

sozialpsychiatrische informationen

Sonderdruck

Autorinnen:
Sibylle Prins und
Renate Schernus
Seiten 4–9

Gesundheit – Glückssache?

Zusammenfassung Ist jeder seines Glückes Schmied? Sind Gesundheit und Glück ein und dasselbe? Macht Gesundheit glücklich, und ist man bei Krankheit automatisch unglücklich? Wie viel taugen Glücks- und Gesundheits»rezepte«? Gibt es verschiedene Gesundheit, oder auch verschiedenes Glück? Was haben Glück und psychische Gesundheit miteinander zu tun? Wie viel Einfluss haben wir auf unser Glück und auf unsere Gesundheit?

Diesen Fragen gehen Renate Schernus und Sibylle Prins in einem Dialog nach. Er wurde beim AHA-Symposium »Glück gehabt!?!« in Hildesheim im März 2010 vorgetragen.

ISSN 0171 - 4538

Verlag: Psychiatrie Verlag GmbH, Thomas-Mann-Str. 49a,
53111 Bonn, Tel. 0228 725340, Fax 0228 7253420
www.psychiatrie-verlag.de, E-Mail: verlag@psychiatrie.de

Erscheinungsweise: Januar, April, Juli, Oktober

Abonnement: jährlich 36,- Euro einschl. Porto, Ausland 42,- Euro

Das Abonnement gilt jeweils für ein Jahr. Es verlängert sich automatisch, wenn es nicht bis zum 30.9. des laufenden Jahres schriftlich gekündigt wird. **Bestellungen nimmt der Verlag entgegen.**

Redaktionsanschrift: Sozialpsychiatrische Poliklinik der Medizinischen Hochschule Hannover
Podbielskistraße 158, 30177 Hannover

Redaktionssekretariat: Peter Weber, Tel. 0511 1238282, Fax 0511 1238299
E-Mail: si@psychiatrie.de

Redaktion:

Michael Eink, Hannover
Hermann Elgeti, Hannover
Helmut Haselbeck, Bremen
Gunther Kruse, Langenhagen
Sibylle Prins, Bielefeld
Renate Schernus, Bielefeld

Ulla Schmalz, Düsseldorf
Ralf Seidel, Mönchengladbach
Annette Theißing, Hannover
Peter Weber, Hannover
Dyrk Zedlick, Glauchau

Autorinnen:
Sibylle Prins und Renate Schernus



Gesundheit – Glückssache?

Zusammenfassung Ist jeder seines Glückes Schmied? Sind Gesundheit und Glück ein und dasselbe? Macht Gesundheit glücklich, und ist man bei Krankheit automatisch unglücklich? Wie viel taugen Glücks- und Gesundheits»rezepte«? Gibt es verschiedene Gesundheit, oder auch verschiedenes Glück? Was haben Glück und psychische Gesundheit miteinander zu tun? Wie viel Einfluss haben wir auf unser Glück und auf unsere Gesundheit?

Diesen Fragen gehen Renate Schernus und Sibylle Prins in einem Dialog nach. Er wurde beim AHA-Symposium »Glück gehabt!« in Hildesheim im März 2010 vorgetragen.

Renate Schernus: Verehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen, die Sache mit dem Glück und der Gesundheit hat uns in der Vorbereitung ziemlich viel Bauchschmerzen gemacht – oh, hoppla, Bauchschmerzen, das ist ja schon wieder eine Krankheit – und es soll ja um Glück und Gesundheit gehen. Nach dieser Panne bitte ich doch lieber Sibylle Prins, sich an die Front zu wagen. Du könntest doch zunächst mal klären, was das eigentlich ist, das Glück. Schließlich bist du Herausgeberin eines interessanten Buches mit dem Titel »Vom Glück«. Also bist du eigentlich die Expertin fürs Glück.

Sibylle Prins: Schön wär's. Der Titel des Buches kam vom Verlag. Und die Leute, deren Texte ich da versammelt habe, erzählen zwar, wie sie aus einer schwierigen Situation heraus wieder zu neuem Glück gefunden haben – aber wie dieses Glück

eigentlich aussieht, worin dieses glückliche Leben genau besteht, darüber wird nicht so viel gesagt. Als mir das später auffiel, habe ich eine private Umfrage gestartet mit der Frage nach dem Glück. Es haben mir vier Leute geantwortet, und die meisten haben mir einigermäßen kurze Listen mit Glücksmomenten oder glücklichen Erlebnissen geschickt. Scheint irgendwie heikel zu sein, über das Glück zu sprechen. Ob da Aberglaube oder gar Unglaube im Spiel ist?

Renate Schernus: Möglicherweise – mir scheint, wir Menschen behandeln das Glück oft wie ein flüchtiges Reh. Bloß nicht direkt ansprechen, damit es nicht gleich wieder flieht. In Algerien z.B. darf man auf keinen Fall in einen Kinderwagen schauen und das wunderschöne Baby loben. Das bringt Unglück.

Aber ich glaube, es ist auch noch aus anderen Gründen heikel, über *das* Glück zu

sprechen. Schau ich mir mein Leben an und das meiner Mitmenschen, so ist kaum zu übersehen, dass für jeden etwas Unterschiedliches zum Glück gehört. Ich z. B. fühle mich ziemlich glücklich, wenn ich im Urlaub mit unserem Hund im Wald herumstrolche, auch wenn mir dabei meine atrotischen Zehen wehtun. Hingegen Freunde von mir fühlen sich nur glücklich, wenn sie im Urlaub ein maximales Kulturprogramm absolvieren können. Mich hingegen würde das krank machen. Wieder andere suchen das Glück auf dem buddhistischen Weg der reinen Erleuchtung. Das würde bei mir schon an den kalten Füßen scheitern, die ich bei solcher Art von Meditation kriege.

So gesehen – mal von anderen definitiven Schwierigkeiten abgesehen – scheint es *das* Glück überhaupt nicht zu geben eher schon Glücke im Plural. Außerdem ändert sich, was einen glücklich machen kann, erheblich mit dem Lebensalter. »Alles hat sei-

ne Zeit ... Weinen hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit«, steht schon beim Prediger in der Bibel.

Sibylle Prins: Man könnte sinngemäß ergänzen: Gesundsein hat seine Zeit, Kranksein hat seine Zeit. Aber – für heutige Zeitgenossen scheint doch festzustehen, dass Gesundheit in jedem Lebensalter der Glücksfaktor Nummer eins ist?

Renate Schernus: Das könnte ein Irrtum sein. Ich kenne z.B. Patienten, die regelrecht Angst vor der Gesundheit haben. Frau Otto, z.B., einer magersüchtigen Frau, durfte man auf keinen Fall mitteilen, dass sie recht gesund aussähe. Das hatte sofort ein erneutes rigoroses Hungern zur Folge. Andere, eher zu schizophrenen Reaktionen begabte Patienten, haben mich zum Grübeln darüber gebracht, warum sie immer gerade dann, wenn sie sich fast perfekt der wunderbaren WHO-Gesundheitsdefinition zu nähern begannen – Gesundheit als Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens – wieder psychotisch wurden. Sie schienen zu viel Gesundheit einfach nicht zu vertragen. Dahinter mögen sich unterschiedliche biografisch bedingte Geheimnisse verbergen. Vielleicht auch solche, wie sie die kürzlich verstorbene Schauspielerin Barbara Rudnik in einem Interview andeutete: Sie sagte: »Das hört sich seltsam an, aber meine größten Krisen erlebte ich, wenn alles gut zu laufen schien, denn dann war plötzlich die Aufgabe weg. Seitdem ich krank bin, hadere ich nicht mehr so mit mir. ... Es ist ein Gefühl von Freiheit, keine Hauptrollen mehr spielen zu müssen. Mir ist erst jetzt klar geworden, wie sehr mich das belastet hat.«

Sibylle Prins: Das könnte auch mit der Angst vor dem Glück zu tun haben – wer weiß, was das Glück alles von uns verlangt ... Wobei es natürlich auch Krankheiten gibt, die Glückseligkeit per se verhindern. Ich finde es zynisch, wenn ausgerechnet Menschen mit einer ausgewachsenen Depression gesagt wird, sie sollten sich an den Kleinigkeiten des Lebens freuen. Denn genau diese Fähigkeit ist ihnen ja abhanden gekommen.

Renate Schernus: Glücksverordnungen klapfen anscheinend gar nicht. – Was auch immer da im Spiel ist. Es sind nicht nur die von dir befragten Psychiatrie-Erfahrenen, die sich scheuen so direkt über das Glück zu sprechen. Die großen Schriftsteller finden es offensichtlich auch allemal leichter über das Unglück zu schreiben.

Sibylle Prins: Ja, das gibt zu denken, wir behaupten zwar, das Glück zu wollen – aber wollen wir es wirklich? Gilt nicht jemand, der von sich sagt »Ich bin glücklich« als naiv, früher sagte man »einfältig« dazu, als jemand, der unreflektiert ist und viele Realitäten ausblendet?

Eine unglückliche oder verhinderte Liebe beispielsweise ist Stoff für großes Kino – das auch bei einem Happy End dort endet, wo die feste Beziehung beginnt, aber über zwei glücklich verliebte Menschen lächeln wir. Und in der schönen Literatur geht es ja auch um Konflikte, Probleme, vielleicht um die Erlangung des Glücks, aber nicht oder nur kurz um dessen Darstellung. Lektüre wird ja erst dann spannend, wenn der Text ein Problem bietet. Ist Glück, wenn es länger als nur einen kurzen Moment dauert, also langweilig? Dabei fällt mir ein, dass ich mal einen Bericht hörte über junge Männer im Libanon. Als dort der akute Kriegszustand vorbei war, wussten sie nichts mehr mit sich anzufangen. Sie vermissten die tägliche Aufregung und Lebensgefahr des Krieges.

Renate Schernus: Sollten wir Menschen womöglich mehr Unglückssucher als Glückssucher sein? Da fallen mir die Krimis ein, je schrecklicher, desto begehrt und die Zeitungen mit all den Katastrophenmeldungen. Da geht zwar wohl morgens ein Schatten über unser Gemüt, vielleicht bekommen wir auch minutenweise so etwas wie ein schlechtes Gewissen, dass wir zu den Verschonten gehören, aber dann gehen wir doch zur Tagesordnung über. Die meisten von uns haben zumindest einen guten Magen im Schlucken von Unglücksnachrichten.

Sibylle Prins: Wo du Zeitungen erwähnest: Wir sagen zwar, wir wünschten uns gute Nachrichten – aber wenn in der Zeitung stünde: kein Kindergartenkind in unserer Stadt hatte heute einen Verkehrsunfall, oder »der Supermarkt im Stadtteil soundso wurde noch nie überfallen und es wird dort nur sehr wenig gestohlen« – fänden wir das nicht banal? Ist es für uns vielleicht interessanter, pessimistischer zu sein, Katastrophen zu sammeln, zu nörgeln, uns zu empören als mit dem Leben einverstanden zu sein?

Renate Schernus: Das dramatische Bedürfnis gehört vielleicht zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Glaubst du eigentlich, dass das, was wir psychische Krankheit nennen auch damit zusammenhängen könnte, dass manche Menschen eben nicht so einen guten Magen für das Verdauen von Unglücksnachrichten haben?

Sibylle Prins: Dazu fällt mir ein, dass viele psychisch kranke Menschen keine Tageszeitungen lesen, und ich kenne auch viele, die ohne Fernseher leben. Ich weiß auch, dass politische oder Katastrophenmeldungen oft in Wahnsysteme eingebaut werden. Vielen geht es auch so, dass sie Berichte über den Nationalsozialismus nicht gut vertragen können. Bei mir ist es so, dass ich mich diesem Thema auch nur behutsam nähern kann, und wenn ich allzu intensiv an die Gräueltaten der Konzentrationslager denke, schon kräftig auf dem Weg in die nächste Krise bin.

Aber von diesen durch Medien vermittelten Nachrichten will ich mal absehen – ich glaube eher, dass Menschen, die zu psychischen Erkrankungen neigen, eigene Erlebnisse oder solche in ihrer nächsten Umgebung schlechter »wegstecken« können, dass sie schneller, nachhaltiger und tiefer aufgewühlt werden durch Dinge, die andere Menschen besser verarbeiten können oder die für sie überhaupt keine besondere Bedeutung hätten. Was denkst du dazu?

Renate Schernus: Was du sagst, finde ich einleuchtend. Es entspricht auch meiner Erfahrung. Höchstens das könnte ich noch hinzufügen, dass meiner Meinung nach *alle* Mensch so veranlagt sind, dass sie durch fernes Unglück und sei es noch so katastrophal, unvergleichlich weniger aus dem Gleichgewicht zu bringen sind als durch das nahe kleine persönliche Unglück. Der Unterschied zu Menschen mit Veranlagung zu psychischen Erkrankungen ist auch hier kein prinzipieller, sondern ein gradueller. Aber wir sollten uns bei dieser Tagung ja nicht so sehr für das Unglück interessieren, sondern für das Glück. Was gibt es deiner Meinung nach noch über das Glück zu sagen?

Sibylle Prins: Mir fällt auf, dass Glück meistens mit Gefühlen in Zusammenhang gebracht wird. Mit positiven Gefühlen. Das fängt an bei der Zufriedenheit, über »Spaß«, Freude, bis zur Ekstase. Zum Beispiel bei einer erwiderten Verliebtheit. Viele der Glücksratgeber, die auf dem Markt sind, sind eigentlich Stimmungsratgeber, also sie sagen, wie man eine gute Stimmung herbeiführen kann. Ich frage mich, ob Glück sich auf solche kurzen und wechselhaften Gefühlsmomente beschränkt. So können zum Beispiel Menschen von sich sagen, sie seien glücklich, auch wenn sie nicht andauernd in guter Stimmung sind. Gibt es also ein Glück, das tiefer geht als diese »Wellness-Momente«? Das dauerhafter und tragfähiger ist?

Renate Schernus: Günther Grass z. B. scheint der Meinung zu sein, dass es einen dauerhaften Glückszustand nicht gibt. Als ihm in einem Interview die Frage gestellt wurde, ob er glücklich sei, antwortete er empört: »Ja glauben Sie denn ich bin unfähig zum Unglück? Sie unterschätzen mich. Man kann nur momentweise glücklich sein. Einen dauerhaften Glückszustand gibt es nicht.

Sibylle Prins: Da wären wir wieder bei Glück als einem »Zustand«, aber gibt es Glück nicht auch in anderer Weise? Ich denke oft, dass Glück nicht immer mit erfüllten Wünschen oder erreichten Zielen einhergehen muss, eher eine innere Haltung ist? Kann man dieses tiefere Glück herbeiführen, oder fällt es einem zu? Ist es gar eine Begabung?

Renate Schernus: Eine Begabung, etwa so wie Musikalität? Aber auch Musikalität muss man entwickeln, fördern per Willensakt. Sonst verkümmert sie. Auch Glücksbegabungen können vielleicht verkümmern. Meine Mutter z. B. hatte im Alter von 97 Jahren ihre Glücksbegabung zur Perfektion gebracht. Das ging – in leichtem ostpreussischen Akzent – etwa so: »Da gab es doch neulich einen fürchterlichen Sturm, der hätte mich kleine Person beinahe umgeblasen. Was für ein großes Glück, dass ich so schwere Einkaufstaschen bei mir hatte, die mich rechts und links am Boden hielten.« Generell fällt mir auf, dass es zwei vorherrschende Philosophien hinsichtlich der Erlangung von Glück gibt. Die eine Richtung betont, dass man sich selbstverständlich anzustrengen hat, dass man etwas tun muss, dass einem das Glück nicht in den Schoß fällt. Die andere Philosophie betont das Gegenteil. Glück entzöge sich solchen Anstrengungen.

Ein Vertreter der Anstrengungsrichtung ist z. B. der französische Philosoph Emile-Auguste Chartier, bekannt unter dem Künstlernamen Alain. Er hat ein Büchlein verfasst, das den deutschen Titel trägt »Die Pflicht glücklich zu sein« (1928).

Dort heißt es unter anderem: »Glück ist immer ein Produkt des Willens. ... Zuerst muss man jenes hundartige Knurren abstellen, das in allen Äußerungen der schlechten Laune vernehmbar ist; denn dieses Übel in uns hat alle möglichen Übel außer uns zur Folge. Darum ist Höflichkeit eine gute Regel auch in der Politik.« (225) Und er meint, die Kunst glücklich zu sein »bestände darin, nie mit jemand anderen über seine augenblicklichen oder überstandenen Beschwerden zu sprechen. andere mit seinem Kopfweh, seinen Gallenleiden oder seinen Verdauungs-

beschwerden zu unterhalten, müsste selbst dann für eine Unhöflichkeit gelten, wenn es in den gewähltesten Ausdrücken geschähe« (221).

Sibylle Prins: Und kannst du Alain darin zustimmen, Glück als Produkt des Willens anzusehen? Ist es dir geglückt auf diese Art glücklich zu werden?

Renate Schernus: Ich muss zugeben, dass ich mir Alains Ratschläge in jungen Jahren, in melancholisch überschatteten Zeiten sehr zu Herzen genommen habe. Zeitweilig waren sie ganz gute Leitplanken und vielleicht haben sie mir sogar eine teure Psychotherapie erspart. Eine gewisse Willenskomponente scheint durchaus eine Rolle zu spielen. Aber glücklicher auf die Dauer meiner bisherigen Lebenszeit bin ich doch eher durch Lebensereignisse geworden, durch das, was man altmodisch Widerfahrnisse nennt, also durch das, was mir zugestoßen oder auch einfach zugefallen ist.

Sibylle Prins: Und was ist mit der anderen philosophischen Richtung?

Renate Schernus: Die andere philosophische Richtung geht von der paradoxen Erfahrung aus, dass je mehr der Mensch dem Glück nachjagt, es ihn umso mehr flieht. Glück stellt sich als unbeabsichtigter Nebeneffekt ein, wenn Menschen sich für jemanden oder etwas öffnen oder einsetzen. Damit hängt zusammen, dass es sich als Phänomen kaum direkt beschreiben lässt, will man es in Worten festhalten, so ist es schon nicht mehr das, was erfahren wurde.

Darauf zielen wohl auch die Philosophen ab, die sagen, Glück sei nicht so sehr ein Phänomen, sondern ein Epiphänomen. Etwas, das sich nebenbei ergibt. Dies betont zum Beispiel u. a. Viktor Frankl.

Wenn wir im Deutschen das Wort Glückssache benutzen, also z. B. in dem Satz Gesundheit ist eben Glückssache. Dann hat es diese Konnotation von etwas nicht Verfügbaren, von Zufall. Zufälle, die unsere Existenz sehr stark berühren, nennen wir Schicksal oder – etwas altmodischer – Widerfahrnis.

Sibylle Prins: Gesundheit ist übrigens für mich ein mindestens so vieldeutiger Begriff wie Glück. Hat man bloß Glück gehabt, wenn man gesund ist und nicht krank – oder kann und muss man sich die Gesundheit erarbeiten? Ist man glücklich, wenn man gesund ist? – Das kann nicht sein, denn ich kenne zu viele unglückliche Leute, die ziemlich gesund sind. Ist man automatisch unglücklich,

wenn man krank ist? Ist Gesundheit eigentlich ein Selbstzweck? Ich kenne auch eine ganze Reihe von Menschen, die sehr viel Zeit für die Verbesserung ihrer körperlichen oder psychischen Gesundheit aufwenden. Die sich fast ausschließlich damit beschäftigen. Für anderes – Arbeit, Liebe, Freundschaft, Hobbys – ist kaum noch Raum. Die Gesundheit oder das Gesundwerden sind der wichtigste Lebensinhalt. Ob das noch gesund ist? Und macht das glücklich?

Renate Schernus: Oskar Wilde soll sogar behauptet haben: »Gesundheit sei die erste Pflicht im Leben.« Also auch bei der Gesundheit bekommen wir es mit der Frage zu tun: Schicksal oder »Machsals«? Und oft scheint es so, dass Gesundsein und Glücklichsein gleichgesetzt werden. Diejenigen, die die Sache mit der Gesundheit eher als Schicksal sehen, scheinen auf alle Fälle mehr Humor zu haben als die Pflichtversessenen. Sie nehmen die angestregten Glückssucher und Gesundheitsplaner gern auf die Schippe. Einer spottet z. B.: »Manche leben so vorsichtig, dass sie wie neu sterben.« (Michael Richter 1952)

Zu denen, die es locker nehmen gehört auch der bekannte Arzt und Kabarettist, Manfred Lütz, der angesichts übereifriger Gesundheitsanstrengungen nur lakonisch bemerkt: »Auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot.« Ist vielleicht Humor ein eindeutiger Hinweis aufs Glücklichsein? Aber auch da wird's schon wieder schwierig. Begegnen wir humorvollen Menschen, so kann uns das, zumindest *mich*, zeitweilig beglücken. Aber die Humorvollen selbst? Wilhelm Busch z. B. war ein ausgesprochener Melancholiker und hinter dem Lachen des Clowns verbergen sich all zu oft Tränen.

Humor ist eben, wenn man trotzdem lacht. Humor hat seine Grundierung im Unglück. Auf dieser Spur waren die Initiatoren dieser Tagung wohl auch schon, als sie Robert Gernhardts »Rede vom Glück« in die Einladung aufnahmen. Robert Gernhard traf ja in seinen letzten Jahren ein schweres Krankheitsschicksal. Er konnte ihm nicht entfliehen, blieb sich aber bis zuletzt treu mit Nonsensereimen, die an Klagepsalmen erinnern.

Eine Poesie, die im Weinen noch ein Lächeln riskiert. Ich zitiere eins dieser Gedicht aus dem Gedichtband »Später Spagat«.

Von viel zu viel

Ich bin viel krank.

Ich lieg viel wach.

Ich hab viel Furcht.

Ich denk viel nach.

*Tu nur viel klug!
Bringt nicht viel ein.
Warst einst viel groß.
Bist jetzt viel klein.
War einst viel Glück.
Ist jetzt viel Not.
Bist jetzt viel schwach.
Wirst bald viel tot.*

Aber zurück zu der Sache mit den Willensanstrengungen. Es sind nicht nur Spaßvögel und Nonsense-Dichter, die sich mit dem Phänomen befassen, dass sich Gesundheit und Glück, nicht direkt anpeilen, geschweige denn erzwingen lassen. Dass sie sich all zu ernsthaften Anstrengungen gerade entziehen.

Sibylle Prins: Auch der Philosoph und Heideggerschüler Hans-Georg Gadamer (1900–2002) ist diesem Paradox auf der Spur, wenn er Gesundheit als einen Zustand beschreibt, der dem Menschen verborgen ist. Das Wesen der Gesundheit läge gerade in dem »selbstvergessenen Weggegeben-sein« an andere, an Aufgaben, an die Arbeit. Gerade *der* Mensch ist gesund, der vergisst, dass er es ist.

Renate Schernus: Wenn Gesundheit und Glück auch keine eineiigen Zwillinge sind, so scheint es doch verwandtschaftliche Beziehungen zwischen beiden zu geben. Diese Sache mit dem Zufälligen und dem Schicksalhaften ist, glaube ich, sehr wichtig für die Frage, wie wir uns zu den zahlreichen Glücks- und Gesundheitsratgebern und Rezepten verhalten. Und dafür muss man sich jenseits der großen und kleinen Zufälle klar machen, was wir Menschen eigentlich für Wesen sind. Hat Sartre recht, der von »der Wahl, die wir sind, spricht«, oder kommt unserem Wesen näher, was der Philosoph Odo Marquard mutmaßt: dass »wir Menschen ... stets mehr unsere Zufälle (sind) als unsere Wahl.«¹ Das würde bedeuten: Unsere Möglichkeiten zu absichtsgeleiteten, z. B. die Gesundheit herstellenden und erhaltenden Handlungen, sind begrenzt.

Sibylle Prins: Begrenzt ja, aber doch auch vorhanden. Ich selbst habe mich lange Zeit herumgeschlagen mit dem Sartre Satz » Ich erfinde mich jeden Tag neu«, der ja manchmal auch von prominenten Künstlern o.Ä. zitiert wird. Ich denke, wenn man das kann, ist es ein besonderes Privileg. Ich zum Beispiel kann nicht einfach aus meiner Vorgeschichte und meinen Prägungen aussteigen. Auch nicht aus den Umständen, unter denen ich lebe. Zum Thema »Machbarkeit«

von Glück fällt mir deshalb Theodor Fontane ein. Er äußerte einmal: »Gott, was ist Glück! Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel.« Das Glück als Freude am Dasein in so einfachen Dingen zu finden – das hat ja dann doch mit einer gewissen Anstrengung, zumindest der Anstrengung einer Bewusstmachung zu tun.

Renate Schernus: Bewusst machen sollte man sich vielleicht, dass es zwei Wege gibt dem Glück näher zu kommen. Der eine: alles zu bekommen, was man sich wünscht. Dieser Weg ist ziemlich mühsam und selten von Erfolg gekrönt. Der andere Weg: nicht mehr zu wünschen als man hat. Auf diesem Weg kommt man in Richtung Glück meistens einfacher voran.

Sibylle Prins: Die Buddhisten sagen ja, man solle die Freude des Nichtzahnschmerzes auskosten. Und in dem Zusammenhang wäre Glück eben keine (Selbst-)Vergessenheit, sondern man könnte dem Glücklichen nachhelfen, in dem man sich klar darüber wird, was einem an Gesundheit und anderen Wohltaten zur Verfügung steht. Ich habe oft mit Menschen zu tun, denen es gesundheitlich schlechter geht als mir. Ich freue mich dann durchaus, wenn ich keine aktuellen Schmerzen habe, laufen kann, sehen kann, mentale Kräfte habe. Ich weiß, dass Menschen in Entwicklungsländern oft denken, wir hier im Westen lebten ja im Paradies, weil wir alles haben, was sie entbehren müssen. Und sie können gar nicht verstehen, weshalb wir so griesgrämig durch die Gegend laufen. Was ich damit sagen will: Wenn wir das, was wir an Gütern, Gesundheit, Beziehungen usw. haben, besser und öfter zu würdigen wüssten – vielleicht wären wir da schon ein Stück glücklicher?

Renate Schernus: Umgekehrt ist eine gut funktionierende Methode, sich unglücklich zu machen, sich mit anderen zu vergleichen, die mehr können, mehr erreicht haben, schöner, gesünder, reicher sind als wir selbst.

Sibylle Prins: Dazu passt, was Montesquieu einmal gesagt haben soll: »Man will nicht nur glücklich sein, sondern glücklicher als die anderen. Und das ist deshalb so schwer, weil wir die anderen für glücklicher halten, als sie sind.«

Renate Schernus: Das wiederum deckt sich mit einer alten Weisheit der Stoa: Es sind

nicht die Dinge an sich, die uns unglücklich machen, sondern die Meinungen, die wir uns über sie bilden. Aber wie kriegt man den Dreh zu Meinungen, die uns glücklicher machen? Oder umgekehrt, wie bekommen wir es immer wieder fertig, uns unglücklich machende Meinungen zu bilden? Dazu hat doch schon mal der Herr Watzlawick einiges Bedenkenswerte gesagt.

Sibylle Prins: Zu Watzlawick fällt mir der Schluss seines Buches »Anleitung zum Unglücklichsein« ein. Mit einem Dostojewski-Zitat sagt er dort etwa sinngemäß, wir seien ja alle längst glücklich, seien uns dessen nur nicht bewusst. Im Gegensatz dazu spricht er weiter vorne im Buch von einer »Sei-glücklich-Paradoxie«, womit er meint, dass die Aufforderung, gefälligst glücklich zu sein, ebenso wenig befolgtbar ist wie die Aufforderung, spontan zu sein. Vielleicht ist also Glücklichein auch ein Gefühl oder ein Akt, der spontan eintritt, nicht erzwungen oder herbeigeführt werden kann. Wie z.B. auch die Dankbarkeit nicht erzwungen werden kann. So gesehen hülfte dann auch die Anstrengung der Bewusstmachung, dass alle glücksbringenden Bedingungen erfüllt sind, nicht weiter.

Renate Schernus: Alle glücksbringenden Bedingungen sind doch sowieso nie erfüllt. Aber es könnte jeweils schlimmer kommen. Sich das klarzumachen hilft doch manchmal. So im Sinne der Aufforderung »Sei nicht traurig, wenn dir ein Vogel auf den Kopf schießt, freue dich vielmehr, dass Kühe nicht fliegen können.« Oder ein auf die Gesundheit bezogener Trost für Menschen in meinem Alter lautet: Sei froh, dass dir morgens beim Aufstehen alles wehtut, denn es ist der eindeutige Beweis dafür, dass du noch nicht tot bist.

Sibylle Prins: Dazu fällt mir ein: Ich habe einen Bekannten, den ich manchmal an der Bushaltestelle treffe. Er ist immer sehr mit seiner Gesundheit beschäftigt, und meint nun, das Heil in einer ziemlich besonderen Ernährungsform gefunden zu haben. Freudestrahlend erzählt er mir jedesmal, es ginge ihm nun schon viel besser, als vor einigen Wochen. Nur, er sei eben doch noch nicht *ganz* gesund. Was er unter »ganz gesund« versteht, kann er mir nicht so genau sagen. Zum einen denke ich, die Fortschritte der Medizin haben natürlich auch dazu geführt, dass heute Krankheiten erkannt und behandelt werden, bei denen das früher nicht möglich war. Das Risiko, als krank eingestuft zu werden, ist in mancher Hinsicht

also gestiegen. Aber die Aussage meines Bekannten führt mich eigentlich woanders hin: Ist man nur mit einer perfekten Gesundheit zufrieden? Oder erlaubt nicht auch eine eingeschränkte, begrenzte Gesundheit schon Zufriedenheit oder Momente des Glücks? Denn auf das perfekte Leben kann man ja bis zum Sankt-Nimmerleins-Tag warten. Und vielleicht ist das Glück ja etwas, für das man offen sein muss, dem man überhaupt erst mal erlauben muss, ins Leben einzutreten. Damit es sich dann nebenbei und »spontan« einstellen kann ...

Renate Schernus: Aber dies »sich öffnen« oder »dem Glück erlauben einzutreten« ist dann doch wieder ein gewisser Willensakt. Mir scheint, dass wir begrenzte Spielräume in der Einflussnahme auf unsere Einstellungen, Gefühle und unser Schicksal, auch unser Gesundheitsschicksal, haben, aber im Einzelfall ist oft nicht auszumachen, ob jemand diese Spielräume nicht nutzen kann oder nicht nutzen will oder nicht nutzen wollen kann. Wir Menschen sind schon ein sonderbares Gemisch zwischen Abhängigkeit und Wahl, zwischen Tun und Erleiden. Für mich bringt der Philosoph Odo Marquard ein wenig Erhellung in diese Vertraktheiten. Er unterscheidet zwischen dem Beliebigkeitszufälligen und dem Schicksalszufälligen. Das Beliebigkeitszufällige ist durch uns änderbar. Zum Beispiel, wenn sie das Gefühl bekämen, dieser Vortrag schädigt ihre seelische Gesundheit, könnten sie aufstehen und den Raum verlassen. Das Schicksalszufällige ist nicht oder nur sehr wenig von uns änderbar. Die großen Schicksalszufälle, von denen wir entscheidend abhängig sind, sind schon mal Geburt und Tod. Unserre Geburt haben wir nicht gewählt, unseren Tod können wir nicht vermeiden.

Zwischen Geburt und Tod vollzieht sich unsere Lebensgeschichte und zu ihr gehört neben Handlungen, die wir wählen können ziemlich viel Zufälliges, das wir nicht wählen können. Zum Beispiel – auf Gesundheit bezogen, können wir zwar wählen, ob wir weiter rauchen oder nicht, ob wir im Bioladen kaufen oder im Aldi, ob wir brav irgendeine verschriebene Medizin schlucken, ob wir schweinegrippenbewusst uns zehn Mal am Tag die Hände waschen usw. Aber in all dies Beliebigkeitszufällige ragt schon das Schicksalszufällige hinein.

Glückssache, wenn ich in eine privilegierte Schicht hineingeboren wurde, Pech, wenn das nicht der Fall ist. Zum Beispiel ist ja bekannt, dass privilegierte Schichten gesünder sind als unterprivilegierte. Unter anderem, weil der Bioladen aus pekuniären Grün-

den nicht so ohne Weiteres wählbar ist, weil Händewaschen nie geübt wurde, weil Gesundheitsbewusstsein oder Verantwortungsübernahme nicht gelernt wurden usw. Glückssache, auch wenn ich in einer Gegend aufwache, die mit Umweltgiften wenig belastet ist.

Sibylle Prins: Glückssache kann es auch sein, wie viel Zugang man hat zu den ganzen Gesundheitsratschlägen, und wie man diese persönlich für sich verarbeitet. Ich kenne z.B. Menschen, an denen geht es völlig vorbei, dass Sport gesund und wichtig sein könnte. Also nicht, dass sie etwa ein schlechtes Gewissen hätten, weil sie sich zu wenig bewegen – dieses ganze moderne Denkschema zum Thema Bewegung kommt in ihrer Welt nicht vor ... Aufgrund ihrer Geschichte, aufgrund der anderen Dinge, mit denen sie sich umgeben und beschäftigen.

Renate Schernus: Da fallen mir noch die Gene ein, überhaupt unsere komplette biologische Grundausstattung dürfte bei dem Schicksalszufälligen eine nicht geringe Rolle spielen. Und dann die ganzen sozialen, politischen, gesellschaftlichen Unwägbarkeiten. Zu der Abhängigkeit von Glück und Gesundheit von den sozialen Bedingungen gibt es übrigens eine brandneue Untersuchung von den Medizinerinnen Pickett und Wilkinson, die den Titel trägt »Gleichheit ist Glück«², erschienen 2010. Sie meinen beweisen zu können, dass nicht der Mangel an sich unglücklich macht, sondern die damit verbundene Kränkung und sie belegen mit Statistiken aus renommierten Quellen wie UN, Unicef und WHO, dass der Lebensstandard gesundheitlich ganz unterschiedliche Folgen hat, je nachdem wie hoch der Lebensstandard der anderen ist. Dies Ergebnis passt einerseits zu dem vorhin von dir zitierten Montesquieu, nur dass hier versucht wird wissenschaftlich zu beweisen, dass die anderen nicht nur vermeintlich, sondern tatsächlich glücklicher und infolgedessen gesünder sind.

Ja, und dann gehört zu dem Schicksalszufälligen natürlich auch noch die soziale Mikroebene. Da wird so mancher vielleicht sagen, was für eine Glückssache, dass mir mein späterer Lebenspartner über den Weg gelaufen ist. Ohne ihn hätte ich es bei meinem nicht sehr wetterfesten Nervenkostüm gar nicht geschafft, aus meinem Leben etwas zu machen.

Es soll sogar vorkommen, dass manche so was Ähnliches von ihren Psycho- oder Ergotherapeuten sagen. Habe ich eben gesagt »etwas aus meinem Leben zu machen«? Da kommt eben doch auch wieder eine Wahl

ins Spiel in all dem Schicksalszufälligen. »Was soll ich mit dieser Krankheit machen?« schreibt die krebskranke Maxie Wander. Diese Frage, so einfach sie sich anhört, könnte für den Zusammenhang von Krankheit, Gesundheit und Glück entscheidend sein. Sie scheint auf unsere menschliche begrenzte, aber doch vorhandene Möglichkeit zu verweisen, einerseits die Wirklichkeit, so wie sie uns begegnet, auch in ihren brutalen und erschreckenden Aspekten zuzulassen und sie andererseits als Herausforderung zu begreifen. Wir können zwar zu weiten Teilen die äußere Gestalt unseres Schicksals nicht bestimmen, aber die Art, wie wir ihm begegnen. Gilt das eigentlich genauso für psychische Erkrankungen?

Sibylle Prins: Das Problem, das ich bei psychischen Krankheiten sehe, ist, dass genau jene Kräfte, mit denen wir andere Erkrankungen meistern oder ihnen begegnen, beeinträchtigt sind oder sein können: die Kraft des Willens, das Aus- und Durchhaltevermögen, die Fähigkeit, uns »vernünftig« zu verhalten, uns zu distanzieren, etc. Trotzdem können auch psychische Krankheiten ganz große Reifungs- und Umdenkungsprozesse in Gang setzen – ich kenne durchaus auch Menschen, die ihre psychische Erkrankung als Bereicherung erlebt haben, und sie auch nicht mehr aus ihrem Lebenslauf streichen möchten.

Renate Schernus: Hier wird nochmals deutlich: Gesundheit und Glück sind eben doch nicht deckungsgleich. Es scheint sogar manchmal so zu sein, dass neue Zugänge zu dem Wunder des Lebens und Atmens, neue Zugänge zu einem tief empfundenen Glück gerade in oder durch eine schwere Krankheit gefunden werden. So kann z.B. Maxie Wander sagen: »Ich empfinde mich als einen Menschen, der in keiner Weise bemitleidenswert ist, jedenfalls nicht von den Lahmen und Blinden.«³ Lahme und Blinde? Das sind möglicherweise wir, die wir uns gerade beim letzten Gesundheitsscheck von unserem Hausarzt für völlig gesund haben erklären lassen.

Da das alles ziemlich verschlungen zu sein scheint, erlaube ich mir nochmals Zuflucht zu meinem Lieblingsphilosophen Odo Marquard zu nehmen.

Er behauptet, dass »das Schicksalszufällige« die eigentliche »Wirklichkeit unseres Lebens« sei und zwar deshalb, »weil wir Menschen stets ›in Geschichten verstrickt‹ sind ...; denn«, so Marquard, »Handlungen werden dadurch zu Geschichten, dass ihnen etwas dazwischen kommt, passiert, widerfährt.«⁴

Wir planen, wir handeln, wir entscheiden, aber immer wieder bricht dann etwas Schicksalszufälliges hinein, z. B. Krebs, z. B. Psychose, z. B. ein Unfall oder aber auch kleines oder großes Glück.

Darum könne man Geschichten nicht planen, sondern müsse sie erzählen. Unser ganzes Leben besteht aus solchen »Handlungs-Widerfahrnisgemischen«, die zu unseren Geschichten werden.

In diesem Sinne würde ich, was die Titelfrage betrifft – »Gesundheit Glückssache?« – zu dem simplen Schluss kommen: Nicht nur, aber hauptsächlich. Findest du das nun eher empörend oder erleichternd?

Sibylle Prins: Empörend könnte man es deshalb finden, weil man da der Willkür des Schicksals ausgeliefert ist und nicht alles selbst in der Hand hat. Ich finde es hingegen enorm erleichternd. Es schützt nämlich davor, die Themen Krankheit und Schuld allzu eng miteinander zu verbinden. Obwohl natürlich unsere Verantwortlichkeit,

unsere eigene Beteiligung bestehen bleibt. Neulich hörte ich wieder eine Frau sagen, ihr Vater habe nur deshalb Krebs bekommen, weil er seine Gefühle nie zeigen konnte. Da wird also ein Charakterfehler direkt in Zusammenhang mit einer körperlichen Erkrankung gebracht. Ich wehre mich gegen solche Erklärungen, die ja viel in Umlauf sind. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die ihre Gesundheit als ihr alleiniges Verdienst ansehen. Natürlich soll man anerkennen, wenn jemand viel dafür tut, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Aber diese Anstrengungen können auch scheitern. Ich fürchte auch, dass die Gesunden oder Gesünderen wegen dieses vermeintlichen Verdienstes auf die Kränkeren herabsehen könnten, als seien diese Versager. Deshalb denke ich, die Gesundheit als weitgehende Glückssache anzusehen, schützt vor Selbstüberschätzung und vor Überheblichkeit anderen gegenüber. Und hilft vielleicht auch dazu, die Gesundheit wie auch das Glück als etwas Kostbares zu betrachten und zu behüten.

Anmerkungen

1 MARQUARD, ODO: Apologie des Zufälligen – Philosophische Überlegungen zum Menschen, Stuttgart 1986, S. 117 ff.

2 KATE PICKETT/RICHARD WILKINSON: Gleichheit ist Glück, Tolkemitt-Verlag, Berlin 2010

3 WANDER, MAXIE: Leben wär' eine prima Alternative – Tagebuchaufzeichnungen und Briefe, Darmstadt 1981, S. 33

4 MARQUARD, ODO: ebd.

Die Autorinnen

Sibylle Prins

Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V.

Postfach 10 29 62, 33529 Bielefeld

www.vpe-bielefeld.de

vpe-bielefeld@arcor.de

Dipl. Psych. Renate Schernus

Bohnenbachweg 15, 33617 Bielefeld

http://renate-schernus.kulturserver-nrw.de/

renate.schernus@t-online.de