

Manfred Lütz

Das Leben kann so
leicht sein Lustvoll
genießen statt zwanghaft
gesund

Vierte Auflage, 2015

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s. r. o.

Vierte Auflage, 2015
ISBN 978-3-89670-605-8
© 2007, 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Lustfeindlicher Gesundheitswahn: Auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot

Vor einigen Jahren habe ich gemeinsam mit Josef Sudbrack ein Seminar gehalten. Josef Sudbrack ist ein bekannter Mystik- und Spiritualitätsexperte und kennt sich auch mit jenen esoterischen Plastikreligionen aus, bei denen ein Funke östlicher Weisheit mit einer Fülle von westlichem Schwachsinn verschweißt und markttauglich angeboten wird. Er sprach über Geisteiler, über Irisdiagnostik und Ähnliches – Sie wissen schon: Man blickt jemandem tief in die Augen, und dann gehen die Warzen weg, das Herz verdreht sich, die Lunge sackt ab, die Leber verschwindet. Das, wofür wir Ärzte früher einmal zuständig waren, machen selbst bei uns in der Eifel inzwischen Geisteiler und ähnliche Gestalten. Ich hatte bei diesem Seminar der Frage nachzugehen, ob nicht auch im scheinbar seriösen Bereich von Medizin und Psychotherapie, beim ganz normalen Hausarzt und beim Psychotherapeuten die Menschen inzwischen mehr suchen als Heilung (das wäre ja in Ordnung, dafür sind wir ja da) – ob sie also nicht auch bei uns inzwischen so etwas wie das Heil suchen.

Eine neue Religion

Je mehr ich dieser Frage nachging, umso spannender fand ich sie. Mir fiel auf, dass die Säkularisation inzwischen auch die Heilswünsche der Menschen erfasst hat. Während man bei uns im katholischen Rheinland noch vor 50 Jahren bei gesundheitlicher Not zunächst einmal bei einem der 14 Not Helfer oder beim heiligen Antonius, dem Fachheiligen für Allgemeinmedizin, ein Kerzchen anzündete, erwartet man heute auch hier das Heil von der Magnetresonanztomographie, einer Computertomographie oder einer Therapie, die möglichst in Amerika erfunden wurde. Oder – noch besser – von einer Therapie, die vor Jahrtausenden in China erfunden, mündlich tradiert, über den Himalaja nach Indien vermittelt, dort auf Pergamentpapier aufgezeichnet und in einer Höhle versteckt wurde, wo sie ein amerikanischer Jesuit fand und nach Harvard brachte, um sie dort auf ihre Wirksamkeit hin untersuchen zu lassen – und alles nur, damit sie anschließend in der Hohen Straße zu Köln feilgeboten werden kann.

Wenn Sie einmal einen Bestseller schreiben wollen: Ungefähr in diese Richtung müsste es gehen. Dietrich Grönemeyer hat das übrigens getan. *Mensch bleiben* hieß dieser Bestseller, das unsinnigste Buch, das ich je in meinem Leben gelesen habe. Dort legt Herr Grönemeyer unter anderem die unerhörte Auffassung dar, der Arzt solle doch tatsächlich mit seinem Patienten reden – ein geistiger Höhepunkt des Buches, dem ein ganzes Kapitel gewidmet ist. Man sollte dieses Buch nur in der Fastenzeit lesen.

Gesund in den Himmel

Und so ist auch die Eschatologie, die Lehre von den letzten Dingen, vom ewigen Leben und von der ewigen Glückseligkeit, restlos säkularisiert. Die letzten Dinge erwartet man nicht mehr in irgendeinem Jenseits, sondern hier und jetzt. Apocalypse now! Für das ewige Leben quantitativ ist die Medizin zuständig. Bei Nichterfüllung – Klage! »Der Großvater ist mit 90 Jahren ins Krankenhaus eingeliefert worden und dort gestorben. Da muss doch etwas schiefgegangen sein!« Nun, es geht sogar manchmal etwas schief, aber manche Menschen sterben auch ganz einfach mit 90.

Die ewige Glückseligkeit qualitativ erwartet man natürlich von der Psychotherapie. Bei Nichterfüllung – ebenso Klage! An dieser Stelle klagt normalerweise der christliche Theologe: »Das liegt nur daran, dass die Leute nicht mehr in die Kirche gehen. Wenn sie das wieder tun und beten würden, würden sie nicht einen solchen Quatsch glauben!« Aber das scheint mir eine Fehldiagnose zu sein, denn die Gesundheitsreligion, von der ich hier spreche, hat nach meiner Beobachtung inzwischen konfessionsübergreifend auch die christlichen Kirchen erfasst. Bei uns im katholischen Rheinland gibt es inzwischen Heilfasten in der Fastenzeit, man stelle sich das vor! Und der Pfarrer ist auch noch stolz darauf, denn die Quote stimmt. Er sagt zu seinen Kollegen: »Man muss nur auf die Menschen von heute zugehen, und schon kommen sie.« Aber wenn man das genauer analysiert – was heißt das eigentlich? Früher fastete man, um zu verzichten und dadurch irgendwann in den Himmel zu kom-

men. Heute fastet man, um möglichst spät und möglichst gesund in den Himmel zu kommen, was natürlich ein völlig anderer Ansatz ist.

Ich hatte mein erstes Lebenslust-Buch zum Teil am Tegernsee geschrieben. Dort konnte ich fast täglich ein Zitat aus dem Lokalteil der örtlichen Zeitung für das Buch verwenden. Es wurde z. B. vom Diakonischen Werk Tegernseer Tal der Vortrag einer Heilpraktikerin angekündigt, und zwar unter dem Titel: »Eine Reise durch unser Verdauungssystem – mit farbigen Bildern. Seniorennachmittag bei Kaffee und Kuchen.« Das Katholische Bildungswerk Tegernseer Tal steuerte in derselben Woche den Vortrag eines Heilpraktikers mit dem folgenden, gut heidnischen Titel bei: »Unsere Ernährung – unser Schicksal!« Da lobe ich mir den alten Marxismus: Der Mensch ist, was er isst. Das ist wenigstens völlig klar. Die Gesundheitsreligion hat inzwischen also auch die christlichen Kirchen erfasst. Keine Geburtstagsfeier über 60, bei der nicht in mindestens einer Festrede der Satz vorkommt: »Und das höchste Gut ist doch die Gesundheit!« Allgemeiner Beifall, auch vom Herrn Pfarrer.

Doch leider ist eine solche Behauptung kompletter Unsinn. Niemals ist in der gesamten philosophischen Tradition des Abend- und des Morgenlandes irgendjemand auf die absurde Idee verfallen, in einem so zerbrechlichen Zustand wie der Gesundheit der Güter Höchstes zu sehen. Bei Immanuel Kant ist das höchste Gut die Einheit von Heiligkeit und Glückseligkeit oder Gott. Doch heute herrscht die Gesundheit majestätisch als höchstes Gut. Damit hängt auch zusammen, dass wir inzwischen eine Therapeuten- und Medizi-

nerschwemme einerseits und einen Priester- und Pastoren-mangel andererseits haben. Denn Berufe, die es mit dem Heil des Menschen zu tun haben, waren immer schon außerordentlich attraktiv. Das Heil erwartete man früher vom Priester, doch der ist heute nur noch für die Entsorgung am Schluss zuständig. Heute sucht man das Heil beim Arzt und beim Psychotherapeuten (bei Nichterfüllung Klage, versteht sich). Auch die zölibatäre Lebensform ist inzwischen offensichtlich in diesen Bereich übergegangen. Bei der Verabschiedung eines Chefarztkollegen, der sich für seine Patienten aufgeopfert hatte, hörte ich die maliziöse Bemerkung: »Eine Arztfrau ist eine Witwe, deren Mann noch nicht gestorben ist.« Und Odo Marquard, das Enfant terrible der Philosophie in Deutschland, stellte zu diesem Thema fest, es herrsche heute »die ideologische Naherwartung der heilen Diesseitswelt: der mentale Teddybär des modern verkindlichten Erwachsenen«.

Im Zusammenhang mit den Recherchen zu meinem Buch rief ich beim deutschen Fitnessstudio-Verband an. Man teilte mir mit, dass die Zahl der Fitnessstudiomitglieder in Deutschland von etwa 100.000 im Jahr 1980 auf 4,59 Millionen im Jahr 2000 hochgeschnellt sei, während mich die Deutsche Bischofskonferenz wissen ließ, dass im gleichen Jahr die Zahl der katholischen Sonntagsgottesdienstbesucher auf 4,42 Millionen zurückgegangen sei. Das heißt, dass das Jahr 2000 ein Wendejahr war. Die Gesundheitsreligion hat bei uns zumindest die katholische Variante des Christentums überholt, wobei es natürlich große Schnittmengen gibt: Pfarrer im Fitnessstudio und so weiter ...

Normal ist ... leichter Schwachsinn

Das Interessante ist nun, dass alle Welt von Gesundheit spricht, aber keiner genau weiß, was das eigentlich ist. Was Krankheiten sind, wissen wir einigermaßen – man vergleiche nur das internationale Klassifikationssystem der entsprechenden Störungen.

Was aber ist eigentlich Gesundheit? Der Rheinländer würde sagen: »Gesund ist einfach irgendwie normal.« Bekanntlich hat der Rheinländer einen sehr großzügigen Normalitätsbegriff. Doch so etwas ist in anderen Regionen nicht vermittelbar. So könnte man auf die Idee kommen, gesund sei der statistische Durchschnitt. Doch auch mit dem statistischen Durchschnitt ist das so eine Sache: Ein berühmter deutscher Psychiater hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen denkwürdigen Vortrag gehalten zu der Frage, was eigentlich normale Intelligenz sei. Und nach einem hochwissenschaftlichen Vortrag kam er zu dem berühmt gewordenen Ergebnis: Normal ist – leichter Schwachsinn. Statistisch stimmt das auch, wenn wir einmal davon ausgehen, dass es viele Minderbegabte gibt und dagegen nur vergleichsweise wenige Genies (wie die Leser dieses Buches): Dann nämlich ist in der Tat der statistische Durchschnitt leichter Schwachsinn. Dennoch ist auch diese Definition nicht wirklich befriedigend.

Rudolf Gross, ein bekannter deutscher Internist, ließ eine interessante Überlegung in die Diskussion einfließen. Die Praxis zeige, dass die Zahl der krankhaften Werte mit der Zahl der Untersuchungen zusammenhänge. Führt man bei

jedem Menschen fünf Untersuchungen durch, so sind vielleicht noch mehr als 95 Prozent der Probanden gesund. Nach 20 Untersuchungen sind es noch 36 Prozent, und nach 100 Untersuchungen ist mutmaßlich jeder Mensch krank. Daraus folgt: Gesund ist eine Person, die nicht ausreichend untersucht wurde.

Schon Karl Kraus hatte übrigens festgestellt: »Die häufigste Krankheit ist die Diagnose.« Und Aldous Huxley sagte: »Die Medizin ist so weit fortgeschritten, dass niemand mehr gesund ist.« Wenden wir uns also an die Weltgesundheitsorganisation (WHO), die für diese Fragen eigentlich zuständig ist und vor einigen Jahrzehnten definierte: »Gesundheit ist völliges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.« Geht man davon aus, dass wir uns sozial wohl befinden, wenn wir eine Million Euro auf dem Konto haben, und andererseits hoffen, dass alle Millionäre psychische Probleme haben, ist nach dieser Definition niemand wirklich gesund. In meiner Not wandte ich mich daher an einen alten Hausarzt aus der Eifel. Wer, wenn nicht er, musste es wissen! Gesund, so antwortete mir der erfahrene Kollege, sei ein Mensch, der mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben könne.

Das ist es! Ich halte dieses Diktum ganz ernsthaft für den einzig realistischen Gesundheitsbegriff. Oder um mit Friedrich Nietzsche zu sprechen: »Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.« Das ist auch sehr viel näher an der alten hippokratischen Tradition der Medizin. Für Hippokrates gab es nicht Krankheit oder Gesundheit, son-

dern nur den individuell leidenden, kranken Menschen. Schon nach Aristoteles hat jede Diagnose ausschließlich den Zweck der Therapie für leidende Menschen. Eine Diagnose ist kein Wert an sich. Das muss man manchmal gerade den Psychotherapeuten ein wenig in Erinnerung rufen, wenn sie Diagnosen auch auf Leute anwenden, die bei ihnen gar nicht den Krankenschein abgegeben haben – insbesondere auf Kollegen.

Hans-Georg Gadamer, der Nestor der deutschen Philosophie, wurde 102 Jahre alt, und wer das schafft, muss besonders gesund gewesen sein. Im hohen Alter hat Gadamer noch ein sehr lesenswertes Büchlein mit dem Titel *Über die Verborgenheit der Gesundheit* publiziert. Darin weist er darauf hin, dass für die Griechen Gesundheit ein Geheimnis war, ein Göttergeschenk, das durch Krankheiten gestört werden konnte. Diese Störungen zu beseitigen war die Aufgabe der Ärzte – auf dass sie dann wieder wirken könne, jene geheimnisvolle Kraft der Gesundheit, für die man den Göttern nur danken konnte.

Wer früher stirbt, lebt länger ewig

Aber das ist weit entfernt vom derzeitigen Gesundheitsbegriff. Gesundheit gilt heutzutage – wie alles in unserer Gesellschaft – als herstellbares Produkt. Man muss etwas tun für die Gesundheit! Von nichts kommt nichts! Und wer stirbt, ist selbst schuld! So rennen die Leute durch die Wälder, essen Körner und Schrecklicheres – und sterben dann doch. Die Kombination zwischen einem unerreichbaren