

Gesundheit und Selbstverantwortung

Maximilian Rieländer

Darmstadt 1991

Wir sind für unsere Gesundheit selbst verantwortlich.

Es liegt in unserer Verantwortung, wieweit wir gesund leben oder aus Mangel an bewußter gesunder Lebensführung erkranken.

Wenn wir erkranken, brauchen wir zum Gesundwerden die Aktivierung von Selbstheilungskräften.

Je mehr wir dann Selbstverantwortung übernehmen, desto besser nutzen wir unsere Selbstheilungskräfte.

Inhalt

1.	Zusammenhänge von Gesundheit und Selbstverantwortung	2
1. 1	Gesundheit als Sorge für das eigene Wohlfühlen	2
1. 2	"Gesundheit selber machen" - durch eigenes Verhalten	3
1. 3	Selbstverantwortung im Umgang mit Stress	3
1. 4	"Ja sagen zu sich selbst" - das Zentrum von Gesundheit	5
1. 5	Vermeidungstendenzen gegenüber Selbstverantwortung	5
1. 6	Selbstverantwortung nach einer Krebserkrankung	7
2.	Selbstheilung und Hilfe	9
2. 1	Unheilsein und Selbstheilung	9
2. 2	Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung	10
3.	Konsequenzen für das öffentliche Gesundheitswesen	11
3. 1	Konsequenzen für das Gesundheitsverständnis	11
3. 2	Konsequenzen für die Patient-Arzt-Kommunikation	12
3.3	Gesundheitspolitische Aufgaben für gesundheitliche Selbstverantwortung	13

1. Zusammenhänge von Gesundheit und Selbstverantwortung

1.1 Gesundheit als Sorge für das eigene Wohlfühlen

Gesundheit heißt im Sinne der Weltgesundheitsorganisation zunächst:

*sich leiblich - seelisch - geistig wohlfühlen können
in guter Verbindung mit der Umwelt.*

Wohlfühlen ist eine Erfahrung, die sich unbewußt vollziehen kann oder auch bewußt werden kann.

Unbewußtes Wohlfühlen erleben wir vor allem im Schlaf:

In der Entspannung des Schlafes fließt unsere Lebensenergie ausgeglichen und erneuert sich.

Wollen wir bewußt unsere Gesundheit fördern,
brauchen wir das Wohlfühlen als bewußte persönliche Erfahrung.

Wohlfühlen als subjektive persönliche Erfahrung meint:

Als erwachsene Menschen spüren wir im allgemeinen selbst am besten,
wie weit und in welcher Weise und bei welchen Gelegenheiten wir uns wohl fühlen.

Ein aufmerksamer Beobachter kann Ausdrucksweisen des Wohlfühlens wahrnehmen

- in einem entspannten, gelockerten Gesicht,
- in ausgeglichenen harmonischen Bewegungen,
- in einem vertieften rhythmischen Atem.

Um unser Wohlfühlen gezielt zu fördern,
brauchen wir zuerst bewußte Aufmerksamkeit für das Wohlfühlen.

Dazu helfen uns folgende Fragen:

„Fühle ich mich im Moment wohl, körperlich, seelisch und geistig?“

„Bei welchen Gelegenheiten fühle ich mich im allgemeinen wohl?“

Ein Grundgesetz jeder psychischen Entwicklung ist:

Durch (un-)bewußte Erinnerung an Erfahrungen des Wohlfühlens versuchen wir (un-)bewußt,
diese Erfahrungen in ähnlichen Situationen zu wiederholen.

Deshalb helfen uns Erinnerungen an frühere Situationen des Wohlfühlens,
ähnliche Erfahrungen durch bewußte Aktivität wieder herzustellen.

Zur Förderung der eigenen Gesundheit ist das Motto geeignet:

*„Ich tue täglich bewußt und aktiv etwas dazu,
daß ich mich leiblich - seelisch - geistig wohlfühle
mit mir selbst und mit anderen Menschen.“*

Diesem Motto widersprechen die folgenden Haltungen:

- Ich warte darauf, bis ein anderer für mein Wohlfühlen sorgt.
- Ich warte passiv ab, bis sich mein Wohlfühlen von selbst einstellt.
- Ich sorge nicht bewußt für mein Wohlfühlen,
weil es mir genügt, von Beschwerden und Krankheiten frei zu sein.

Um persönliches Wohlfühlen zu fördern, ist die Haltung der Selbstverantwortung notwendig; denn:

Wir können unser Wohlfühlen nur fördern
durch bewußte Aufmerksamkeit für das eigene Fühlen
und durch bewußte gezielte Aktivität.

1. 2 "Gesundheit selber machen" - durch eigenes Verhalten

In vielen Kurkliniken wird ein Kursprogramm zur Gesundheitserziehung des Verbandes Deutscher Rentenversicherungsträger mit dem Titel "Gesundheit selber machen" durchgeführt. Dieses Programm befaßt sich mit den Themen Bewegung, Ernährung, Alltagsdrogen, Streß.

Der grundlegende Gedanke dieses Programmes ist:

Wir gestalten Gesundheit durch eigenes Verhalten und Handeln.

Wir können unsere Gesundheit (vor allem körperlich) durch unser Handeln positiv gestalten,

- wenn wir uns körperlich viel in ausgleichender und rhythmischer Weise bewegen, (z.B. Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation: 30 Min. täglich Ausgleichssport, Faustregel für tägliche Kreislaufanregung: 10 Minuten lang Pulsfrequenz von 130),
- wenn wir uns genügend entspannen (tagsüber mindestens 30 Minuten), was nach Bewegungsaktivitäten am wirkvollsten ist,
- wenn wir uns gesund ernähren,
- wenn wir auf Alltagsdrogen verzichten, d.h. kein Rauchen, keine Beruhigungs- und Schmerztabletten, maßvoll im Alkoholkonsum.

Für unser Gesundheitsverhalten sind wir selbst verantwortlich.

Ein Mangel an Gesundheitsverhalten fördert natürlich die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen.

1. 3 Selbstverantwortung im Umgang mit Streß

"Streß" ist ein häufig benutzter Begriff.

In vielen Arztpraxen gilt "Streß" als Sammelbegriff für alle krankheitsfördernden sozialen, seelischen und geistigen Einflüsse. In Kursprogrammen zur Gesundheitserziehung des Verbandes Deutscher Rentenversicherungsträger und der AOK's werden fast alle seelisch-geistigen Ansätze zur Gesundheitsfürsorge unter dem Begriff "Streßbewältigung" zusammengefaßt.

Die meisten Menschen verstehen unter "Streß", daß sie sich im Alltag überlastet fühlen, und zwar vor allem durch Anforderungen, Aufgaben und Bedrohungen des Alltages.

Da wir nicht im Paradies leben,

erfahren wir im Alltag viele Anforderungen und Bedrohungen von außen,

z.B. Hausarbeit, berufliche Arbeit, Gefahren, Arbeitslosigkeit, Verluste.

Dazu kommen oft innere Belastungen,

z.B. Schwächezustände, Verlusterfahrungen, Krankheit, Behinderung.

Wir neigen dazu,

"den Splitter im Auge des anderen" zu sehen und "den Balken im eigenen Auge" zu übersehen.

In diesem Sinne sehen wir oft nur die äußeren Einflüsse als Streßursachen;

dabei merken wir zu wenig, wie sehr wir Streß durch unsere Gedanken und Gefühle bestimmen, mit denen wir alle wahrgenommenen äußeren Einflüsse bewerten.

Aus der Psychophysiologie der Wahrnehmung geht eindeutig hervor,

daß uns nicht so sehr die Dinge an sich bewegen,

sondern die subjektiven seelisch-geistigen Bewertungen der Dinge.

Die alltägliche Anforderungen bewerten wir mit Gedanken und Gefühlen.

Jede Anforderung schätzen wir ein,

- ob wir sie vollziehen wollen oder müssen/sollen, ob wir sie eher gern oder eher ungern vollziehen,
- ob wir sie erfolgreich bewältigen können oder eher Mißerfolg erleben,
- ob wir sie eher als sinnvoll oder eher als sinnlos betrachten,
- ob sie unseren Erwartungen entspricht oder nicht entspricht.

Demnach wird unsere negative Streßbelastung durch solche Anforderungen erhöht, die wir vorwiegend als unangenehme Pflicht, als Anlaß zu Mißerfolg und als sinnleer betrachten und die unseren bisherigen Erwartungen nicht entsprechen.

Wir können lernen, die Bewertung der alltäglichen Anforderungen geistig bewußt zu vollziehen. So steigern wir das Selbstbewußtsein.

So werden wir auch der Selbstverantwortung gerecht, die wir als erwachsene Menschen allen inneren geistigen Vorgängen gegenüber haben.

Wir reagieren auf Anforderungen und Belastungen unwillkürlich mit körperlichen Reaktionen, die durch das vegetative Nervensystem ausgelöst werden und die teilweise ein Erschöpfungssyndrom und teilweise ein Anspannungssyndrom darstellen.

- Das Erschöpfungssyndrom, über vagotone Nervenfasern gesteuert, besteht aus Schwächegefühl, verminderter Herz-Kreislauf-Aktivität, erniedrigtem Blutdruck, verminderter Atem-Aktivität, verstärkten Magen-Darm-Reaktionen sowie aus Aktivitäts- und Denkhemmungen. So zieht der Organismus seine Energie zurück mit dem Ziel, wie in einer Ruhephase Energie zu sammeln und zu erneuern.
- Das Anspannungssyndrom, über sympathikotone Nervenfasern gesteuert, besteht aus erhöhter innerer Anspannung und Unruhe, aus Muskelanspannung, verstärkter Herz-Kreislauf-Aktivität, beschleunigter Atmung. So mobilisiert der Organismus Energie mit dem Ziel, Anforderungen durch Energieeinsatz und Handeln aktiv zu bewältigen.

Beide körperlichen Reaktionsweisen sind eigentlich gesunde Reaktionsweisen, die wir zur täglichen Lebensbewältigung brauchen.

Wenn sie jedoch zu häufig und zu langdauernd auftreten

und wenn ein gesunder Wechsel von kräftigender Anspannung und guter Erholung fehlt, werden sie zu negativen Streßreaktionen, d.h. zu Signalen für körperlich-seelische Überforderung. Solche Überforderungssignale wahrzunehmen und darauf entlastend zu reagieren, bleibt unsere eigene persönliche Aufgabe, eine Aufgabe der Selbstverantwortung.

Auf die Betonung von Selbstverantwortung im Umgang mit Streß antworteten mir Menschen öfters:

"Wenn ich beruflich nicht mein Bestes gebe oder 100%ige Leistungen bringe, kriege ich das vom Chef, von den Mitarbeitern unangenehm zu spüren; also muß ich viel leisten, auch wenn es mich oft überanstrengt."

Welche Streß-Ursachen sind in dieser Aussage zu erkennen:

- die äußeren Arbeitsanforderungen des Arbeitgebers, der Mitarbeiter,
- die Furcht vor sozialen Angriffen bzw. Mangel an sozialer Anerkennung,
- eine relative Geringschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit,
- die Furcht vor Kündigung bei geringerer Leistung mit Angst vor Arbeitslosigkeit, wobei diese Furcht durch Überforderung der eigenen Leistungsfähigkeit kompensiert wird.

Die subjektive Streßursache ist in dem Beispiel mangelndes Selbstwertgefühl, verbunden mit Geringschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit und erhöhtem Bedarf an sozialer Anerkennung.

Je geringer das Selbstwertgefühl ist, desto stärker ist die Angst vor Arbeitslosigkeit als eine sehr bedeutsame soziale und seelische Streßursache.

Die Bewältigung von Streß kann uns nur dann gut gelingen, wenn wir sie im Sinne von Selbstverantwortung als persönliche Aufgabe wahrnehmen. Denn von unseren bewußten Einstellungen hängt es ab, wie sehr wir äußere Anforderungen als streßfördernd bewerten.

Weiterhin können wir nur selbst körperlich und seelisch spüren, wann wir überlastet sind.

1.4 "Ja sagen zu sich selbst" - das Zentrum von Gesundheit

Die bewußten und unterbewußten geistigen Einstellungen dem eigenen Leben gegenüber haben starke Auswirkungen auf die ganzheitliche Gesundheit, insbesondere auf psychosomatische Prozesse und aufs Gesundheitsverhalten.

Selbstverantwortung zu übernehmen,
ist in sich selbst eine gesundheitsfördernde geistige Einstellung dem eigenen Leben gegenüber.

Der wichtigste Grundsatz für unsere ganzheitliche Gesundheit lautet:

„Ich bejahe mein Leben voll und ganz.“

Wenn wir uns geistig wohlfühlen, bejahen wir unser Leben.
Wenn wir unser Leben bejahen, fühlen wir uns geistig wohl.

Die geistige Haltung der tiefen Bejahung des eigenen Lebens ist wesentlich für die Qualität unserer ganzheitlichen Gesundheit.

Wenn wir unser Leben innerlich "mit unserem Herzen" bejahen, wirkt es sich folgendermaßen auf unsere ganzheitliche Gesundheit aus:

- Wir erleben Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Stabilität, Gelassenheit.
- Wir fördern unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen.
- Wir stärken vermutlich unser Immunsystem, mit dem unser Organismus Infektionen bewältigen und entartete Zellen bekämpfen kann.
- Wir stärken unsere Möglichkeiten, aus zunächst unangenehmen Erfahrungen unsere Lebensführung aktiv zu ändern.

Wenn wir Aspekte des eigenen Lebens innerlich nicht bejahen und eher ablehnen als annehmen, hat es folgende Auswirkungen auf die ganzheitliche Gesundheit:

- Wir fühlen uns unzufrieden, eventuell auch bedrückt, enttäuscht.
- Wir schwächen unsere Lebensenergie und unseren Lebenswillen.
- Wir neigen eher zu Depressionen.
- Wir schwächen vermutlich unser Immunsystem.
- Wir kommen weniger auf Ideen, wie wir aus unangenehmen Erfahrungen Positives lernen können.
- Wir setzen weniger Energie ein, um als Konsequenz aus unangenehmen Erfahrungen unsere Lebensführung aktiv zu ändern.

Die Haltung der Selbstverantwortung gehört zur vollständigen Bejahung des eigenen Lebens.

1.5 Vermeidungstendenzen gegenüber Selbstverantwortung

Wir kennen viele Neigungen, Selbstverantwortung gegenüber unserer Gesundheit zu vermeiden. Oft übernehmen wir Selbstverantwortung für unsere Gesundheit erst dann, wenn wir diese Vermeidungstendenzen in uns erkennen und beginnen, sie abzubauen.

Außen- und Innen-Wahrnehmung

Es ist in der westlichen Kultur Mode, die Außenwahrnehmung überzubetonen und die Innenwahrnehmung zu vernachlässigen. Wir nehmen eher wahr, was außen um uns herum geschieht, und sind oft zu wenig aufmerksam für die körperlich-seelisch-geistigen Prozesse im Innenleben. Wir sehen eher "den Splitter im Auge des anderen als den Balken im eigenen Auge".

Durch die Überbetonung der Außenwahrnehmung kommt es zu folgenden problematischen gesundheitsbezogenen Einstellungen:

- Im Streßgeschehen werden die äußeren Einflüsse stärker bewertet als die inneren Streßprozesse körperlicher, seelischer und geistiger Art.
- Der Körper wird oft als Maschine betrachtet:
er soll für die Arbeit funktionieren und soll keine Beschwerden bereiten.
Über ein Freisein von Beschwerden hinaus ist es für viele Menschen ungewohnt, sich bewußt körperlich wohlfühlen, d.h. angenehme Körperempfindungen bewußt zu spüren.
- Beim Auftreten von Krankheiten werden die Ursachen vorwiegend in der Außenwelt gesucht, z.B. in Bakterien, in Umweltstoffen, in Nahrungsmitteln, in äußeren belastenden Einflüssen, auch in ungünstigen ärztlichen/therapeutischen Behandlungen.
Dabei werden unterbetont:
 - die Wirkungen des Immunsystems,
 - die intensiven Wechselwirkungen geistiger, gefühlsmäßiger und physiologischer Prozesse,
 - die Macht des eigenen Denkens und der inneren Einstellungen, die bis in das physiologische Geschehen und das Verhalten hineinwirken.
- Bei Heilungsprozessen werden Wirkungen oft den äußeren Einflüssen zugeschrieben: ärztlichen/therapeutischen Behandlungen, Medikamenten und anderen Stoffen von außen.
Aber: Heilung geschieht vor allem durch innere körperlich-seelisch-geistige Verarbeitung der von außen aufgenommenen Anregungen und Behandlungen.
- Behandlungsforschung beschränkt sich auf Methoden, die Außenwahrnehmung ausgehen.
Die von außen zugefügten Behandlungsmethoden werden gemessen; Behandlungswirkungen werden wahrgenommen, wenn sie mit Meßinstrumenten sichtbar sind.
Subjektive Aussagen zu Behandlungswirkungen werden meist 'nicht ernst genommen'.
- Die vielfältigen Wechselwirkungen innerer körperlicher, seelischer und geistiger Prozesse entzieht sich noch heute weitgehend den Möglichkeiten objektiver Forschung.
Deshalb können wissenschaftliche Forschungen bisher wenig Aufschlüsse darüber geben, wie sich Heilungsprozesse im menschlichen Innenleben vollziehen.

Die Überbetonung der Außenwahrnehmung ist gesellschaftlich erwünscht:

- Dadurch schauen Menschen mehr auf Anpassung an äußere gesellschaftliche Bedingungen als auf das, was für ihr Innenleben ganzheitlich gesund ist.
- Dadurch bleiben Menschen eher manipulierbar durch Arbeitgeber, Werbung, Politiker.
- Dadurch können Helfer/Therapeuten jeder Art leichter versteckte Machtbedürfnisse ausleben und Abhängigkeitsgefühle von hilfsbedürftigen Menschen verstärken.

Zeitliche Orientierungen

Selbstverantwortung wird auch vermieden durch eine Vermischung zeitlicher Orientierungen, wenn vergangene Erfahrungen überbetont werden und dabei zukünftige Möglichkeiten gering geschätzt werden.

Zum Beispiel:

Wenn Menschen einen Mangel an Selbstwertgefühl entdeckt haben, betonen sie öfters, daß "ihre Kindheit/Erziehung daran schuld sei", und besinnen sich weniger auf Möglichkeiten, das Selbstwertgefühl zukünftig zu steigern.

1.6 Selbstverantwortung nach einer Krebserkrankung

In der geistigen Auseinandersetzung mit krebserkrankten Menschen in meiner 7-jährigen psychologische Tätigkeit in einer Reha-Klinik zur Krebsnachsorge kam ich zu folgender Erkenntnis:

Selbstverantwortung für die Gesundheit ist nach einer Krebserkrankung besonders schwierig; sie ist aber sehr wichtig für eine Lebensführung, die auf gute Lebensqualität oder Heilung zielt.

Folgende Tatsachen müssen zur Kenntnis genommen werden:

- Die Diagnose "Krebs" heißt meistens:
Im Organismus wird ein Tumor entarteter Zellen entdeckt, der viele Jahre gewachsen ist. Eine Krebsdiagnose macht also eigentlich einen inneren körperlichen Prozeß bewußt, der sich jahrelang im Verborgenen abgespielt hat.
- Eine Krebserkrankung ist und bleibt eine lebensbedrohliche Erkrankung.
Es gibt bisher keine einzige Behandlungsmethode und keine Kombination von Methoden, die ein langjähriges Überwinden der Krebserkrankung zusichern kann.
Diese Aussage gilt für alle Arten von Behandlungsmethoden aus der Schulmedizin, Alternativmedizin, Naturheilkunde, Psychotherapie, Geistheilung, usw.
Deshalb sind Heilungsversprechen zu Krebs-Behandlungen Kennzeichen von Scharlatanerie.
- Da Menschen mit einer Krebserkrankung keine beständige Heilung versprochen werden kann, müssen sie sich grundsätzlich mit Unsicherheit in bezug auf ihre Zukunft auseinandersetzen; daher schwanken sie häufiger zwischen Angst- und Hoffnungsphantasien.
Wenn sie sich mehr Krebsängste als Hoffnungsphantasien machen, fühlen sie sich eher hilflos und aktivieren mehr Hilfserwartungen zu Therapien von außen.

Menschen nach einer Krebserkrankung stehen vor der schwierigen Aufgabe, die Unsicherheit für ihre Zukunft und die Unzuverlässigkeit der Wirkungen aller äußeren Behandlungsmethoden geistig zu bewältigen.

Wenn sie Selbstverantwortung für ihr Leben zwischen Gesundheit und Krankheit übernehmen, aktivieren sie vermutlich eher und häufiger eigene Selbstheilungskräfte für ihr Leben, so daß sie nach einer Krebserkrankung viele Jahre in guter Lebensqualität leben können.

Ein überzeugendes Beispiel für Selbstheilung durch Übernahme von Selbstverantwortung bietet Jan Gawler, der die Geschichte seiner Selbstheilung von Knochenkrebs im Buch "Krebs - ein Signal der Seele?" (Peter-Erd-Verlag 1985) darstellt. Einige Auszüge aus diesem Buch:

"Dr. Ian Gawler begann den Weg zu diesem Buch an einem bestimmten Tag im Januar 1975. Dem Tag der Diagnose: Knochenkrebs. Unmittelbar begann er sich selbst gegenüber Rechenschaft abzulegen über seine Lebensbedingungen und die volle Verantwortung zu übernehmen für seine Krankheit. Angesichts einer Lebenserwartung von drei bis sechs Monaten entwickelte er eine immense Motivation, alles zu tun, um diese Krankheit zu besiegen. Nach dem Wiederauftreten des Krebses - normalerweise innerhalb weniger Wochen tödlich endend - war sein einziges Ziel, die Umstände und die Umgebung zu schaffen, in der der Körper sich selbst heilen kann. Im Juni 1978 war er frei von Krebs! Seitdem haben er und seine Frau vier Kinder bekommen, ein Haus gebaut und bewirtschaften eine Farm. 1981 gründeten sie in Melbourne die Krebshilfe-Gruppe: aus dem Bedürfnis heraus, anderen mit den eigenen ungewöhnlichen Erfahrungen bei der Bewältigung dieser Krankheit zu helfen." (Klappentext)

"Von meinen inneren Kräften war, glaube ich, die wichtigste Fähigkeit, die Krankheit als einen Prozeß zu betrachten. Als sie wiederkehrte, erkannte ich, daß sie die Folge meiner früheren Handlungen war. Die Erkenntnis, daß ich dazu beigetragen hatte, sie zu verursachen, erfüllte mich mit dem Vertrauen, daß ich viel dazu tun konnte, sie zu überwinden. Ich übernahm die Verantwortung für meine Krankheit und erlangte dadurch Macht über sie. Ich gewann die Überzeugung, daß ich, wenn ich das Richtige unternahm, geheilt werden konnte. Nun kam es darauf an, die notwendigen Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen und die Methoden zu finden, die diese Veränderungen herbeiführen." (S.14f.)

Zur Überwindung einer Krebserkrankung ist es nach Gawler zunächst wichtig, sich auf folgende zwei Fragen vertieft selbst zu besinnen:

"Will ich wirklich gesund werden?"

"Bin ich bereit, die Verantwortung für meine Krankheit zu übernehmen?"

"Diese (letzte) Frage läßt sich am besten beantworten, wenn Sie sich einen Besuch bei ihrem Arzt vorstellen. Gehen Sie zu ihm und sagen: 'Hier ist mein kranker Körper. Machen Sie ihn gesund. Sagen Sie mir, was daran nicht in Ordnung ist. Bestimmen Sie, welche Behandlung ich brauche. Ich tue alles, was Sie sagen. Sie haben die Verantwortung?' Oder gehen Sie zu ihm und sagen: 'Hier ist mein kranker Körper. Was können wir tun, um ihn gesundzumachen?' Diese Einstellung führt zu einer ausgewogenen Beziehung. Statt die Verantwortung für Ihre Gesundheit - und Ihr Leben - auf jemand anderen zu übertragen, erklären Sie sich bereit, gemeinsam mit dem Arzt Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Das schließt ein, daß Sie - gemäß Ihrer Einsichtsfähigkeit - über Ihre Lage ehrlich aufgeklärt werden. Der Arzt wird Ihnen sämtliche Möglichkeiten darlegen und natürlich auch seine fachmännischen Ansichten und Vorschläge, doch die Verantwortung behalten letzten Endes Sie." (S.18f.)

2. Selbstheilung und Hilfe

2.1 Unheilsein und Selbstheilung

Als erwachsene Menschen sind wir selbst dafür verantwortlich,

- wie weit unser Leben gesund und krank verläuft,
- wie wir mit Gesundheit und Krankheit umgehen,
- wie wir positive Energien von innen und außen nutzen,
- wie wir Beratungen und Hilfe von anderen annehmen.

Manchmal fühlen wir uns unzufrieden, gestört, übermäßig belastet, unheil, oft mit Beschwerden und Erkrankungen körperlicher, seelischer und geistiger Art verbunden.

Quellen körperlicher Beschwerden und Erkrankungen im Erwachsenenalter liegen oft in uns selbst, nämlich in unserem eigenen Denken, Fühlen, Handeln und in den Auswirkungen des Denkens, Fühlens und Handelns auf unser körperliches Geschehen. Störende Einflüsse aus der Umwelt sind oft weniger bedeutsam als die Einflüsse von innen her. Oft sind uns die inneren Quellen von Störungen mehr unbewußt als die äußeren Einflüsse, da wir oft eher "den Splitter im Auge des anderen als den Balken im eigenen Auge" sehen.

Da die Quellen unseres Unheilseins meistens in uns selbst liegen, können wir uns eigentlich nur selbst heilen.

Jede Heilung ist eigentlich Selbstheilung und nicht Fremdheilung.

Jesus sagte dazu: „*Dein Glaube hat dich gesund gemacht.*“

Äußere Hilfen wirken positiv, wenn wir angeregt werden, Selbstheilungsprozesse zu aktivieren.

Um uns selbst zu heilen, brauchen wir Bereitschaft und eigene Aktivitäten, uns selbst im Denken, Fühlen und Handeln zu verändern.

Wenn wir Veränderungen bei Mitmenschen und in der Umwelt erwünschen, bewirken wir sie erst dann, wenn wir aktiv mit Veränderungen bei uns selbst anfangen.

Immer wenn wir uns selbst heilen und Selbstheilungsprozesse in uns zulassen, fördern wir auf indirekten Wegen auch die Heilung unserer Umwelt.

Zur Selbstheilung können wir positive Energien aus der Umwelt aufnehmen: von Mitmenschen, aus der Natur, aus der Materie.

Wir erleben nur dann heilende Prozesse, wenn wir von außen aufgenommene Energien mit inneren Heilungsprozessen verbinden.

"Heiler" und "Therapeuten" – es sind eigentlich ungeeignete Begriffe – können uns Zugänge zu verschiedenen inneren und äußeren Energiequellen vermitteln, deren Energien wir dann zu Selbstheilungsprozessen nutzen können.

2. 2 Helfen als Begleitung bei der Selbstheilung

Jede Heilung ist eigentlich Selbstheilung und nicht Fremdheilung.

Jede Hilfe/'Therapie' ist Begleitung bei Prozessen der Selbstheilung.

Dies gilt für alle Arten von Hilfe/'Therapie':

für familiäre Hilfe, 'Nachbarschafts'-Hilfe, pflegerische Hilfe, psychosoziale Hilfe, medizinische Hilfe, naturheilkundliche Hilfe, Psychotherapie, Seelsorge, 'Geistheilung'.

Helfen heißt eigentlich: dem belasteten Mitmenschen vertrauensvolle, verstehende, liebende Zuwendung schenken.

Echte Hilfe erfordert beim Helfer, daß er auf (vielleicht verborgene) Selbstheilungskräfte des belasteten Menschen vertraut.

Übt der Helfer dieses Vertrauen nicht, neigt er zu Machtstreben über den Hilfsbedürftigen, und Abhängigkeitsgefühle des Hilfsbedürftigen werden verstärkt.

Einen Mitmenschen verstehen heißt, ihn von seiner inneren Mitte und seinem Lebenssinn her verstehen und vollständig bejahen.

Zu diesem Verstehen gehört der Versuch, die Äußerungen und Handlungen des Mitmenschen als Ausdruck seiner inneren Mitte und seines ganzheitlichen (Un-)Gleichgewichtes zu erkennen.

Die vom Herzen ausgehende Liebe hat die stärkste Heilwirkung sowohl für den, der Liebe gibt, als auch für den, der Liebe empfängt.

Helfer sollten sich vor Versprechungen von Erfolg, Glück, Heilung hüten.

Denn viele Menschen erleben Heilungen erst, nachdem sie durch körperliche, seelische, geistige Krisen hindurchgegangen sind.

Deshalb sind Erfolgsversprechungen bei "Heilungsangeboten" Ausdruck mangelnder Bewußtheit über wesentliche Bedingungen von Heilung.

Helfer können Angebote machen, Anregungen und Empfehlungen weiterleiten. Hilfsbedürftige Menschen sollen dann selbst entscheiden, wie weit sie die Angebote und Anregungen aufnehmen und verwirklichen.

Ein schönes Beispiel dafür, daß in einer Therapie Heilung eigentlich Selbstheilung ist, erzählt Rüdiger Dahlke (in der Zeitschrift "Atlantis/Lichtnetz", Heft 1, September 1990, S. 29):

„Ich kann mich an eine Patientin mit Multipler Sklerose erinnern. Sie konnte nicht mehr richtig gehen und mußte ständig gestützt werden. Sie kam zur Bewußtseinsweiterung - ohne jeden Anspruch, daß die körperlichen Beschwerden verschwinden sollten. Sie hat nach 30 Stunden auf dem seelischen Bereich einen solchen Durchbruch erlebt, daß sie danach wieder gehen konnte. Ich habe sie dann unter einem Vorwand ein bißchen im Zimmer herumgelotst. Nach ein paar Minuten machte ich sie darauf aufmerksam, daraufhin bekam sie einen Schreck und konnte ein bißchen schlechter, aber doch noch gut gehen - wie durch ein Wunder. Danach kamen sechs oder sieben aus ihrer Selbsthilfegruppe, um auch diese Wunder zu erleben. Bei diesen hat sich im körperlichen Bereich nichts oder nur sehr wenig getan. Sie waren auch nicht zufrieden mit den seelischen Prozessen, sondern wollten unbedingt selbst das Wunder erleben. 'Was haben's denn mit der gemacht?' und ich kann nur sagen: 'Ich habe mit der gar nichts anderes gemacht wie mit Ihnen auch, die hat es nur mit sich geschehen lassen.'“

3. Konsequenzen für das öffentliche Gesundheitswesen

Welche Strukturen und Gewohnheiten im Gesundheitswesen müßten sich ändern, wenn das Prinzip der Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit ernstgenommen wird?

3.1 Konsequenzen für das Gesundheitsverständnis

Bisher gehen alle finanziellen Regelungen des öffentlichen Gesundheitswesens von Definition aus: Gesundheit ist Behebung von Krankheit.

Man könnte daher mehr vom „Krankheitswesen“ als vom „Gesundheitswesen“ sprechen.

Bestrebungen, Gesundheit als Förderung des Wohlbefindens (im Sinne der WHO) zu verstehen, werden in Wort und Schrift begrüßt, werden aber kaum finanziell unterstützt.

In fortschrittlichen gesundheitspolitischen Ansätzen, die Prävention und Psychotherapie betonen, wird auch deutlich, daß die Förderung von Gesundheit auf Verhütung bzw. Behebung von Krankheiten eingeschränkt ist:

- „Prävention“:
„In der gegenwärtigen gesundheitspolitischen Diskussion gewinnt Prävention als erfolgversprechende Strategie zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung eine zunehmende Bedeutung.“ (aus dem Buch "Leitfaden Prävention" des Wissenschaftlichen Institutes des Ortskrankenkassen vo G.Eberle, Bonn 1991, S. 17)
Der Begriff „Prävention“ bezeichnet krankheitsbezogene Bemühungen:
Verhinderung der Entstehung von Krankheiten und frühzeitige Erkennung von Krankheiten.
Die gesundheitspolitische Diskussion schränkt also Ansätze zur Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung auf krankheitsbezogene Präventionsmaßnahmen ein.
- „Psychotherapie-Richtlinien“
Die Psychotherapie-Richtlinien der Kassenärztlichen Bundesvereinigung schränken die Kostenübernahmen der Krankenkassen für psychotherapeutische Behandlungen ein:
nur Psychotherapie, die der Behandlung von seelischer Krankheiten dient, wird finanziert.
Ausdrücklich ausgeschlossen von der Finanzierung werden Erziehungs-, Ehe-, Lebens- und Sexualberatungen.

Ansätze zu einem erweiterten Gesundheitsverständnis mit praktischen Konsequenzen zeigen die AOK's, wenn sie sich z.B. „Gesundheitskassen“ nennen und wenn sie in ihren Kursen folgende Präventionsziele anstreben: „Verbesserung individueller Lebensqualität“, „Vermittlung positiver Gesundheitsziele“, „Aktivierung zur Selbsthilfe“.

Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit gegenüber erfordert auch, die starken Auswirkungen bewußter/unbewußter geistiger Einstellungen auf psychosomatische Prozesse und aufs Gesundheitsverhalten anzuerkennen.

Bisher ist im öffentlichen Gesundheitsverständnis die Betonung geistiger Haltung auf das Geschehen von Gesundheit und Krankheit sehr eingeschränkt.

In der allgemeinärztlichen Praxis beschränken sich die Hinweise zu geistig orientierten Behandlungen auf "Streß", "Streßbewältigung" und "Autogenes Training".

Für Psychotherapie als die am ehesten geistig orientierte Behandlungsweise wird nur ca. 1 % des gesamten Volumens der Krankenkassenkosten ausgegeben.

3. 2 Konsequenzen für die Patient-Arzt-Kommunikation

Bisher ist die Kommunikation zwischen Patienten und Ärzten/Therapeuten – eigentlich sind hier alle Arten von Therapeuten gemeint – überwiegend dadurch geprägt, daß beide Seiten dazu neigen, den Arzt/Therapeuten als ‚Guru‘ (‚Halbgott in Weiß‘) zu betrachten.

- a) Patienten-Gewohnheiten:
Patienten überlassen das Wissen um ihre Erkrankungen dem Arzt.
Sie machen Ärzte für ihre Heilung verantwortlich.
Dafür unterwerfen sie sich den Ratschlägen der Ärzte.
Sie erwarten von Ärzten die Verschreibung von Medikamenten.
Medikamenteneinnahme gilt als wichtigstes Gesundheitsverhalten.
Patienten mangelt es an Vertrauen auf Selbstheilungsmöglichkeiten.
- b) Ärzte-Gewohnheiten
Ärzte übernehmen die Rolle des "Halbgottes in Weiß",
teils aus eigenem Wunsch, teils aus übernommener Pflicht.
Sie übernehmen Autorität und Macht.
Sie verlangen Vertrauen vom Patienten.
Sie bemühen sich weniger um verständliche ausführliche Information der Patienten.
Sie schreiben Heilungserfolge dem eigenen Wirken zu,
sie wollen oft besser und erfolgreicher sein als andere Helfer der Gesundheit,
sie können Mißerfolge schlecht ertragen.

Wie würde die Kommunikation zwischen Patienten und Ärzten/Therapeuten aussehen, wenn beide Seiten die Selbstverantwortung für die Gesundheit ernstnehmen?

- a) neue Patienten-Gewohnheiten
Patienten haben Vertrauen auf ihre Selbstheilungskräfte.
Sie benutzen Ärzte und Therapeuten als helfende Begleiter.
Sie informieren sich über Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten ihrer Krankheiten aktiv bei Fachleuten, durch Lektüre, auch bei mehreren Therapeuten verschiedener Berufsgruppen.
Wenn sie meinen, genügend Informationen gesammelt zu haben, entscheiden sie, wie sie sich zum Gesundwerden selbst behandeln können und welchen weiteren Behandlungsmaßnahmen sie sich unterziehen.
- b) neue Gewohnheiten von Ärzten und Therapeuten aller Art
Ärzte/Therapeuten vertrauen bei ihren Patienten auf deren Selbstheilungswillen und -prozesse.
Ärzte/Therapeuten helfen bei der Erkennung von Krankheiten.
Sie informieren ihre Patienten verständlich und ausführlich über Diagnosen und Behandlungsmöglichkeiten zu vorliegenden Erkrankungen.
Sie geben zur Krankheitsbehandlung Anregungen und Empfehlungen.
Sie führen einige Behandlungsmaßnahmen selbst durch.

3.3 Gesundheitspolitische Aufgaben für gesundheitliche Selbstverantwortung

In der Gesundheitspolitik wird die Selbstverantwortung von Menschen für ihre persönliche Gesundheit oft gefordert, meist im Rahmen von Erörterungen zur Kürzung finanzieller Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung im Bereich von Krankheitskosten.

In der Gesundheitspolitik gibt es aber kaum Strategien zur Förderung der Selbstverantwortung von Menschen für ihre persönliche Gesundheit.

Viele Menschen sind in dieser Gesellschaft durch die auf Krankheit bezogenen gesundheitspolitischen Traditionen (vgl. 3.1) und vom vorherrschenden Kommunikationsstil zwischen Ärzten und Patienten (vgl. 3.2) beeinflusst, dass sie gesellschaftlich kaum in ihrer Gesundheitsvorsorge, sondern nur in ihrer Krankheitsvorsorge und teilweise auch in der Vorbeugung vor Krankheiten unterstützt werden und dass sie im Fall von Krankheit die Verantwortung eher auf Ärzte schieben.

Sie erleben kaum Unterstützungen für ihre Aufgabe zur Selbstverantwortung für Gesundheit.

Dass Menschen durch gesundheitliche Krisen und eigene Enttäuschungen lernen, dass sie für ihre Gesundheit als Wohlbefinden und als Schutz vor Krankheiten Selbstverantwortung übernehmen und dann gezielt für ihre Gesundheit und Selbstheilung gegenüber Krankheiten aktiv werden, ist wohl eher die Ausnahme als die Regel,

Gesellschaftliche und gesundheitspolitische Unterstützung zur selbstverantwortlichen Bewältigung von Krankheiten und Krankheitsgefährdungen bekommen Menschen fast nur durch Kurse zur Gesundheitsförderung und Prävention, durch Patientenschulungen und Patientenberatungen sowie von Selbsthilfegruppen.

Da es für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der gesundheitspolitischen Tradition dieser Gesellschaft nicht selbstverständlich ist, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, bedürfen sie dazu eines Bildungs- und Lernprozesses.

In solchen Bildungs- und Lernprozessen geht es darum, vielfältige Chancen zur Gesundheitsförderung, wie sie oben (in den Kapiteln 1.1 – 1.4) aufgezeigt wurden, theoretisch zu vermitteln und durch praktische Einübung erleben zu lassen.

Es geht darum,

- Gesundheit als selbstgesteuerte Pflege bewussten Wohlfühlens erleben zu lassen, Gesundheit eben nicht als ein fremdgesteuertes Gut zu betrachten, das man von außen (von Ärzten und Medikamenten) bekommen kann,
- vielfältige Verhaltens- und Handlungsmöglichkeiten für die eigene Gesundheit im Sinne der Selbsthilfe aufzuzeigen, einzuüben und erleben zu lassen
- die vielfältigen Einflüsse eigenen Denkens, eigener geistiger Vorstellungen und eigener Wünsche auf die Gesundheit aufzuzeigen und erlebbar zu machen,
- Chancen und Aufgaben der Selbsthilfe beim Vorliegen von Krankheiten und Risikofaktoren für Krankheiten aufzuzeigen, einzuüben und erleben zu lassen.

Solche Bildungs- und Lernprozessen sollten flächendeckend in allen Regionen

- Kindern und Jugendlichen schon in der Schule vermittelt werden,
- mehr und gezielter in Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention angeboten werden,
- in Patientenberatungen und -schulungen integriert werden.

In Aus- und Fortbildungen für Gesundheitsberufe und Therapeuten aller Art sollten Kommunikationsfähigkeiten zu einem Kommunikationsstil gefördert werden, der die Selbstverantwortung von Patienten für ihre Gesundheit gezielt unterstützt (vgl. 3.2).