
1. Kapitel

Das Fazit ist ernüchternd: Um die Gesundheit vieler Menschen ist es schlecht bestellt, krank machende Belastungen gefährden uns immer mehr, zudem ist der Einzelne verstärkt dem Fitness- und Gesundheitszwang ausgesetzt. Drängende Fragen bleiben unbeantwortet: Was leistet in dieser Situation das Gesundheitswesen? Was für Lösungen bieten die Gesundheitsberufe an? Warum greifen die Ratschläge aller Wellness-, Fitness- und Gesundheitsratgeber zu wenig und zum Teil überhaupt nicht?

Gesundheit ist zu einer moralischen Pflicht geworden, zu einem Leistungsideal. Wellness und Fitness sind die neuen weltlichen Tugenden der Postmoderne. Das elfte Gebot «Du sollst deinen Körper lieben» liegt dem allgegenwärtigen Jugend-, Schönheits- und Gesundheitskult zu Grunde.

Ist Gesundheit ein Wert? Soll sie der höchste Wert sein?

Sicher ist sie einer geworden. Egal, wie gesund wir sind oder leben, wir verehren die Gesundheit, wir beten sie an. Wir schämen uns, wenn wir krank und gebrechlich sind. Wir fühlen uns schuldig, es ist uns peinlich, wenn wir nicht gesund leben, rauchen, Alkohol trinken, uns nicht genug bewegen, zu wenig schlafen.

Und diese Scham und Schuld wird kräftig geschürt, um den Einzelnen aus Kostenspargründen vom Genuss der Segnungen des so genannten Gesundheitssystems abzuhalten. Schon werden Vorschläge diskutiert, bei angeblich selbstverschuldeten Erkrankungen, wie z. B. Aids oder Lungenkrebs (bei Rauchern), die Leistungen der Krankenversicherungen einzuschränken.

Diese Tendenz grenzt Kranke aus, behandelt sie mit einer Mischung aus Fürsorge und Vorwurf: Wir behandeln dich zwar, aber eigentlich bist du selber schuld! Hättest du gesund gelebt, wärst du auch gesund!

Ich halte diese Ansicht für falsch und gefährlich.

Gesundheit ist etwas, was nur bedingt der eigenen Kontrolle untersteht. Es gibt Umstände und Verkettungen von Umständen, denen gegenüber wir hilflos sind, die uns krank machen können, auch wenn wir noch so vernünftig leben und Risiken meiden. Wir können es nicht verhindern, krank zu werden, Krankheiten stossen uns manchmal einfach zu. Wir sind vielleicht in für uns unklarer Weise an der Entstehung einer Krankheit beteiligt, und doch ist Gesundheit durch die eigene Lebensweise nicht restlos beeinflussbar. Die Idee, der Gesundheit eigener Schmied zu sein, überhöht die eigenen Einflussmöglichkeiten, befriedigt imaginäre Allmachts- und Grössenwünsche, ist aber lebensfremd und unrealistisch.

Und doch können wir etwas für unsere Gesundheit tun. Wir können, wenn sie ein selbst gewählter Wert ist, wenn es uns wichtig ist, mit grösserem seelischem und körperlichem Wohlbefinden zu leben, mehr Verantwortung für die Sorge um unsere langfristige Gesundheit übernehmen. Davon handelt dieses Buch. Müssen wir gesund sein? Oder wollen wir gesund sein?

Gesundheit im Sinne des immer währenden Wohlbefindens und des Vermeidens von Krankheit ist als Zustand nicht herstellbar.

Gesundheit muss anders verstanden werden: nicht als das Negativum von Krankheit, sondern als Fähigkeit, sich in Richtung Gesundheitszustand zu bewegen, als Fähigkeit, den Lebenskräften zum Durchbruch zu verhelfen. Dieses Überwiegen der lebendigen Kräfte lässt sich durch die Lebensweise beeinflussen und zu einem Teil selber verantworten:

Wir können unsere inneren Lebenskräfte befreien,

- uns Kraftquellen in der Welt erschliessen,
- uns gegen die Belastungen des Lebens wappnen,
- unsere selbstzerstörerischen Tendenzen in den Griff bekommen.

Todesangst, Gesundheit und Krankheit – und Angst vor Krankheit! – sind meine ganz persönlichen Themen. Ich war als Kind oft krank, musste mehrere Operationen an den Augen über mich ergehen lassen. Nach den Operationen, als mein Kopf verbunden war, hatte ich Angst, erblindet zu sein. Ich erinnere mich noch heute an das Glücksgefühl, als man mir den Verband abnahm und ich – verschwommen zwar – die Aufführung eines Clowns im Kinderspital sehen konnte.

Mit siebzehn erlebte ich Todesangst am eigenen Leib. Unsere Seilschaft stürzte bei der Traverse eines Schneefelds in den Bergen ab. Es war Glück, dass wir nicht alle in die gleiche Gletscherspalte, sondern am Seil in zwei benachbarte fielen und gerettet werden konnten. Das Nebeneinander von Todesangst, Lebenswillen und Lebenslust ist mir aus meiner persönlichen Geschichte sehr vertraut und begründet mein Interesse an dem, was uns von innen heraus langfristig gesund erhält.

Gesundheit ist auch etwas, das nicht nur jeder für sich alleine beanspruchen und pflegen kann.

Das Erste, was Menschen einander in beinahe allen Kulturen in Form von Begrüßungen oder Trinksprüchen wünschen, ist: gute Gesundheit. *Salve*, *Salute*, *Salud* lauten nicht nur die Trinksprüche, wenn Menschen an einem Tisch zusammenkommen, sondern auch die Grussformeln. Gesundheit ist keine private Angelegenheit, sie ist ein gemeinsames Unterfangen. In Russland z. B. gilt bei den Tischreden der erste Wunsch der Gesundheit den anderen, der zweite den Eltern, der dritte den Menschen, die man liebt. Damit ist das ganze Feld der Gesundheit abgesteckt. Gesundheit entsteht im Zusammenleben, verwirklicht sich in der Lebensgeschichte und ist auf andere Menschen bezogen. Sie ist im ursprünglichen Sinne des Wortes – Liebe zur lebendigen Welt – erotisch.

Dieses Buch stellt die zum Teil verborgenen Grundlagen einer erweiterten Idee von Gesundheit dar. Es will Vorschläge, Anregungen vermitteln, um diese Grundlagen aufzubauen und zu erhalten.