

## Berühmte Nichttrinker, Folge 3

# Elton John

Die Rocklegende Elton John feierte im Juli dieses Jahres 29 Jahre Abstinenz. Noch heute träumt er wöchentlich von seinem zurückgelassenen Alkohol- und Drogenkonsum. Diese real wirkenden und bedrohlichen Träume sieht er als Weckruf, denn zurück würde er nie wollen.



Elton John, als Reginald Kenneth Dwight am 25. März 1947 im Londoner Vorort Pinner geboren, ist ein britischer Sänger, Komponist und Pianist. Sein Vater war Pilot bei den britischen Luftstreitkräften und zuhause oft abwesend. Nach der frühen Trennung seiner Eltern wuchs er bei seiner Grossmutter auf. Sie war es, die sein aussergewöhnliches musisches Talent früh erkannte und förderte. Dank eines Stipendiums konnte er bereits mit elf Jahren an der Royal Academy of Music fast sechs Jahre lang Klavier und Musiktheorie studieren. Mit Studienkollegen gründete er seine erste Band, schrieb eigene Kompositionen und fand zu seinem Künstlernamen Elton John.

Elton Johns Musikkarriere startete richtig nach seiner Begegnung mit dem Songtexter Bernie Taupin. Das Dream-Team John/Taupin, die beide bis heute eng befreundet sind,

schaffte es in den 1970er Jahren, einen Hit nach dem anderen zu veröffentlichen: Lieder wie «Your Song», «Rocket Man», «Candle in the Wind» und «Can You Feel the Love Tonight» sind nur eine kleine Auswahl an Welthits. Der kleine Mann am Klavier mit der grossen Falsett-Stimme und den einfühlsamen Texten gewann immer mehr Fans und noch mehr an Selbstvertrauen. Überdimensionierte Brillen, schrille Kleidung und ein verschwenderischer Lebensstil wurden zu Elton Johns Markenzeichen.

### «Ich wollte Teil der Gang sein»

Kurz nach seinem Durchbruch begann Elton John, Kokain zu konsumieren. In den 1980er Jahren erreichte sein Leben einen Tiefpunkt: exzessiver Drogen- und Alkoholkonsum, zügellose Partys und dann die Offenlegung seiner Homosexualität. Elton John erklärte,



### Liebe Leserin, lieber Leser

*In regelmässigen Abständen landen Newsletters von Blaukreuz-Organisationen auf meinem Schreibtisch. Ich bin immer wieder beeindruckt von der Vielfalt der Angebote in der regionalen, nationalen und internationalen Blaukreuzszene. Sie sind ein starkes Zeichen der Lebendigkeit unserer Bewegung.*

*Am 21. September feierte das Blaue Kreuz seinen 142. Geburtstag. Ich bin überzeugt, dass die Gründergeneration Freude daran hätte, wenn sie erleben würde, was heute in der Schweiz und den über vierzig Ländern, wo das Blaue Kreuz aktiv ist, läuft. Neue Methoden in Behandlung und Prävention sollen die heutige Generation ansprechen, damit unsere Hilfe bei den Betroffenen tatsächlich ankommt.*

*Ich bin dankbar und stolz, Teil einer Bewegung mit vielen kreativen Menschen zu sein, die Neues ausprobieren, Bewährtes weiterentwickeln und Vergangenes wertschätzend hinter sich lassen. Auch bin ich dankbar, dass sich die Menschen in der Blaukreuz-Bewegung wie damals in der Gründergeneration auf die Kraftquelle des christlichen Glaubens berufen. Der gesellschaftliche Mehrwert daraus ist greifbar. Unzählige Beispiele zeugen davon: Menschen machen einen Neuanfang oder wagen erste Entwicklungsschritte. Ich selber bin dabei Beschenkter, Lernender und immer wieder neugierig auf das, was kommen wird.*

*Hans Eglin, Mitglied des Zentralvorstand,  
Geschäftsführer der Stiftung  
Jugendsozialwerk Blaues Kreuz BL*

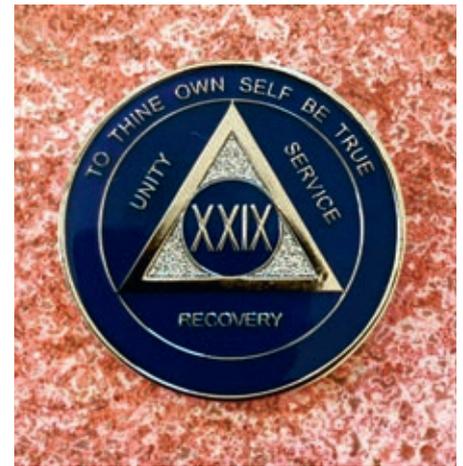
dass die Droge ihm Mut mache. Sie ermögliche ihm, sich zu öffnen und mit Menschen zu sprechen. Mit der Zeit aber war es die Droge, die ihn von der Welt abschottete. Einen Wendepunkt in seiner Abhängigkeit stellte die Begegnung mit John White dar, einem Teenager, der nach einer Bluttransfusion 1990 an Aids erkrankte und später starb. Dieses Ereignis öffnete Elton John, wie er selbst sagt, die Augen. Er erkannte, dass sein Leben aus dem Ruder lief. Ihm wurde bewusst, dass er sich verändern musste und nur zwei Möglichkeiten hatte: «Entweder ich werde sterben oder ich werde leben.» Er entschied, sich Hilfe zu holen. In einem Interview meinte Elton John: «Eigentlich lächerlich, dass ein Mensch sechzehn Jahre benötigt, um sagen zu können: Ich brauche Hilfe.» Nach einem Suchtmittelentzug im Jahr 1990 zog er sich zwei Jahre fast ganz aus der Öffentlichkeit zurück. Die Schuld an seiner Sucht gab er niemand anderem als sich selbst: «Ich war es, der so neugierig gewesen war, der dabei sein wollte, der Teil der Gang sein wollte.» Dies sei eine schlechte Entscheidung gewesen – wenn er das Rad zurückdrehen könnte, würde er diese Entscheidung nie mehr treffen.

Im kürzlich erschienenen Film «Rocketman», einer Filmbiografie, wird Elton Johns Lebensgeschichte mit ihren Höhen und Tiefen dar-

gestellt. Es ist eine eindruckliche Verfilmung, wobei die Rahmenhandlung in einer Therapiegruppe spielt und mit dem Weg aus der Sucht endet. Im Juli 2019 zelebrierte Elton John sein 29-jähriges Abstinenz-Jubiläum und markierte diesen besonderen Tag mit einer Mitteilung auf Instagram: «Heute vor 29 Jahren war ich ein gebrochener Mann. Vielen Dank all den selbstlosen Menschen, die mir auf der Reise durch die Abstinenz geholfen haben – ich bin euch auf ewig dankbar!»

### Die Musik als Anker

Mit mehr als 300 Millionen verkauften Tonträgern gehört der 72-jährige Elton John neben Stars wie Elvis Presley und Michael Jackson zu den erfolgreichsten Sängern der Musikgeschichte. Die Musik ist sein Leben, und sie war es auch, die ihn am Leben erhielt: «Das Geheimnis meines Überlebens liegt wohl darin, dass ich niemals aufgehört habe zu arbeiten. Egal wie schlecht es mir ging, ich habe immer Songs geschrieben und Platten veröffentlicht. Die Musik erhielt mich am Leben.» Heute verbringt Elton John zunehmend Zeit mit seiner Familie (er lebt seit 1993 mit dem Filmproduzenten David Furnish zusammen und hat mit ihm und einer Leihmutter zwei Kinder). Im Jahr 2018 gab er öffentlich seinen Rücktritt bekannt. Vorher möchte er sich aber



Elton Johns Jubiläums-Münze von den Anonymen Alkoholikern

bei seinen Fans mit einer dreijährigen Lebewohl-Tournee noch einmal aufrichtig bedanken (am 6. Oktober 2020 in Zürich). Denn was er in all den Jahren auf der Bühne am meisten geliebt habe, sei der Kontakt mit anderen Menschen gewesen – mit seinen Fans: «Die Emotionen, die man von wildfremden Personen zurückkriegt, Menschen die dich nicht kennen und die du nicht kennst, sind überwältigend.» Nach dieser letzten Tournee will er sich ganz seiner Familie widmen. Seine beiden Kinder seien seine oberste Priorität, sie brauchten ihn und er brauche sie – weit mehr als eine weitere Tournee ...



Elton John an einer Wohltätigkeitsveranstaltung 2015



# Mit dem Blaukreuz-Kalender durchs neue Jahr ...

Der Blaukreuz-Kalender begleitet Sie mit zauberhaften Bildern durchs neue Jahr. Ob auf den Tisch gestellt oder an die Wand gehängt, die zwölf Monatsblätter mit prächtigen Schweizer Landschaften sind wahre Augenweiden!

Das praktische Kalendarium mit Feiertags- und Mondphaseneinträgen eignet sich zur raschen Übersicht und zur Jahresplanung. Auf der Rückseite der Kalenderblätter befinden sich zur Jahreszeit passende Monatsandachten, den Schluss macht der beliebte Adressteil zu den Anlaufstellen und den Geschäftsstellen des Blauen Kreuzes in der Schweiz.

Der Blaukreuz-Kalender hat das Format A5 (21 × 14,8 cm) und kostet CHF 17.90. Vom Verkaufspreis gehen CHF 5.00 als Spende ans Blaue Kreuz.

Der Blaukreuz-Kalender 2020 kann auf [www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch), bei [verlag@blaueskreuz.ch](mailto:verlag@blaueskreuz.ch) oder telefonisch unter 031 300 58 66 bestellt werden. Wie gewohnt erhalten Sie ihn auch bei unseren Kalenderverkäuferinnen und -verkäufern.



## Die Gute Nachricht

«Wir wissen: Wenn unser irdisches Zelt abgebrochen wird, dann haben wir eine Wohnung von Gott, ein nicht von Menschenhand errichtetes ewiges Haus im Himmel.» (2. Korinther 5,1)

Die zurzeit von den Bäumen fallenden Blätter zeigen uns den Lauf der Zeit und die Vergänglichkeit. Es ist merkwürdig, dass sie sich derart verschönern, als hätten sie bei ihrem Hinschied einen Hinweis zu übermitteln. Auf die nächste Blüte?

Wir nähern uns dem Ende des Kirchenjahres, und mit dem Advent beginnt das neue. Das riecht ein wenig nach Tod. Wir leben in der besten aller Welten – ohne Krieg und ohne Seuchen. Die Naturkatastrophen sind begrenzt. Wahrscheinlich sind wir gerade deshalb empfindlicher auf die Symptome der Vergänglichkeit.

Dass von mir bald nichts mehr übrigbleibt, ist ein schwer erträglicher Gedanke. Die alten Ägypter bauten für die Pharaonen und andere Würdenträger derart gigantische Grabmäler, dass man sich noch Jahrtausende später darin verirren kann. Möglicherweise stehen wir den alten Ägyptern näher, als wir meinen. Christusgläubige dagegen können den Tod zulassen. Er ist kein schwarzes Loch, das die Schöpfung zunichtemacht. Seit der Auferstehung Jesu und schon im Alten Testament besteht die Zusage, dass der Tod innerhalb der Herrschaft Gottes steht. Die Vision eines unvergänglichen Hauses im Himmel schafft Gleichmut und Gelassenheit.

Peter Ruch  
Pensionierter reformierter Pfarrer



Einschliesslich  
CHF 5.-  
Spende ans  
Blaue Kreuz

JETZT RESERVIEREN: +41 (0)81 410 10 20

## WINTERFREUDEN IN DAVOS

IM WINTER:  
Busse,  
Rhätische Bahn und  
über 20 Aktivitäten  
**GRATIS**

[www.seebüel.ch](http://www.seebüel.ch)

**Seebüel**  
Hotel \*\*\* Café • Restaurant • See



### Seminarhotel Lihn – hoch über dem Walensee

- Modernes Hotel für Seminare, Ferien Events und Kulturerlebnisse
- Kulinarischer Genuss im Panoramarestaurant
- Professionelle Seminarinfrastruktur
- Herzlich und sozial engagiert

**Seminarhotel Lihn**  
Beflügelt Geist und Sinne

Seminarhotel Lihn • 8757 Filzbach GL • 055 614 64 64 • [info@lihn.ch](mailto:info@lihn.ch) • [www.lihn.ch](http://www.lihn.ch)



Gemütliche Atmosphäre und Gastlichkeit wird bei uns gross geschrieben. Zwei Konferenz- und Banketträume bis 200 Personen stehen für Schulungen, Konferenzen, Ausstellungen und verschiedene private Anlässe zur Verfügung.

Petersgraben 23 | CH-4051 Basel  
Tel. +41 61 261 81 40 | Fax. +41 61 261 64 92  
[www.hotelrochat.ch](http://www.hotelrochat.ch) | [info@hotelrochat.ch](mailto:info@hotelrochat.ch)

### Hotel Rochat seit 1899

\*\* Hotel mit \*\*\* Komfort.  
Historisches Gebäude unter Denkmalschutz in der Basler Altstadt.  
Zentrale und sehr ruhige Lage.  
Nähe Universität und Kantonsspital.  
80 Betten / 50 Zimmer renoviert mit \*\*\* Komfort,  
Bad oder Dusche, WC, FullHD Slim & Smart TV  
mit 150 internationalen Kanälen, Minibar  
und high Speed Wlan Internet.



### Unsere Heimgegangenen

#### Blaues Kreuz Schaffhausen

Hans Lisa Wanner, 92 Jahre  
Willy Eberli, 82 Jahre  
Ruth Trüb-Häni, 94 Jahre  
Walter Trüb-Häni, 94 Jahre

#### Blaues Kreuz Bern – Solothurn – Freiburg

Ernst Kisting-Umhang, 97 Jahre

## Profitieren Sie von 10% Rabatt und den genossenschaftlichen Vorteilen!

 **vaudoise**

### Wer ist die Vaudoise ?

Seit 1895 im Schweizer Markt präsent, zählt die Vaudoise Versicherung hierzulande zu den sichersten und vertrauenswürdigsten Versicherungen. Dies dank ihren genossenschaftlichen Wurzeln und der langfristig ausgerichteten Vision.

### Ihre Vorteile als MitarbeiterIn und/oder aktives Mitglied des Blauen Kreuzes:

- **10% Rabatt** auf alle privaten Versicherungen (Auto, Motorrad, Haushalt, etc.) der Vaudoise
- **Zusätzliche 10% Rabatt** bei Einschluss der Nulltoleranz-Grenze bei Alkohol im Strassenverkehr in Ihrer Auto- und Motorradversicherung

### Weitere Vorteile als Vaudoise-Kunde:

- Sie profitieren von einer genossenschaftlichen **Gewinnbeteiligung** (in den letzten Jahren erhielten Sie im Durchschnitt 15% der Prämie zurück)
- Sie haben die Möglichkeit, vom **lebenslangen Maximalbonus** zu profitieren (einmalig in der Schweiz).
- Sie profitieren von einer **persönlichen, einfachen und schnellen Schadenabwicklung**.
- Sie erhalten eine **kostenlose Überprüfung** Ihrer Versicherungs- und Vorsorgesituation.

### Wer ist für Sie zuständig?

Mein Name ist Philippe Küffer. Ich arbeite seit mehr als 10 Jahren für die Vaudoise. Von Beginn an hat mich die genossenschaftliche Struktur und die soziale Verantwortung, welche die Vaudoise Versicherungen wahrnimmt, begeistert.

Ich bewundere das Engagement, welches das Blaue Kreuz tagtäglich in unsere Gesellschaft einbringt und damit vielen Menschen in unserem Land eine grosse Hilfe ist.

Sie können mich unter folgenden Koordinaten erreichen. Ich bin gerne in allen Versicherungs- und Vorsorgefragen für Sie da.

Vaudoise Versicherungen  
Philippe Küffer, Versicherungs- und Vorsorgeberater  
Thunstrasse 20, 3000 Bern 6  
T 031 356 51 36, M 076 372 73 62  
[pkueffer@vaudoise.ch](mailto:pkueffer@vaudoise.ch) - [www.vaudoise.ch](http://www.vaudoise.ch)

# Erbfolge, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung geregelt – ein gutes Gefühl!

Wer nach seinem Ableben Personen und Organisationen seiner Wahl unterstützen will, kann dies mit einem Testament tun. In einem Vorsorgeauftrag und einer Patientenverfügung legen wir fest, wer an unserer Stelle wie entscheiden soll, falls wir dies einmal nicht mehr selbst tun können.

Niemand verbringt gern seine Zeit mit der Regelung von Fragen zu praktischen Angelegenheiten rund um sein Lebensende. Gleichwohl ist es ratsam, diese frühzeitig zu klären, damit die Familie unseren letzten Willen kennt und ihn umsetzen kann. Um den Blaukreuzblatt-Leserinnen und -Lesern diese Aufgabe zu erleichtern, luden wir am 5. September zu einer Informationsveranstaltung über Erbfolge, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung ins Restaurant Schmiedstube in Bern ein. Markus Schärer, Notar und Rechtsanwalt bei der bernischen Anwaltskanzlei Von Grafenried und ausgewiesener Kenner der Materie, verschaffte einen Überblick über das Thema und beantwortete Fragen aus dem Publikum.

## Erbregelung

Das Erbrecht, festgehalten im Schweizerischen Zivilgesetzbuch, schreibt Pflichtteile für bestimmte Familienmitglieder vor. Über den Rest darf jeder Erblasser frei verfügen. Er kann damit weitere Personen oder auch Organisationen – beispielsweise das Blaue Kreuz Schweiz – begünstigen. Dazu muss er eigenhändig oder in notarieller Urkunde ein Testament verfassen. Dies ist insbesondere dann empfehlenswert, wenn der Erblasser ledig ist, im Konkubinat lebt oder keine Kinder hat.

## Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung

Für den Fall, dass man aus gesundheitlichen Gründen einmal nicht mehr urteilsfähig ist, empfiehlt sich ein sogenannter Vorsorgeauftrag; für den Fall, dass man dereinst schwer krank wird, eine Patientenverfügung. Beide Situationen können schneller eintreffen, als man denkt, etwa durch Unfall oder Krank-



Markus Schärer von der Anwaltskanzlei Von Grafenried beantwortet Fragen aus dem Publikum



Das Blaukreuz-Team heisst die eintreffenden Gäste willkommen

heit. Viele Entscheide können auch vom Ehepartner gefällt werden, es ist aber zu bedenken, dass auch er plötzlich wegfallen kann. In einer Patientenverfügung legt man beispielsweise den (Nicht-)Einsatz lebensverlängernder Massnahmen oder die Art der Bestattung fest. Der Schweizer Ärzteverband (FMH) bietet eine exzellente Vorlage an ([www.tinyurl.com/fmh-patientenverfuegung](http://www.tinyurl.com/fmh-patientenverfuegung)). Wer eine Patientenverfügung verfasst hat, sollte einen Hinweis auf deren Aufbewahrungsort immer auf sich tragen.

Wer verhindern möchte, dass die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (Kesb) im Fall seiner Handlungsunfähigkeit einen Beistand einsetzen muss, benötigt unbedingt einen Vorsorgeauftrag. Damit bestimmt er eine Person, die einen in diesem Fall rechtlich und persönlich vertreten darf. Allerdings wird auch ein Vorsorgeauftrag erst von der Kesb als wirksam erklärt werden müssen



Wo befindet sich mein Platz...?

(man kommt also um diese Instanz nicht ganz herum).

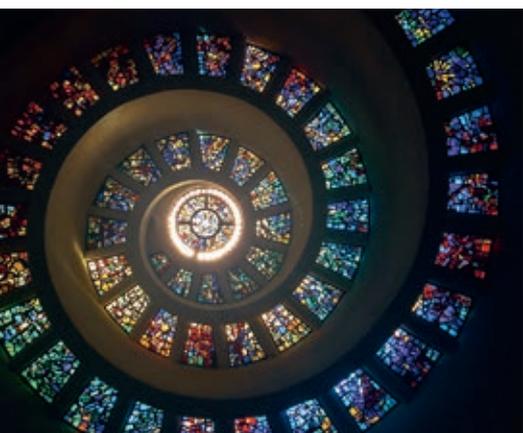
Die Veranstaltung, die von Jürg Wachter von der Organisation DeinAdieu moderiert wurde, kam bei den Teilnehmern gut an. Mehr als jeder Zweite gab an, praktische Fragen nach seinem Tod bereits teilweise geregelt zu haben; die Übrigen hatten noch nichts geregelt. Die Veranstaltung wird voraussichtlich 2021 wiederholt.

## Haben Sie Fragen?

Zur Erstellung eines gültigen Testaments empfiehlt sich dieses unabhängige Hilfsmittel im Internet: [www.deinadieu.ch/testamentgenerator](http://www.deinadieu.ch/testamentgenerator). Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter: [legat@blaueskreuz.ch](mailto:legat@blaueskreuz.ch), 031 300 58 60 (Lukas Weber).

# Wie wirken Religion und Spiritualität auf die Gesundheit?

Religion und Spiritualität wirken sich nachweislich förderlich auf die menschliche Gesundheit aus. Wie genau sie wirken, ist noch Gegenstand von Untersuchungen.



Von Marie-Denise Schaller

«Ich habe ihn verbunden, Gott hat ihn geheilt.»  
– Ambroise Paré, französischer Wundarzt  
(1510–1590)

Die Weltgesundheitsorganisation der UNO (WHO) definierte Gesundheit zunächst als körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden – und fügte später das geistige Wohlbefinden hinzu. Zwar hat sich die Medizin seit der Aufklärung und wegen der vieler-

sprechenden wissenschaftlichen Fortschritte von der Spiritualität und der Religion wegbe-  
wegt, doch konnten wir in den letzten Jahr-  
zehnten eine klare Wiederentdeckung und  
ein erneutes Interesse an Religion und Spi-  
ritualität in der Medizin beobachten. Ambroise  
Parés Diktum «Ich habe ihn verbunden, Gott  
hat ihn geheilt», das aus dem 16. Jahrhundert  
stammt, als Ärzte sich vor der Kirche und Gott  
noch klein fühlten, hat am Waadtländer Uni-  
versitätsspital seinen Platz zurückerhalten  
und schmückt heute die Eingangswand zu  
den Hörsälen der Medizinischen Fakultät.

## Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: religiöse Praxis verbessert Gesundheit und Heilung

In den letzten dreissig Jahren sind Tausen-  
de von Artikeln zu diesem Thema in wissen-  
schaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht  
worden. In der ganzheitlichen Patientenver-  
sorgung darf die spirituelle Dimension nicht  
vernachlässigt werden, und was noch wichti-  
ger ist: Patienten erwarten heutzutage häu-  
fig, dass ihre Ärzte sich auch für ihre Werte,

## Impulswochen beim Blauen Kreuz

Der Blaukreuz-Verein Schaffhausen-Thur-  
gau bietet spirituelle Impulswochen für  
Alkoholranke und Angehörige von Men-  
schen mit Alkoholproblemen an. Dies sind  
sozialtherapeutische Wochen auf christ-  
licher Grundlage mit Fachvorträgen und  
Informationen über Suchtprobleme sowie  
Gesprächen über Lebens- und Glaubens-  
fragen. Das Angebot geht auf die soge-  
nannten Besinnungswochen zurück, die  
das Blaue Kreuz Sankt Gallen – Appenzell  
im Jahr 1949 entwickelt hat und die später  
auch von anderen Blaukreuz-Organisatio-  
nen angeboten wurden.

Überzeugungen und Religion interessieren.  
Viele wissenschaftliche Studien berichten  
von der positiven Wirkung von Religion und  
Spiritualität auf Patienten. Sie ermöglichen  
beispielsweise eine bessere Anpassung an  
eine Krankheit oder eine Behinderung, lin-  
dern Schmerzen, verringern bei depressiven  
Patienten die Symptome, reduzieren Stress,  
beugen dem Bluthochdruck vor, vermindern  
die Folgen nach einem Schlaganfall, fördern  
die Heilung nach einer Herzoperation und  
wirken sich positiv auf die Vorbeugung und  
die Heilung von Drogenabhängigkeit aus.

Bei mehreren Gruppen alkoholabhängiger  
Menschen in den USA hat sich die religiöse  
Praxis als vorteilhaft für den Entzug und die  
Abstinenz erwiesen. Eine aktuelle Umfrage  
aus Norwegen ergab ebenfalls eine positive  
Wirkung der Religiosität auf Abstinenz und  
Alkoholkonsum. Dem widerspricht eine Stu-  
die aus Deutschland, wonach Religion und  
Religiosität Risikofaktoren sind und sowohl  
die Abhängigkeit wie die Rückfallquote erhö-  
hen. Die wissenschaftlichen Ergebnisse sind



Hindus beim rituellen Bad



Rosenkranzgebet



Juden an der Klagemauer in Jerusalem

also noch nicht verallgemeinerbar und bedürfen der weiteren Erforschung.

Religion und Spiritualität verhindern Herzgefässkrankheiten und senken Risikofaktoren wie Zigarettenrauch, einen hohen Cholesterinspiegel, einen hohen Blutdruck und häufiges Sitzen. Psychotischen Patienten hilft die religiöse Praxis überwiegend: Sie führt zu einer besseren Lebensqualität, weniger Halluzinationen und weniger Selbstmordgedanken. Dieser Nutzen überwiegt seltene Erscheinungen wie mystische Wahnvorstellungen und religiös ausgelöste Selbstmorde, die bei einigen Patienten auftreten, bei weitem. Bei Leukämiepatienten verbessert der Glaube die Heilungsaussichten und die Lebensqualität. Die Liste liesse sich beliebig verlängern.

### Gesundheitsgefährdender Glauben

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Religion und Spiritualität sich in zahlreichen Bereichen der Medizin positiv auswirken, ins-

besondere bei bestimmten neurologischen, psychiatrischen, immunologischen, infektiösen, krebsartigen, hormonellen und die Herzgefässe betreffenden Erkrankungen.

Obwohl man diese Vorteile leicht nachweisen kann, sollte auch erwähnt werden, dass Religion sich auch als wirkungslos oder gar als schädlich erweisen kann. So kommt es vor, dass Patienten wegen ihres Glaubens eine Behandlung ablehnen, sich schuldig fühlen oder glauben, eine Strafe zu verdienen, sich nicht «dem Willen Gottes widersetzen» wollen und so weiter. Eine so verstandene Religion ist das Gegenteil von Heilung und ist zum Glück die Ausnahme!

Betrachten wir die gesamte Bevölkerung, so führt die Religionsausübung zu einem verlängerten Leben. Eine amerikanische Untersuchung mit 20 000 Personen, die über einen Zeitraum von mehr als 20 Jahren beobachtet worden sind, hat festgestellt, dass die Lebenserwartung von Menschen mit religiöser Praxis durchschnittlich sieben Jahre höher lag als bei Nicht-Praktizierenden. In einer Gruppe von 120 000 Krankenschwestern, die über 20 Jahre untersucht worden war, lag die Sterblichkeit bei jenen mit regelmässiger religiöser Praxis tiefer. Viele weitere Studien bestätigen diesen Trend sowohl in der amerikanischen wie in der europäischen Bevölkerung.

### Eine verblüffende Entdeckung

Eine neuere Entdeckung über den Zusammenhang von Religiosität und Sterblichkeit könnte sich als besonders interessant erwei-

sen. Vereinfacht gesagt, weiss man heute, dass die Enden der Chromosomen, die sogenannten Telomere, diese schützen und zum ordnungsgemässen Funktionieren der Zellen des menschlichen Körpers beitragen. Fran-sen diese Telomere aus oder schrumpfen sie, dann besteht das Risiko von Zellfehlfunktionen, Krebs, Zelltod und Alterung. Die Forschung hat ergeben, dass die Telomere der Chromosomen von Menschen, die ihre Religion regelmässig ausüben, länger sind als jene von Nicht-Praktizierenden. Die Entdeckung wurde durch die Analyse von Gaumenabstrichen gemacht, wohingegen ähnliche Untersuchungen an Blutproben erfolglos geblieben sind. Diese Ergebnisse sind erst vorläufig und müssen durch andere Studien bestätigt werden. Sie könnten von Interesse sein, auch wenn ihre Bedeutung und Auswirkungen auf das Leben des Einzelnen noch nicht bekannt sind. Zum heutigen Zeitpunkt wissen wir weder, ob dieses Phänomen bei der Mehrheit der Praktizierenden zu beobachten ist, noch,

### Die Autorin

Marie-Denise Schaller ist Honorarprofessorin an der Fakultät für Biologie und Medizin der Universität Lausanne und war bis zu ihrer Pensionierung 2017 leitende Ärztin auf der Intensivmedizin für Erwachsene am Waadtländer Universitätsspital in Lausanne (CHUV). In der klinischen Medizin und der Ausbildung von Studenten gleichermaßen aktiv, war sie massgeblich am Aufbau einer Ausbildungsstätte in Intensivmedizin am CHUV beteiligt. Stets am Wohl ihrer Mitmenschen interessiert, setzt sie sich in der katholischen Kirche ein. Seit 2009 steht sie der Fédération ecclésiastique catholique du canton de Vaud (Waadtländer römisch-katholischer Kirchenbund) vor.





Christen beim Gottesdienst

ob der Glaube tatsächlich die Ursache ist oder ob es sich um einen zufälligen Zusammenhang handelt.

### Nützt auch ein opportunistischer Glaube?

Das Feld von Religion und Spiritualität ist weit, offen und vielversprechend für Erforschung, Nutzen, Begleitung, Heilung und Lebenserwartung. Wäre die beobachtete Wirkung auf die Lebenserwartung die gleiche, wenn der Zweck der Religionsausübung die Lebensverlängerung wäre? Dies ist zu bezweifeln. Religion und Glauben dienen dazu, einer Sache Wichtigkeit und Bedeutung zu verleihen, die scheinbar unnützlich ist. Darin liegt die Eigenart eines Gebets oder eines Liedes, die, so der kanadische Theologe und Dichter Jacques Gauthier, «nutzlos sind, aber notwendig, um zu lieben, zu träumen und zu leben. Angesichts des vielen Blutvergiessens, missglückter Träume, schlafloser Nächte, gebrochener Hoffnungen und mehr oder weniger verborgener Konflikte gibt es oft nur die Machtlosigkeit eines Liedes oder die Stille eines Gebets. Für die Heilung des Körpers durch die Seele ist nichts so wirksam wie der

Lauf eines Gebetes ohne Worte oder eines unscheinbaren Liedes.» (Jacques Gauthier, «Pourquoi chanter?», in *Prier* im Jahr 2017)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Glaube, die Spiritualität, die Religiosität und die Religion sehr persönliche, intime Dinge sind, die nicht einfach analysiert und untersucht werden können. Was erfasst werden kann, ist ihr Äusseres, also die religiöse Praxis und menschliche Zeugnisse oder Selbstaussagen. Trotz dieser Einschränkung und methodischer Schwierigkeiten ist klar, dass die Religionsausübung die Lebenserwartung erhöht und dass Religion und Spiritualität die Heilungsaussichten und die Lebensqualität bei sehr vielen Krankheiten verbessert.

## Bärenhöfli

essen/trinken/treffen

Zeughausgasse 41, 3011 Bern

[baerenhoefli.ch](http://baerenhoefli.ch)

### Mittagstisch

schnell, günstig  
und gesund

### Abendkarte

leichte, frische Gerichte

### Bärenhöfli Öpfuchüechli

der süsse Klassiker

**HERZLICH WILLKOMMEN!**  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Bern | Pratteln | Emmen | Spreitenbach | Schlieren | Brüttsellen | Frauenfeld  
Gossau | Rapperswil | Sargans | Matran | Sitten | Chavannes-Renens | Genf

## Im Rückspiegel



### Impressum

BLAUES KREUZ  
Verbandszeitschrift des Blauen Kreuzes Schweiz  
ISSN 0006 – 4629  
[www.blaueskruz.ch](http://www.blaueskruz.ch)

### Redaktion

Lukas Weber

### Zuschriften bitte an

Redaktion BLAUES KREUZ  
Blaues Kreuz Schweiz  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 60  
[redaktion@blaueskruz.ch](mailto:redaktion@blaueskruz.ch)

### Adressänderungen, Inserate, Abonnemente, Versand und Gratis-Probennummern

Blaukreuz-Verlag Bern  
Lindenrain 5, 3012 Bern  
Telefon 031 300 58 66  
[verlag@blaueskruz.ch](mailto:verlag@blaueskruz.ch)  
Postkonto 30-437-0

### Insertionspreise

Fr. 1.75 pro Millimeter

### Druck und Layout

Brüggli Medien, 8590 Romanshorn

### Abonnementspreis

Erscheint sechsmal jährlich.  
Fr. 35.– jährlich, inkl. MwSt.  
Insertions- und Redaktionsschluss für Nr. 1/2020:  
Montag, 16. Dezember 2019.