# Was heißt "psychische Gesundheit"?

**Gerald Mackenthun (Berlin)** 

Vortrag Urania Berlin, 14. Oktober 2002

In der kommenden Stunde möchte ich Sie mit einigen psychologischen Konzepten von seelischer Gesundheit bekannt machen. Es geht darum herauszufinden, was seelische oder psychische Gesundheit meint. Mein Name ist Gerald Mackenthun, ich bin Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Wissenschaftsjournalist und lebe und arbeite in Berlin.



Weil dieses Thema etwas kompliziert ist, habe ich mich bemüht, Ihnen das Verständnis durch einige Dia-Bilder zu erleichtern. Sie werden dennoch nur einen ersten Eindruck über ein Thema bekommen, über das sich schon viele Philosophen und Psychologen Gedanken gemacht haben. Manchmal ist es sinnvoll, das nachzulesen, was hier in einer Stunde in der Urania mündlich vorgetragen wird. Ich möchte Sie deshalb zuvor kurz auf einen Sammelband hinweisen:

Es handelt sich um das Buch von Günter Weier: "Leben heißt,

Schwierigkeiten überwinden,. Es sind dort Aufsätze versammelt zur Psychohygiene des Alltags, darunter auch dieser Vortrag.

Aber jetzt zu unserem Thema.

Die Dualität von Körper und Seele hat die Menschen seit jeher beschäftigt. Wer körperlich krank ist, geht zum Arzt. Wer seelisch leidet, sucht einen Psychotherapeuten auf. Doch beide Bereiche sind in unserer Gesellschaft durchaus nicht gleichgewichtig entwickelt. Mit Krankheit beschäftigt sich ein ganzer Industriezweig, 140 Milliarden Euro werden in diesem Jahr im Rahmen der Gesetzlichen Krankenversorgung für körperliche Medizin ausgegeben; der Anteil der Psychotherapie daran ist verschwindend gering.

Dabei bietet die Seele durchaus Anlass zur Beunruhigung. Die Furcht, "verrückt" zu sein oder zu werden, ist ebenso angsterregend wie eine körperliche Krankheit. Immer wieder fragen sich Menschen verunsichert, ob mit ihnen seelisch auch alles stimmt, ob sie "normal" sind, ob sie Ereignisse und Situationen richtig einschätzen und wie sie ihr seelisches Gleichgewicht wiedererlangen können. Mehr als 32 Prozent aller Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren und mehr als 17 Prozent aller Kinder und Jugendlichen haben behandlungsbedürftige psychische Störungen, behauptet der Deutsche Psychotherapeutenverband (DPTV). Ich persönlich halte die Zahl für zu hoch - es kommt sehr darauf an, wie "psychische Störung, definiert wird - aber dass ein Problem vorliegt, liegt auf der Hand.

Man kann dem Medizinbetrieb schlecht zum Vorwurf machen, dass er so groß ist. Die medizinischen Möglichkeiten der Heilung haben sich in den vergangenen 100 Jahren verhundertfacht. Wer krank ist, möchte möglichst rasch beruhigt und geheilt und nicht mit philosophischen Überlegungen über das Wesen von Gesundheit getröstet werden. Die Frage der seelischen Gesundheit trat mit dem Siegeszug der Körpermedizin in den Hintergrund. Es scheint deshalb nötig, immer wieder über seelische Gesundheit nachzudenken, besonders dann, wenn man gesund ist - so wie heute Abend. Was macht seelische Gesundheit aus und wie erhalten wir sie uns?

Dazu werde ich auf <u>fünf Autoren</u> eingehen:

- Aaron Antonovsky (amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe)
- Hans-Georg Gadamer (Philosoph)



- Sigmund Freud (Wiener Psychoanalytiker)
- Alfred Adler (Wiener Psychologe -"Individualpsychologie")
- Josef Rattner (Berliner Psychotherapeut und Philosoph)

Zum Schluss werde ich versuchen, ein Resümee zu ziehen.

# **Antonovskys "Salutogenese"**

Die an Krankheiten orientierte, pathogenetische Medizin versucht zu erklären, woran Menschen erkranken. Dazu wurden eine ganze Reihe von Ursachen ermittelt: die genetische Disposition, Krankheitserreger wie Bakterien, Viren und Pilze, ungesunde Lebensweise wie Rauchen, Alkohol und Bewegungsmangel, oder auch berufliche Belastungen durch Chemikalien in hohen Konzentrationen. Der amerikanisch-israelische Medizinsoziologe <u>Aaron Antonovsky (1923 - 1994)</u> drehte die medizinische Grundfrage nach der Entstehung von Krankheit herum und fragt: Unter welchen Bedingungen bleiben Menschen gesund?



Antonovsky emigrierte 1960 nach Israel, wo er in Jerusalem lehrte und wissenschaftlich tätig war. Unter anderem beschäftigte er sich mit ethnischen Unterschieden in der Verarbeitung der Menopause bei israelischen Frauen. Unter ihnen waren auch Frauen, die in nationalsozialistischen Konzentrationslagern überlebt

hatten und es trotzdem geschafft hatten, psychisch gesund zu bleiben und sich in Israel ein neues Leben aufzubauen. Dieses empfand er als Wunder und begann dieses Wunder, das Wunder des Gesundbleibens, zu erforschen. Antonovsky betrachtete die Unterschiede als Unterschiede in der Stressverarbeitung. Die Unterschiede deuten darauf hin, dass gegen Streß Widerstandsressourcen mobilisiert werden können. Es gibt ein Potential, das die Chance erhöht, gesund zu bleiben. Antonovskys "Salutogenese" (lat. salus = Heil , griech. genesis = Entstehung) sucht nach Bedingungen der Gesundheitserhaltung. Er glaubte in den 60er und 70er Jahren, damit eine ganz neue Sichtweise in die Medizin eingeführt zu haben - einen Paradigmenwechsel von der Krankheits- zur Gesundheitsbetrachtung.

Antonovsky und Mitarbeiter wurden im Zuge ihrer soziologischen Untersuchungen auf die Bedeutung eines sozial stabilen und emotional befriedigenden Umfeldes aufmerksam. Die Unterstützung und Begleitung durch andere ist genauso wichtig wie die eigene Kraft, mit körperlichen Beschwerden fertig zu werden. Ohne ein hilfreiches Milieu ist auch eine kräftige Natur nur bedingt in der Lage, Gesundheit aufrecht zu erhalten.



Antonovsky und Mitarbeiter versuchten anhand von Befragungen das Gemeinsame von psychisch Gesunden zu ermitteln und formulierten schließlich die These vom "Kohärenzgefühl". Kohärenz bedeutet wörtlich "Zusammenhang"; psychologisch meint der Begriff die Vereinigung

von Einzelempfindungen zu einer Gesamtgestalt. Das Kohärenzgefühl wurde definiert als "eine allgemeine Einstellung, die das Ausmaß eines umfassenden, dauerhaften, zugleich aber dynamischen Vertrauens beschreibt, dass die innere und äußere Umwelt vorhersagbar und überschaubar ist und dass sich die Dinge so gut entwickeln werden, wie vernünftigerweise erwartet werden kann". (Antonovsky 1987, zit. in Schüffel, S. 326) Das Kohärenzgefühl wurde Antonovskys Antwort auf die Frage nach der Gesundheitsentstehung und -erhaltung.

Das Gefühl oder das Empfinden von Kohärenz bezeichnet eine Grundeinstellung von Optimismus gegenüber unvorhergesehenen und belastenden Ereignissen, eine Zuversicht darin, dass es Möglichkeiten der Bewältigung gibt. Es beinhaltet die optimistische Erwartung, dass

Entwicklungen geordnet, überschaubar, vorhersagbar und verstehbar sind, es beinhaltet zweitens das Vertrauen, aus eigener Kraft oder mit fremder Unterstützung künftige Lebensaufgaben meistern zu können, drittens die individuelle Überzeugung, dass künftige Ereignisse sinnvolle Aufgaben sind, die einem gestellt werden und für die es sich lohnt, sich tatkräftig und emotional zu engagieren, und viertens eine hohe Anpassungsfähigkeit an eine Welt, die reich an unausweichlichen Stressoren ist. Menschen mit einem starken Kohärenzempfinden wählen geeignete Strategien aus, um bestimmte Stressoren zu bewältigen. Aufgaben empfinden sie eher als stimulierend denn als überfordernd.



Dem Glauben an die Sinnhaltigkeit der Welt mißt Antonovsky den größten Einfluß für die Gesunderhaltung zu. Eine alles einordnende, gefühlstabilisierende Weltanschauung habe mehr Gewicht als die eher kognitiven Fähigkeiten, Ereignisse zu überschauen, einzuordnen und zu bewältigen. Er läßt bewußt

offen, ob mit Sinnhaltigkeit ein religiöser Glaube, eine Gruppenzugehörigkeit oder eine andere, private Sinnorientierung gemeint ist. Ein hohes Kohärenzgefühl hängt mit einem (subjektiv empfundenen) guten körperlichen und seelischen Gesundheitszustand, relativ hoher Lebensqualität und Lebenszufriedenheit, verhältnismäßig guter sozialer Unterstützung und einem eher vorsichtigen, risikomeidenden Verhalten zusammen. Umgekehrt ist ein niedriger Kohärenzwert ein Alarmzeichen für Suizidalität.

Antonovskys Konzept der Salutogenese suggeriert, Krankheit und Gesundheit seien komplementär, d.h. sich gegenseitig ergänzend. Aber sind sie tatsächlich zwei Seiten der selben Medaille, die das jeweils gleiche Gewicht auf eine Waage bringen? Das scheint eine trügerische Vorstellung zu sein und mit dazu beigetragen haben, dass sich die Salutogenese im Medizinbetrieb bislang kaum durchsetzen konnte, während in der Psychotherapie die "Ressourcenmobilisierung" beim Patienten zu einem wichtigen Bestandteil der Behandlung wurde. Die Salutogenese schaffte es nicht, die pathogenetischen Sicht- und

Herangehensweise zu ersetzen, doch fügte sie unseren Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit einen wichtigen Baustein hinzu. Die Salutogenese blieb in der Therapie marginal, weil Krankheit eben nicht einfach das Gegenteil von Gesundheit ist. Und zwar aus verschiedenen Gründen, wie der deutsche Philosoph Hans-Georg Gadamer herausgearbeitet hat.

# Gadamers "Verborgenheit der Gesundheit"

Gesundheit und Krankheit können schon deswegen nicht gleichwertig sein, weil es gilt, Gesundheit anzustreben und Krankheit zu vermeiden. Es besteht eine natürliche Gegnerschaft zwischen beiden. Auch kann man nicht einfach einen "Auslöser" von Gesundheit angeben, so wie Bakterien eine Lungentuberkulose in Gang setzen. Ferner sind Krankheitssymptome viel charakteristischer zu beschreiben denn Zeichen von Gesundheit. Der Philosoph Hans-Georg Gadamer (1900 - 2002) spricht mit gutem Recht von einer "Verborgenheit der Gesundheit" (1993). Wenn sich Krankheit und Gesundheit wie auf einer Waage tarieren, müßten wir gleichzeitig halb gesund und halb krank sein, das bedeutet, halb leistungsfähig, halb bettlägerig. Wer will das schon? Wenn unbedingt das Bild von der Waage benutzt werden muss, dann doch nur für die Gesundheit. Gesundheit ist ein balancierter Zustand, eine Homöostase, die stets gefährdet ist und die aus einem natürlichen Antrieb heraus immer wieder angestrebt wird. Doch wo keine Krankheit,



dort auch keine Sorge um
Gesundheit (es sei denn, man
ist hypochondrisch).
Gesundheit ist
ungegenständlich, schreibt
Gadamer, während sich
Krankheit als gegenständlich
aufdrängt, oft als
Organerkrankung. Ein krankes
Organ stört und leistet
Widerstand. Gerade deshalb

läßt sich Krankheit umschreiben und objektivieren. Krankheit ist viel leichter dingfest zu machen als Gesundheit.

Gesundheit scheint eine Abwesenheit, ein Nichtvorhandensein zu sein, etwas, was erst in Erscheinung und ins Bewußtsein tritt, wenn es fehlt. Gesundheit wird gewöhnlich nicht als besonderer Zustand empfunden und geht, wie Gadamer feststellt, mit einer besonderen Art von Selbstvergessenheit einher. Der Gleichgewichtszustand der Gesundheit ist wie Gewichtslosigkeit, man spürt sie nicht. Gesundheit ist eine Leerstelle im Gefühl, schwer definierbar und damit im Grunde nicht messbar, "weil sie ein Zustand der inneren Angemessenheit und der Übereinstimmung mit sich selbst ist, die man nicht durch eine andere Kontrolle überbieten kann", wie Gadamer betont.

Das ist ein wichtiger Gedanke - Gesundheit kann nicht durch eine höhere Instanz "kontrolliert" werden, ebensowenig wie Glück. Krankheit immerhin kann meist durch Medizin kontrolliert und an einem Gesundheitsideal gemessen werden. Gesundheit bzw. ihre Abwesenheit ist die übergeordnete Norm für die Definition von Krankheit, aber es gibt keine Norm, die oberhalb von Gesundheit thront und ihrerseits Gesundheit konstruiert.

Man sollte sich auch darauf besinnen, dass Gesundheit kein beliebig produzierbarer Artikel ist, wo hingegen viele Krankheiten oft durch nur ein einziges Medikament zum Verschwinden gebracht werden können. Anhaltende Gesundheit jedoch entzieht sich dem direkten Zugriff und kann allenfalls durch einfühlsame und gesprächsbereite Psychologen und Ärzte gefördert werden. Wer gesund lebte, kann trotzdem krank werden. Wer krank wird, kann heutzutage zumindest von den leichteren Krankheiten rasch geheilt werden. Viele Krankheiten kommen plötzlich von außen (nicht die chronischen Gebrechen), während Wohlbefinden fortwährend und aktiv erworben werden muss.

Körperliche Gesundheit ist ein schwereloser Zustand. Gesundheit bietet Freiheit, die einem die Krankheit in mehr oder minder großem Umfange nimmt. Wenn Gesundheit auch die höhere, nicht zu überbietende Instanz ist, ist sie doch in ihrer Definition immer auf Krankheit bezogen.

Die Frage in unserem Zusammenhang ist, ob diese Denkweise vom Organischen auf das Psychische übertragen werden kann. Dazu befragen wir zwei Pioniere der Tiefenpsychologie, die sich tiefgründig mit Seelischem befasst haben.

# Das Konzept der Psychoanalyse

Sigmund Freud pflegte die Frage nach der Norm seelischer Gesundheit eines Menschen mit dem Hinweis zu beantworten: "Er soll arbeiten und lieben können." Der gesunde Mensch ist der, dessen Ich "seine volle Organisation und Leistungsfähigkeit besitzt, zu allen Teilen des Es Zugang hat und seinen Einfluß auf sie üben kann." (1926e, 228) Das Ich sind in dieser Terminologie die mehr oder mindern bewußten und rationalen Anteile der Person, während im Es die unbewußten Motive und Triebe versammelt sind, die in der Neurose abgespalten, in der seelischen Gesundheit hingegen wohlwollend integriert sind. Das Freudsche Instanzenmodell umfaßt noch das "Überich", das im wesentlichen mit Gewissen gleichzusetzen ist. Hier forderte Freud, dass die moralischen Maximen des Individuums human und leibfreundlich sein sollten.



Es zeigt sich, daß die
Psychoanalyse nicht
wertneutral ist; sie faßt
bestimmte Werte ins Auge, die
zur psychischen Vollwertigkeit
gehören. Bekannt ist, daß
Freud an den nervös Gestörten
mangelnde Leistungsfähigkeit
beobachtete; sie sind so sehr
mit Verdrängungen,
Projektionen und Vorurteilen

beschäftigt, dass für ein produktives Leben kaum noch Raum bleibt. Neurose in diesem Sinne ist ein Mittelding zwischen Normalität und Krankheit, eine partielle Einschränkung einzelner Lebensvollzüge, die nicht sein müßte. Ein neurotischer Lebensstil ist nicht wirklich pathologisch, aber in seinen Verzerrungen nicht gerade das, was als gesund angesehen werden kann.

Über das ausgedehnte Studium der Neurose erhoffte sich die Psychoanalyse Aufschluß über "Normalität" zu gewinnen, aber tatsächlich blieb sie weitgehend der Pathologie verhaftet. Über die Ausgestaltung von Arbeit und Liebe schwieg sich Freud aus. Es gibt aber Hinweise im Werk. Was die Sexualität angeht, so ging es Freud darum, sie ohne Scham- und Schuldgefühle genießen zu können. Freud hätte die Sozialisation eines Kindes dann als gelungen angesehen, wenn

es leistungsfähig im bürgerlichen Sinne ist, Sexualität genießen kann und die Prinzipien der Vernunft, der Wissenschaft und des Religionsskeptizismus folgt. Die berühmte Formel "Wo Es war, soll Ich werden" (1933a, 86) weist in diese Richtung. Der Kulturmensch müsse sich seiner aggressiven und sexuellen Triebe deutlich bewußt werden, damit diese ihren pathologischen und zwanghaften Charakter verlieren. Freud drückte dies mit dem Hinweis auf die Notwendigkeit aus, das "Realitätsprinzip" anzuerkennen. Unter Realität verstand er offenbar auch die "Realität der Triebe".

Freuds Vorstellung von Realität bleibt weitgehend unbestimmt, doch läßt sich mit einiger Sicherheit behaupten, dass die Überwindung des Kinderglaubens an einen personifizierten und gütigen Gott unbedingt zu einer Anerkennung der Realität gehört. Der religiöse Glaube, sagt Freud, ist Bestandteil einer Phase kindlicher Unvernunft. Religion lehrt den Menschen, an eine Illusion zu glauben, und hemmt damit das kritische Denken überhaupt. Wer seinem Geist einmal die Schwachheit einer Illusion erlaubt hat, wird vor weiteren nicht gefeit sein. Erwachsen werden hieße demnach auch, sich rational und vernünftig den



Schicksalsnotwendigkeiten zu stellen, das Unabänderliche mit Ergebenheit zu tragen und das Veränderbare mit Hilfe der Wissenschaft zu verbessern. Der reife Mensch konzentriert seine Erwartungen und Hoffnungen nicht auf ein Jenseits, sondern widmet sich dem irdischen Leben, um es für alle erträglicher zu machen.

(vgl. Kolbe 1986) Im Status der "Genitalität" treffen diese Eigenschaften zusammen. Der "genitale Charakter" geht über das Arbeiten- und Liebenkönnen hinaus und schließt ein die Bewältigung des Ödipuskomplexes, das ist die gelungene Lösung von den Eltern, Bindungsfähigkeit an einen gegengeschlechtlichen Partner und das Primat von Logos und Eros. Ein Mensch ist dann über die prägenitalen Charakterorientierungen hinaus gekommen, wenn er das Niveau des Kulturmenschen und Weltbürgers annähernd erreicht hat.

Die neuere Psychoanalyse hat die Therapieziele stark über das hinaus ausgeweitet, was Freud noch im Auge hatte. Sie hat (Mertens 1991, Bd.1, 131-136) einen langen Katalog aufgestellt, der sämtliche Verhaltens-, Denk- und Gefühlsweisen, wie man sie landläufig einem gesunden, bürgerlichen Menschen für angemessen hält, als Therapieziel ins Auge faßt. Das beinhaltet Wiedergewinnung eines Urvertrauens, realitätsgerechte Abkopplungen, Überwindung von Irrationalitäten, Abbau von destruktiven Elementen, befriedigende Sexualität, Stärkung der Selbstverantwortung und des Selbstwertgefühls, Klärung der Beziehung zu den Eltern, verbesserte Beziehungen zu den Mitmenschen, Förderung von Empathie, Akzeptierung unvermeidlicher Realität, Abbau von Größenwahn, Triebkontrolle, Erlebnisfülle, Gefühlserweiterung, soziokulturelle Adaptation, selbstanalytischen Fähigkeiten etc. Diese und viele andere Tugenden stellen einen Querschnitt durch die Sittenkataloge der bürgerlichen Ethik dar.

## Das Konzept der Individualpsychologie

Anders als für die orthodoxe Psychoanalyse stellt sich die Frage der psychischen Gesundheit für die Lehre Alfred Adlers. Adler faßte Neurose als "falsche Lebensform" und "soziale Abwegigkeit" auf. Ausgehend von der Feststellung, daß die Mitmenschlichkeit die nicht aufhebbare Grundstruktur des menschlichen Wesens ist, wurde für die Individualpsychologie der Begriff des "Gemeinschaftsgefühls" zur Norm, zum Unterscheidungskriterium von Neurose und Gesundheit (Adler 1974a, 19).



(Antoch 1981, 187).

Gesund ist demzufolge ein Verhalten, das der Gesellschaft über kurz oder lang zugute kommt (Adler 1978b, 56). Wenn sich der Mensch schon jetzt seinen Mitmenschen auf gleichberechtigter und kooperativer Basis zuwendet, kann er nach Ansicht der Individualpsychologie als so gut wie geheilt betrachtet werden

Die drei Lebensbereiche, in denen sich der Bürger zuförderst zu bewähren habe und in denen sich der Grad seiner seelischen Gesundheit ausdrückt, sind Liebe/Partnerschaft, Arbeit/Beruf und Gemeinschaft/Freundschaft. In den beiden ersten Bereichen leuchtet die Forderung Freuds auf, der gesunde Mensch solle arbeiten und lieben können; die Forderung nach Leistungsfähigkeit spielt in beiden Schulen eine Rolle (Adler 1972a, 50). Der dritte Bereich erinnert an das Postulat, der Mensch möge in erster Linie Mitmensch sein. In den Antworten auf die drei genannten Bereiche konkretisiert sich das Gemeinschaftsgefühl.

Die Realisierung der drei Lebensaufgaben umfaßt mehr als das berufliche Geldverdienen, das Heiraten und die Mitgliedschaft in einem Verein. Nach Adler ist der Mensch nur dann gesund, wenn sein Streben im Einklang mit dem Wohlergehen der gesamten Menschheit steht *und* er sich ethisch auf eine humanisiertere Welt ausrichtet. Für die Erziehung formulierte Adler ein Ziel, das auch für die individualpsychologische Therapie gilt: "Wir wollen gleichberechtigte, unabhängige und verantwortungsbewußte Mitarbeiter an der Kultur." (Adler 1979b, 128) Darin liegt ein Bekenntnis zur gegenseitigen Hilfe, Solidarität, Liebe, Gerechtigkeit, Verläßlichkeit, Treue, Offenheit, Wahrheitsliebe, Selbständigkeit und allen übrigen Werten, auf denen ein humanes Bürgertum und ein liberaler Sozialismus beruhen (Adler z.B. in 1966d, 41).

Eine Ausarbeitung des Bildes vom gesunden Menschen hat Adler (wie Freud) nie vorgenommen. Seine Bücher kreisen fast ausnahmslos um "den Neurotiker" in seinen vielfältigen Spielarten - und so gut wie jeder scheint Neurotiker zu sein, gemessen an dem hohen Adlerschen Ideal. Die Ausrichtung auf das Gemeinschaftsgefühl als Lackmustest für Neurose kommt dem Leser manchmal etwas vereinheitlichend und undifferenziert vor. Die Möglichkeit des Zielkonflikts zwischen ethisch hochstehenden Endzwecken hatte Adler nie ins Kalkül gezogen. Folglich konnte er uns auch keine Hinweise geben, wie in moralischen oder gesellschaftlichen Konflikten zu verfahren sei. Mit der Betonung dessen, was psychologisch falsch gemacht werden kann, hat Adler aber indirekt ein ganzes Bündel an Faktoren seelischer Gesundheit benannt, die von der Zugewandtheit bis zum Optimismus und Humor reichen. Er sprach von der Einheit der Person und meinte die gesamte Persönlichkeit, deren Teile ohne Ausnahme zu entwickeln und zu verbessern seien.



Zur Veranschaulichung läßt sich auf die Unterscheidung zwischen "kleinem" und "großem Gemeinschaftsgefühl" verweisen. Gemeinschaftsgefühl im Kleinen ist es, sich mit seinen Eltern auszusöhnen, den Partner anzunehmen und zu bestätigen, mit den Arbeitskollegen gut zurechtzukommen und

Freundschaften pflegen zu können. Das große Gemeinschaftsgefühl ist, sich in die größeren kulturellen und historischen Zusammenhänge einzuordnen, sich für die Entwicklung der Gesellschaft mitverantwortlich fühlen, sich von der Kulturentwicklung der vergangenen Jahrtausende zumindest in groben Zügen Rechenschaft abzulegen und auf dieser wissenden und verstehenden Basis an einer humanen Zukunft mitzubauen. Eine Persönlichkeit ist um so größer, je mehr Vergangenheit sie assimilieren und je mehr Zukunft sie planen kann. So heißt vielleicht der reinste und umfassendste Begriff von Gemeinschaftsgefühl, die Zukunft einer Menschheit zu wollen und tätig herbeizuführen, wo kein Mensch den anderen unterdrückt, mißhandelt und ausbeutet.

Im konkreten Leben allerdings werden Spannungen zwischen Individuum und Gemeinschaft nie zu vermeiden seien. Adler thematisierte diese Möglichkeit nicht; man gewinnt den Eindruck, dass für ihn die nicht weiter hinterfragten Belange der Gemeinschaft letztlich Vorrang haben vor denen des Individuums, wobei zugleich die ideale Gemeinschaft im undeutlichen Nebel einer glücklichen Zukunft angesiedelt wird.

Wenn heute von solidarischem Individualismus die Rede ist, dann kommen wir nicht umhin, die vielfältigen, widerspruchsvollen weltweiten wirtschaftlichen und kulturellen Abhängigkeiten mit zu denken, in die der Mensch eingespannt ist. Die Individualpsychologie strebt an, den Mut und das Vertrauen des Einzelnen zu stärken, in dieser Unübersichtlichkeit zu bestehen. Die Sorge für andere setzt die Bejahung des eigenen Lebens voraus. Das Ringen um das eigene Leben kann egoistisch sein, muss aber nicht. Werte wie die

Unverletzlichkeit des menschlichen Lebens, universelle Menschenrechte, die Schonung der Natur und die Sorge für lebende und künftige Generationen enthalten eine Ethik auch individueller Verantwortung.

### **Rattners Personalismus**

Ausgehend von der leiblichen Grundlage unserer Existenz widmet sich der Berliner Psychotherapeut Josef Rattner der Frage, bis in welche Sphären hinauf das Individuum sein Dasein entwickeln kann. Sein Konzept kreist um die Frage nach der "Ganzwerdung der Person als Gesundheitsideal" (Rattner 1980, 44). Ausgehend von existenzphilosophischen Überlegungen, wie sie Nietzsche, Heidegger, Jaspers und Sartre formulierten, und unter Hinweis auf Goethe ist für ihn das höchste Gut die Selbstwerdung der Person bzw. die Selbstauszeugung der Persönlichkeit. Die philosophische Medizin, der er sich zugehörig fühlt, kumuliert letztlich in der Suche nach "Persönlichkeit" und "Personalität" als höchstem Ausdruck menschlicher Möglichkeit. Es stellt damit das anspruchsvollste Konzept dar, das ich heute Abend vorstellen möchte. Der seelisch-geistigen Gesundheit räumt Rattner dabei ein Übergewicht über die somatische Gesundheit ein, entsprechend einer Traditionslinie, die Seele und Geist als Führungsinstanzen gegenüber dem leiblichen Organismus ansieht. Behauptet wird, dass bei geistiger Gesundheit der Körper kaum je erkranken wird (Rattner 1993, 49/50).



Rattner nähert sich dem
Gegenstand in Form
"strukturellen Denkens". Indem
Daten über die jeweiligen Teile
des Ganzen, also der leiblichseelisch-geistige Einheit
(Rattner/Danzer 1997, 184),
zusammengetragen und
aufgelistet werden, soll eine
Gesamtschau entstehen,
ähnlich wie die Bestandteile

eines Mosaiks schließlich ein Gesamtbild ergeben. Zur <u>Struktur einer "Persönlichkeit"</u> gehören demnach unter anderem relative Angstfreiheit

und fast vollständige Aggressionsfreiheit, wie überhaupt die verbindenden Gefühle die trennenden Affekte überwiegend sollten. Gesundheitserhaltende Faktoren wären demnach auch Freude, Glücklichsein, Heiterkeit und Eros, letzterer in allen seinen Spielarten - von der Leidenschaft für Wertvolles bis hin zu einer befriedigenden Sexualität (ich beziehe mich hier und im Folgenden auf Rattner 1993).



Um sich der Persönlichkeit weiter anzunähern, wäre anschließend ihre Vernunft anzuschauen. Wie Kant es definierte, ist Vernunft eine sowohl wertendes als auch vorschreibendes "Geistesvermögen". Die Vernunft kennt die moralischen Gesetze und erkennt ihre Gültigkeit an. Gleichzeitig sagt

die Vernunft, wie wir uns entsprechend diesen Gesetzen verhalten sollen. Eine Definition von Neurose wäre: Erkrankung der Vernunft, denn es wird gegen das moralische Gesetz verstoßen. Anders gesagt, nur wer das Gute und Humane tut und will, kann als vernünftig gelten.

In diesem Rahmen gibt es einen freien Bewertungsspielraum. Rattner ist sich bewußt, dass das, was als vernünftig angesehen wird, stark von den jeweiligen Zeitströmungen abhängt, so dass er mit Adler formuliert: Angestrebt werden soll der Höchststand der Vernunft in der jeweiligen Epoche.

Vernunft ist also eine normativ-menschliche Geistesart. Es ist der Verstand, der das Vernünftige erkennen kann und ein Bedürfnis danach hat, weil es dem Menschen eventuell sagen kann, wie er denken und sich verhalten soll. Das inhaltliche Problem der Bestimmung dessen, was vernünftig ist, wird damit nicht gelöst und muss auch hier offen bleiben. Eine Hilfskonstruktion ist es, eine negative Abgrenzung vorzunehmen. Nicht vernünftig sind demnach Konformismus, Radikalität, Vorurteile, Aberglaube, Dummheit, Konservatismus und Pessimismus (Rattner 1993, 72ff). Doch damit wird die Aufgabe der Vernunftdefinition lediglich auf andere Abstrakta verlagert. Im Einzelfall wird man darüber diskutieren müssen, was vernunftgemäß ist und was nicht.

Es dürfte jedoch deutlich geworden sein, dass die Frage der Gesundheit bei Rattner wesentlich eine der Ethik ist und Tugenden verlangt, die auf Vernunft beruhen und liebende Zuwendung zur Welt zur Folge haben. Das Geistige und Sittliche ist nichts Angeborenes, der Mensch wächst vielmehr in diese Sphären hinein, wenn Erziehung es vorbereitet und die Umstände es erlauben. Es hängt von der Umwelt und vom Zufall ab, ob ein Kind sich als wertvoll erleben darf und optimistische Beziehungen nicht nur zu den Mitmenschen, sondern auch zu den ethischen Gesetzen aufnehmen kann. Im Laufe der Zeit soll es, das Kind, in Moral, Kunst, Wissenschaft und Weltgeschehen hinein wachsen. (Von Religion hält Rattner gar nichts.)

Ein Mensch mag biologisch gesund sein und doch geistige Gesundheit verfehlen. Nach Rattner führt ein Verstandes- und Vernunftdefizit über kurz oder lang zu einer körperlichen Erkrankung. Kranksein ist seines Erachtens kein grund- und ursachenloser Kontakt mit Krankheitserregern, sondern Resultat der Vernachlässigung der Person, letztlich eines ethischen Versagens.

Körperliche Krankheiten mahnen daran, wieder mehr auf die Entwicklung der Person oder Persönlichkeit hinzuarbeiten. Krankheit sollte also gar nicht möglichst rasch beseitigt werden, denn zuvor soll ihre Botschaft vernommen und verstanden werden. Aus dem Leiden könne Selbstfindung und Selbstbegegnung erwachsen. Fast möchte man meinen, Rattner halte philosophische Gespräche auf Dauer für heilsamer als Schmerzmittel. Freilich steht seinem idealistischen Arbeitsauftrag die Zeit- und Budgetnot des Arztes und (nach Kant) die "Sinnlichkeit" des Patienten entgegen. Vernunft, Verstand und Moral sind ja nicht allein auf der Welt, ihnen stehen Triebe und Antriebe, Bedürfnisse (nach Heilung) und Erfahrungen an der Seite - und oftmals auch im Wege.

Die Person ist ein "moralisch erheblicher Mensch", sagt Kant. Wir nennen einen Menschen eine Person oder Persönlichkeit, wenn sie ein in sich geschlossenes Charakter- und Handlungsbild, das unter moralischen Gesetzen steht, abgibt. Person (Persönlichkeit) wollen wir also das vernünftige und zurechnungsfähige Wesen nennen, das freiwillig unter moralischen Gesetzen steht. Ihre Ausgestaltung erfolgt im zwischenmenschlichen Kontakt und im Milieu, ist aber in ebenso großem Umfang Eigenleistung des Subjekts. Sinn, Ziel und Wert sind dem Menschen nicht einfach gegeben, er muss sie entwerfen und sich erwerben. Die Philosophie behauptet, erst wenn befriedigende

Antworten auf diese großen Fragen gefunden wurden, wird der Einzelne ein Gefühl der Abrundung, der Kohärenz und der Ganzheit erzielen können. Eine Persönlichkeit hat dann den Schwerpunkt in sich selbst gefunden. Sie steht dem wechselnden Schicksal mit Gefaßtheit gegenüber, baut aber selbst tatkräftig mit am eigenen Geschick.

## Im Leibe wohnen



Psychische Gesundheit beginnt eigentlich im Leibe. Die Kunst des rechten Lebens umfasst Körper und Geist gleichermaßen. Soll das geistige Dasein gelingen, muß der Körper möglichst vollumfänglich gepflegt und gehegt werden. Nietzsche sprach von "den nächsten Dingen", auf die der Mensch

seine Aufmerksamkeit vorzugsweise richten soll; er meinte damit Schlaf, Bewegung, Ernährung und Körperpflege. Von dieser sicheren Basis aus vermag der Mensch dann in die höchsten Höhen des Geistes und der Ethik vorstoßen.

Die Sorge um eine gute körperliche Befindlichkeit sollte schon den Gesunden beschäftigen. Die gewissenhafte Frage nach der Erhaltung körperlicher wie geistiger Gesundheit ist bereits an sich ein Gesundheitsfaktor. Sie erstreckt sich auf Ruhe und Bewegung, Speisen und Getränke, Schlaf und Aktivität, Anspannung und Erholung, Verdauung und Ausscheidung, frische Luft und Kleidung, bequemes Schuhwerk und Bett, Sexualität und Zweisamkeit, Sport und Muße. All dies fällt mit unter die Kategorien der Klugheit und der Lebenskunst.

Wohlbefinden hängt unter anderem davon ab, welche Tageszeitung wir zu welcher Tageszeit lesen, welche Bilder in unserer Wohnung hängen, welche Tapeten uns beruhigen oder bedrängen, welche Musik wir zu welchen Tätigkeiten hören. Eine Hygiene der Sinnesorgane wäre zu entwickeln; nur wenig von dem, was angeboten wird, ist es wert, konsumiert zu werden. Die überlegte Auswahl ist Voraussetzung ebenso wie Ziel einer angewandten Ethik. Viele meinen, Ethik sei eine

hochgeistige Übung in Philosophie. Tatsächlich beginnt sie aber in den kleinen und naheliegenden Dingen wie der Auswahl der Lektüre oder jener Menschen, mit denen wir näheren Umgang haben wollen, mit den regelmäßigen sportlichen Aktivitäten und anderen Übungen der Gesunderhaltung.

Die Pflege des Körpers und seiner Bedürfnisse ist somit auch eine zutiefst soziale und ethische Aufgabe, die ebenso wichtig ist wie seelisch-geistigen Bildung. Mit der Achtung unserer körperlichen Existenz und dem Wissen um seine Verletzlichkeit befinden wir uns bereits auf dem Weg der Selbstachtung und der Achtung aller anderen Menschen und ihres Lebensrechts. Aus der Sorge um den eigenen Körper kann die Kraft für verantwortliches Handeln erwachsen.

## Versuch eines Resümees



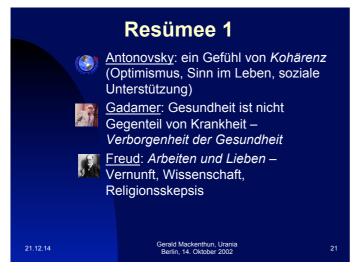
Die

Weltgesundheitsorganisation
WHO definierte in ihrem
Gründungsjahr 1948
Gesundheit folgendermaßen:
"Gesundheit ist ein Zustand
des völligen körperlichen,
geistigen und sozialen
Wohlbefindens und nicht nur
die Abwesenheit von
Krankheit oder Gebrechen."

Die Menschheit selbst in den reichen Staaten scheint davon freilich noch weit entfernt; vielleicht ist das Ziel auch zu utopisch.

Was also ist ein Mensch in Gesund- und Kranksein? Ein schier unüberschaubares Wissen vermochte sich die Philosophie, die Psychologie, die Anthropologie und die Medizin darüber anzueignen. Ich versuchte, Ihnen einige Antworten zusammen zu stellen, die, wie ich glaube, in aufsteigender Linie aufeinander aufbauen.

- Bei Aaron Antonovsky fanden wir das Kohärenzgefühl, eine Mischung aus Optimismus, sozialer Unterstützung und Sinnfindung
- Hans-Georg Gadamer machte uns darauf aufmerksam, dass Gesundheit nicht einfach das Gegenteil von Krankheit ist (wie



Antonovsky fälschlicherweise annahm); Gesundheit ist ein verborgenes Gut

 Sigmund Freud postulierte, der Mensch solle vordringlich arbeiten und lieben können, aber auch sonst eine Reihe von Eigenschaften besitzen wie Vernunft,

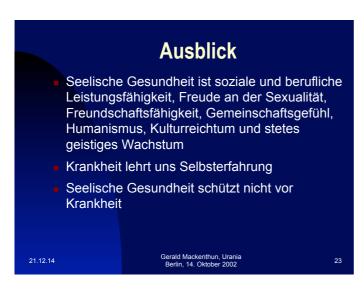
wissenschaftliches Denken und Distanz zu Irrationalität und Religion



- Alfred Adler definierte
   Neurose als "falsche
   Lebensform", die nur durch
   Gemeinschaftsgefühl
   geheilt werden kann. Er
   wünschte sich, jeder möge
   "Mitarbeiter an der Kultur"
   werden. Die
   Selbstauszeugung der
   Person kommt der
   Gemeinschaft und der
   Kultur zugute
- Josef Rattner propagiert die "Personwerdung", betont aber noch stärker als Freud und Adler die ethische Seite dieser Entwicklung
- Ich wies ferner auf den Leib als unaufhebbare Basis jeglichen geistigen Wachstums hin
- und ich erwähnte schließlich die WHO-Definition von Gesundheit, die den meisten unrealistisch vorkommt.

Das Ergebnis erscheint insgesamt etwas unbefriedigend: eine Frage und so viele Antworten! Der Zustand der Gesundheit läßt sich offenbar nicht exakt definieren. Aus dem bisher Gesagten lässt sich in etwa destillieren: Seelische Gesundheit ist soziale und berufliche Leistungsfähigkeit, Freude an der Sexualität, Freundschaftsfähigkeit, Gemeinschaftsgefühl,

Humanismus, Kulturreichtum, hoher ethischer Standard und stetes geistiges Wachstum.



Doch ist es überhaupt wünschenswert, ständig gesund zu sein, wie es die eingangs erwähnte WHO-Definition von 1948 nahelegt? Friedrich Nietzsche hat auf eindrückliche Weise die Lernund

Entwicklungsmöglichkeiten durch Krankheit aufgezeigt. Für ihn verfügten nur jene über die "Große Gesundheit",

die es schaffen, aus Krankheit heraus immer wieder gesunde Stadien hervorzubringen. Diese Haltung ist nicht ganz unproblematisch, denn sie liegt nahe daran, Leiden zu heroisieren. Man kann den Sinn von Krankheit aber auch von einer anderen Warte aus betrachten, der der "Erfahrung am eigenen Leibe" als ein Anlaß zur Selbsterkenntnis. Und bereiten uns Krankheiten nicht auf die Einschränkungen des Alters vor? Im gewissen Sinne schon, aber nur, wenn es sich um kleinere, bewältigbare Leiden handelt. Seelische Gesundheit schützt nicht vor Krankheit, es sei denn in dem Sinne, dass über das Wissen um die Zusammenhänge von Lebensführung und Gesundheit ein langfristiger Gesundheitsnutzen entsteht. Damit sind wir noch längst nicht gefeit gegen den brutalen Zufall von Infektionen und Unfällen.

Gesundheit, das dürfte deutlich geworden sein, ist nicht nur etwas physiologisches Phänomen, sondern reicht weit in die Psyche und die Wertewelt hinein. Körperliche Gesundheit erleichtert die freie Entfaltung jener Möglichkeiten, die uns Seele und Geist bieten. Es bleibt Aufgabe jedes Einzelnen, dieses Potenzial zu entwickeln.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!

#### Literatur:

Adler, Alfred (1927): Menschenkenntnis. Frankfurt a.M. 1966

Adler, A. (1912): Über den nervösen Charakter. Frankfurt a.M. 1972

Adler, A. (1920): Praxis und Theorie der Individualpsychologie, Frankfurt a.M. 1974

Adler, A. (1929): Lebenskenntnis. Frankfurt a.M. 1978

Adler, A. (1931): Wozu leben wir? Frankfurt a.M. 1979

Antoch, Robert (1981): Von der Kommunikation zur Kooperation - Studien zur indivdualpsychologischen Theorie und Praxis. München-Basel

Bergdolt, Klaus (1999): Leib und Seele. Eine Kulturgeschichte des gesunden Lebens. Verlag C. H.Beck. München

Brunner, Reinhard/R. Kausen/M. Titze (Hg.) (1985): Wörterbuch der Individualpsychologie. München, Basel [1. Auflage]

Boss, Medard (1971): Grundriss der Medizin und der Psychologie, zweite, ergänzte Auflage, Bern Stuttgart Wien 1975

Boss, M. (1982): Von der Spannweite der Seele, Bern

Danzer, Gerhard (1994): Eros und Gesundheit. Berlin o.J. (1994), S. 38ff.

Freud, Sigmund (1926e): Die Frage der Laienanalyse. G.W., Bd.14, S. 207ff.

Freud, S. (1933): Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse. G.W., Bd.15

Gadamer, Hans-Georg (1993): Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt a.M.

Kolbe, Christoph (1986): Heilung oder Hindernis? Religion bei Freud, Adler, Fromm, Jung und Frankl. Stuttgart

Mertens, Wolfgang (1991): Einführung in die psychoanalytische Therapie. Bd.1-3, Stuttgart-Berlin-Köln

Rattner, Josef (1980): "Die Ganzwerdung der Person", in: *miteinander leben lernen*, Berlin, Heft 3/1980

Rattner, Josef (1993): Krankheit, Gesundheit und der Arzt. München, S. 48-80

Rattner, Josef/Danzer, Gerhard (1997): Medizinische Anthropologie. Ansätze einer personalen Heilkunde. Fischer-TB, Frankfurt a.M.

Schüffel, Brucks, Johnen, Köllner et al. (Hrsg.) (1998): Handbuch der Salutogenese - Konzept und Praxis. Wiesbaden

\* \* \*