

*Redemanuskript zum Vortrag am 20. Februar 2014 im Kurhaus Freudenstadt:*

## ***Gesundheit gestalten – Gesundheit erhalten***

*Es gilt das gesprochene Wort*

Meine sehr verehrten Damen und Herren!

Fühlen Sie sich gesund? Sind Sie gesund?

Was sagt Ihr Arzt dazu? Haben Sie je mit ihm über Ihre Gesundheit gesprochen?

Oder einfach nur über das, was er als Ihnen eventuell als Diagnose genannt hat?

Was ist also Gesundheit?

Ist Gesundheit letztlich nur das, was man hat, wenn man nicht krank ist?

Was halten Sie von der Aussage des Rollstuhlfahrers, er sei zwar beeinträchtigt, aber gesund?

Und vom dem Patienten, der zum Arzt kommt, sich krank fühlt, eine passende Diagnose aber dieses Empfinden nicht bestätigen kann?

Sie merken jetzt schon, Krankheit und Gesundheit sind zwei Begrifflichkeiten, die sich nicht zulänglich von einander ableiten lassen.

„Mir fehlt nichts“ ist eine gängige Antwort auf die Frage nach der Gesundheit. Gesundheit ist also etwas vollkommenes, dem etwas fehlen kann.

Aber was ist das Vollkommene?

In der Regel tritt nämlich Gesundheit erst in unser Bewusstsein, wenn sie uns verlässt, wenn wir krank werden. Wir können sie kaum beschreiben, im Gegensatz zur Krankheit, über die wir meist gut reden können.

Gesundheit entzieht sich also unserem Erleben und unserer Beschreibungsfähigkeit.

„Mir fehlt nichts“ „ich bin gesund“ sind hier die einzigen Sätze, mit denen wir diesen Zustand anderen mitteilen können.

Lassen Sie uns also dem Begriff der Gesundheit und wie wir sie erhalten und gestalten können aus drei Richtungen nähern:

Zunächst betrachten wir das Ganze – sozusagen als Überbau – aus der philosophischen Sicht des 20. Jahrhunderts:

Der Heidelberger Philosoph Hans-Georg Gadamer hat sich viele Jahre mit Victor von Weizsäcker über die Frage, wie man Gesundheit erklären kann, unterhalten.

Victor von Weizsäcker zählt zu den Vätern der Psychosomatik. Er hat schon sehr früh (1942) darauf hingewiesen, dass Krankheit ein Ausdruck dafür ist, wie wir unsere Umwelt erleben und wie wir auf diese Umwelt reagieren. Er betonte den Kreisprozess von Umwelt und Krankheit, die gegenseitige Beeinflussung von beiden.

Gadamer hat die Erkenntnisse dieser Gespräche in ein Buch einfließen lassen, das er bezeichnenderweise „Über die Verborgenheit der Gesundheit“ genannt hat. Am Beispiel der Rekonvaleszenz zeigt Gadamer sein Modell vom Menschen auf, der tagtäglich herausgefordert ist, sich mit der Umwelt in Einklang zu bringen.

In seinem Verständnis ist Gesundheit Rhythmik des Lebens, ein Vorgang, der sich immer wieder im Gleichgewicht stabilisiert. Gesundheit ist für ihn Ausdruck einer verborgenen Harmonie, um deren Wiedergewinnung es dauerhaft geht.

Wir können also feststellen, dass der Philosoph Gadamer Gesundheit im Aufgehoben sein in der Welt sieht, im Geschehen, vom dem wir ein Teil selbst sind.

Der Sozialphilosoph Karl Popper hat das so ausgedrückt:

„Alles Lebendige sucht nach einer besseren Welt.“

Er meint das durchaus in einem biologischen Sinn: Jeder Organismus ist dauernd damit beschäftigt, Probleme zu lösen. Und diese Probleme entstehen aus Bewertungen seines Zustandes und seiner Umwelt, die er zu verbessern sucht.

Nicht wahr, dass kennen wir doch alle! Versuchen wir nicht jeden Tag so gut wie möglich zu leben und unsere Probleme zu lösen? Sie alle leben also nach dem Prinzip der Homöostase. Das ist in Umgangssprache nichts anderes als der ständige Ausgleich auf – wenn es denn geht – auf immer höherem Niveau.

Das ständige Bemühen des Menschen nach Verbesserung drückt sich im ewigen Suchen, im Hoffen, im Lernen und Schaffen, aber auch im ewigen Irren aus. In diesen Tätigkeiten, in diesem Bemühen um Ausgleich drückt sich nach dem Philosophen Popper Gesundheit aus.

Gadamer sagt, dass Gesundheit Suche nach Harmonie bedeutet, deren höchste Form das Glück ist. Also die Übereinstimmung von Ideal und Wirklichkeit.

Sie können das leicht für sich selbst überprüfen. Wann sind Sie glücklich?

Vielleicht an dieser Stelle ein kleiner Exkurs über Glück:

Nehmen wir zum besseren Verständnis, was wir hier in diesem Zusammenhang unter Glück verstehen die lateinischen Begriffe *felix*, *beatus* und *fortuna*.

*Fortuna* ist das launische Glück, also die sechs Richtigen im Lotto. *Felix* ist das fröhliche Glück, das hüpfende Kind.

Wir betrachten hier *beatus*, das innere Glück. Setzen Sie das innere Glück mit innerer Unversehrtheit gleich und Sie verstehen, warum Menschen unter für uns nicht nachvollziehbaren Umständen sagen können, dass sie glücklich sind. Oder eben, dass sie gesund sind. (Denken Sie an den Rollstuhlfahrer!)

Sie sind mit sich im Reinen, Sie sind innerlich intakt, für Sie stimmen Ihr persönliches Ideal und die Wirklichkeit überein. So wollen wir in meinem weiteren Vortrag Glück verstehen.

Wenn Sie jetzt also die Aussagen der beiden Philosophen zusammen nehmen, das innere Glück und das ständige Streben nach Verbesserung, können Sie sehen, dass jeder von Ihnen seine Gesundheit selbst erschaffen muss. Dann wird aber auch sehr deutlich, WIE individuell Gesundheit ist! Keine zwei Menschen teilen sich das, was sie unter Gesundheit verstehen! Krankheit dagegen ist doch für alle mehr oder weniger gleich: Ein Schnupfen dauert für die meisten 7 Tage und geht mit einer verstopften Nase einher.

Gesundheit unter der Sichtweise, wie ich sie Ihnen aus philosophischer Sicht dargestellt habe, können Sie nur für sich selbst definieren: Sie ist Ihre eigene Gesundheit. Folglich gehört Ihre Gesundheit auch nur Ihnen allein! Deswegen können auch nur Sie allein Ihre Gesundheit gestalten. Natürlich im Rahmen Ihrer biographischen Voraussetzungen, Ihres Erbguts, Ihrer Umweltbedingungen und Ihrer sozialen Beziehungen.

Keine zwei Menschen haben hier dieselben Voraussetzungen!  
Und deswegen kann Gesundheit nur individuell sein!

Krankheit wird dagegen mit naturwissenschaftlichen Methoden gemessen. Diese Methoden suchen nach allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, die die einzelnen Krankheiten mit ihren Symptomen definieren. Aus der Kenntnis dieser feststehenden Symptome kann dann eine Therapie entwickelt werden. Symptome und Therapie sind also unabhängig vom einzelnen Menschen.

Krankheit ist also ablösbar vom Individuum, Gesundheit dagegen NIEMALS.

Unser Zeitgenosse, der Soziologe Luhmann stellt deswegen fest, dass der Arzt nichts mit der Gesundheit, sondern nur etwas mit der Krankheit anfangen kann. Medizinische Betreuung ist also der Reparaturbetrieb, wenn uns „was fehlt“. Und damit ist medizinische Versorgung das, was im Begriff „Therapie“ steckt. Therapie ist griechisch und heißt „der Dienst“.

So wie wir dem Arzt, dem Fachmann, die Verantwortung für die Reparatur, die Heilung, der Krankheit übergeben, so ist die Verantwortung für unsere Gesundheit alleine bei uns zu suchen.

Am Anfang meines Vortrages habe ich Ihnen gezeigt, dass Sie aus philosophischer Sicht aufgefordert sind, Ihre Gesundheit selbst zu gestalten, weil Gesundheit immer individuell ist. Jetzt haben Sie gehört, dass Sie aus medizinischer Sicht auch allein für Ihre Gesundheit verantwortlich sind!

Wir alle wissen, dass es nicht leicht ist, dieser Verantwortung immer nach zu kommen. Viele politische, wirtschaftliche, aber auch private Interessen können dem entgegen stehen.

Auch die Gesellschaft, in der wir leben, macht uns das oft nicht leicht. Wir alle begrüßen doch die neusten medizinischen und pharmazeutischen Erkenntnisse! Keiner will auf die Möglichkeiten, die sich aus neuen Therapien ergeben, verzichten.

Aber:

Wir werden geradezu überschwemmt mit Informationen, Berichten, Werbungen, was wir gegen bestimmte Krankheiten tun können, wie wir länger ohne diese Krankheiten, jünger, fitter leben können. Wir sind förmlich umzingelt von dem Bewusstsein von Krankheiten, Einschränkungen durch Demenz, Arthrose, Krebs.

Gesundheit verschwindet damit aus unserem Bewusstsein.

Gesundheit können wir nur noch wahrnehmen, weil wir – erfreulicherweise – diese Krankheit, über die gerade berichtet wird, nicht haben.

Auch auf politischer Ebene finden wir diese Tendenz unsere Gesundheit über die Abwesenheit von Krankheit zu definieren. Unsere Gesundheitsgesetze sind überwiegend Regelungen zur Kostenübernahme, die bei der Bekämpfung von Krankheiten entstehen.

Der Referentenentwurf des „Gesundheitsförderungsgesetzes“, in dem – wie der Name schon so schön deutlich sagt – die Gesundheit und nicht die Krankheit im Vordergrund steht, liegt seit über acht Jahren vor und ist von allen Regierungen in dieser Zeit nur von einer Schublade in die andere geschoben worden.

Das Gesundheitsförderungsgesetz soll uns im Umgang mit unserer Gesundheit und – man höre! – auch bei der Gestaltung unseres Lebensfeldes unterstützen.

Anscheinend brauchen wir aber kein Gesetz zur Gesundheitsförderung. Unser System ist eher ein Krankheitsbewältigungssystem und in dieser Form inzwischen weit über 100 Jahre alt.

Weil wir Gesundheit zum höchsten Wert erklärt haben und dazu als einzigen Weg die Bewältigung von Krankheiten sehen, nicht aber den Erhalt der Gesundheit, treiben wir uns eben mit diesem Gedanken die Gesundheit aus. Ein Krankheitsbewältigungssystem aber, das sich als Gesundheitssystem immer nur grenzenlos steigert, wird schließlich zur Gesundheitsvernichtungsmaschine.

So kann es aber doch eigentlich nicht weiter gehen. Alles kümmert sich nur um Krankheit!

Wenden wir uns doch im nächsten Schritt der Frage zu, was Gesundheit eigentlich ist.

Ich möchte Sie deswegen mit den Gedanken von Aaron Antonovsky, einem Professor der medizinischen Soziologie, bekannt machen. Er hat der Pathogenese, also der Lehre von den Ursachen der Krankheiten, die Salutogenese entgegengesetzt.

Salutogenese ist ein Kunstwort, das wir aber für unseren Ansatz, die Gesundheit zu erhalten und zu gestalten, dringend brauchen. Es setzt sich aus den lateinischen Worten „Salus“ für Gesundheit und „Genesis“ für Entstehung zusammen. Salutogenese heißt also, die Lehre von der Entstehung der Gesundheit.

Stellen Sie es sich so vor: Es sind zwei Seiten einer Medaille:

Die eine Seite ist die Frage „Warum wird ein Mensch krank?“, also die Pathogenese, die andere Seite der Medaille ist die Gesundheit, „Was hält den Menschen gesund?“ und diese Frage hat durch die Idee der Salutogenese einen höheren Stellenwert bekommen und mit dieser Seite der Medaille sollten wir uns auch beschäftigen.

Die Salutogenese ist also unser zweiter Ansatz – nach dem philosophischen – mit dem wir uns dem Gedanken, wie wir unsere Gesundheit erhalten und gestalten, nähern wollen.

Dem bereits eben erwähnten Prof. Antonovsky war beim Aktenstudium von Überlebenden aus den KZs aufgefallen, dass von diesen Überlebenden 27% sich eines hohen Alters bei guter Gesundheit erfreuten. Dieses Ergebnis war doch eigentlich nicht zu erwarten.

Es brachte Antonovsky dazu, sich von der Suche nach krank machenden Bedingungen abzuwenden und der Frage zuzuwenden, warum diese Menschen so alt geworden und gesund geblieben waren.

Oder anders ausgedrückt: Er wollte sich nicht mehr mit den Fehlern, die zu Krankheiten führen beschäftigen, sondern die Ressourcen erforschen, die Menschen auch unter ungünstigsten Bedingungen gesund erhalten können.

Antonovsky fand fünf Kategorien, die maßgeblich für gute Gesundheit sind.

Und inzwischen sind diese fünf Kategorien anerkannt: Die Salutogenese ist in die Ausbildung der Mediziner eingeflossen und vom Kultusministerium Baden-Württemberg in die Lehrerausbildung eingearbeitet worden.

Wenden wir uns also diesen fünf Kategorien zu und betrachten sie im Einzelnen: Das wichtigste Kriterium ist für Antonovsky der Sinn für Kohärenz. Darunter versteht er das Aufgehobensein in unserem sozialen Gefüge und die Sicherheit, dass dieses soziale Gefüge auch Bestand hat.

Wie sich Sie sicher denken können, zählt zu diesem sozialen Gefüge in erster Linie die Familie, aber auch Freunde, die Kollegen am Arbeitsplatz und auch das Zusammenleben in einer Gemeinschaft, wie einem Stadtteil, einem Dorf oder einer Wohngemeinschaft.

Dieser Sinn für Kohärenz scheint auf biologische Mechanismen zurückzugehen. Die Neurobiologen sind gegenwärtig dabei, Schaltsysteme im Bereich der sozialen Wahrnehmung zu erforschen, die uns genetisch mitgegeben sind.

Nach dem gegenwärtigen Stand der Erforschung – und das ist alles erst in den letzten Jahrzehnten erforscht worden – scheint es so zu sein, dass dieser Sinn für Kohärenz in den ersten beiden Lebensjahrzehnten weitgehend abgeschlossen wird und – wenn er denn gut entwickelt ist – uns dann durchs Leben trägt und uns hilft, auch schwere Schicksalsschläge zu ertragen.

Aber:

Mit diesem Sinn für Kohärenz muss ein Gefühl für eben diese Kohärenz einher gehen. Ob sich dieses Gefühl für Kohärenz entwickelt, hängt von der Umwelt ab, in der ein Mensch aufwächst.

Sie können sich das leicht vorstellen, wenn Sie sich zwei Kinder vorstellen:

Das eine Kind erlebt in der Familie, im Kindergarten, dass das Zusammenleben für es negativ ist, es wird abgelehnt, zurückgestoßen, ist immer das Letzte ...

Das andere Kind erlebt Zuwendung, Lob, Anerkennung ...

Welches der beiden Kinder wird sich wohl eher in seinem weiteren Leben in sozialen Gefügen gut aufgehoben fühlen?

Mit dem SINN für Kohärenz, dem Aufgehobensein in sozialen Gefügen muss also auch das entsprechende GEFÜHL für Kohärenz, die eigene Erfahrung, einhergehen.

Erinnern Sie sich: Der Philosoph Gadamer sagt – ich habe es Ihnen am Anfang meines Vortrags dargestellt – Gesundheit ist die Suche nach Harmonie und Harmonie in Vollendung ist Glück.

Ein Mensch, der Sinn und Gefühl für Kohärenz hat, hat die wichtigsten Voraussetzungen, ein glücklicher Mensch zu sein. Das kann ihn im Alltag tragen.

Das kann ihn auch dann tragen, wenn seine äußeren Bedingungen nicht glücklich sind. Denken Sie an die Überlebenden aus den KZs. Ich möchte Ihnen aber auch noch einen kurzen Brief vorlesen, der das aus meiner Sicht sehr deutlich macht: Dietrich Bonhoeffer schrieb Weihnachten 1943 aus dem Gefängnis in Berlin-Tegel an seine Eltern:

*„Ich brauch Euch nicht zu sagen, wie groß meine Sehnsucht nach Freiheit und nach Euch allen ist. Aber Ihr habt uns durch Jahrzehnte hindurch so unvergleichlich schöne Weihnachten bereitet, dass die dankbare Erinnerung daran stark genug ist, um auch ein dunkleres Weihnachten zu überstrahlen.*

*In solchen Zeiten erweist es sich eigentlich erst, was es bedeutet, eine Vergangenheit und ein inneres Erbe zu besitzen, das von dem Wandel der Zeiten und Zufälle unabhängig ist. (...)*

*Ich glaube, wer sich im Besitz solcher Kraftreserven weiß, braucht sich auch weicherer Gefühle, die meiner Meinung nach doch zu den besseren und edleren Menschen gehören, nicht zu schämen, wenn die Erinnerung an eine gute und reiche Vergangenheit sie hervorruft. Überwältigen werden sie denjenigen nicht, der an Werten festhält, die ihm kein Mensch nehmen kann.“*

Es bleiben jetzt - nach dem Sinn und Gefühl für Kohärenz - noch drei weitere Kategorien, die Antonovsky als maßgeblich für Gesundheit herausgearbeitet hat: Es sind Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und die Sinndimension.

Wenden wir uns der Verstehbarkeit zu:

Ohne meine Welt verstehen zu können, kann niemand Sinn und Gefühl für Kohärenz ausprägen. Ich muss Wissen erwerben, Bildung ist gefragt. Genauso wichtig ist, Zusammenhänge zu verstehen, wie meine Familie, mein Arbeitsplatz

funktionieren. Wo ist meine Position? Verstehe ich meine Umwelt und verstehe ich meinen Platz in dieser Umwelt?

Und nun zur Handhabbarkeit:

Das heißt in Normaldeutsch nichts anderes, als: Kann ich mein Leben und die Herausforderungen meistern? Kann ich auf mein Wissen zurückgreifen? Aber: Kann ich auch äußere Hilfe suchen und annehmen?

Und als letzte Kategorie der Voraussetzungen für Gesundheit nach Antonovsky nun noch die Sinndimension:

Aus meiner Sicht stellt sich die Sinndimension als eine ganz gewichtige Kategorie dar. Und das erlebe ich auch in vielen therapeutischen Gesprächen mit meinen Klienten so.

Wie oft stellen wir uns im Alltag die Frage, ob die Anstrengungen, die uns im Beruf, in der Familie, in der Gesellschaft abgefordert werden, überhaupt Sinn machen. Es gibt doch nichts schlimmeres, etwas zu arbeiten, sich für etwas zu engagieren, das keinen Sinn macht. Das macht wütend, zornig, lethargisch, aber bestimmt nicht glücklich.

Denken Sie an den Philosophen Gadamer: War inneres Glück nicht das Ergebnis von Harmonie und Harmonie die Voraussetzung für Gesundheit?

Oder zur Verdeutlichung der fünf Kategorien für Gesundheit von Antonovsky, zur Salutogenese, ein Beispiel:

Herr A. 45 Jahre, verheiratet, zwei Kinder wird nach langjähriger Betriebszugehörigkeit gekündigt.

*Die Kündigung erschreckt ihn, löst große Unsicherheit und ein Gefühlschaos aus. Das führt in der Familie dazu, dass die Unterstützung, die ihm entgegengebracht wird, nicht angenommen werden kann. Frau und Kinder ziehen sich zurück, der familiäre Zusammenhalt schwindet.*

*Das gleiche erlebt er bei seinen Freunden, die sich von ihm mehr und mehr abwenden, weil Herr A. gar nicht mehr sehen kann, dass ihm Hilfsangebote gemacht werden.*

An diesem Verhalten sehen Sie ein schwach ausgeprägtes Kohärenzgefühl, das von Familie und Umwelt gezeigte Zusammengehörigkeitsgefühl trägt ihn nicht mehr.

*Er versteht nicht, warum die Firma, zu der er lange gehört hat, gerade ihn kündigt. Er sieht sich deshalb als Sündenbock, was dazu führt, dass er das Gefühl hat, nicht gegen den Konflikt angehen zu können, er weiß nicht, was er machen soll, er fühlt sich hilflos.*

Man sieht hier deutlich, wie eingeschränkt seine Verstehbarkeit der Situation für ihn ist.

*Im körperlichen Bereich schlägt sich die berufliche Situation so nieder, dass er massive Streßsymptome ausbildet, wie Herzrasen, Schweißausbrüche, Appetitlosigkeit. Letztlich bekommt er ein Magengeschwür.*

Herr A. kann seine Situation nicht meistern, er fehlt ihm die Fähigkeit zu Handhabbarkeit.

*Seine berufliche Situation macht für ihn keinen Sinn mehr, er resigniert und reagiert letztlich mit Arbeitsverweigerung. Das Ganze wird dominiert von Angst vor der Zukunft. Die anfangs aggressive Stimmung schlägt mehr und mehr in eine depressive Verstimmung um.*

Herrn A. fehlt die Sinndimension.

Herr B. ebenfalls in der gleichen Situation reagiert ganz anders:

*Er wird von einer Grundstimmung getragen, die ihn denken lässt „Ich werde das schaffen!“ Er ist sich mit seiner Familie einig und wird von seinen Freunden auch darin unterstützt, den Kampf um seinen Arbeitsplatz aufzunehmen.*

*Dieses Gefühl trägt ihn auch in der Firma. Er lässt sich als Kandidat für die Betriebsratswahl aufstellen – und ist damit zunächst unkündbar. Gleichzeitig sieht er sich auf Empfehlung seiner Freunde gezielt nach anderen beruflichen Möglichkeiten um.*

Herr B. zeigt einen ausgeprägten Sinn für Kohärenz. Er ist eingebunden in ein tragfähiges soziales Netz, das ihm einen guten Rückhalt gibt. Er fühlt sich angenommen und unterstützt in seiner Situation.

*Herr B. versteht die Lage der Geschäftsführung und seine Position innerhalb der Firma. Er kennt die rückläufigen Auftragszahlen und weiß, dass sein Posten einen Sparprogramm zum Opfer fällt. Er sieht sich nicht persönlich als Opfer, sondern kann von seiner Person absehen und sieht die geschäftspolitischen Prozesse.*

Die Verstehbarkeit seiner Situation ist gegeben und macht es ihm leichter aus der Distanz mit dem Problem umzugehen.

*Herr B. kann mit der Situation umgehen, er findet Wege im Betrieb mit den Kollegen in Kontakt zu bleiben, er versteht sein im Betrieb erworbenes Wissen einzusetzen. Er bildet keine körperlichen Krankheitssymptome aus.*

Die Situation ist für ihn handhabbar.

*Herr B. setzt sich mit der Situation auseinander, er will die wirtschaftliche Basis für seine Familie erhalten und den sozialen Besitzstand im Betrieb nicht aufgeben. Aktiv zu sein, macht für ihn Sinn.*

Er erkennt die Sinndimension seiner Situation.

Würden wir nicht gerne alle so wie Herr B. agieren? Ist er, trotz seiner Kündigung, nicht in einer wesentlich glücklicheren und damit gesünderen, Situation als Herr A.?

Salutogenese – die Lehre von der Entstehung der Gesundheit - setzt sich also aus den aufgezählten fünf Kategorien zusammen.

Antonovsky sieht in ihnen die Basis für unsere Gesundheit und vor allem für den Erhalt unserer Gesundheit. Die Lehre von der Salutogenese trägt also ganz wesentlich dazu bei, dass wir unsere Gesundheit erhalten und gestalten können.



Damit nimmt jeder von uns die Verantwortung für seine individuelle Gesundheit wahr!

Nun findet Verantwortung ja nicht im luftleeren Raum statt. Verantwortung kann jeder von uns nur so weit übernehmen, wie es in seiner Macht steht. Wir sind also – unabhängig von dem, was jeder für sich tun kann – von den äußeren Rahmenbedingungen abhängig und die können wir oft nur sehr bedingt ändern. Wo kein sauberes Wasser vorhanden ist, kann man schlecht den Keimen in verschmutztem Wasser ausweichen. Also müssen wir an diesem Punkt politisch agieren.

Die Weltgesundheitsorganisation hat 1986 auf ihrer Tagung in Ottawa deswegen Forderungen formuliert, die sich an die Politik zur Förderung der Gesundheit richten. Diese Charta wurde von nahezu allen Ländern dieser Welt unterschrieben. Die Forderungen sollten bis zum Jahr 2000 erfüllt sein! Nun wissen wir ja alle, dass Papier extrem geduldig ist.

Für uns in Europa sind Teile der Forderungen schon lange Realität, so sauberes Wasser und der Zugang zu medizinischer Versorgung.

Sicher haben wir auch die Voraussetzungen, um soziale Netzwerke und damit Freundschaften zu pflegen. Dies war übrigens auch der wichtigste Punkt in einer Studie, die ich in den letzten Jahren in den drei Großstädten Stuttgart, Köln und Berlin zum Gesundheitsverständnis durchgeführt habe. Das Netz von Beziehungen, die von Freundschaften, Zuneigung und Hilfsbereitschaft getragen sind, bis hin zur Unterstützung und Fürsorge war den Befragten am wichtigsten, um gesund und glücklich in ihrem Stadtteil zu leben.

Es war der bedeutsamste Aspekt für ihre Lebensqualität.

Aber was ist mit den anderen Punkten der Charta?

Sicher haben wir schon eine Menge erreicht, wenn es um das von der Charta geforderte stabile Selbstwertgefühl der Bürger geht.

Nur wo Menschen auf Augenhöhe miteinander kommunizieren können, wo sie respektiert sind mit ihren Meinungen und Vorstellungen, erfüllt sich diese Forderung. Erziehung und Bildung, aber auch Beteiligungsformen in gesellschaftlichen Institutionen müssen dazu beitragen, für jeden Einzelnen ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu erhalten.

Ganz eng damit ist eine weitere Forderung der Charta verbunden: Das positive Gefühl zum eigenen Körper. Wenn diese Forderung bei uns auch weitestgehend erfüllt ist, so sollten wir doch berücksichtigen, dass Essstörungen wie Magersucht und Bulimie, Selbstverstümmelungen wie Ritzen auch bei uns noch für viele Menschen lebensbestimmend sind.

Aber die meisten von uns werden es eher bejahen, wenn sie gefragt sind, ob sie ein positives Gefühl für ihren Körper haben.

Wenn ich Ihnen jetzt sage, dass in der Charta auch die Forderung nach einer intakten Umwelt enthalten ist, dann werden Sie mir sicher zustimmen, dass da noch eine Menge zu tun ist.

Global kämpfen wir um die kleinsten Fortschritte bei den Emissionen, aber auch hier bei uns vor Ort gibt es vieles, was verbesserungswürdig ist.

Die Bürgeraktion hat sich ganz konkret auf die Fahnen geschrieben, dass Freudenstadt verkehrsberuhigt wird. Das würde ganz sicher zur Gesundheit der Bürger beitragen! Wussten Sie übrigens schon, dass jeder dritte Herzinfarkt auf Lärmbeeinträchtigung zurück geht?

Aber auch der Erhalt und Schutz der heimischen Tierwelt gehört zu den Forderungen der Bürgeraktion. Die Vielfalt der Tierwelt ist ein Garant für eine intakte Umwelt.

Und denken Sie an das Waldschwimmbad, für das sich die Bürgeraktion stark macht und damit der überwiegenden Zahl der Freudenstädter Bürger aus dem Herzen spricht. Ist das Waldschwimmbad nicht ein gutes Beispiel für Harmonie in einer intakten Umwelt? Geht Ihnen nicht auch das Herz auf, wenn sie an „Schwimmbad am Waldrand gelegen“, denken? Denken Sie nicht auch an Ruhe, Entspannen, frische Luft, gutes Körpergefühl beim Schwimmen?

Der wichtigste Ort für unsere tägliche Regeneration in einer intakten Umwelt ist unsere Wohnung. Es ist daher wichtig, Räume zu haben, in denen wir uns wohlfühlen.

Und sie müssen bezahlbar sein! Auch diese Forderung finden Sie im Programm der Bürgeraktion.

Was sicher auch bei uns noch ein großes Thema ist, ist der Erhalt der Gesundheit durch sinnvolle Arbeit.

Wir alle lesen, dass Burn-out, Depressionen und Frühverrentungen durch psychische Erkrankungen dramatisch zunehmen. In der Arbeitswelt haben wir noch den größten Nachholbedarf, was die Erfüllung der WHO-Kriterien für Gesundheit betrifft.

Im April 2012 hatte das Bundesarbeitsministerium Zahlen vorgelegt, wonach die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischer Krankheiten von 33 Millionen 2001 auf unglaubliche 53 Millionen 2010 angestiegen waren.

Als Gründe für die Zunahme nannte das Ministerium steigende Anforderungen, eine erhöhte Eigenverantwortung im Beruf, höhere Flexibilitätsanforderungen und unterbrochene Beschäftigungsverhältnisse.

2011 war in Statistiken der größten deutschen Krankenversicherung, der Barmer, aufgefallen, dass die Zahl der wegen psychischer Störungen im Krankenhaus behandelten Versicherten zwischen 1990 und 2010 um knapp 130 % gestiegen war.

Erschwerend kommt hinzu, dass Krankschreibungen aus psychischen Gründen mit durchschnittlich 37 Tagen am längsten dauern, selbst die Fehlzeiten wegen Krebsdiagnosen fallen kürzer aus.

Im Januar 2014 – also brandaktuell – hat die Bundespsychotherapeutenkammer mitgeteilt, dass 75.000 Versicherte eine Rente wegen Erwerbsminderung aufgrund psychischer Erkrankungen beziehen.

Fast jede zweite neue Frührente – nämlich 42 % - ist inzwischen durch eine psychische Erkrankung verursacht. Die Betroffenen sind im Schnitt 49 Jahre alt, ihr Erwerbsleben ist damit um ein Drittel verkürzt.

Der Studie zufolge haben seit 2001 Depressionen um 96 % zugenommen. Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen als Grund für Frühverrentung stiegen um 74 % an.

Sowohl die steigende Anzahl wie auch die Art der Krankheit lassen doch recht deutlich erkennen, dass hier weder die Charta der Weltgesundheitsorganisation, noch die Thesen von Antonovsky zur Salutogenese und sicher nicht der philosophische Ansatz von Gesundheit erfüllt sind.

Es drängt sich der Verdacht auf, dass die wirtschaftliche Vormacht Deutschlands mit einer deutlichen Verschlechterung der Gesundheit der Bevölkerung erkaufte wird.

Es kann nicht nur weiterhin um immer bessere Krankheitsbekämpfung gehen.

Es muss der Politik in Zukunft auch mehr um Gesundheitserhalt gehen. Die Politik ist hier gefordert, nicht nur, um die Charta der Weltgesundheitsorganisation doch noch zu erfüllen, sondern auch um doch einen ganz offensichtlichen „Schaden vom deutschen Volk abzuwenden“, wie es im Eid des Bundeskanzlers heißt.

Das aus meiner Sicht vornehmste Ziel der Charta, das es zu erreichen und zu erhalten gilt, ist die Forderung nach einer lebenswerten Gegenwart und der begründeten Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.

In dieser Forderung laufen alle anderen Forderungen der Charta, alle philosophischen Ansätze und Forschungen zusammen.

Wenn wir Poppers Ansatz des ständigen Strebens nach Verbesserung leben können, wenn wir Gadammers Ableitung, dass Gesundheit Harmonie und damit inneres Glück bedeutet, erleben, wenn wir die Kategorien der Salutogenese nach Antonovsky in unserem Leben erfahren: Das Aufgehobensein und die Möglichkeit, dieses Aufgehobensein auch zu leben, also das Gefühl und den Sinn für Kohärenz unser Leben prägt, das Verstehen von Zusammenhängen und das Meistern der täglichen Herausforderungen uns die Möglichkeit eröffnet, in allem, was wir tun, einen Sinn erkennen zu können, dann erleben wir eine lebenswerte Gegenwart.

Wie wir sehen, beruht eine lebenswerte Gegenwart ganz ursächlich auf den Kriterien unserer individuellen Gesundheit.

Dieses Gesundheitsverständnis nimmt uns mehr als in der Vergangenheit in die Pflicht. Wir tragen Verantwortung, weil Gesundheit nicht mehr nur als Schicksal verstanden werden kann.

Wir müssen für unsere individuelle Gesundheit eintreten und sie erhalten, jeder Einzelne für sich in seinem Leben, weil die Gesundheit nun mal jedem Einzelnen gehört.

Wir müssen aber auch im gesellschaftlichen Umfeld für unsere Gesundheit eintreten, indem wir Rahmenbedingungen für Gesundheit politisch erstreiten, indem wir Verantwortung übernehmen und damit Gesundheit gestalten.

Dass diese Forderung nur schwer zu erfüllen ist, liegt vor allem daran, dass unser Gesundheitsbewusstsein immer noch eher ein Krankheitsbewusstsein ist. Für

jede Krankheit gibt es eine Pille und für unser Wohlbefinden die vielen Versprechungen aus der Werbung.

Wenn wir das, was uns da angeboten wird, alles kaufen würden, dann endlich wären wir gesund und glücklich und hätten sicher auch das ewige Leben.

Lassen Sie mich zum Schluss meines Vortrages diesem Bewusstseinswandel noch einmal von einer ganz anderen Seite betrachten:

Die Forderungen nach Bewusstseinswandel und die theoretischen Bedingungen dafür sind Ergebnisse der letzten Jahre:

In den 70er Jahren hat Antonovsky das Modell der Salutogenese entwickelt.

1984 hat Popper seinen Gedanken, dass alles Leben nach Verbesserung strebt, ausgeführt.

1986 hat die WHO die umfassenden Forderungen zur Gesundheit in einer Charta festgehalten.

1993 veröffentlicht Gadamer seine Ideen zu Verborgenheit der Gesundheit.

Sie erinnern sich? Die Suche nach einem harmonischen und glücklichen Leben als Grundlage für Gesundheit.

Der Ansatz des immer noch nicht verabschiedeten Gesundheitsförderungsgesetzes zielt ebenfalls auf die Änderung sowohl des Gesundheitsbewusstseins und des Gesundheitsverhaltens als auch auf die Änderung der Lebensverhältnisse.

Und in den letzten Jahren werden wir alle ständig damit konfrontiert, dass unser Krankenkassensystem den Anforderungen nicht mehr gewachsen ist. Wir alle werden ständig älter und damit kommen auch mehr Krankheiten. Rein mathematisch lässt sich der Kollaps des Systems errechnen, wenn sich nicht etwas ändert.

Also müssen wir die Situation ändern und zu einem winner – winner – Spiel machen. Wir müssen zu unserer Gesundheit aktiv beitragen.

Gleich welcher Betrachtungsweise Sie sich anschließen können – der philosophischen, der Salutogenese oder politischen:

Sie alle fordern den Bewusstseinswandel!

Und mit diesem Bewusstseinswandel könnten wir dann unser Leben auch mehr genießen, weil wir eben auch länger gesund bleiben.

Außerdem und vor allem:

Wir alle wollen alt werden, aber nicht alt sein.

Wenn wir diesen in den letzten Jahrzehnten angedachten Bewusstseinswandel vollziehen könnten, dann hätten wir auch die von der WHO geforderte berechnete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft!

*Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!*