

Was ist ein gesundes Leben?

Gesundheit ist mehr – aber nicht mehr als das Leben

Von Prof. Dr. Annelie Keil



Prof. Dr. Annelie Keil, Soziologin
und Gesundheitswissenschaftlerin

Foto: Kathrin Doepner (Bremen)

"Seit es Menschen auf dieser Erde gibt fragen, forschen und streiten sie über das Geheimnis, das hinter der Gesundheit steckt."

Die virologische Bedrohung der Gesellschaft durch die Corona Pandemie und ihre sozialen, psychologischen und spezifisch wirtschaftlichen Auswirkungen besonders auf Kinder, Jugendliche und alte Menschen, hat den Begriffen „Abstand“ als Aufforderung zur Distanz auf der einen Seite und „Solidarität“ als Aufforderung zu empathischer Nähe auf der anderen Seite in öffentlichen wie privaten Diskursen und Debatten Hochkonjunktur verschafft. Ein allgemein propagiertes „Wir-Gefühl“ soll über Verordnungen, dringende Apelle seitens der Politik, An- und Abmahnungen an alle Bürgerinnen und Bürger den Zusammenhalt und das kollektive Bemühen um die Einhaltung der die Gesundheit schützenden Verhaltensregeln, wechselseitiger Rücksichtnahme oder Nachbarschaftshilfe unterstützen und verbinden. Als öffentliche Bitte kommt mit der Aufforderung zur Solidarität ein Begriff ins Spiel, der im Ursprung ein Kampfbegriff aller Bewegungen ist und dabei eine besondere Bedeutung hatte. Solidarität üben bedeutete ursprünglich, dass die Unterdrückten, die Benachteiligten zusammenstehen, um gemeinsam gegen die Mächtigen für ihre Interessen zu kämpfen. Die Schwachen können soziale Konflikte nur durch verlässliches Zusammenstehen und politische Unterstützung erfolgreich bestehen, also Solidarität

praktizieren- so eine wichtige politische Überzeugung, die den Demokratisierungsprozess, die gewerkschaftlichen Bewegungen und das Streben nach Gerechtigkeit begleitet hat.

Heute proklamiert der Begriff Solidarität nicht nur in der Verbindung mit der Coronakrise ganz generell für mehr sozialen Zusammenhalt. Gefordert wird zumeist der Zusammenschluss aller Mitglieder der Gesellschaft gegen die Bedrohung durch Gefahren wie Krankheit, Alter, Armut, denen sie in einem Gemeinwesen ausgesetzt sind, das sich zwar politisch um Gerechtigkeit und Interessenausgleich bemüht, aber immer wieder an Strukturen, Interessengegensätzen und mächtigen Lobbygruppen scheitert.

Mehr als Abwesenheit von Krankheit?

Die Bedrohung durch das kleine Virus mit der großen Wirkung hat auch das Bild von Gesundheit und damit den Gesundheitsbegriff auf die Dringlichkeitsliste der Tagesordnung gesetzt. Ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit? Ist sie auch dann gefährdet, wenn der Mensch zwar infiziert ist, aber keine Symptome hat? Was macht die Angst vor einer Ansteckung mit der Gesundheit der Menschen? Was geschieht der

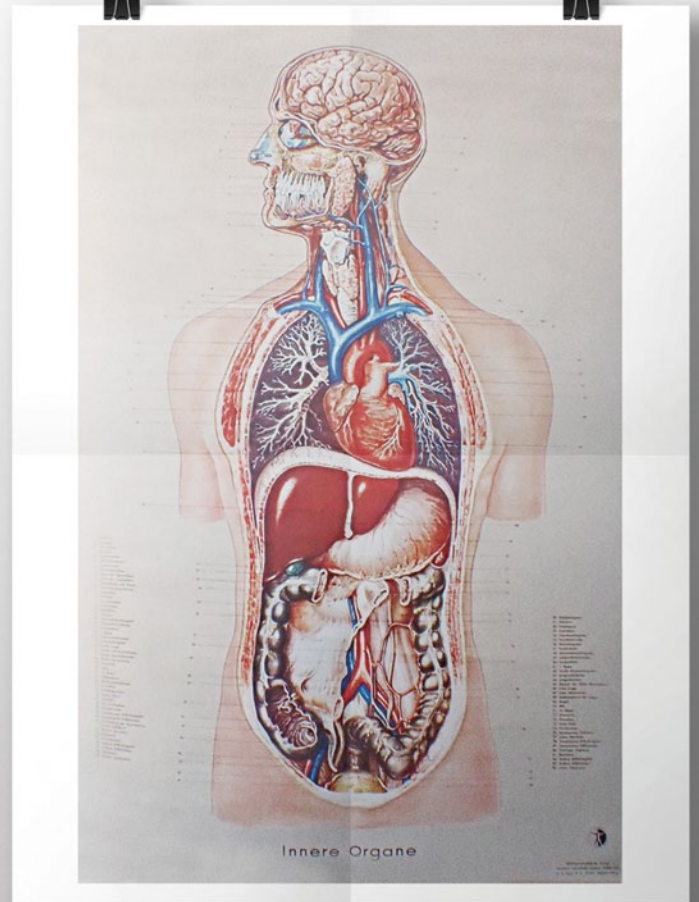
im Sinn der WHO (Weltgesundheitsorganisation) schon in den 80iger Jahren beschriebenen „umfassenden“ (ganzheitlichen) Gesundheit, wenn das körperliche, seelische, soziale, geistige und spirituelle „Wohlbefinden“, also das innere Netzwerk und der Zusammenhang der Gesundheit der Menschen aus der Balance gerät oder gar unter der Todesangst im Blick auf die Corona-Toten aus den Angeln gehoben wird? Wenn im öffentlichen Diskurs um den Begriff der Gesundheit und die förderliche Gestaltung ihr dienlicher Praxisfelder in Familie, Schule, Betrieb und Gesellschaft die Entwicklung wie das Angebot von mehrdimensionalen, interdisziplinären, interprofessionellen Maßnahmen kaum eine Rolle spielt? Die Vorschläge der WHO – Projekte „Gesunde Stadt“, „Gesunde Schule“, „Gesundes Krankenhaus“ konnten über Jahrzehnte nicht zünden und haben mehr oder weniger ein Schattendasein geführt. Wie konnte es passieren, dass bei all dem Einzelwissen über die Bedeutung von Lebenslagen, Lebenserfahrungen, Umgang mit Lebenskrisen die öffentlichen wissenschaftlichen Experten und Berater im Umgang mit der Pandemie fast ausschließlich Virologen und Epidemiologen waren? Natürlich werden manche durch Erfahrungen schlauer, aber wie lange darf es dauern?

Mehr als der Pieks in den Arm

Impfung ist gut und ohne Frage ein wichtiges Instrument gegen die weltweit bedrohliche Infektion und die mögliche schwere Erkrankung durch COVID 19. Aber sie ist eben mehr als der Pieks in den Arm! Das konkrete politische und organisatorische Management rund um Impfung und Testen, die Verteilung der Impfstoffe, die Aufstellung von Prioritätenlisten und Berücksichtigung von Lebenslagen, die Frage der Belastung oder Entlastung des Gesundheitssystems wie der Einbezug verschiedener Berufsgruppen und vieles mehr erzeugten ein System von Wirkung und Nebenwirkung, das nicht nur die physische, sondern vor allem auch die „soziale“, „seelische“ und „geistige Haltung“ der Menschen beeinflusst, ihr Wohlbefinden beeinträchtigt und in Handlungs- und Verhaltensmuster treibt, die nicht besonders gesundheitsförderlich sein müssen.

Gesundheit braucht Lebens-Mittel

Jubelnde Kinder und Jugendliche, die sich auf die Schule freuen, um den Zwangsferien und der Enge des familiären Zusammenlebens zu enttrinnen, kannten wir bisher kaum. Wie vor allem der seelische Gesundheitszustand unserer Kinder und Jugendlichen ist, was sie brauchen, um sich vor ihrer Zukunft nicht zu fürchten und sich vertrauensvoll auf sie vorzubereiten, kennen einschließlich vieler Eltern auch die meisten verantwortlich Erwachsenen in Politik und Gesell-



So bleiben wir gesund

Die guten, alten, analogen Schul-Wandkarten: Die Schaubilder aus dem damaligen Anatomie-Unterricht könnten uns auch heute helfen. Denn das Corona-Virus ist eine Gefahr für unsere „Inneren Organe“ Foto: Wilfried Meyer

schaft ebenfalls kaum. Lösungsorientierten und solidarischen Maßnahmen gegen die Armut von Kindern und ihren Familien, gegen Missbrauch und Gewalt an ihren Lebensorten, für die konkrete Durchsetzung der Kinderrechte, gegen mediale Verblödung und für die kreative wie digitale Nutzung der Medien in Schule und Familie fehlt es nicht an Wissen, sondern an leidenschaftlichen Nutzern dieses Wissens und politischem Durchsetzungswillen. Gesundheit lebt nicht von der Luft, sondern braucht Lebens-Mittel, um sich zu entwickeln und zu erhalten, also psychosoziale Prävention nicht nur, aber vor allem in COVID-19-Zeiten. Analysen und Projektideen dazu gibt es genügend. Nicht nur die Politik, jeder von uns ist gemeint und wird dringend für die Umsetzung gebraucht. Die DGSPJ für Gesundheit und Wohl von Kindern und Jugendlichen hat mit ihrer beruflichen und wissenschaftlichen Kompetenz auf die wichtigsten Faktoren hingewiesen, um mit den aktuellen Einschränkungen zurechtzukommen (Kinderkrankenschwester, 9/20):



- Stabile sozio-ökonomische Verhältnisse, d.h vor allem ein ausreichendes regelmäßiges Einkommen und Schutz vor Wohnungsverlust
- Regional angemessene und flexible sozialpolitische Maßnahmen und ihre verständliche Vermittlung, um so ein (durchaus kritisches) Vertrauen in die Gesundheitspolitik zu fördern und zu wahren.
- Fehlen Einsehbarkeit und Vertrauen der Eltern in die verordneten Maßnahmen, dann besteht die Gefahr, dass sie dies als ungerechtfertigt eingriffig erleben und grundsätzlich ablehnen. Diese Haltung wird sich auf ihre Kinder übertragen, die je nach Alter und Persönlichkeit, dadurch zusätzlich verunsichert und verängstigt, bzw. aufsässig und aggressiv werden können.

Die „neuen Morbiditäten“

Es war wichtig, Kindern und Jugendlichen nachvollziehbar zu erklären, dass sie sich vor allem auch zum Schutz etwa ihrer Großeltern, älterer Nachbarn, Erzieher und Lehrer, aber auch ihrer Freunde wegen räumlich wie vor allem körperlich erheblich einschränken sollten. Viele Kinder und Jugendliche haben das verantwortungsvoll und zunächst kaum klagend umgesetzt. Dabei mussten sie eigene Gefühle der Besorgtheit und Ängstlichkeit bewältigen, lernten ihre Eltern und Angehörigen im zunehmenden Stress kennen, erlebten Verunsicherungen, die sie bisher nicht kannten. Aber Kinder sind auch ohne Pandemie nicht einfach gesund und gerüstet für den Umgang mit Lebenskrisen. Sie leiden unter den sogenannten „neuen Morbiditäten“ (Hans Michael Straßburg, 2018) wie Adipositas, Aufmerksamkeitsdefizit -Syndrom, Lese-Rechtschreib-Störung, Schlafstörungen, Kopfschmerzen. Diese und andere Symptome wie Angststörungen, Zukunftsängste, Suizidgedanken die sich jenseits spezieller Erkrankungen psychosomatisch auch als Folgeerscheinungen der Herausforderung durch die Pandemie zeigen, nehmen zu. Kinder und Jugendliche wollen und brauchen Teilhabe in der Familie, im Kindergarten, in der Schule, im Stadtteil, in der Kommune. Aber wer hat sie eigentlich an der gegenwärtigen Debatte über die Maßnahmen gegen das Virus beteiligt? Wer hat sich im generationsübergreifenden Interesse des demokratischen Zusammenlebens klar für ein kämpferisches Bewusstsein und Handeln hin zu mehr Kinderrechten eingesetzt? Wie sieht die konkrete allgemeine und spezifische Kindeswohlgefährdung im Augenblick aus? Körperliche, sexuelle und psychosoziale Gefährdung und Beeinträchtigung des Kindeswohls sind ein großes, in Pandemiezeiten sich verschärfendes Problem.

„Hauptsache gesund“

Gesundheit ist mehr als wir dachten und uns als Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeit für uns selbst, für Andere und die Welt, in der wir leben, zumuten und zutrauen wollten. Und die Gefährdung der Gesundheit ist mehr als ein virologisches und medizinisches Problem. Was also ist

Gesundheit? Was ein gesundes Leben? Was genau gilt es zu fördern und wer bestimmt das? Und gibt es ein gesünderes, ein besseres Sterben? Braucht der Tod, bevor er eintritt, so etwas wie Gesundheitsförderung? Keiner weiß es wirklich! Seit es Menschen auf dieser Erde gibt fragen, forschen und streiten sie über das Geheimnis, das hinter der Gesundheit steckt. Sie ist nicht selbstverständlich, nicht garantiert, nicht als Ware zu kaufen, weder vorhersehbar noch planbar, aber ist in aller Munde. Als Angst vor Krankheit treibt sie uns vor sich her, eine Abwehrmaßnahme ohne Eigensinn, die sich zum Gesundheitswahn mit Konsumzwang gesteigert hat. Gesundheit scheint wichtiger als das Leben selbst. „Hauptsache gesund“ wünschen Menschen rund um die Uhr besonders zu Festtagen, übrigens auch denen, deren Gesundheit sichtbar angeschlagen ist und die mit ihren Befunden zu kämpfen haben. Was also ist Gesundheit? Was ein gesundes Leben? Was genau gilt es zu fördern und wer bestimmt das? Und gibt es ein gesünderes, ein besseres Sterben?

Möge die Übung uns gelingen

Wir können gegenwärtig viel lernen. Über die Bedeutung von Einsamkeit, Zweisamkeit und Gemeinsamkeit in Zeiten einer Pandemie, aber auch zu anderen Zeiten. Über innere und äußere Abstände am Beispiel der AHA-Regeln und der Lüftung. Auf welche Haltung kommt es an, wenn Abstände eingehalten werden müssen oder man diese durchbricht, weil ein geliebter Mensch im Sterben liegt. Wie wirkt sich ein Gesicht auf Wahrnehmung und Orientierung aus, wenn man nur die Augen sieht? Was fehlt einem Kleinkind, das jenseits der Eltern nur Erwachsene mit Masken gesehen hat. Wie hält man körperlich, seelisch, geistig und sozial Abstand? Von etwas Abstand nehmen zu können, ist ein wichtiger Teil der Lebenskunst. Zeitweise von den eigenen Interessen, Gewohnheiten, Rechten und Wünschen Abstand zu nehmen, fällt meistens schwer. Einen fremden Menschen um Abstand oder auch um Hilfe wie Nähe zu bitten, ist für viele eine große Herausforderung. Aktiv und deutlich auf Abstand zu gehen, kann eine wichtige politische und ethische Haltung dokumentieren. Zu den Demonstrationen der Querdenker oder besser zu den Gegendemonstranten oder gar nicht protestieren? Den Arzt wechseln, wenn man grundsätzlich anderer Meinung zum Umgang mit dem Virus ist? Einen Familienkonflikt wagen, wenn die Enkelkinder, Eltern und Großeltern über den Sinn von Abstandsregeln streiten?

Gesundheit ist jedenfalls nur in geringem Maße ein messbarer Zustand. Sie ist vielmehr ähnlich der Liebe eine Lebensleistung, die immer wieder neu durch alle ersten, zweiten und dritten Wellen erworben werden muss. Möge die Übung uns allen gelingen.

Info:

www.anneliekeil.de, annelie.keil@ewetel.net