



## Was beim Beten im Gehirn passiert

---

Beten ist mehr als ein stiller Moment der Einkehr. Für gläubige Menschen ist es ein Gespräch mit Gott, ein Ritual der Hoffnung, ein Akt der Hingabe. Doch was passiert dabei eigentlich im Gehirn? Untersuchungen aus der Neurotheologie – ja die gibt es wirklich - legen nahe: Gebet ist nicht nur spirituell bedeutsam, sondern auch neurobiologisch wirksam. Es beeinflusst Aufmerksamkeit, Emotionen und möglicherweise sogar das Erleben von Nähe, Vertrauen und innerer Ruhe. Und zwar – jetzt kommt der Clou: In Abhängigkeit von der Religion unterschiedlich.

Besonders im Fokus steht dabei der präfrontale Cortex. Dieser Gehirnbereich ist bekanntlich für Konzentration, Selbstkontrolle, planvolles Denken und Emotionsregulation zuständig.

Wer betet, richtet seine Aufmerksamkeit bewusst aus, blendet Ablenkungen aus und fokussiert sich auf Worte, Bilder oder innere Vorstellungen. Genau in diesem Zustand scheint der präfrontale Cortex verstärkt aktiviert zu werden. Gebet wird damit zu einer Form geistiger Sammlung, die das Denken ordnet und den inneren Lärm beruhigen kann.

Gleichzeitig zeigen Studien, dass sich auch emotionale Stressreaktionen verändern können. Die Amygdala, oft als Angstzentrum des Gehirns beschrieben, reagiert bei ruhigem, konzentriertem Gebet offenbar weniger stark. Das kann helfen, Anspannung abzubauen und ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu fördern. Viele Gläubige beschreiben Gebet deshalb nicht nur als religiöse Pflicht, sondern als unmittelbare Erfahrung von Frieden.

Auch auf das Wohlbefinden selbst könnte Gebet Einfluss haben. Wiederholte spirituelle Praxis steht im Verdacht, Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin positiv zu beeinflussen. Diese Neurotransmitter spielen eine wichtige Rolle für Motivation, Zufriedenheit und emotionale Stabilität. So wird verständlich, warum Beten für viele Menschen nicht bloß Tradition ist, sondern eine Quelle innerer Kraft.

Ok, so weit so gut.

Spannend wird es bei den Unterschieden zwischen katholischen und protestantischen Gebetsformen. Die Neurotheologie deutet darauf hin, dass nicht nur das Beten an sich, sondern auch die Art des Betens das Gehirn unterschiedlich prägen kann. Katholische Gebetspraxis ist häufig stark ritualisiert, bildhaft und gemeinschaftlich geprägt. Formen wie der Rosenkranz verbinden Wiederholung mit Symbolik, Heiligenverehrung und einer intensiven emotionalen Einbettung. Das kann Netzwerke ansprechen, die mit Empathie, Beziehung und ganzheitlicher Wahrnehmung verbunden sind.

Protestantische Gebetsformen, besonders in calvinistisch geprägten Traditionen, wirken oft persönlicher, direkter und stärker auf die individuelle Beziehung zu Gott ausgerichtet. Einige Studien deuten darauf hin, dass hier eher eine fokussierte, analytische Aufmerksamkeit gefördert wird. Der Mensch steht als Einzelner vor Gott, verantwortlich, angesprochen und innerlich gesammelt. Das könnte mit einer stärkeren „Local-Attention-Bias“ zusammenhängen – also einer eher detailorientierten, zielgerichteten Wahrnehmung.

Die Frage, ob der präfrontale Cortex (PFC) beim katholischen Gebet abgeschaltet wird, lässt sich zwar nicht mit einem einfachen Ja oder Nein beantworten. Es kommt nämlich auf die Art des Gebets. Neurowissenschaftliche Studien zeigen unterschiedliche Ergebnisse:

- Aktivierung bei konzentriertem Gebet: Studien deuten darauf hin, dass bewusstes, konzentriertes Gebet (z. B. meditative Formen) den präfrontalen Cortex, der für Konzentration, Aufmerksamkeit und Emotionsregulation zuständig ist, aktivieren kann.
- Abschalten bei charismatischem/emotionalem Gebet: Untersuchungen (u.a. von Uffe Schjødt) zeigten bei charismatischen, suggestiven Gebetsformen, dass gläubige Christen Teile ihres Frontallappens regelrecht abschalten. Dies geschieht besonders dann, wenn die Gebetsweise rhythmisch oder Trance-ähnlich ist, was auch auf Formen wie den Rosenkranz zutreffen kann, bei dem eher der Rhythmus als der bewusste Gedanke im Vordergrund steht.
- Religiöse Erfahrung: Wenn Gläubige intensiv zu Gott beten, kann dies im Gehirn Prozesse auslösen, die denen der Kommunikation mit einer anderen Person ähneln, wobei emotionale Areale aktiv sind.

Zusammenfassend lässt sich zwar sagen, dass nicht das Gebet *an sich* den PFC abschaltet, sondern dass je nach Gebetshaltung (ruhig-meditativ vs. emotional-suggestiv) unterschiedliche Hirnareale aktiviert oder gehemmt werden.

Gerade das charismatisch-suggestive Gebet erscheint mir aber für Katholiken die eher typische Gebetsform zu sein. Im Prinzip legt das schon Max Webers protestantischer Ethik nahe, wonach in der calvinistischen Prädestinationslehre der Protestant in einer permanenten rationalen Reflexion über seine eigene planvolle, gottgefällige Lebensweise steht. Ein Katholik dagegen kann ein schuldhaftes Leben bequem auf die Vorbestimmung Gottes wegdelegieren und sich zudem durch die Beichte von (fast) jeder Schuld reinwaschen.

Dem entspricht die Aussage eines Neurotheologen, der heute Morgen im Radio von eigenen Forschungen berichtete. Demnach schalten Katholiken beim Beten den PFC ab. Protestanten dagegen halten ihn eingeschaltet. Steile These.

Ich selbst kann sie weder bestätigen noch hinterfragen: Ich bin zwar Katholik, aber ich habe seit Jahrzehnten nicht mehr gebetet.

*Eure Ina Borckmann*

