



# Religion und Spiritualität als Ressourcen im Alter

**Prof. Dr. Dorothea Lüddeckens**

«Religion und Alter – braucht es neue Wege?»

St. Galler Konferenz zu Fragen von Religion und Staat, 14.09.2023



## Alter = Verlust ... ?

«Das höhere Lebensalter ist in der Regel mit einer zunehmenden Konfrontation mit Verlusten und Grenzerfahrungen verbunden»

(Albani et.al. 2004: 43; Allemand/Martin 2007: 3).



## Alter = Verlust ... ?

“Unser Leben währet siebenzig Jahre, und wenn es hochkommt, sind es achtzig Jahre, und das meiste daran ist Mühsal und Beschwer; denn eilends geht es vorüber, und wir fliegen dahin“

(Psalm 91).



Alter = Verlust ... ?

Alter = Probleme

Religion/Spiritualität = dient dem Umgang mit den Problemen



## Alter = Verlust oder Gewinn?

Alter = Probleme

Religion/Spiritualität = dient dem Umgang mit den Problemen

Alter = Wertschätzung in religiösen Traditionen



## Alter = Verlust oder Gewinn?

Alter = Probleme

Religion/Spiritualität = dient dem Umgang mit den Problemen

Alter = Wertschätzung in religiösen Traditionen

Religion/Spiritualität = Ressource und/oder Belastung



## Alter – als Wertschätzung in religiösen Traditionen





## Alter – als Wertschätzung in religiösen Traditionen

«Ja, bei den Großvätern ist die Weisheit und der Verstand bei den Alten.»

(Hiob 12,12)





## Alter – als Wertschätzung in religiösen Traditionen

«Und dein Herr hat bestimmt, dass ihr nur Ihm dienen und zu den Eltern gütig sein sollt. Wenn nun einer von ihnen oder beide bei dir ein hohes Alter erreichen, so sag nicht zu ihnen: «Pfui!» und fahre sie nicht an, sondern sag zu ihnen ehrerbietige Worte»

(Sure 17, 23)



## Alter – als Wertschätzung in religiösen Traditionen

«Als ich Kind war, da lagen die Alten dann halt irgendwann nur noch in ihrem Bett. Man hat sie da liegen lassen, und arbeiten konnten sie halt auch nicht mehr und das hat gezählt auf dem Bauernhof.»

(K.B. 2020)



## Prioritätenwandel: Interesse an Religion/Spiritualität

«Was soll ich denn da? Da war ich oft genug, das brauch ich nicht mehr»

(H.G. 2016)



## Prioritätenwandel: Interesse an Religion/Spiritualität

«Wer über 70 ist, muss nicht mehr in die Kirche.»

(H.S. 2012)



## Prioritätenwandel: Interesse an Religion/Spiritualität

«Ich bin ja bekennender Agnostiker,

aber ich möchte in den Himmel kommen.

Ich glaube nicht an den Himmel, aber ich möchte in den Himmel kommen.

Also nach dem Tod ist alles aus, ich glaube nicht an den Himmel, aber ich möchte ein guter Mensch sein, ich möchte als anständiger Mensch erinnert werden. Ich möchte in den Himmel kommen!

Das ist ein Bild und das ist eine wahnsinnige Kraft, eine moralische Richtschnur für mich.

(R.V. 2023)



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

«RS (Religion und Spiritualität) sind signifikant mit der psychischen Gesundheit von Erwachsenen (befragt wurden über 60jährige) verbunden. Menschen mit hohen RS-Werten wiesen eine geringere Prävalenz von Angst und depressiven Symptomen auf und berichteten über eine größere Lebenszufriedenheit und psychologisches Wohlbefinden, bessere soziale Beziehungen und einen eindeutigeren Sinn im Leben.»

(Coelho-Junior 2022: 1).



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

«leicht positiven Gesamteffekt zwischen R(eligion)/S(piritualität) und psychischer Gesundheit»

(Zweingmann/Hodapp 2017: 76)



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

### 1. Gesünderer Lebensstil





## «Gesundheit und Wohlbefinden»

### 1. Gesünderer Lebensstil

«Der Anteil der alkoholbedingten Todesfälle an allen Todesfällen (liegt bei den Männern über alle Messjahre stabil bei rund 10%, bei den Frauen hat er von 6% auf 5 % leicht abgenommen»

(<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-sucht/zahlen-fakten-zu-alkohol.html#:~:text=Der%20Anteil%20der%20alkoholbedingten%20Todesfälle,Prozent%20zu%20diesen%20Todesfällen%20bei.>).



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

1. Gesünderer Lebensstil
2. Positive Copingangebote bzw. Ressourcen



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

1. Gesünderer Lebensstil
2. Positive Copingangebote bzw. Ressourcen
3. Konkrete Glaubensinhalte



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

1. Gesünderer Lebensstil
2. Positive Copingangebote bzw. Ressourcen
3. Konkrete Glaubensinhalte
4. Soziale Einbindung



## «Gesundheit und Wohlbefinden»

1. Gesünderer Lebensstil
2. Positive Copingangebote bzw. Ressourcen
3. Konkrete Glaubensinhalte
4. Soziale Einbindung

«Soziale und emotionale Einsamkeit im Alter sind verbreitet: 160'000 Personen im Alter über 62 Jahren leiden in der Schweiz unter Einsamkeit.»

(Pro Senectute, 2022)



# Negative Effekte von Religion und Spiritualität im Alter

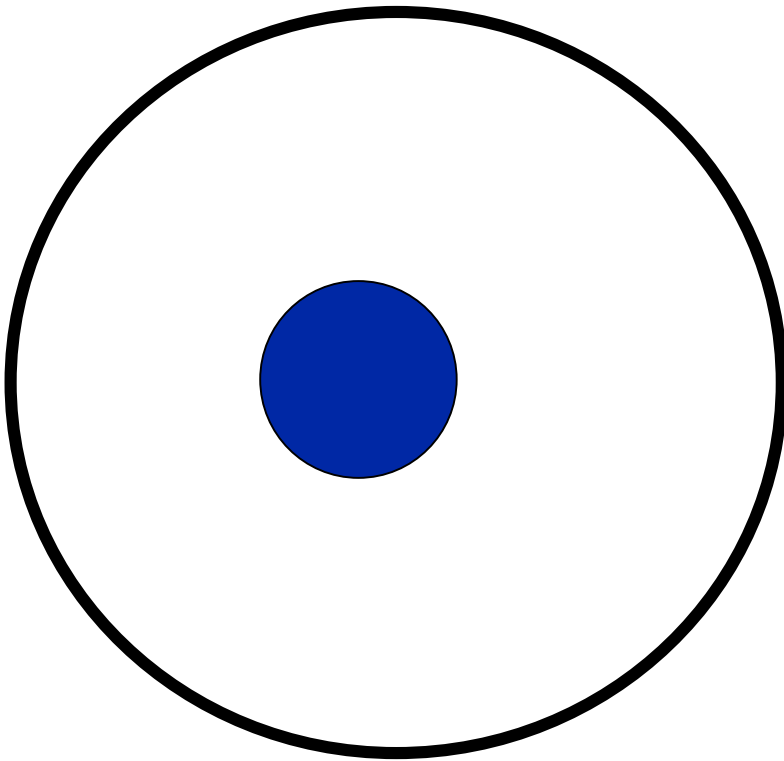
Auch das gibt es ...



# Religion und Spiritualität als Ressourcen im Alter



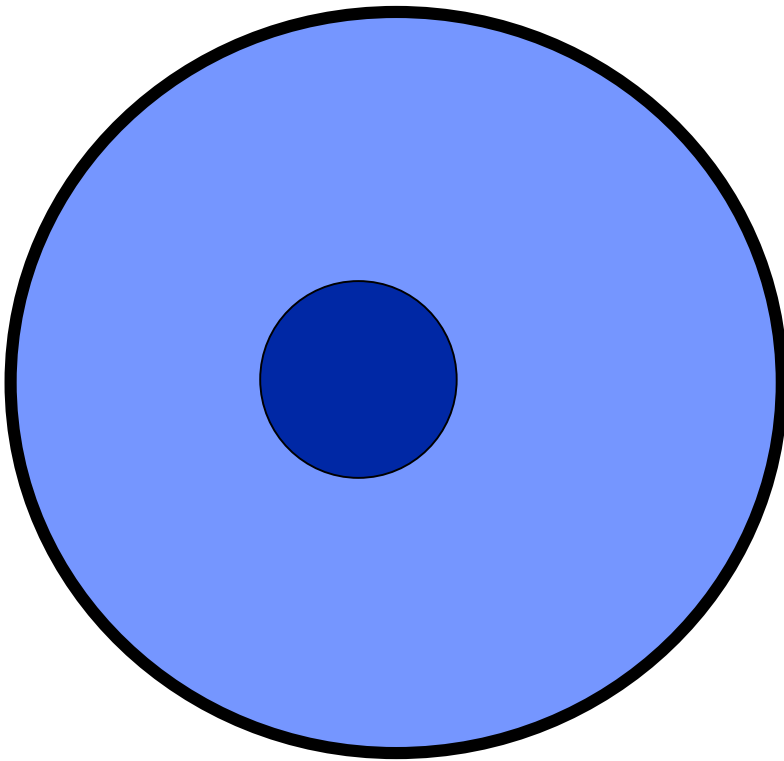
## Relionsgemeinschaften als Ressource für ...





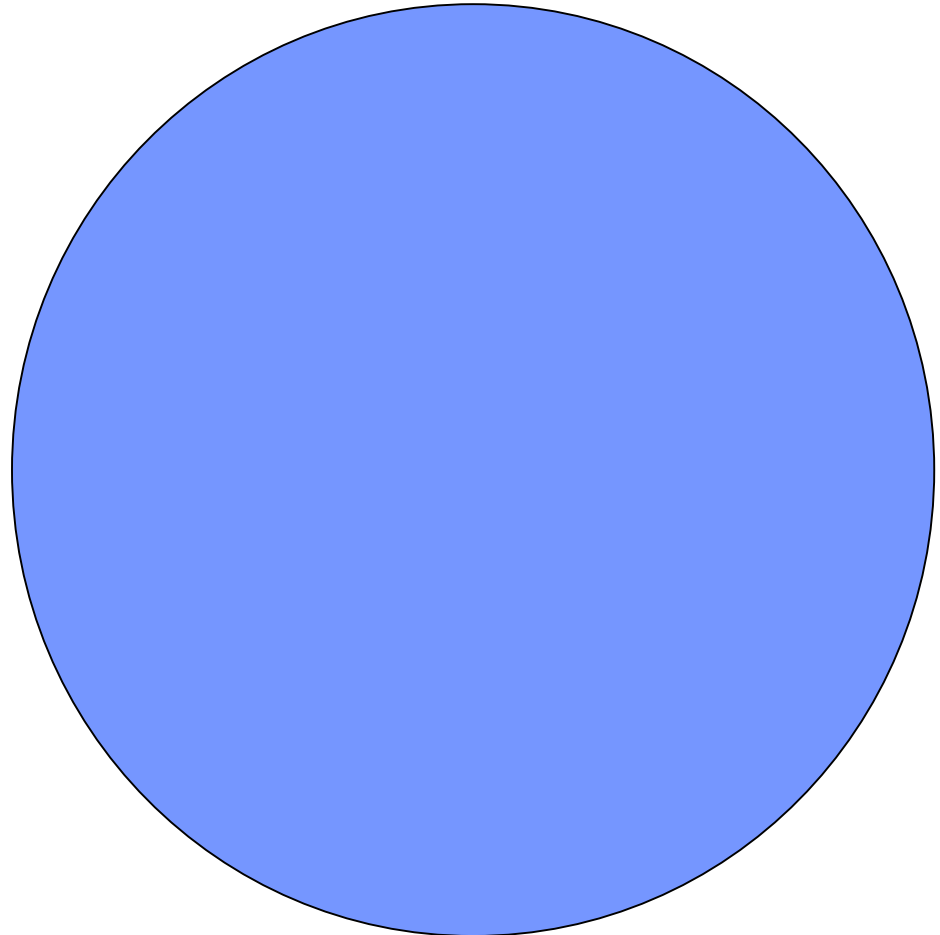
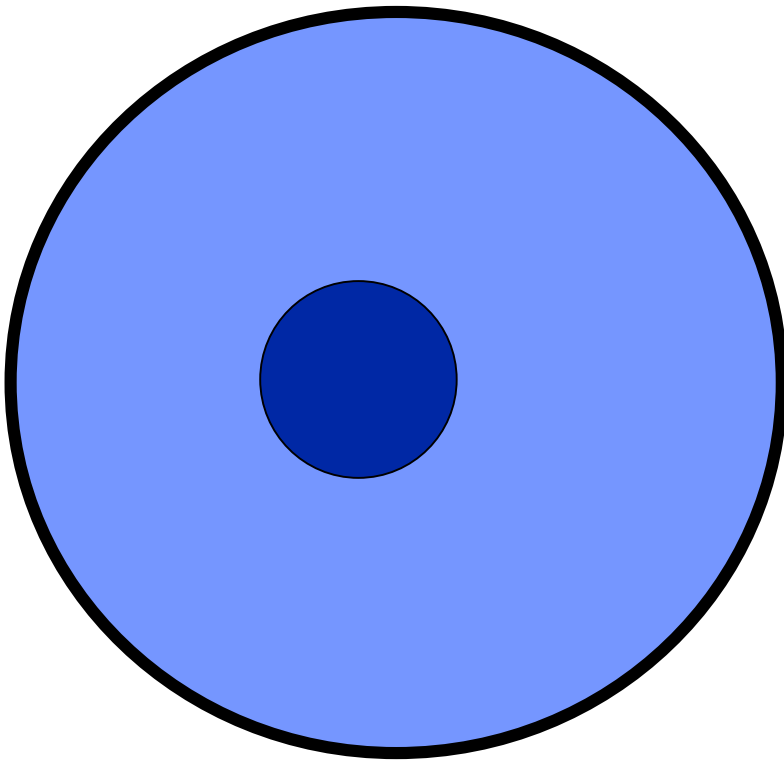


## Relionsgemeinschaften als Ressource für ...



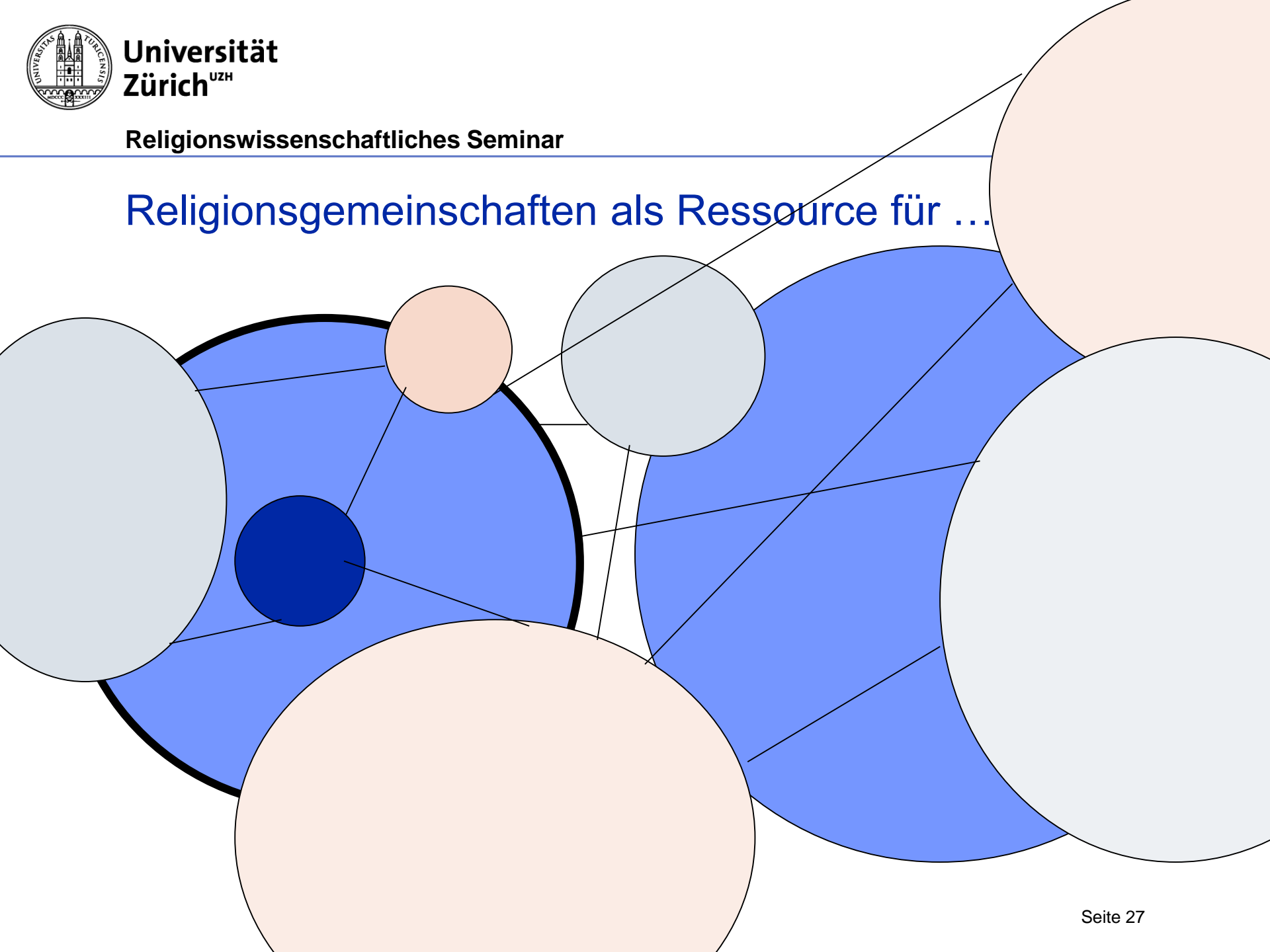


## Relionsgemeinschaften als Ressource für ...





# Relionsgemeinschaften als Ressource für ...





# Religion und Spiritualität als Ressourcen im Alter

Vielen Dank!

**Podcast:** Erleuchtung Garantiert. Wissenschaftliche Spotlights auf Religion & Spiritualität

[www.erleuchtung-garantiert.ch](http://www.erleuchtung-garantiert.ch) und auf den üblichen Podcast Plattformen

