

KRANKE GESUNDHEIT

– gesunde Krankheit

Krankheit kann Teil eines Selbstheilungsprozesses sein. Werden dabei nur Symptome unterdrückt, entfernen wir uns immer mehr von der Gesundheit – ohne es zu merken. Dies geschieht in der heutigen Gesellschaft zunehmend. Warum? Antworten von

→ Martina Degonda

Auf den ersten Blick sind Krankheit und Gesundheit klar trennbare Begriffe. Aber ist es wirklich so einfach? Wer bestimmt letztlich, was krank und was gesund ist – die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die Ärzte, die Gesellschaft oder wir selbst? Die WHO definiert, weltumfassend und für alle Menschen gültig, Gesundheit als «einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet». Diese schön klingende Auslegung, nach der realistischere nur wenige Prozent der Weltbevölkerung als gesund gelten dürften, produziert leider einige gravierende Nebenwirkungen. So wird damit suggeriert, dass jede unangenehme, schmerzvolle Gefühlsregung, durch die das vollständige Wohlbefinden beeinträchtigt wird, per se krankhaft und deswegen zu behandeln sei. Ihren derzeitigen Höhepunkt findet diese Entwicklung im vor kurzem in den USA erschienen DSM-5-Manual, der diagnostischen Bibel für viele Psychiater weltweit, in der definiert wird, was als psychisch krank gilt. Hier eskaliert ein Trend, der sich schon seit längerem abzeichnet. Unsere an sich normalen Gefühlszustände, die Auf und Abs des Lebens, werden zu Krankheiten: Seien dies Wutanfälle eines kleinen Kindes, Verträumtheit, länger als zwei Wochen dauernde Trauer nach einem Todesfall oder starke prämenstruelle Beschwerden – alles wird zur Krankheit!

Krankheiten werden neuerdings nach der Verfügbarkeit von Medikamenten definiert. Die diesbezüglich krasseste Änderung findet sich bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS): Seit kurzem kann diese Diagnose auch bei Teenagern gestellt werden, wenn Symptome wie Unruhe und schlechte Konzentrationsfähigkeit erstmals vor deren 12. Geburtstag aufgetreten sind. Die bisherige Altersgrenze von sieben Jahren wurde somit um fünf Jahre angehoben und fällt nun in die Pubertät. Wie schön für die Pharmaindustrie! Da-

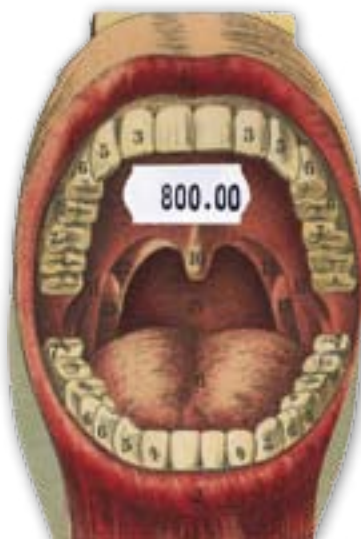
bei ist die Zahl der diagnostizierten ADHS-Fälle schon heute sehr hoch. So ist sie in Deutschland zwischen 2006 bis 2011 um 41 Prozent gestiegen. 2002 wurden dort 17 Millionen Tagesdosen Methylphenidat (Ritalin) verschrieben; 2011 waren es bereits 56 Millionen, eine Verdreifachung in zehn Jahren. In der Schweiz sind zurzeit Bestrebungen im Gange, dass Psychopharmaka wie Ritalin nur noch durch psychiatrisch geschulte Fachkräfte abgegeben werden dürfen. International werden diese vorwiegend von Allgemeinpraktikern verschrieben, was sich auch auf die hohen Umsatzraten auswirkt. So beträgt in den USA der jährliche Umsatz der wichtigsten Psychopharmaka schon um die 40 Milliarden Dollar – offenbar noch zu wenig, wenn man die Ausweitung der Diagnosen in Betracht zieht. Dabei nimmt heute bereits jeder fünfte erwachsene US-Bürger mindestens ein Medikament wegen eines psychiatrischen Leidens. Das Absurdeste an der ganzen Psychopharmakologie ist jedoch, dass diese Medikamente – wie Psychiater selbst zugeben – gar nicht heilen. Die Krankheiten werden lediglich behandelt, d.h. die störenden Symptome unterdrückt.

Werden wir tatsächlich immer kränker? Oder anders formuliert – wie krank dürfen wir sein? Schwere Krankheiten, seien diese psychischer oder physischer Art, führen in unserer Gesellschaft oft zu einem Werteverlust oder gar zu sozialem Abstieg. Dagegen gilt als gesund, wer seine Beschwerden durch den «Einwurf» von Pillen beseitigen oder unterdrücken kann. Hauptsache, ein weiteres Funktionieren ist gewährleistet. Unser heutiger Gesundheitsbegriff definiert sich vor allem über ökonomische Rentabilität. Sind wir noch rentabel und können dem Zeitdruck und Stress standhalten, gelten wir als gesund. Brechen wir unter dieser Last zusammen, gelten wir als krank.

Dabei ist Stress heute zu einer ernst zu nehmenden Volkskrankheit geworden: Sogar die WHO hat ihn zu

Es ist gar nicht selbstverständlich, dass der Kranke gesund werden will. Etwas im Kranken steht im heimlichen Komplott mit seiner Krankheit.

Wilhelm Stähelin



«einer der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts» erklärt und rechnet damit, dass im Jahr 2020 jede zweite Krankmeldung auf Stress zurückzuführen sei! Laut Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) leidet mittlerweile jeder dritte Erwerbstätige in der Schweiz unter Stress. Der häufigste Grund liegt dabei nicht in der Menge der Arbeit, sondern im Mangel an Kontrolle. Wer sich seine Arbeit und die Arbeitszeiten nicht selbst einteilen kann und die Abläufe nicht durchschaut – also keinen Sinn darin findet – empfindet schneller Stress. Laut Seco nehmen die arbeitsbedingten Gesundheitsprobleme ständig zu und die daraus entstehenden Kosten für die Volkswirtschaft belaufen sich zurzeit bereits auf rund 4 Milliarden Franken.

Stress ist eine natürliche Anpassungsreaktion des Körpers auf Anforderungen. Er ist physiologisch nötig, um in Belastungssituationen aktivierende Hormone auszuscheiden und unschädlich, wenn der gestresste Organismus anschliessend ausreichend Zeit findet, sich wieder zu erholen. Erst, wenn dies nicht mehr gewährleistet ist und die übermässige Anstrengung über Tage und Wochen anhält, wird sie gesundheitsschädigend. Anhaltender Druck in allen Lebensbereichen, gepaart mit

mangelndem Lebenssinn, erzeugt schädigenden Stress. Wir sollten möglichst alles simultan erledigen, schliesslich ist Zeit Geld! Neben dem Essen noch mailen oder telefonieren, das Kind versorgen, aber den gesundheitsfördernden Sport nicht vergessen, dauernd erreichbar sein, aber trotzdem vor Vitalität strotzen und ausgeruht auftreten. Dabei klagen heute bereits Kinder über die Belastung in der Schule, sowie Erwachsene im Beruf und in der Beziehung. Selbst Sex wird zur Anstrengung, denn auch dort müssen wir erstklassige Liebhaber sein. Stress hat unser Leben fest im Würgegriff – ist er nicht längst fester Bestandteil unseres Lebensgefühls geworden? Gelten wir in unserer Gesellschaft überhaupt noch etwas, wenn wir nicht darüber klagen?

Mittlerweile gibt es unzählige Ratgeber, die uns im Umgang mit Stress beraten – leider scheinen sie, wie obige Zahlen zeigen, recht wenig zu bewirken. Das gleiche gilt für das Thema Gesundheit – wir werden überschwemmt mit guten Tipps – aber auch dies scheint unser Wohlbefinden

nicht nachhaltig zu steigern. Stimmt vielleicht grundsätzlich etwas mit unserem Konzept von Gesundheit nicht? Wäre allenfalls ein Paradigmenwechsel nötig, damit unser Leben gesamthaft wieder lebenswerter würde? Interessanterweise liegt unsere Heilung – und nicht einfach die Instandhaltung unserer Leistungsfähigkeit – oft in dem, was wir am wenigsten wünschen. Eine positive Grundhaltung entsteht bei etlichen Menschen gerade durch die Bewältigung von schweren Krankheiten und Krisen. Sie geben uns auch die Möglichkeit unser Leben zu ändern, neue Wege zu gehen und uns grundlegend zu entschleunigen. Durch die vertiefte Beschäftigung mit der Endlichkeit des Lebens entstehen Fragen nach dem Sinn unseres Daseins: Was ist mir wichtig und was möchte ich mit der verbleibenden Zeit anfangen? Erfüllt mich meine momentane Aufgabe wirklich oder mache ich sie vor allem aus gesellschaftlichem und finanziellem Zwang? Gerade in der Auseinandersetzung mit schwierigen Lebenssituationen finden Menschen oft zu spirituellen Werten und einer Verbindung mit dem Göttlichen. Krankheit kann einen Selbstheilungsprozess in Gang setzen und uns zu dem führen, was wir zutiefst brauchen und uns wichtig ist.

Ist es demnach gesund, manchmal krank zu sein?

Schon als Kinder müssen wir manche Krankheiten durchmachen, damit wir später immun gegen sie sind. Paradoxe Weise führt auch erst das Erfahren von Krankheit und Missbehagen zum Bewusstsein, was Gesundheit und Wohlbefinden für jeden Menschen individuell bedeutet. Vielleicht ist Gesundheit, um es mit Thomas von Aquin zu sagen, weniger ein Zustand als eine Haltung, die mit der Freude am Leben gedeiht. ■

Dr. phil. Martina Degonda führt eine psychotherapeutische Praxis in Brugg und schreibt regelmässig für den Zeitpunkt.

Das Absurdeste an der ganzen Psychopharmakologie ist, dass diese Medikamente – wie Psychiater selbst zugeben – gar nicht heilen. Es werden lediglich die störenden Symptome unterdrückt.

Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen.

Oscar Wilde