

Wenn das Verständnis von Gesundheit krank

Wir wollen alle gesund sein. Und wir wissen auch, was das bedeutet. Oder?
Eine Psychotherapeutin ist sich nicht mehr so sicher.

Text: Martina Degonda

Wenn Klienten zu mir in die psychotherapeutische Praxis kommen, haben sie meist das Anliegen, von einem Zustand, den sie als krank empfinden, in einen gesunden zu gelangen. Was aus ihrer Sicht völlig klare Kategorien sind, wirft bei mir jedoch mehr und mehr die Frage danach auf, wer letztlich bestimmt, was krank und was gesund ist. Ist es die Weltgesundheitsorganisation (WHO) der UNO, die Ärzte, die Gesellschaft oder sind wir es selbst?

Kränker durch mehr Diagnosen: Die Definition der WHO soll weltumspannend für alle Menschen Gültigkeit haben. Ihre Verfassung definiert Gesundheit als einen «Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet». Falls in unserem Leben also ein Teil dieses Wohlbefindens fehlt oder nicht vollständig erfüllt ist, gelten wir schon als krank - aus meiner Sicht dürften dementsprechend nur wenige Prozent der Weltbevölkerung «gesund» sein. Diese schön klingende Auslegung von Gesundheit erzeugte im Laufe der Zeit leider einige gravierende Nebenwirkungen. So konnte die Gesundheitsindustrie immer stärker den Glauben erwecken, dass jede unangenehme, schmerzvolle, «negative» Gefühlsregung krankhaft und dementsprechend zu behandeln sei. Ihren derzeitigen Höhepunkt findet diese Entwicklung in dem im Mai 2013 neu erschienenen DSM-5-Manual, der diagnostischen Bibel für viele Psychiater weltweit. Darin wird definiert, was als psychisch krank gilt. Gemäss DSM-5 werden neuerdings eine grosse Anzahl Menschen psychisch krank - nicht weil bei ihnen etwas Spezielles vorgefallen wäre, sondern einfach aufgrund geänderter diagnostischer Kriterien. So ist die Anzahl der Diagnosen seit der ersten Veröffentlichung 1952 von damals 109 auf inzwischen über 300 gestiegen. Werden wir durch erweiterte Definitionen und Diagnosekriterien immer kränker gemacht? Zwei Beispiele aus dem neuen Manual sollen dies beleuchten: Ein mehr als zweiwöchiges Trauern nach einem Todesfall gilt jetzt schon als klinische Depression und wäre damit behandlungsbedürftig. Wutanfälle eines kleinen Kindes erhalten neuerdings ebenfalls eine Diagnose. Wer könnte ein Interesse an einer solchen Entwicklung haben? Ein Gewinn zeichnet sich letztlich nur für die Pharmaindustrie ab, ist sie heute doch zunehmend die Lieferantin der «Heilmittel» für sämtliche Leiden. Interessanterweise haben auch rund siebenzig Prozent der bei der Entwicklung von DSM-5 beteiligten Ärztinnen und Ärzte finanzielle Verbindungen zu ihr.

Es wird zum Stress, «gesund» zu bleiben: Was bewirkt diese Pathologisierung unserer Gesellschaft? Dürfen wir negative Emotionen wie Trauer und Wut überhaupt noch offen zeigen, oder werden sie immer mehr zu einem Tabu, störend für unser effizientes Funktionieren im Alltag? Wir werden eingedeckt mit guten Ratschlägen, wie wir unser Leben optimal meistern können. Was passiert aber, wenn wir trotzdem krank werden, den Alltag nicht mehr zu bewältigen vermögen und die Medikamente nicht helfen? Viele Menschen, die ich bei mir in der Praxis sehe, fühlen sich als Versager: Sie haben es nicht geschafft, gesund zu bleiben, sie leiden. Die meisten wissen über ihre Beschwerden

bestens Bescheid, haben sich informiert und alles Mögliche ausprobiert, aber nichts hat geholfen. Anstelle von Anteilnahme erhalten sie aus ihrem Umfeld oft weitere Schuldzuweisungen nach dem Motto: «Hättest du dich richtig ernährt, genügend Sport getrieben, Power-Yoga gemacht oder dich mit den neusten Ratgebern für körperliche und seelische Gesundheit auseinandergesetzt, wärest du jetzt nicht krank.» Während in früherer Zeit Sex als anstössig galt, wird heute oft Kranksein so betrachtet. Es hat den Anschein, dass das Gesundheitswesen zu einer neuen Religion geworden ist, in welcher sich viele «Gesundheitsexperten» zu unfehlbaren Päpsten erklärt haben.

Und wenn «gesund» gar nicht das Gegenteil von «krank» ist? Eine interessante Antwort auf diese Frage gibt das Konzept der Salutogenese des Soziologen Aaron Antonovsky. Im Gegensatz zum biomedizinischen Krankheitsmodell (Pathogenese) geht es von der Frage aus, wie Menschen gesund bleiben (salus = Gesundheit). Gesundheit und Krankheit werden darin nicht als Gegensätze, sondern als ein Kontinuum angesehen, in dem wir uns zwischen den beiden Polen des körperlichen und seelischen Wohlbefindens und Unwohlseins bewegen. Kein Mensch ist jemals vollkommen krank oder gesund, wir alle tragen, solange wir leben, immer Anteile von beidem in uns. Der zentrale Aspekt dieser Betrachtungsweise besteht in der Annahme, dass der Gesundheits- oder Krankheitszustand eines Menschen (sieht man von Krieg, Hungersnöten etc. ab) wesentlich durch seine Grundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben bestimmt wird. Letztere beeinflusst wesentlich, wie gut Menschen in der Lage sind, vorhandene Ressourcen zum Erhalt der Gesundheit zu nutzen. Eine positive Grundhaltung entsteht bei etlichen Menschen gerade durch die Bewältigung von Krankheiten und Krisen. So erlebe ich immer wieder, dass Klienten nach einem Unfall oder einer schweren Krankheit berichten, wie sie von diesen Einschnitten rückblickend profitiert haben. Durch solche Krisen kann eine Entwicklung in Gang gebracht werden, die zu einer Änderung der Lebensweise und mehr Wohlbefinden führt - und letztlich dazu dient, das Leben besser bewältigen können. Oft stelle ich auch fest, dass gerade in der Auseinandersetzung mit schwierigen Lebenssituationen Menschen zu spirituellen Werten und einer Verbindung mit dem Göttlichen finden.

Was ist also gesund oder krank? Folgendes Beispiel aus meiner Praxis illustriert für mich diese Frage: Ein Anlageberater erzielte mit teils riskanten Geschäften hohe Erträge, seine Handlungen trieben anlässlich der Finanzkrise aber auch etliche Menschen an den Rand des finanziellen Ruins. Darauf erlitt er ein Burnout. Er realisierte, dass er auf diese Weise nicht mehr weiterarbeiten konnte und wollte und änderte seinen Lebensstil grundlegend. Vor dem Burnout war er ein physisch gesunder Mann, der kaum je Beschwerden kannte. Von vielen wurde er geschätzt, da er hohe Gewinne einbrachte. Durch das Burnout erlitt er einen Krankheitseinbruch, musste monatelang mit seiner beruflichen Tätigkeit aussetzen und konnte anschliessend nicht mehr im gleichen Bereich weiterarbeiten. Heute verdient er wesentlich weniger, ist mit seinem Leben jedoch zufriedener. Ist er jetzt gesünder als vor der Erkrankung? Je nach Sichtweise wird diese Frage wahrscheinlich unterschiedlich beantwortet. Ein sinnorientierter Mensch wird sagen: Ja -, ein finanzorientierter: Nein. Darum: Liegt es letztlich nicht vor allem in unserer Hand zu bestimmen, was krank und was gesund ist?

Martina Degonda ist Psychotherapeutin und arbeitet mit ihrem Mann in der gemeinsamen Praxis in Brugg.