

# Bidden helpt tegen boosheid

Laatste update: 23 maart 2011 18:50 info

**AMSTERDAM/NEW YORK - Ergens boos over? Prevel dan een gebed, ook al ben je niet gelovig. Nieuw onderzoek van Nederlandse en Amerikaanse onderzoekers toont dat een gebed de woede en agressie vermindert.**



Foto: Thinkstock

"We ontdekten dat gebed mensen echt in staat stelt om woede te beteugelen. Ze nemen het minder persoonlijk", zei professor Brad Bushman van de Ohio State University.

Bidden helpt ook bij mensen die helemaal niet gelovig zijn, aldus het artikel in *Personality and Social Psychology Bulletin*.

In de eerste studie werd aan 53 Amerikaanse studenten gevraagd naar hun boosheid, depressie en vermoeidheid. Vervolgens werd hun willekeurig gevraagd te bidden voor een kankerpatiënt. De studenten die baden, bleken daarna minder boos.

Sander Koole van de Vrije Universiteit Amsterdam vond vergelijkbare resultaten over de kracht van gebed. De effecten zijn volgens de onderzoekers vrij groot.