

Elisabeth Benzing

**Gesund durch Fit for Fun im losgelösten Sein des Universums
Heilungsversprechungen, Ausgrenzungen und Schuldzuweisungen
auf dem alternativen Gesundheitsmarkt**

"Die bestgehüteten Geheimnisse von persönlicher Sicherheit, Erfolg und Anerkennung, von strahlender Vitalität und hoher Bewusstheit enthüllen sich vor Ihren Augen im T.S.-Prozess nach Dr. W."¹

Schon seit einigen Jahren fällt mir auf, dass die Faltblätter, Programme und Veranstaltungshinweise, die Monat für Monat in steigender Anzahl im Frauengesundheitszentrum Nürnberg für Werbezwecke ausgelegt werden, eine immer stärkere Tendenz aufweisen, Menschen für teures Geld "Heil"ung, Gesundheit, ein besseres Leben und vieles mehr zu versprechen. Diese Versprechungen gehen zum einen auf Kosten von körperlich oder seelisch kranken Menschen, die dort in ihrer Verzweiflung Hilfe suchen und in den seltensten Fällen die versprochen Hilfe finden. Zum anderen wird dabei vor allem mit Methoden der Ausgrenzung von z.B. behinderten oder chronisch kranken Menschen, mit Methoden der Schuldzuweisung an krank gewordene Menschen und mit der Polarisierung der beiden Begriffe Gesundheit und Krankheit in gut und böse gearbeitet. Um diesen zweiten Teil soll es in dem Vortrag gehen. Die Faltblätter sind von mir vollkommen unwillkürlich aus dem immens großen Spektrum der Werbeblätter im FGZ ausgewählt worden. Ich habe sie unter den Gesichtspunkten

- Heilungsversprechungen
- Zwang zum Gesundsein
- Ausgrenzung und
- Schuldzuweisung

betrachtet und sie in Relation gesetzt zu feministischen und humanistischen Ansätzen in der Naturheilkunde und Psychotherapie. Ergänzt werden diese kritischen Betrachtungen durch meine eigenen jahrelangen Erfahrungen als Gesundheitsberaterin und Heilpraktikerin im Frauengesundheitszentrum.

Doch zunächst möchte ich in diesem Zusammenhang die Begriffe "Gesundheit" und "Alternativer Gesundheitsmarkt" näher betrachten.

Gesundheit – ein Begriff im Wandel der Zeit

Der Begriff Gesundheit beinhaltet heute in der abendländischen Kultur das Wohlbefinden auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene, soziale Sicherheit und Befriedigung der materiellen Grundbedürfnisse.

¹ alle nicht näher gekennzeichneten Zitate stammen aus Faltblättern, die von anderen Einrichtungen und Personen im Frauengesundheitszentrum zu Werbezwecken ausgelegt werden.

Die Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) lautet: Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.²

Noch bis ins ausgehende 19. Jahrhundert wurde Gesundheit in weiten Bevölkerungskreisen als die schlichte Tatsache des Fehlens von Krankheit verstanden. In der Schulmedizin waren die vielfältigen Ursachen für die meisten Krankheiten weitgehend unbekannt; viele Erklärungen beruhten auf Spekulationen, denen keine offensichtlichen Beweise zugrunde lagen.³ Begriffe wie Prävention zur Vermeidung von Krankheiten und Gesundheitsförderung hatten nur in naturheilkundlichen Richtungen eine Bedeutung. Ein Bewusstsein über Zusammenhänge von sozialen Bedingungen und Gesundheit war höchstens in extrem gesellschaftskritischen Kreisen zu finden.⁴ Nach einem langen Kampf von Seiten der Naturheilkunde, der humanistischen Psychotherapie, der linken Ökologiebewegung, der Frauengesundheitsbewegung und kritischer SchulmedizinerInnen wird Gesundheit heute endlich in einen erweiterten, ganzheitlichen Kontext gestellt. Sie wird in Zusammenhang mit sozialen Bedingungen, kulturellen Prägungen und gesellschaftlichen Sichtweisen gebracht. Begriffe wie "psychosozial" und "psychosomatisch" gehören zum selbstverständlichen Sprachgebrauch in der Schulmedizin.

Gesundheit wird im Kontext der WHO eigentlich in eine Reihe mit den Menschenrechte gestellt: wir haben ein Recht auf Gesundheit. Dies war und ist ein sehr revolutionärer Gedanke, wenn man bedenkt, wie groß nach wie vor die Benachteiligung sozialer Randgruppen im Gesundheitswesen ist oder wie schnell weltweit gesundheitliche Interessen den militärischen und wirtschaftlichen Interessen hintenan gestellt werden. Ist dies aber überhaupt möglich, ein Recht auf Gesundheit? Liegt darin nicht ein Anspruch, der grundsätzlich nie erfüllt werden kann? Müsste es nicht eigentlich, wie in den Menschenrechten definiert, heißen: Recht auf soziale Sicherheit, Recht auf Befriedigung der materiellen Grundbedürfnisse und Recht auf geistige Freiheit als Voraussetzung für mehr Gesundheit? Dieser absolute Anspruch auf Gesundheit ist mir u.a. auch in vielen Angeboten auf dem alternativen Gesundheitsmarkt begegnet. Und ich sehe in diesem absoluten Anspruch einige Gefahren, auf die ich später näher eingehen werde.

² seit der 31. Weltgesundheitsversammlung 1978

³ Entdeckung von Erregern durch Koch, Hoffmann, Virchow u. a. in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts - viele anatomische und physiologische Erkenntnisse stammen aus dem 20. Jahrhundert

⁴ u.a. Verelendungstheorie von Marx

Alternativer Gesundheitsmarkt – was ist das?

Unter dem Begriff alternativer oder auch sekundärer Gesundheitsmarkt werden in der Regel in Deutschland all die Angebote zusammengefasst, die außerhalb der klassischen Schulmedizin zu finden sind. Es sind Angebote zur Prävention, zur Gesunderhaltung, zur Gesundheitsförderung, zur "Heilung", zur Bewältigung von Krisen, zum Wohlergehen – also Angebote, die sich im näheren und weiteren Sinne mit Gesundheit beschäftigen. Ich beziehe mich in meinem Vortrag auf den gesamten alternativen Gesundheitsmarkt, nicht nur auf die frauenspezifischen Angebote. Dies kann ich meines Erachtens mit gutem Grund tun, da der alternative Gesundheitsmarkt hauptsächlich von Frauen genutzt wird und somit fast alle Angebote sehr stark auf Frauen ausgerichtet sind. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb der sekundäre Gesundheitsmarkt von Frauen dominiert wird, unter anderem sicher auch folgende:

1. Frauen werden innerhalb der Schulmedizin immer noch häufig mit frauenverachtenden Bildern bzw. daraus resultierenden Diagnosen konfrontiert. (s. Beitrag von Lydia Hahn "Der Blick zurück auf den Frauenkörper".) Sie suchen dementsprechend nach Angeboten, die ihnen andere Bilder und andere Vorgehensweisen vermitteln.
2. Die Gesundheitspflege ist seit Jahrhunderten eher eine Angelegenheit der Frauen. (Was nicht heißt, dass es so bleiben muss.)
3. Im Rahmen der zweiten Frauenbewegung in Deutschland war und ist es vielen Frauen ein Bedürfnis, sich in Gruppen gegenseitig zu stärken, um für den Alltag mehr Durchsetzungsvermögen zu erlangen. Viele Angebote dafür sind auf dem alternativen Gesundheitsmarkt zu finden.

Was suchen Frauen/Männer auf dem alternativen Gesundheitsmarkt?

Die meisten Menschen suchen Hilfe auf dem alternativen Gesundheitsmarkt, wenn sie krank sind, wenn sie leiden oder wenn sie sich in einer Krise befinden. Häufig haben sie vorher schon innerhalb der Schulmedizin viele Behandlungen ausprobiert und wenig Hilfe gefunden. Der Anteil derer, der die Angebote des alternativen Gesundheitsmarkts präventiv nutzt, um die Gesundheit zu erhalten, ist in den letzten Jahren stetig angestiegen. Dies hat in meinen Augen drei wesentliche Gründe:

- Als Folge der Ursachenforschung im Gesundheitswesen gibt es inzwischen ein weitverbreitetes Allgemeinwissen⁵ über Möglichkeiten zur Vermeidung von Krankheit.
- Präventionsprogramme wurden (und werden hoffentlich bald auch wieder) von den Krankenkassen stark gefördert.

⁵ jede beliebige Zeitschrift für Frauen, für Mode, für die Familie etc. hat feste Rubriken mit Ratschlägen für die Gesundheit

- Der Druck an den Arbeitsplätzen, gesund bleiben zu müssen, steigt.

Was suchen die Menschen dort?

- Hilfsangebote da, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß, vor allem bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Rheuma und Allergien.
- Anregungen, um Krankheiten vorzubeugen oder selbst etwas für die Gesundung tun zu können, z.B. Kurse zum Stressabbau, zur Entspannung, mit Bewegung etc.
- eine andere Sichtweise von Krankheit und Gesundheit, um als kranke Frau/kranker Mann in unserer Gesellschaft wieder eine Wertigkeit zu erhalten.
- Anregungen, um andere Zusammenhänge zwischen dem eigenen Leben und der Krankheit herstellen zu können.
- Und sicherlich gibt es viele, die dort eine "Wunderheilung" für ihr Leid suchen, weil die Schulmedizin versagt hat, bzw. das Leid schon so lange währt.

Was finden sie dort?

Sie finden dort viele wichtige Anregungen, neue Sichtweisen von Krankheit, unterstützende Möglichkeiten für einen besseren Umgang mit der Krankheit und vielleicht sogar einen Heilungsweg. Dafür gibt es unzählig positive Beispiele, die aber in diesem Beitrag nicht Thema sein werden. Und sie finden dort aber auch genau das, was ich anfangs als die kritisch zu betrachtenden Aspekte benannt habe: Heilungsversprechungen, Zwang zum Gesundsein, Ausgrenzungen, Schuldzuweisungen. Alle vier Aspekte sind eng miteinander verknüpft und bedingen sich teilweise gegenseitig. Deshalb ist es manchmal etwas schwierig, sie von einander abzugrenzen.

"Heil"ungsversprechungen

"Ich begleite Sie auf diesem Weg, zeige Möglichkeiten der individuellen Bewältigung und setze mit Ihnen Impulse in Gang für eine umfassende Lebensbejahung"

"Es ist ein Hilfsmittel, um in kurzer Zeit individuelle Stärken und Konfliktpunkte zu erkennen, gezielt konkrete lebenspraktische Hilfemöglichkeiten zu entwickeln und das besondere Potenzial hinter Schwierigkeiten und Problemen zu entdecken."

"Die Übungen sind einfach und überall ausführbar. Wenn Du sie kontinuierlich übst, wird sich Dein Alltag unmerklich verändern. Dazu brauchst Du keine aufwendige Vorbereitung, sondern etwa 20 Minuten täglich."⁶

Neben diesen eher versteckten Versprechungen, die uns schnelle Veränderung, Lebensfreude, Lebensbejahung verheißen gibt es noch

⁶ Die Hervorhebung durch Unterstreichen wurde von mir eingesetzt

die ganz offensichtlichen Heilungsversprechungen, die uns aus allen möglichen Anzeigen und Faltblättern entgegenspringen, wie z.B.:

"Flor Essence - Die Auswirkungen sind rundherum spürbar: deutliche Verbesserung von Schlaf, Verdauung und Stuhlgang, weniger Bedürfnis nach Süßem, mehr Energie und Widerstandskraft. Alle Organe, Muskeln und Gelenke arbeiten in optimaler Kondition!"⁷

- Es wird uns versprochen, dass mit bestimmten Methoden Allergien besiegt werden, wir nicht altern werden, Krebs geheilt werden kann, wir zur Erleuchtung kommen usw.
- Es wird uns versprochen, dass wir mit dieser Ernährungsform und jenem Wundermittel Krankheiten, vor allem Krebs, verhindern können.

Dies sind ähnliche Versprechungen wie in der Schulmedizin, die ebenfalls nicht immer eingehalten werden können. Beispiele sind die Versprechungen der Gynäkologie, mit Hormongaben in den Wechseljahren den Alterungsprozess hinauszögern zu können, mit Operationen die Endometriose⁸ heilen zu können. Oder die Pränataldiagnostik, die das gesunde Kind verspricht.

Ich erlebe häufig Frauen in der Beratung, die auf dem alternativen Gesundheitsmarkt von einer Methode zur anderen ziehen, um für ihre Krankheit eine Heilung zu finden. Nach einiger Zeit sind sie von der Methode enttäuscht, weil das Versprochene nicht eingehalten werden konnte und sie wenden sich dem nächsten Versprechen zu. Sie werden zu Suchenden auf dem alternativen Gesundheitsmarkt, wie vielleicht schon zuvor in der Schulmedizin, wo das Versprochene ebenfalls nicht erfüllt werden konnte.

Woher kommt die Gewissheit, dass die angebotene Methode für alle Menschen göltig sein soll? Dahinter steht ein monokausales Denken, das einer Krankheit meistens eine einzige Ursache zuschreibt, die es mit einer bestimmten Methode zu beseitigen gilt. Das sogenannte "Wenn-A-dann-B-Prinzip". Es ist die vereinfachende, von vielen ersehnte Methode, um Dinge in eine überschaubare Ordnung zu bringen und damit einen verlorenen inneren Halt wieder herzustellen. Es ist oft schwer einzugestehen, dass das Geschehen vielfältig und komplex ist und häufig nicht in das herrschende Ordnungssystem passt. Hinter einem gesundheitlichen Problem stehen meist viele Faktoren, die dazu geführt haben, dass das körperliche Zusammenspiel ins Ungleichgewicht gekommen ist. Dementsprechend führen viele Wege zum Sichtbarmachen der Ursachen und vielleicht auch zur Lösung. Ein Beispiel dafür wäre:

⁷ In der Zeitschrift Esotera 12/99

⁸ Eine Erkrankung, bei der sich Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutter befindet

Die 10 Wege der Blasenentzündung

1. Weg: ich mache Beckenbodenübungen und meine Blasenentzündung verschwindet.
2. Weg: ich trinke blasenstärkende Tees und meine Blasenentzündung verschwindet.
3. Weg: ich versuche die psychische Ursache für die Blasenentzündung herauszufinden (z.B. unverarbeitete Trennung von einer Person) und die Blasenentzündung verschwindet.
4. Weg: ich kombiniere alle drei Dinge und es verändert sich ganz langsam mit vielen Rückschritten.
5. Weg: ich kombiniere zwei Dinge und es passiert gar nichts.
6. Weg: ich probiere zuerst das eine, dann das andere, dann das dritte und nichts passiert.
7. Weg: ich mache nichts und die Blasenentzündung verschwindet.
8. Weg: ich beschäftige mich intensiv mit der Ursache und bekomme zusätzlich eine Nierenbeckenentzündung.
9. Weg: ich trinke Tees, die Blasenentzündung verschwindet, dafür habe ich zwei Tage später eine vaginale Pilzinfektion.
10. Weg: ich mache viele, viele Dinge, die gut für mich und die Blase sind und bekomme dennoch alle drei Monate eine Blasenentzündung, die irgendwann in eine Blasen-schwäche übergeht.

Der Zwang zum Gesundsein

"Zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist es notwendig, dass Leib und Seele immer wieder ins Gleichgewicht finden."

Wir müssen gesund sein!

Dies ist eine Auffassung, die u.a. vom Sozial-Darwinismus im 19. Jahrhundert hier in Deutschland verankert wurde: In einem gesunden Körper lebt ein gesunder Geist. Die Stärksten und Gesundesten werden überleben und daraus wird eine in jeglicher Hinsicht "gesunde" Gesellschaft entstehen. Der Nationalsozialismus hat es für seine Zwecke aufgegriffen. Es fand seinen negativsten Ausdruck in der sogenannten Rassenhygiene und in der Vorbereitung der Jugend in ausgewählten Kreisen auf das Leben bzw. den Krieg.

Die Historikerin Barbara Duden beschäftigt sich mit der Entwicklung des von außen bestimmten Gesundheitsbewusstseins unter anderem sehr anschaulich am Beispiel der Enteignung des weiblichen Körpers.⁹ Sie schildert die Distanzierung der Frauen von ihrer eigenen körperlichen Wahrnehmung durch die Apparatedizin, die damit verbunde-

⁹ Duden, Barbara, "Der Frauenleib als öffentlicher Ort" und in "Beiträge zu feministischer Theorie und Praxis, Nr. 49/50"

ne Unfähigkeit, körperliche Signale zu erkennen und eine weitgehend unabhängige Entscheidung treffen zu können. Die damit einhergehenden Normierungen – gesund, leistungsfähig, jung, dynamisch, omnipotent, schön, immer an sich arbeitend – führen zu einer Entkörperung, Entmachtung und Verwirrung. Dies gilt besonders für Frauen, bei denen diese Normierungen sowohl gesellschaftlich als auch speziell in der Gynäkologie mit Abwertungen verbunden sind.¹⁰

Modernes, krasses Beispiel aus der Schulmedizin ist wiederum die Pränataldiagnostik, die behinderte, kranke Kinder schon vor der Geburt aussortiert, Frauen zur Geburt eines *gesunden* Kindes auffordert und gleichzeitig noch die Ausgrenzung der Andersartigen fördert.¹¹

Aber auch auf dem alternativen Gesundheitsmarkt ist der Zwang zum Gesundsein weit verbreitet. Jede/r sollte in jedem Augenblick so leben, dass Krankheit vermieden wird.

- Wir sollten uns gesund ernähren.
- Wir sollten uns ausreichend bewegen.
- Wir sollten natürlich alle Suchtmittel weitgehend weglassen.
- Wir sollten Stress vermeiden oder lernen, gut damit umzugehen.
- Wir sollten immer herausfinden, was uns gut tut und danach handeln.

Das erinnert an den westeuropäischen Calvinismus und Protestantismus im 16./17. Jahrhundert: Die Mühen, die Leistungen, der Verzicht, die wir in unserem Erdendasein auf uns nehmen, werden uns zu den Auserwählten Gottes machen. Übertragen heißt das: Wenn wir uns bemühen, wenn wir lernen zu verzichten, werden wir am Ende mit Gesundheit belohnt!

Es gibt zahllose Studien, die herangezogen werden, um den Erfolg bei Einhaltung der Gebote zu belegen – und es gibt durchaus auch Studien, die anhand ihrer Ergebnisse das gleiche in Frage stellen (siehe z.B. Artikel im Spiegel Nr. 38/1999 zu regelmäßigem Konsum von Rotwein – ein bis zwei Gläser pro Tag vermindern die Gefahr des Bluthochdrucks!). Und so führen diese heimlichen oder direkten Dogmen eher zu Verwirrung, da sie alle 10 - 20 Jahre wechseln bzw. sich dann aufgrund neuester Forschungen teilweise vollkommen widersprechen. Besonders deutlich wird dies auf dem Ernährungsmarkt, auf dem ca. alle zwei Jahre neue Erkenntnisse zu Gesundheitslehren werden, und diese verschiedenen Gesundheitslehren stehen sich häufig konträr gegenüber. Auch werden Lebensmittel weitgehend nur

¹⁰ Schindele, Eva, "Pfuscher an der Frau"

¹¹ Degener, Theresia/Köbsell, Swantje, "Hauptsache, es ist gesund"?

noch unter dem Aspekt betrachtet, ob sie gesund sind oder nicht – Geschmack spielt kaum noch eine Rolle.

Als anschauliches Beispiel hierfür dient immer wieder das Cholesterin: Butter galt lange Zeit als ein ausgesprochen gesundes und naturbelassenes Produkt. Vor 20 Jahren wurde sie plötzlich aufgrund von Untersuchungen über das Cholesterin zu einem krankmachenden Faktor im Hinblick auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wir sollten Butter möglichst meiden und eher Margarine essen. Die unterschiedlichsten pflanzlichen Fettsorten kamen auf den Markt. Seit ca. fünf Jahren gibt es gegenteilige Studien, die eine Beteiligung des Cholesterins an Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark bezweifeln. Also wieder zurück: Butter ist doch gesünder als Margarine.¹²

Darüber hinaus werden Methoden angeboten wie Entschlackung, Entspannung, Energieumleitungen, Aurareinigung etc., die versprechen, dass durch sie Krankheit (als besonders schwerwiegendes Beispiel wird dafür gerne Krebs angeführt) vermieden werden kann. Es wird argumentiert, dass wir gesund bleiben können, wenn wir uns darum bemühen und ausreichend Zeit für eine bestimmte Heilungsmethode aufwenden.

Am Ende steht dann das gleiche Bild, das uns bereits von der Arbeitswelt, von den Krankenkassen usw. vermittelt wurde: wir müssen um jeden Preis gesund bleiben, um leistungsfähig zu sein und Kosten zu sparen. Wenn dies nicht der Fall ist, haben wir versagt. Und daraus resultiert ein Widerspruch in sich: je mehr wir auf eine gesunde Lebensweise achten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, ein höheres Lebensalter zu erreichen, was in Statistiken positiv hervorgehoben wird. Andere Statistiken wiederum zeigen mit "besorgtem Blick", dass ältere Menschen auch häufiger krank und damit wieder zu einem belastenden Kostenfaktor für die Krankenkassen werden, den es doch zu vermeiden gilt.

Diese, teils sehr widersprüchlichen, Anforderungen führen unweigerlich zu Ausgrenzung und Schuldgefühlen. Darum soll es auch in den nächsten beiden Abschnitten gehen.

Ausgrenzungen – wer kann heil und gesund sein?

"Auf Titelseiten von Zeitschriften und in der Fernsehwerbung lachen sie uns entgegen: gesunde Menschen mit makellosen Gesichtern und durchtrainierten Körpern. Kein Gramm zuviel, keine Falten erkennbar, einfach ideal. Was aber charakterisiert einen gesunden Menschen?...."

¹² s. auch Pollmer, Udo, "Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung."

Ist Gesundheit erlernbar? Wenn ja, wie kann die Methode des NLP diesen Prozess beeinflussen?

Es werden damit diejenigen ausgegrenzt, die nicht den Normen des Gesundheitswesens entsprechen: die krank werden, die krank sind, vor allem chronisch krank, pflegebedürftig oder behindert. Der heimliche Zwang zum Gesundsein lässt sie aus der funktionierenden Gesellschaft herausfallen und sie werden schnell isoliert. Sie sind krank und bekommen damit einen eindeutig negativen Wert in dieser Gesellschaft. Diese negative Wertung ist aber beileibe nicht nur Teil der offiziellen Schulmedizin, sie ist auf dem sekundären Gesundheitsmarkt weit verbreitet – ihr bekannteste Vertreter ist sicherlich Thorwald Detlefsen¹³, der diese Wertung auch noch stark mit einer Schuldzuweisung verbindet. ("Die äußeren Bedingungen machen keinen Menschen krank, aber der Mensch benutzt alle Möglichkeiten, um sie in den Dienst seiner Krankheit zu stellen. Der Kranke erst macht die Sachen zu *Ur-sachen*."¹⁴ Die Ausgrenzung führt für diese Menschen zu sozialer Isolation, zum Verlust des Arbeitsplatzes und zu finanzieller Benachteiligung von Seiten des Solidarsystems im Gesundheitswesen.

In der konsequenten Weiterführung steht auch hier wieder die Eugenik, die im Nationalsozialismus offen propagiert und praktiziert wurde und heute in der Pränataldiagnostik und der gentechnischen Medizin Eingang gefunden hat. Der Molekularbiologe Lee Silver bringt es mit dieser Formulierung gezielt auf den Nenner: "Wer und mit welchem Recht würde es wagen, Eltern in Zusammenarbeit mit Reprogenetikern in Zukunft ihr Wunschkind und dessen genetische Nachbesserung als genetische Mitgift für den sozialen Wettbewerb zu verweigern?"¹⁵

Schuldzuweisungen

*"Asthmatiker sehnen sich nach Liebe ... können aber keine geben"; "diese Charaktereigenschaften zeigen die eigentliche Starrheit und Sturheit [bei rheumakranken Menschen]..."; "wer schlecht hören kann, will nicht gehorchen".
"Eine Prothese ist immer eine Lüge" – im äußeren Verhalten würde eine nicht vorhandene Beweglichkeit vorgetäuscht.¹⁶*

Der moralische Zeigefinger ist unübersehbar, das Schuldprinzip schwingt deutlich mit. Es wird allerdings nicht als Schuld bezeichnet,

¹³ Psychologe und Autor verschiedener Bücher zu Psychosomatik

¹⁴ Aus Dethlefsen, Thorwald/Dahlke, Rüdiger, "Krankheit als Weg", S. 107

¹⁵ Aus dem taz-Artikel "Züchtungsphantasien" von Rainer Hohlfeld, 29.09.99

¹⁶ Aus Dethlefsen/Dahlke "Krankheit als Weg", S. 168, 212, 293, 296

sondern es wird der Begriff "Eigenverantwortlichkeit" benutzt. Dieser Begriff stand auch am Anfang der Frauengesundheitsbewegung, beinhaltet aber in diesem Zusammenhang etwas anderes.

Vereinfacht ausgelegt bedeutet das Schuldprinzip: wer sich nicht ausreichend um seine Gesundheit kümmert, wird zum Risikofaktor für diese Gesellschaft. Beispiele dafür sind die Überlegungen zur Erhöhung der Kassenbeiträge für RaucherInnen – das Spektrum könnte ausgedehnt werden auf die Bewegungsscheuen, auf alte Menschen, auf die Inline-Skater, auf die In meinem Beratungsalltag erlebe ich oft, dass viele diese Werte des Gesundheitssystems so verinnerlicht haben, dass sie im Sinne dieser Werte funktionieren. Demzufolge lautet die erste Frage, wenn sie krank werden: was habe ich falsch gemacht, wo habe ich versagt?

Eigenverantwortlichkeit hingegen geht davon aus, dass Menschen fähig sind, Verantwortung für ihren Körper und für ihre Gesundheit zu übernehmen, soweit dies von den sozialen und körperlichen Bedingungen und dem gesellschaftlichen Kontext her möglich ist. Der Weg zur Eigenverantwortlichkeit könnte dann folgendermaßen aussehen:

- An erster Stelle steht die Analyse der gesellschaftlichen Hintergründe, die krank machen.
- An zweiter Stelle steht das Verständnis für die Einbindung der individuellen Geschichte in die gesellschaftliche Situation.
- Drittens geht es darum, Krankheit als ein Wechselspiel zwischen gesellschaftlichen Missständen und der individuellen Lebenssituation zu begreifen.
- In der Folge können die individuellen Fähigkeiten genutzt werden, um das zu verändern, was veränderbar ist und mit dem lernend umzugehen, was nicht sofort veränderbar ist.
- Dies bedeutet mehr Eigenmacht und soziale Macht für die Einzelnen. Sie werden wieder zu AkteurInnen in einem gesellschaftlichen Kontext. Etwas, wozu Frauen dringend ermächtigt werden müssen: Neue Wege vom ohnmächtigen Opfer zur handlungsfähigen Akteurin gehen.¹⁷

In esoterischen Zusammenhängen ist der Begriff der Eigenverantwortlichkeit eng mit dem christlichen Aspekt der Schuldfrage verknüpft worden. Typisch werden dann Sätze wie folgende: "Ich bin schuld an meiner Krankheit, weil ich nicht richtig auf mich geachtet habe. Ich war im Stress, weil ich nicht nein sagen konnte, also bin ich selber schuld, dass ich nun eine Blasenentzündung habe." Sie erinnern an Sätze wie "Ich habe mich schuldig gemacht vor Gott und

¹⁷ s.a. Antonovskys Modell der Salutogenese

muss nun die Krankheit als Strafe Gottes hinnehmen." Diese Gedanken implizieren viele Ansprüche:

- Ich muss immer auf mich selbst achten.
- Ich weiß, was gut für mich ist.
- Ich tu nur Dinge, die gut für mich sind.
- Ich erkenne immer, was nicht gut für mich ist, und ziehe daraus sofort Konsequenzen.
- Und wenn ich das alles nicht tue, bin ich selber schuld – ich will wohl gar nicht gesund werden oder bleiben!

Das Schuldprinzip besagt letztendlich, dass diejenige, die sich nicht ausreichend um ihre Gesundheit kümmert, zum Risikofaktor für diese Gesellschaft wird und somit gesellschaftsschädigend handelt. Auf wirtschaftliche Verhältnisse übertragen ist dies das kapitalistische Prinzip schlechthin.

Eine Konsequenz aus diesen Angeboten: Der Verlust des gesellschaftlichen Miteinander

Veränderungen machen im Leben häufig Angst. Krankheit bedeutet fast immer eine Veränderung, sei es vorübergehend, für längere Zeit oder auch für immer. Die Kranke kommt mit bestimmten Dingen nicht mehr zurecht, die bisher in ihrem Leben selbstverständlich waren. Z.B. muss sie Gehstützen benutzen, um zu laufen; kann bestimmte Dinge nicht mehr essen, weil sie Beschwerden machen, oder kann nicht mehr in ein Konzert gehen, weil sie Ohrgeräusche hat. Das verunsichert, macht Angst, stellt vielleicht das gesamte bisherige Leben in Frage, wenn die Einschränkungen beispielsweise die sozialen Kontakte nach außen erschweren.

Die Schulmedizin bietet zur Bewältigung solcher Probleme wenig an, da sie nach wie vor die klassische Aufteilung in Soma und Psyche verwendet und nur wenige Erkrankungen in den Bereich der Psychosomatik fallen. Also wenden sich viele dem alternativen Gesundheitsmarkt zu, um eine neue Orientierung in der Krisenzeit zu finden. Diese Angebote zur Neuorientierung in einer Krise sind ungemein wichtig. Problematisch werden sie erst, wenn sie mit Heilsversprechungen oder starren, stark vereinfachenden Lebensregeln verbunden werden. Prozesse, Veränderungen werden in neue (sind sie überhaupt so neu?) Schubladensysteme gepackt. Komplexe Zusammenhänge von Krankheit, Gesundheit, Gesellschaft, individueller Geschichte, Umwelteinflüssen und vielem mehr werden ignoriert, statt dessen sogenannte Patentrezepte für einen neuen Halt im Leben geboten. Wie mein Beratungsalltag zeigt, kann dies auf Dauer nicht funktionieren. Kurzfristig verschwindet das Ohnmachtgefühl gegenüber der schwierigen Problemlösung. Aber was passiert, wenn neue Beschwerden hinzukommen? Meistens bricht das Kartengebäude zusammen und die Haltlosigkeit wird noch stärker empfunden.

Der Gedanke des gesellschaftlichen Miteinander ist verlorengegangen – übrig bleiben Individuen, die die Ursachen für ihr Leid bei sich selbst suchen. (*"Öffne Dein Herz für den Kosmos, vereine Dich mit der allumfassenden Liebe des Universums und Deine Schmerzen werden sich in diesen Energien auflösen."*¹⁸) In der konsequenten Weiterführung dieser Art der "Problemlösung" wird die Idee des Solidarsystems aufgehoben – wer sich nicht an die Regeln hält, wird ausgegrenzt. Die gemeinsame Initiative zur Veränderung der Missstände (z.B. BürgerInnen-Initiativen gegen krankmachende atomare Strahlung, gegen Pseudokrapp durch industrielle Luftverschmutzung oder gegen Lärmbelästigung durch Flugverkehr) verliert ihre Bedeutung. Und damit geht die Handlungsfähigkeit verloren, die für einen Heilungsprozess dringend notwendig ist. Zurück bleibt nur das Ohnmachtgefühl angesichts der komplexen, vielschichtigen Gründe für die Entstehung von Krankheit.

Manche esoterischen Kreise scheuen sich auch nicht, Werte wie soziale Verantwortung, soziale Gerechtigkeit, Verantwortung für die Umwelt und ähnliches als überholt darzustellen, da wir Menschen die Probleme auf dieser Erde sowieso nicht lösen können – sie werden von der höheren Kraft schon so gewollt sein. Damit wird die Lehrmeinung der christlichen Kirchen wiederholt. Allerdings haben diese sich in den letzten zwei Jahrhunderten in einem mühevollen Prozess weitgehend davon verabschiedet.

Verloren geht dabei auch das wichtige und unterstützende System der Selbsthilfegruppen. Dieses Netz der Selbsthilfegruppen, das aus der Frauengesundheitsbewegung heraus entstanden ist, hat sich in den letzten 20 Jahren zu einem gut funktionierenden Bestandteil des Gesundheitswesens entwickelt. Wenn Menschen nicht mehr die Möglichkeit haben, in gemeinsamer Verantwortung in einer Gruppe unterstützende Wege zu suchen, werden sie einsam. Es entfällt die Erfahrung "Geteiltes Leid ist halbes Leid!" und "ich bin alleine mit meinem Leid" wird zu einer bitteren Erkenntnis. Die Faktoren, die die Vereinsamung fördern, führen Menschen wieder zum Ausgangspunkt: sie begeben sich auf die Suche nach neuen Heilungsversprechen, um endlich Hilfe und Unterstützung zu finden.

Wie können sinnvolle Alternativen aussehen?

Zunächst nochmals zusammenfassend ein paar allgemeine Gedanken zum Umgang mit Gesundheit und Krankheit:

- Krankheit ist ein integraler Bestandteil des Lebens und kann nicht grundsätzlich vermieden werden.

¹⁸ Esotera 2/96

- Grundvoraussetzung für diese Integration ist die Schaffung optimaler Bedingungen zur Versorgung von kranken Menschen.
- Der Prozess der Veränderung/Heilung ist ein individueller Weg, der mit gesellschaftlichen Prozessen eng verknüpft ist.
- Der Prozess zur Veränderung ist komplex; das heißt, die Veränderung an sich liegt nicht ausschließlich in unserer Hand, zu viele Dinge beeinflussen den Prozess.
- Auf dem Weg zur Veränderung/Heilung kann es vorwärts und rückwärts gehen – es kann ein labyrinthischer Weg sein, bei dem das Ziel nicht immer sichtbar ist.
- Veränderung/Heilung ist ein langer Weg, da sich alte Muster nur langsam verändern.

Wenn diese Gedanken zur Voraussetzung gemacht werden, können die seriösen Angebote auf dem alternativen Gesundheitsmarkt leicht erkannt werden. Seriös heißt in diesem Kontext, dass erkennbar wird, mit welchen Methoden wie gearbeitet wird; dass eine Offenheit vermittelt wird, die Krankheit und Behinderung als Bestandteil des Lebens akzeptiert und integriert; dass eine Begleitung im Prozess zur Veränderung ersichtlich wird; dass soziale, politische und gesellschaftliche Aspekte in diesen Prozess der Veränderung mit einbezogen werden und sicherlich auch, dass das Preis-Leistungs-Verhältnis in einem angemessenen Rahmen bleibt. Dies bedeutet – ohne Versprechungen, ohne moralischen Druck, ohne Ausgrenzung und ohne Schuldzuweisung – in einem komplexen System individuelle Wege mit offenem Resultat zu suchen und zu finden.

Literatur:

Delthlefsen, Thorwald/Dahlke, Rüdiger: Krankheit als Weg, Deutung und Bedeutung der Krankheitsbilder; Bertelsmann Verlag, 1987

beiträge zu feministischer theorie und praxis, Ausgabe 49/50, Gesundheitsnormen und Heilsversprechungen; Eigenverlag, 1998

Pollmer, Udo/Fock, Andrea/Gonder, Ulrike/Haug, Karin: Prost Mahlzeit! Krank durch gesunde Ernährung; Kiepenheuer&Witsch, 1994

Degener, Theresia/Köbsell, Swantje: "Hauptsache, es ist gesund"?, Weibliche Selbstbestimmung unter humangenetischer Kontrolle; Konkret Literatur Verlag, 1992

Schindele, Eva: Pfusch an der Frau. Krankmachende Normen, Überflüssige Operationen, Lukrative Geschäfte; Rasch und Röhring Verlag, 1993

Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Hg: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; Band 6, Köln 1998, "Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese."