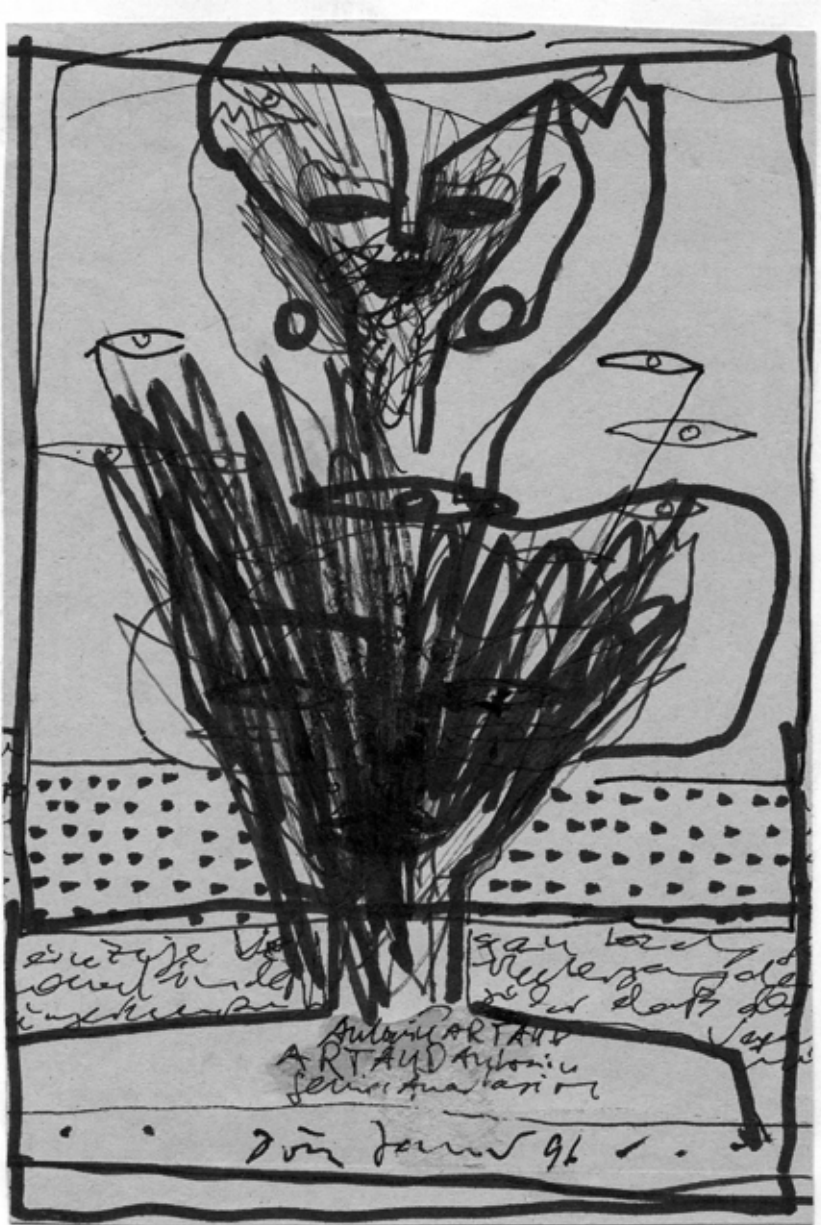


# Teil 4

Kultur



Jörg Janzer

# »Ohne eine gute Krankheit ist die beste Gesundheit nichts!«

## Die Verborgenheit der Selbstheilung und das Geheimnis der subjektiven Gesundheit

ANNELIE KEIL

### Innenansichten

Im Jahre 1880 schreibt Nietzsche an seinen Frankfurter Arzt Otto Eiser:

*»Und was mein langes Siechtum angeht, verdanke ich ihm nicht unsäglich viel mehr als meiner Gesundheit ... Meine Existenz ist eine fürchterliche Last: ich hätte sie längst von mir abgeworfen, wenn ich nicht die lehrreichsten Proben und Experimente auf geistig-sittlichem Gebiete gerade in diesem Zustande des Leidens und der fast absoluten Entsagung machte – diese erkenntnisdurstige Freudigkeit bringt mich auf Höhen, wo ich über alle Marter und alle Hoffnungslosigkeit siege.«  
(Schipperges 344)*

Und:

*»Die Krankheit ... sie beschenkt mich mit der Nötigung zum Stillliegen, zum Müßiggang, zum Warten und Geduldigsein... Aber das heißt ja denken... der Mensch, der krank im Bett liegt, kommt mitunter dahinter, dass er gewöhnlich in seinem Amte, Geschäfte oder an seiner Gesellschaft krank ist und durch sie jede Besonnenheit über sich verloren hat; er gewinnt diese Weisheit aus der Muße, zu welcher ihn seine Krankheit zwingt.« (Schipperges, 345)*

**Im Labyrinth des Lebens suchen wir weniger nach der Wahrheit, sondern eher nach dem Faden der Ariadne, der uns Orientierung gibt.**

... Kalte Duschen wissenschaftlicher Analysen können den zarten Funken der Selbstwahrnehmung und das ahnende Wissen der Betroffenen nicht nur im Schock der Diagnose schnell löschen.

Nicht schwärmerische Verehrung der Selbstheilung, gläubige Ideologien über das, was heilt, noch kalte Neutralität des streng wissenschaftlich argumentierenden Professionellen ist im Umgang mit der Krankheit des erkrankten Menschen und im Prozess der Selbsterkenntnis angesagt, sondern das mitwirkende, mitleidende »Experiment des Erkennenden« (Nietzsche). Es geht selbst im so genannten »objektiven Befund« viel weniger um Tatsachen, sondern um das Subjekt, das im »Objekt« zu tage tritt. Wer vom Menschen spricht, spricht nicht von einem Ding, sondern von einem Prozess, hat Erich Fromm nicht nur der Medizin ins Tagebuch geschrieben.

»Nimmt man Gewissheiten ernst, so töten sie das Herz und fesseln die Phantasie!« (Ivan Illich). Kein biografischer Krankheitsverlauf und kein subjektiver Genesungsprozess sind berechenbar oder gewiss. Keine noch so begründete, evidenzbasierte schulmedizinische Intervention, keine Methode der komplementären Medizin, keine heilpraktische Methode und kein Gebet können Heilung garantieren. Sie alle hoffen auf einen gebesserten und veränderten Zustand, ein »Wohlbefinden« umfassender Art, aber

den muss der Mensch selbst in die Wege leiten und auf seine Fähigkeit zur Selbstheilung mit fremder Hilfe vertrauen.

## Gesundheit

Gesundheit und Krankheit sind keine messbaren Größen, schreibt V. von Weizsäcker. Sie beschreiben unterschiedliche Qualitäten, in die das Leben eintaucht – wie wenn ich sage der Himmel sei blau oder bewölkt. Die Geschichte des erkrankten Menschen, die Krankengeschichte, ist etwas anderes als die Geschichte einer Krankheit (Weizsäcker), um die sich die Medizin bemüht. Sie erzählt weniger von pathologischen Befunden, sondern von der biografischen Seite der Krankheit als einer unvollendeten Schöpfungstat. In ihrem Zentrum steht das »Experiment des Erkrankten«, im Prozess seiner »Selbstorganisation«, »Selbsterkenntnis« und »Selbsttransformation« die Kräfte zu stabilisieren, die seiner Gesundheit oder Genesung dienlich sein könnten, was immer sich dahinter verbirgt.

Gesund ist ein Mensch, der regelmäßig schwankt und gleichzeitig in der Schwingung des aufrechten Gangs bleibt. Gesund in diesem Sinne der aktiven »Selbstheilung« wird auch ein Mensch genannt werden können, der sich im Angesicht einer unheilbaren Krankheit und ärztlicher Ohnmacht seiner Endlichkeit stellt, die »kurative Sehnsucht« aufgeben, sein Sterben akzeptieren, Abschied nehmen und seinen Tod vorbereiten kann. *»Es kann keine Frage sein, dass Krank-Sein zum »Gesamt-Charakter des Lebens gehört.« (Nietzsche, bei Schipperges, 346)*

»Objektiver Befund als subjektive Gestaltung«, »Fremdhilfe als »Hilfe zur Selbsthilfe«, »Behandlung als provozierende Stimulation zur Selbstheilung« müssen im Krankheitsverlauf wie im Genesungsverlauf immer wieder neu in ihrer Wechselwirkung und gegenseitigen Stimulation erkannt und genutzt werden.

*»Eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missrathen. Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe. Somit gibt es unzählige Gesundheit des Leibes; und je mehr man dem Einzelnen und Unvergleichlichen wieder erlaubt, sein Haupt zu erheben, je mehr man das Dogma von der »Gleichheit des Menschen« verlernt, um so mehr muss auch der Begriff einer Normal-Gesundheit, nebst Normal-Diät, Normal-Verlauf der Erkrankung unseren Medicinern abhanden kommen...« (Nietzsche, Der Fall Wagner, 3/ 477)*

## Leben leben

*»Wir sind Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will,« dieser Kernsatz der Ethik Albert Schweitzers als Ehrfurcht vor dem Leben gilt im Außen wie im Inneren unseres Lebens.*

Wie oft es dennoch gut geht, nehmen wir in unserer Neigung zu Katastrophenstimmung, Perfektionismus und Angst viel zu wenig zur Kenntnis. Dadurch verlieren wir auch zunehmend das Wissen und Wundern darüber, wie Leben funktioniert und wie belastbar, plastisch, intuitiv und kreativ wir letztlich sind oder sein können. Wir rufen nach kontrollierenden und sichernden Maßnahmen noch ehe unsere Selbstheilungskräfte sich an die Arbeit machen können.

Warum jetzt und hier? Welchen Zeitpunkt, welchen Ort wählt die Krankheit? Und auch: Warum muss, soll, kann, will und darf ich krank oder gesund werden? Was muss, soll, kann, will und darf ich zu diesem Zeitpunkt meines Lebens und diesem Ort meiner Krankheit lernen?

Vor lauter Sicherungsmaßnahmen vergessen wir, dass es eigentlich um unser Leben geht. Hauptsache gesund, Leben ist zweitrangig, so die paradoxen Parolen. Aus einem dogmatischen professionellen, politischen Absicherungs- und Ordnungswillen wird Schritt für Schritt eine Form von Ordnungswahn: Durch Regeln und Gesetze, Maßnahmen und teilweise blinden Aktivismus werden weder Gesundheit noch der Gesundheitwille oder die Selbstbeteiligung der Menschen gefördert, sondern wesentlich das herrschende Gesundheitssystem stabilisiert, das vor nichts mehr geschützt wird als vor seiner notwendigen Veränderung.

## Sicherer Tod

»Rauchen kann tödlich sein«, steht auf Zigarettenschachteln, als wüssten die Menschen nicht, dass Leben ohnehin tödlich ist. Der Tod ist das einzige, worauf wir uns mit Sicherheit verlassen können.

So ein Pech! Die Bürger, für die man das alles macht – Gesundheitsreform, Bildungsreform, Steuerreform – blicken einfach nicht mehr durch und stehen einem Chaos gegenüber, das anders als unser Organismus im Fall der Gefährdung und Verunsicherung statt notwendiger Erneuerung und Besinnung die Erhaltung des Status Quo zum Ziel hat.

Die Angst vor einem Wechsel, vor Veränderungen und Hilflosigkeit führen bei der Suche nach dem eigenen Weg einer subjektiv möglichen Gesundheit zum Festhalten und Irrglauben an den objektiven, vor allem messbaren Ausdruck der Gesundheit. Unreflektierte Inspektionsseuche verführt auch junge Menschen ...

Wir sind sozialpsychologisch gesehen in unserem Kulturkreis auf der Suche nach der käuflichen Gesundheit und Ersatzmitteln für unsere Selbstheilungskräfte zunehmend zu »Messies« geworden, zu krankhaften Besitzstandswahrern, die ihren Lebensraum mit allem zumüllen, was sie kriegen können und dabei einem Versorgungs- und Behandlungswahn Tür und Tor öffnen, der seine Energie aus dem Misstrauen gegen Freiheit, Selbstbestimmung, Selbst- und Mitverantwortung speist, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

## Die Logik vom Leben

Weder gibt es eine objektive noch eine stabile Gesundheit. Beide sind ein Phantom, dem wir nachjagen und das wir nie erreichen.

Manchmal geht die Krankheit im rasenden Tempo wie auf Autobahnen voran, ein anderes Mal gerät der erkrankte Mensch in seiner Krankheitsgestaltung um seiner Gesundheit willen somatisch, psychisch oder geistig auf Abwege, Seitenwege, auf erhol-same Waldpfade, in Sackgassen. Sinn, subjektive Bedeutung und Richtung im Krankheitsverlauf folgen keinem Rezeptblock und auch keiner wissenschaftlichen Logistik. »*Ein logischer Vorgang, wie er im Buche steht, kommt nicht vor*«, heißt es bei Nietzsche. Später formuliert der Arzt Viktor von Weizsäcker: »*Wir sind lebendige, keine logischen Beispiele des Lebens!*« »Wer A sagt, sollte nicht B sagen, wenn A falsch ist«, heißt es bei Brecht.

Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben müssen wir es selbst, auf eigene Kosten. Wir müssen Hand anlegen und helfende Hände suchen, um das im Voraus unbekanntes Werk unseres Lebens zu vollbringen, besonders dann, wenn wir in die Krise geraten.

## Unsichere Übergänge

Das Grundprinzip menschlicher Entwicklung ist Unsicherheit, Überraschung und relative Unvorhersagbarkeit, das lehren uns gerade jene Wissenschaften mit den »harten Daten«, die zu lange die »weichen« Erkenntnisse der Psychoanalyse, der Psychosomatik, der Pädagogik, der Literatur oder Kunst für die Bilder der Krankheit abgewehrt haben. Menschliche Existenz ist eine Krisenexistenz, die von Übergängen, Spielräumen und inneren Strömungen lebt und sich zwischen Lust und Angst, Sieg und Niederlage, Arbeit und Muße ständig am Rande des Scheiterns bewegt. Gesunden kann im Sinne Nietzsches nur, wer Ebbe und Flut nutzt, der Nachhaltigkeit ihres Wechsels vertraut und seine Lebenslinie da verfolgt, wo Ebbe und Flut, Lust und Angst, Tag und Nacht, Gesundheit und Krankheit aufeinander stoßen, miteinander spielen, wo aber auch ihr komplementärer Zusammenhang zerreißen und nur noch die dunkle Seite des Lebens erscheinen kann.

Gesundheit ist die Aufforderung zum Aufbruch, zur Häutung, denn: »*Die Schlange, welche sich nicht häuten kann, geht zu Grunde. Ebenso die Geister, welche man verhindert, ihre Meinungen zu wechseln, sie hören auf Geist zu sein.*« (Nietzsche, MAM II,2/487)

Der bedingt kranke und gleichzeitig immer noch bedingt gesunde Mensch ist ein Pilger, eine Pilgerin auf dem steinigen wie überraschenden Weg zur Selbsterkenntnis, aufgefordert zu Lebenslust, Wissensdurst und Geduld, abhängig vom je spezifischen Willen zur Gesundheit, auf bedingte Heilung hoffend, ein Mensch, der sich seiner Selbstbestimmung stellen muss und auch einer, der die Machtfrage stellt. Seiner selbst mächtig werden, das ist die Frage, die das menschliche Dasein stellt! Welch eine Vorstellung! Ausdruck eines Größenwahns? Werde, der Du bist!

Zu werden, was man sein könnte, im Kontext der eigenen Erkrankung nach dem offenen Geheimnis der subjektiven Gesund-

heit suchen, verlangt eine spezifische Konzentration, die mitten im lauten Trubel der medizinischen, therapeutischen und vorbeugenden Interventionen einen Ort für das Subjekt finden muss.

Konzentration auf die eigenen Fragen inmitten einer ehrgeizigen Risikofahndung ist gefragt, die mit Fahndungskonzepten und Forschungsprogrammen nicht nur dem Hausstaub, dem Cholesterin und der Demenz, sondern allen Feinden einer Durchschnittsgesundheit mit dem Scanner auf der Spur sind. Nach der paradigmatischen Leugnung der wissenschaftlichen Bedeutung von Gefühlen im Krankheitsgeschehen und ihrer Verbannung aus der medizinisch-therapeutischen Intervention stehen wir mittlerweile vor einer leidenschaftlichen Verfolgung der Emotionen im Gehirn und bis auf die Ebene der Zelle.

Gesundheit ist auf den dressierten Hund gekommen, geht mutlos und unfähig zur eigenen Bewegung an der Leine. Schlechte, evidenzbasiert erforschte Gewohnheiten abgewöhnen, für die messbare Durchschnittsgesundheit förderliche Verhaltensweisen antrainieren, das ist das Lernprogramm für die »kleine Gesundheit«. Zu Risiken und Nebenwirkungen muss man niemanden fragen, man kann sie an sich selbst studieren.

## Perspektive entwickeln

Perspektiven zu entwickeln, ist der zentrale Angelhaken, um aus der Krankheit wieder in die Gesundheit zu kommen, nicht Dressur und moralische Disziplinierung. Welch fröhlicher, weiser Rat für alle Gesundheitsfanatiker zu jeder Zeit! In jedem Krankheitsverlauf steckt auch das Verlaufen, das Unvollendete, das die Schöpfungstat Krankheit enthält, wie v. Weizsäcker die Doppelnatur der Krankheit umschreibt.

An der Einzigartigkeit, die in jeder Erkrankung wie in jeder Gesundheit steckt, hängt eine Kette von Mühen und Lasten, viel Unvergleichliches und oft ist Ärzten wie Patienten diese produktive Einzigartigkeit, also der Kern des Wesens des Menschen, weniger ein Glanz in der Hütte als vielmehr eine Unerträglichkeit, die man so schnell wie möglich aus dem Wege schaffen muss. In den Pausen der Einsamkeit aber, in der der Mensch sich der Unerträglichkeit des Krankheitsgeschehens stellt, kann die Seele wieder lebendig werden, eine kontemplative Haltung einnehmen, auftanken für etwas, das sie mit ihrer Energie in Bewegung bringen muss oder will. Nietzsches Gesundheit ist zuallererst eine seelisch-geistige Gesundheit, nicht über dem Körper stehend, sondern im Leib anwesend. »*Die Seele ist die Lebendigkeit des Leibes*«, heißt es bei Gadamer (1993,213), denn... »*Gesundheit und Krankheit beschreiben Lebensphänomene, Aspekte der flutenden Lebendigkeit, die unser Lebensgefühl mit seinem Auf und Ab begleitet.*« (211)

Jede Operation muss sich auf all das verlassen, was nicht geschädigt ist, was noch funktioniert. Nichts ist wie früher, wenn plötzlich ein Herzschrittmacher mitspielt oder ein Teil des Darmes fehlt. Die Worte eines Arztes, eine mitfühlende Seele müssen die dunkle Seite des erkrankten Menschen durchdringen und ein

Licht für die Perspektive anzünden, die als subjektive Hoffnung im erkrankten Menschen zu brennen vermag.

So wie Ebbe und Flut am Rande des Meeres eine Linie zeichnen, die sich mit jeder Welle verändert, so sind Gesundheit und Krankheit Ausdruck von Lebensbewegungen, die den jeweiligen Zustand unseres Lebens beschreiben. Im kritischen Dialog mit unseren körperlichen, seelischen, geistigen, spirituellen und sozialen Bedürfnissen folgen Gesundheit und Krankheit den Aufgaben und Gestaltungsprozessen des Lebens und machen dabei eine Aussage über die Qualität unseres Lebens.

### Eine Schlussbemerkung

Aber bei allem Vergnügen, die die Leib-Metaphorik Nietzsches sinnlich bereitet, ... ist für mich in der Auseinandersetzung mit ihm überaus deutlich geworden, dass Nietzsche mit seinem Erkenntnisinteresse am leibhaftigen Dasein des Menschen, seinem methodischen Ansatz, die leibhaftigen Experimente des Lebens in Gesundheit und Krankheit zum Ausgangspunkt der Erforschung der inneren wie biografischen Welten zu machen und seinem Versuch, das Subjekt in die Medizin einzuführen (V. von Weizsäcker) und damit den gesunden und kranken Menschen in den Mittelpunkt zu stellen, das Tor zu einem Paradigmenwechsel aufgestoßen hat.

»Seine Krankheit an den Pflug spannen«, heißt es bei Nietzsche. Begreifen, dass Gesundheit ein individuelles Lebensprojekt vorstellt, das auch auf den letzten Atemzug nicht verzichten kann. Mit »Liebe, Arbeit, Wissen« als den Quellen unseres Lebens (Wilhelm Reich) die Furchen ziehen, darum geht es im Krankheitsverlauf und in der Selbstheilung. Viel Spaß, Erkenntnis und viel Geduld bei diesem Experiment und bleiben Sie gesund. Sagen Sie nicht, es wird schon werden, wenn sie nichts werden lassen wollen! Weil das Werden sind wir selbst. Und sagen Sie erst recht nicht: es muss ja. Das Leben muss eben nicht müssen, es kann auch ganz anders! ■

### Prof. Dr. Annelie Keil, geb. 1939,

aus der Erfahrung von Krieg, Gefangenschaft Flucht und dem Leben mit Sozialhilfe als Kind und Jugendliche viel gelernt; Studium der Politischen Wissenschaften, Soziologie u. Pädagogik, 1968 Promotion, 1969–71 Assistentin und Akademische Rätin an der Pädagogischen Hochschule Göttingen, 1971 Berufung als Professorin an die Universität Bremen, Arbeitsbereiche: Sozialarbeitswissenschaft, Gesundheitswissenschaften und Krankenforschung, angewandte Biographie- und Lebensweltforschung. Gründungsmitglied des »Zentrum für Public Health« (Universität Bremen), des »Instituts für angewandte Biografie- und Lebensweltforschung (IBL, Universität Bremen), des Netzwerks »Zukunftsgestaltung und seelische Gesundheit Bremen« (EXPO Projekt), des »Forum Lehren und Lernen« (FLL, Universität Bremen). Umfangreiche Vortragstätigkeit, Radio- und Fernsehsendungen zum Bereich Gesundheit und Krankheit, Lebenskrisen und Lebenskompetenzen, Familie und Kinderförderung, Sterben und Sterbegleitung, Bildungsarbeit mit Landfrauen und Unternehmerfrauen im Handwerk; ehrenamtliche Mitarbeit in unterschiedlichen psychosozialen und Bildungsprojekten im In- und Ausland wie Kinderschutzbund, Frauengesundheitszentren, Selbsthilfegruppen; Mitbegründerin des wissenschaftlichen Weiterbildungsstudiums Palliative Care (PAC) an der Universität Bremen, 1992 Berninghausen Preis für ausgezeichnete Lehre, 2004 Bundesverdienstkreuz; seit 2004 im arbeitsamen »Ruhestand« jenseits der Erwerbsarbeit, zwei Ehen ohne Dauererfolg, keine eigenen, aber viele Kinder, für die ich was tun kann, enge Freund- und Wahlverwandtschaften, neugierig und achtsam im Umgang mit der »letzten« Lebensphase.



Foto ©Kathrin Doepfner

### Literatur:

- Annelie Keil (2004) Wenn Körper und Seele streiken. Die Psychosomatik des Alltagslebens, Ariston Kreuzlingen/ München
- Annelie Keil (2006) Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie, Ariston/ Hugendubel, München
- Annelie Keil (2010) Unterwegs im Leben. Pausenlos und doch voller Pausen. In: Pausenlos. Schritte ins Offene. Zeitschrift für Emanzipation, Glauben und Kulturkritik, 3700 Spiez (Schweiz)
- Sina Reinartz (o.J.) ...denn reden kann ich nicht (Gedichte)
- Suchtprävention Bremen, Landesinstitut für Schule, mhasselmann@lis.bremen.de
- Heinrich Schipperges (1981) Kosmos Anthropos. Entwürfe einer Philosophie des Leibes, Klett-Cotta Stuttgart