

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

**Jahrestagung der LVG & AFS: Mehr Gesundheit wagen.
Die Pandemie als (verpasste?) Lernschleife für mehr Gesundheit für alle!
(13. Juli 2022)**

(unkorrigierte Fassung des Redemanuskripts, fettgedruckte Hervorhebungen als Lesehilfe)

**Ask the aged! Die Ungewissheit ertragen und lebendiges Hoffen
mittendrin üben**

Wir lesen **die Einladung** zur heutigen Jahrestagung und ich spüre wie immer in den letzten Jahren **Unsicherheit und leichten Magendruck.**, wenn ich irgendwie um einen Beitrag zur Lage der Gesundheit, **über verpasste Gelegenheiten, über Chancen und Möglichkeiten des Mutes** sprechen soll. **Das Ziel „Gesundheit für alle“ und „untere allen Bedingungen“** und bei „allen Unterschieden“ mit Herz, Verstand und Neugier nicht nur im Kopf zu behalten, sondern nach und mitten in einer Krise verändert in die Hand zu nehmen **und nach vorne, also vorwärts zu denken, zu fühlen und zu gehen**, das fällt nach all den Jahren nicht leichter. Der angeblich tröstende Satz: „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ geht mir auf die Nerven, denn wenn die Hoffnung im Sterben liegt, müssen wir palliative Begleitung anbieten

Aber wo ist vorne? Und was steht seit Jahren auf der Agenda? Und wohin wollen wir? Und wann und wie werden wir oder wer zu alten oder neuen Ufern aufbrechen? Jahrzehntlang haben wir um einen **Begriff von Gesundheit gerungen, der mehr sein sollte als die Abwesenheit von Krankheit**, haben mit der WHO über den Begriff des Wohlbefindens (well being), über die seelische, geistige, soziale und spirituelle Dimension der Gesundheit nachgedacht, **Projekte entwickelt**, in denen das eine oder andere möglich wurde und gleichzeitig viele Ressourcen und Chancen auch verschleudert.

Mir fallen **zwei Karikaturen** aus der Palliativarbeit zu unseren Fragen ein:

Unterhalten sich zwei **Grabsteine**. Sagt der eine zum anderen: „*Wir sind gar keine Grabsteine. Ich glaube, wir sind Meilensteine auf dem*

langen Weg der Menschen, die hier landen. “ Auf dem Weg zum Mut zu mehr oder einer umfassenderen Gesundheit gibt es gesellschaftliche wie individuelle Meilensteine und es lohnt sich nach einer Krise sich mit diesen Meilensteinen zu konfrontieren, um auf den nächsten zuzugehen. Eine andere Karikatur hilft vielleicht auch: *Eine alte Dame (Witwe) steht mit Blumen am Grab ihres Mannes und sagt: Otto, seit du tot bist, ist unsere Beziehung viel besser geworden.* “ Was könnten und sollten wir an Prognosen und geliebten Ideen loslassen oder eben sterben lassen, um besser in Kontakt mit all den Gesundheit zu kommen, die Menschen leben.

Wo also ist vorne, wo der Mut zu mehr Gesundheit, welches Feuer könnte uns antreiben? Nur **wenige Wochen** einer Pandemie reichten, um die Hoffnung auf Heilung und Wohlbefinden auf das Verschwinden des Virus, also **auf körperliche Gesundheit zu reduzieren und lange ausschließlich zu einem virologischen Problem zu machen.** Wie oft wurden **Gewissheit und statistische Klarheit gefordert**, wo es keine gibt, nach „Schuldigen“ gesucht. **Statt die schnell sichtbaren sozialen, seelischen geistig sinnstiftenden Folgen aufzugreifen**, wurden sie wie belanglose oder **unvermeidbare Nebenwirkungen ohne Behandlungsnot abgetan** oder verschoben, obwohl Eltern, Angehörige. Sozialarbeiter und Therapeutenlängst um Hilfe riefen.

Was an psychologischem, gerontologischem, sozialwissenschaftlichem und praktischem **Spezial- und Alltagswissen vorhanden war und ist, hat Mühe in die Köpfe und Handlungsperspektiven derer zu gelangen**, die über die Zukunft der Gesundheit für alle entscheiden sollten und mussten. Und auch in unseren eigenen Köpfen ist nie genügend Platz für mutiges Eindringen in die Lage der Betroffenen und Umdenken! Bürger und Bürgerinnen **selbst haben sich im Durchschnitt längst der Idee unterworfen, dass** Gesundheit ohnehin weniger in ihren Händen als in den Händen von Experten, Politik und Professionellen besser aufgehoben ist

Und so stehen wir in vielen verpassten Lernschleifen – vor, in und nach der Pandemie. Schleifen sind aber nicht nur verpasste Möglichkeiten, sie sind auch **Umwege**, enthalten **zu korrigierende Irrtümer**, lassen vielleicht mal andere zum Zug kommen und andere Fragen stellen. Etwa die aus dem Einladungstext zu unserer Tagung:

Die Corona- Beschränkungen sind weitestgehend aufgehoben- heißt es da. Warum eigentlich, wie einsichtig sind die Begründungen und warum halten zu viele Menschen „Beschränkungen“ lediglich für eine behindernde Maßnahme, die eigentlich nichts mit ihrer persönlich zu verantwortenden Gesundheit zu tun hat? Gehen die Infektionszahlen wirklich zurück und wohin sollten wir unser Interesse richten? Fast 2 Millionen Long-Covid Patienten und Patientinnen aller Altersstufen warten neben der noch hilflosen medizinischen Begleitung auf hilfreiche Antworten und Suchbewegungen, wie man in dieser Lebenslage mehr oder überhaupt Gesundheit wagen kann. Gemüse, Obst und Bewegung reichen nicht- geistige, seelische und soziale Ernährungsprogramme sind gefragt. Wie könnten Lebensordnungen aussehen, die von kollektiven Bedürfnissen nach „dem Wahnsinn alter Normalität“ zu anderen Formen zukunftsfähiger Normalität überleiten?

Ich will drei Perspektiven in unseren Diskurs für die Zukunft der Gesundheitsarbeit und Gesundheitsförderung einbringen. Nicht neu, aber vielleicht wert, sie erneut aufzugreifen, für ihre praktische Anwendung zu schärfen und spezifische Akzente zu setzen.

I. Ask the aged

„Who better to answer questions about the purpose of life than someone who has been living theirs for a long time“

fragt sich nach langer Berufserfahrung Karl Pillemer, Direktor des Bronfenbrenner Zentrum zum Themenbereich der menschlichen Entwicklung und Gerontologie der Universität New York, der auf dem Höhepunkt seiner Karriere in eine berufliche Krise gerät. **Er fühlte sich in seiner Forschungsarbeit mehr tot als lebendig. Er hatte über 25 Jahre als Gerontologe Altersforschung betrieben, Programme über das Leben alter Menschen entwickelt, lehrte über das Altern und machte Vorschläge zur Entwicklung einer gerechten Altenpolitik und ihrer Förderung. Aber er war und fühlte sich weit entfernt von den konkreten Subjekten, ihren Erfahrungen und Lebensereignissen.**

Alles, worüber wir Forscher aus dem Leben alter Menschen berichteten, war weit entfernt von uns selbst und unserem Leben.“ **I**

never talked to old people.“ Und so kommt es endlich zu einem Wendepunkt in seinem beruflichen Leben: **er macht sich auf, um das Leben von Menschen in ihren 80 gern kennenzulernen, ihnen zuzuhören und zu erfahren, was alte Menschen selbst zu ihrem Leben zu sagen haben,** was sie fühlen, wie sich Lebensabschnitte und Altersphasen unterschieden, was im Werdegang zwischen Beruf und Familie Sinn gemacht hatte und was nicht!

In einem Seminar brachte er beispielsweise ehrgeizige Berufsanfänger und „erfolgreiche“ hochaltrige Menschen zu einem Gespräch über Arbeit, Erfolg und Karriere zusammen. Statt der üblichen Fragen, wie man Karriere macht, schnell Geld verdient und spezifische Techniken erlernt, stellte einer der Jüngeren für alle überraschend als erste die Frage: *Ich möchte etwas fragen, was mich wirklich irritiert „. Brauche ich wirklich ein Ziel in meinem Leben?“ Das ist es, was alle Bücher sagen, aber ich glaube, ich habe keins. Ist das irgendetwas falsch mit mir? Und wie entwickle ich ein Lebensziel, wenn ich denn eins brauche?*

Die Antworten der Alten waren differenziert und nachdenklich. Sich in dieser Frage gerade am Anfang der Laufbahn zunächst einmal **zu entspannen, war eine zentrale Antwort.** Und viele ergänzten, es sei **gut, verschiedene Lebensziele zu haben, die sich im Laufe des Lebens meistens ohnehin veränderten,** während und indem man aber einzelne Ziele gleichzeitig ernsthaft verfolgt. Learning bei doing! Eine 87-Jährige berichtete, dass sie zunächst nichts anderes als eine perfekte Hausfrau werden wollte. Das gelang ihr zur Zufriedenheit aller. Dann steckte sie sich ein weiteres Ziel und reiste durch die schrecklichsten Industriestädte der USA, um die schlechte Lebenslage anderer Menschen vor Ort und nicht aus Büchern zu erleben und zu begreifen. Und daraus entstand dann eine neue Lebensaufgabe mit dem herausfordernden großen Lebensziel, dabei zu helfen, die Welt besser zu machen. **Sie plädierte dafür, dass man nicht ein einziges Lebensziel, sondern viele unterschiedliche haben müsse. Man muss flexibel sein, nicht eingleisig fahren und gleichzeitig die eigenen Kräfte kennen und einschätzen lernen. Und die werden uns tragen und an den richtigen Ort bringen.**

Sich zu verändern ist die Norm, nicht einfach zu bleiben, wie man ist. Viele Veränderungen erzwingt das Leben sowieso. Es fragt nicht

lange, sondern schafft immer neue Fakten, an denen man nicht vorbeikommt. Zur grundsätzlichen Lebensorientierung **braucht man keine spezifische und dauerhafte Idee, auf die man fixiert ist und bleibt, sondern ein lebendiges Arbeitsmodell, das einen durch die verschiedenen Etappen und Anforderungen das Leben leitet.** Wenn du ein Suchender bist und nach Orientierung suchst, dann **interviewe deine eigene Zukunft**, oder besser, suche einen alten Menschen, der durch sein Leben weiser geworden ist und dich wie ein Zeuge des Lebens begleiten kann.

Mehr Gesundheit mit alten oder anderen Menschen in verschiedenen Lebenslagen wagen, heißt ihnen zuzuhören, sich berühren lassen, neugierig bleiben, sich selbst und anderen zu erklären, warum z. B. viele Alte auch jenseits der Demenz nicht mehr sprechen, nicht erzählen wollen, was ihnen und mit ihnen geschehen ist und was sie daraus gelernt haben. Und sie könnten von einem Wissen aus Erfahrungen sprechen, das viele von uns teilen könnten. **Viele alte Menschen erzählen, dass sie mehr bedauern und vermissen, was sie nicht gemacht und gewagt haben, als das, was sie später als Erfolg um jeden Preis achteten.** Viktor von Weizsäcker betont in seinem Konzept einer biografischen Medizin immer wieder die Bedeutung der „ungelebten Lebens“, nicht nur dem versäumten Leben, sondern jenen Lebensentscheidungen, in denen es zu einer Wahl zwischen Möglichkeiten für die Zukunft gab und eine Möglichkeit aufgegeben werden musste- aber eben nicht automatisch für immer.

Warum sollte man in Forschung, Lehre und praktischer Altenarbeit nicht **bewusst und entschieden mit einer Perspektive beginnen, die so alt wie die Menschheit selbst ist:** den Rat der Ältesten, der Erfahrenen, der Leidenden, der Armen, der Fremden, die man kennt, zu suchen. Diejenigen also wirklich einbeziehen, deren Lebensfragen man bearbeiten und deren Mut zu mehr Gesundheit man stärken will. **Denn die Ältesten z. B. haben etwas, das wir nicht haben: sie haben ihr Leben gelebt.** Sie haben erfahren, was wir täglich auch zu tun haben: das konkrete Leben erleben, in Gegenwart übersetzen und für die Zukunft reflektieren. Und erst daraus können Ideen wachsen, welche Unterstützung, Ermutigung und Vertrauen Menschen vor allem dann brauchen, wenn in einer schweren Krise oder großen

Desorientierung, in einer Zeitenwende, nichts oder nur noch wenig das hält, was man für sicher oder für versprochen hielt.

Im Gespräch mit einem Journalisten über den gegenwärtigen Krieg in der Ukraine sagt eine alte Frau in Kiew: „Ich wurde in den 2. Weltkrieg hineingeboren und werde jetzt wohl im Krieg sterben, beides habe ich mir nicht ausgesucht und schon gar nicht gewollt.“ An welcher Hoffnung, an welchem Mut, mehr Gesundheit zu wagen, sollte sie festhalten? Sie sagt dazu nur, warum sie bleibt und schaut auf die wenigen Blumen und die Tomaten in ihrem kleinen Garten; „Ich kann die doch nicht allein lassen!“

Biografische, vor allem auch **intergenerative sozialbiografische Arbeit** scheint mir ein wichtiger Schlüssel für die Beantwortung der Frage nach dem Mut für mehr Gesundheit für alle zu sein. Das einzelne Subjekt mit seiner eigenen und der Lebenswelt der anderen zu vernetzen, heißt, die Fäden zu erkennen, die sich in Netzwerken vernetzen lassen und auch die zur Kenntnis zu nehmen, die sich dem verweigern. Wir wollen überall vernetzen! Wie eine Zauberformel hängt das über allen Aktivitäten im Gesundheitsbereich. Aber wissen wir auch, was und wen und warum wir alles vernetzen wollen? Netze sind nicht nur für neugierige Delphine eine Falle und manche Fäden der Netze sind weniger Verbindungen als Stricke, in denen man sich verhängt.

II. „Ungewissheit“ ist die Wurzel der Neugier und Anstiftung zum lebendigen Leben

„Wir fangen leer an. Ich rege mich. Von früh auf sucht man. Ist ganz und gar begehrllich, schreit. Hat nicht, was man will. (Bloch,, Prinzip Hoffnung)

Ungewissheit ist die Kernerfahrung menschlichen Daseins. Wir kennen die Stunde unserer Zeugung und unseres Todes nicht, wissen nicht, was den Verlauf unseres Lebens bestimmen wird, von was wir Zeugnis ablegen werden, wir wissen nicht, welche Liebe, welcher Hass, welche Schmerzen, welche Krankheit, welche Gesundheit uns begleiten werden. Und so erfahren, lernen und ahnen wir, dass Leben unvorhersehbar, verletzlich, verletzbar

und vor allem endlich ist., aber **eben auch lebbar** ist und mit jedem Atemzug und jedem Herzschlag konkret weitergeht. Diese Ambivalenz zu verstehen und auszuhalten lernen, fördert die Gesundheit, die weniger ein Zustand, denn vor allem eine Lebenskompetenz ist.

Leben hat nichts versprochen, was uns sicher machen könnte, stellt dauerhaft keinen festen Ort zur Verfügung, aber ist immer vor Ort, wo wir sind. **Leben hat keine feste Zeit**, aber lebt von unserer Lebenszeit, die wir unserem Leben zuteilen oder schenken. **Bis zu unserer letzten Stunde stehen wir in Bleibeverhandlungen mit unserem Leben**. Unsere **Anwesenheit auf Erden ist als leibhaftige Provokation** gedacht, **aus der Möglichkeit, zu leben**, durch alle Ungewissheit und alle Zweifel hindurch, das eigene Leben zu gestalten und zu erfinden. Das ist inhaltlicher Hintergrund und Herausforderung für das Wagnis Gesundheit in einem Leben, das ebenfalls ein Wagnis, jedenfalls an keiner Stelle eine Selbstverständlichkeit ist. Hoffnung ist ins Gelingen verliebt und mag kein Hundeleben, heißt es ebenfalls bei Ernst Bloch und für mich ist Public Health so etwas wie der Kampf gegen die vielen Formen des Hundelebens, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden vieler Menschen geht.

Unsere persönliche **Geburt ist also das Erwachen der Fragen mitten in all dem Leben**, das schon da ist und jeden von uns mehr oder weniger freundlich empfängt, sich im Zugang verweigert, einengt, beschenkt und herausfordert. Das konkrete Leben nenne ich eine Art Waisenkind, das täglich und besonders in Zeiten von Not und Bedrohung von uns adoptiert, wieder und wieder angenommen werden muss und pausenlos nach Sicherheit sucht.

Dennoch:

Positiv gesehen ist **Ungewissheit** “ **der Antrieb des Menschen, wissen zu wollen, Anlass zu Neugier und gleichzeitig der lebendige Zweifel an allem, was sich als unveränderbare Wirklichkeit darzustellen versucht**. Sie enthält das **Misstrauen gegen Selbstverständlichkeiten und ahnt, dass Kontrolle angesagt ist bevor Vertrauen wachsen**

kann- selbst dann, wenn man vom psychologischen Urvertrauen spricht. Eine Art Stachel im Fleisch des Lebens, der menschlichen Sehnsucht gegenüber, sich sicher fühlen zu wollen und auf Sicherheit statt auf Veränderung zu pochen, wenn es um das eigene Leben, um Zufriedenheit, Besitz, Eigentum, um körperliche Unversehrtheit und die gemeinsame Zukunft der Familie oder um die eigene Heimat geht. Um „Ungewissheit“ und Zweifel immer wieder zu bearbeiten, sich neu zu orientieren und dabei dem kritischen Zweifel, der Verunsicherung und den individuellen wie gesellschaftlichen Wandlungsprozessen schöpferischen Raum zu geben, gehört Mut, Akzeptanz und Anfängergeist. Genau das ist auch der Mut zur Gesundheit, nach dem wir suchen.

„Ungewissheit“ konstituiert einen Unruhezustand, erzeugt verunsichernde wie nervöse Lagen, schleust die Vergangenheit durch die Gegenwart in eine unbekannte Zukunft. Ohne diesen Prozess würde Leben seine Lebendigkeit und der Mensch seine Freiheit und Entscheidungsmöglichkeiten verlieren. „Ungewissheit“ aber in Wissen, Instrumente und Tatkraft zu verwandeln, um sich das Leben anzueignen, ist damit auf herausfordernde Weise die notwendig kreative und energetische Kraft sich gegenseitig zum Leben anzustiften, Bewusstsein zu entwickeln, wissen zu wollen, worum es geht und durchzuhalten, wenn es schwierig wird.

Der Mensch kommt sozusagen mit einem naturgesetzlich verankerten intuitiven Wissen, also einer sich entwickelnden Werkstatt zur Welt, um der zu werden, als der er im Keim angelegt ist. Auf seinem Weg ins Leben macht er in den ersten neun Monaten zentrale Lebenserfahrungen, muss sich an den notwendigen Entwicklungsschritten aktiv beteiligen, also Wissen gegen die Ungewissheit sammeln, wie es weitergehen wird. Das kleine befruchtete Ei ahnt, dass es in einem spezifischen Tempo die Gebärmutter erreichen muss, also in das Puschen kommen muss bevor es Füße hat. Ohne den Willen zu leben, geht es nicht- auch am Ende geht es um die Bereitschaft und den Willen, das konkrete Leben loszulassen. Geboren zu werden und sterben zu müssen sind

die beiden Pole, zwischen denen Leben als eine dauerhafte produktive Spannungsbeziehung stattfindet.

Ungewissheit bleibt also ständiger Begleiter, denn nichts im Leben bleibt wie es war. Leben bleibt auch nach der Geburt bis zum Ende des Lebens ein offener Entwicklungsprozess, verletzlich, mit unbekanntem Verlauf und Ende zugleich. **Wir brauchen eine Lebenskraft, der Kern aller Gesundheit, die immer wieder zum Anfangen bereit ist.** Eine Art **Anfängergeist**, um uns Schritt für Schritt zu entwickeln und mit **Zweifel und Unwägbarkeiten umzugehen. Und sie, wenn nötig zu überwinden und auszuräumen**, Veränderungen nicht zu fürchten und Kontinuität zuzulassen, **unsere Freiheit nicht falschen Sicherheiten zu opfern. Die Illusion, das Leben immer fest im Griff zu haben**, immer genau wissen zu wollen oder besser wissen zu können, wohin der Hase läuft, auch wenn der gerade ängstlich in der Furche hockt oder Schuldige zu finden, damit wir aus dem Schneider sind, **verhindert die Möglichkeit, der” Ungewissheit “ jene tragende, mutige und hoffnungsvolle Rolle zuzugestehen, von der hier die Rede ist.**

Im Schaukasten meiner Kirchengemeinde stand vor einiger Zeit ein Sprichwort, das wir alle kennen, eine Art Trost gegen die „Ungewissheit“ des eigenen planerischen Denkens und seiner Erfolgsaussichten. „Es kommt immer anders als man denkt.“ Im Glaskasten daneben stand als anregende und überraschende Alternative; „Es kommt immer anders, *wenn* man denkt!“ Beide Versionen führen auf ihre Weise in die Frage des Verhältnisses von Ungewissheit und Sicherheit des eigenen Denkens, Fühlens und Handelns ein, **beleuchten die Bedeutung des angstmachenden Zweifels bei unseren täglichen Entscheidungen, sie kratzen am Selbstbewusstsein des Menschen, zu wissen, zu fühlen oder zu glauben, was richtig, was falsch oder angemessen ist.**

Wir kennen die Beispiele des Alltags. Ein Mensch fühlt sich entsprechend der medizinischen Befunde objektiv gesund und wie aus „heiterem Himmel“ stellt ein Herzinfarkt mit spezifischen Folgen das ganze Leben einer Familie auf den Kopf. Der plötzliche Tod eines

Partners sprengt mehr als die Partnerschaft, sondern vernichtet eine als relativ sicher angenommene Lebensperspektive. Die Folgen eines Geschehens sind nie sicher, bleiben in vielerlei Hinsicht offen und ungewiss, wie wir nicht zuletzt aus der Trauma Forschung und ihrer Praxis wissen. **Der Umgang mit Verletzlichkeit, Endlichkeit, Ungewissheit und Verunsicherung sind die tägliche, oft mühevollste Gesundheitsarbeit des menschlichen Lebens und machen das Ringen um eine das Leben umfassende Gesundheit aus.**

Gleichzeitig aber entsteht in dieser von Ungewissheit getragenen Lebensarbeit der Menschen **ein lehrreiches wie überzeugendes kollektives wie individuelles Tagebuch über die Fähigkeit wie die Irrtümer der Menschen, auf brüchigem wie festem Boden, Land zu gewinnen und sich zur Erfindung menschlichen Lebens immer wieder mehr oder weniger erfolgreich anstiften zu lassen.**

Nochmals: Ungewissheit ist eine Art Stachel im Fleisch jenes Wissens, das sich seiner zu sicher ist und der Neugier wie den neuen Fragen der Zeitgeschichte den Einlass in das bestehende Wissen verweigert. **Wer als Individuum, Gesellschaft, Kultur oder Nation in der Ungewissheit oder in falschen Sicherheiten steckenbleibt, das Fragen verlernt, verweigert sich dem Leben und damit einer machbaren Zukunft.**

Das Leben stellt uns die Fragen und nicht umgekehrt wir dem Leben. Wir werden **ungefragt geboren**, bekommen ungefragt einen Namen, kommen ungefragt in eine Familie, können die historische Zeit nicht bestimmen, in der wir aufwachsen und leben müssen und auch nicht das Land, das unser Vaterland samt Muttersprache wird, uns Heimat verweigert oder vertreibt. **Abhängigkeit, Ungewissheit erdulden und Schritt für Schritt selbstorganisiert und selbstbestimmt in das Puschen zu kommen, sind die Beigaben zum Geschenk der nackten Geburt.** Neun Monate haben wir bereits im Mutterleib zusammen mit der Mutter gerackert, um die Werkzeuge und uns selbst so zu entwickeln, damit wir „geburtsreif“ werden, später schulreif, dann berufsreif, beziehungsreif und am Ende müssen wir unabhängig vom Alter reif geworden auch für das Sterben sein.

Keine Gebrauchsanweisung lag in irgendeiner Wiege! Kein Gesundheitscurriculum daneben. „Friss kleiner Vogel oder stirb,“ war die Eröffnungsmelodie. Umstellt von mehr oder weniger guten Ratschlägen und unterschiedlichsten Lebensbedingungen suchen wir individuell nach dem eigenen wie den gemeinsamen Wegen, weil wir um Gemeinschaften nicht herumkommen. **Leben ist gefährdet und gefährlich, kein sicherer Fahr- und Zeitplan, voller Hindernisse und Stolpersteine, aber genau in dieser herausfordernden Ungewissheit und Unverfügbarkeit liegen sein Auftrag, seine Aufgaben und seine spezifischen Möglichkeiten.** Von diesen anthropologischen Grundlagen und ihren praktischen Konsequenzen ist in den Gesundheitswissenschaften und ihren praktischen Aufgaben zu wenig die Rede.

III. Was wir müssen, sollen, können, wollen und dürfen-Gedanken für eine Ermutigung zur Gesundheit (Die pathischen Kategorien V.v. Weizsäckers)

Unsere biologische Existenz ist mehr als ein »Fakt«, nicht nur etwas, das da ist, sondern ein **Dasein und Mitsein, das immer im Werden begriffen ist.** Dieser **Werde- Prozess des Lebens** ist uns einerseits als **Arbeitsauftrag** zur Entscheidung aufgegeben und erwartet andererseits, dass wir **Vorgegebenes akzeptieren.** Viktor v. Weizsäcker spricht deshalb von der menschlichen Existenz als einer »**pathischen Existenz**«, **in der Erleiden und Entscheiden Hand in Hand gehen.** Der Mensch gestaltet sein Leben über das **Müssen, Sollen, Wollen, Können und Dürfen** und jede dieser fünf Dimensionen steht im Diskurs mit den anderen. **Selbstreflexion, Abwägen und Entscheiden ist verlangt.** Was ich muss, will ich und kann ich vielleicht nicht. Was ich kann, soll und darf ich nicht. Was ich darf, muss und sollte ich möglicherweise nicht. Was in uns steckt, vorantreibt oder behindert, ist vor allem uns selbst unbekannt und mehr als wir im Voraus wissen. Das individuelle Potenzial muss entdeckt, entwickelt und auch dann ausprobiert werden, wenn ein Mensch unsicher ist. Bei aller notwendigen Vorsicht **bleibt Leben ein**

Experiment und ein lebenslanges Abenteuer, das mit jedem Sonnenaufgang neu beginnt.

Zwischen **Erleiden und Entscheiden** bestimmen wir also einen Teil unseres Lebens selbst. **Wir legen fest**, ob wir morgen oder übermorgen ins Kino gehen, zur Menschenkette nach Hamburg oder Tokio fahren, ein Haus bauen, heiraten, anonym beerdigt werden wollen oder nach unserem Ableben eine Wohngemeinschaft in einem Friedwald gründen, einem Bettler etwas geben, ein fremdes Kind durch die Schulzeit begleiten, dies oder das tun oder es unterlassen. Über diesen Teil **stehen wir in der freien Entscheidung, wir gestalten aktiv und könnten tun, was wir wollen**. Die pathischen Kategorien des »Wollen« und »Müssen« **treiben den Menschen voran. Das Sollen vertritt den Aspekt der Zukunft des Lebens und macht auf** die freie Wahl der Entscheidung im Spektrum zwischen Freiheit und Notwendigkeit aufmerksam. (dieses Sollen ist nicht als das moralisierende „Du“ solltest aber gemeint, das eher Fremdbestimmung als offener Blick in die eigene Zukunft ist)

Ein anderer Teil unseres Lebens wurde bestimmt, bevor wir Einspruch erheben oder Mitsprache üben konnten, gehört in ein Grundverhältnis, das sich dem überprüfbaren Beweis entzieht. Dieser Teil unserer Lebensbedingungen wie Eltern, Zeitpunkt und Ort der Geburt, liegt mit dem Geschenk der nackten Geburt sozusagen als Zugabe auf dem Tisch. Manche nennen es Schicksal, wer immer es abgeschickt hat.

Was aber **unterliegt nach der Geburt jenseits des Faktischen**, das wir **als objektiven Befund** nicht ändern können, unserem Müssen, Wollen, Sollen, Können oder Dürfen und wie? **Im ständigen Lebenskampf zwischen Freiheit und Notwendigkeit**, Wollen und Müssen, mischen sich »Können« und »Dürfen« ein! Manchmal blüht im Müssen ein Dürfen auf. Was bedeuten die uns auferlegten Zeitpunkte und Orte unserer Geburt für unser weiteres Leben? Was wollen und können wir daraus machen? Was sollen uns die Eltern, an die wir geraten oder zu denen wir gehören dürfen? Was bekommen wir mit dem Heimatland zu tun, in das wir hineingeboren werden, wie

wird es unser Leben einfärben? Was müssen wir fürchten, wenn wir nach Krieg, Folter und Flucht in das alte Heimatland ausgewiesen werden? Weizsäcker spricht vom »Karfreitag« des Müssens, der Krönung des Leids.

In jeder Krise, jedem Lebensabschnitt, jeder freiwilligen oder erzwungenen Veränderung wird im Angesicht der Spannungsbeziehung zwischen Erleiden und Entscheiden das innere Vermögen herausgefordert, vermehrt, auf die Probe gestellt, gestört oder massiv behindert Die Folgen und Auswirkungen unserer Lebensentscheidungen, Handlungen und unseres Verhaltens »erleben« wir hautnah und leibhaftig, indem wir ihre Angemessenheit oder Unangemessenheit zu spüren bekommen.

Man muss die Folgen tragen, sagten uns schon früh Eltern und Lehrer. **Wer sich** den als notwendig erkannten körperlichen, seelischen, geistigen oder sozialen **Veränderungen widersetzt, muss die Folgen der Blockade seiner eigenen Lebendigkeit und Potenziale in Kauf nehmen**, auch wenn sie zunächst unsichtbar bleiben und unerkannt über Symptome verschiedener Art zum Ausdruck bringen, was dem Leben geschehen ist.

Wenn Körper und Seele streiken, ausbrennen oder verhungern, ruft das Leben mit Symptomen um Hilfe. Jede Wortmeldung des Leibes ist eine Mitteilung an den ganzen Menschen, an seine Gefühle, sein Bewusstsein, seine soziale Eingebundenheit und je nach Inhalt der Mitteilung auch ein Appell an seine politischen, religiösen oder ethischen Anschauungen wie seine Haltung zur Welt.

Ist unsere Liebe mehr ein Müssen, Wollen, Sollen, Können oder Dürfen oder in welcher Art und Weise lieben wir unsere Partner, Kinder, Eltern oder die Natur? Wie erleben wir unsere Arbeit? Will ich arbeiten? Oder muss ich? Darf ich arbeiten? Soll ich? Kann ich arbeiten? Jedes Mal ist es das gleiche Tun: ich arbeite. Jedes Mal ist es ein anderes tun, ich arbeite anders. Vor welcher neuen Konstellation des Wollens, Müssens oder Könnens stehen wir, wenn wir die fristlose Kündigung am Arbeitsplatz in Händen halten? Wo bleiben unser Wollen und Können in der Freundschaft, wenn diese mit

Kränkung, Intrige oder Verrat aufgekündigt wird? Muss, soll, kann, will oder darf ich mich **wie auf meine eigene schwere Krankheit oder die eines anderen Menschen einlassen oder verweigern?** Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg! Aber darf und kann ich den Weg gehen, den das Wollen anbietet? Das »Yes we can« aus Amerika hat damals ein Stück politische und zivilgesellschaftliche Wiederbelebung erzeugt, die sich aber als erlebte Hoffnung vom Erfolg unabhängig machen muss, um zu zeigen, dass man hoffen kann und darf. Wie erleben wir die sozialen Freiheitsbewegungen im benachbarten Afrika? Wie die gegenwärtige Zeitenwende, so sie denn eine ist oder wird. Wer muss und soll, wer will und kann, wer darf hier etwas tun und eingreifen?

Allen pathischen Kategorien ist gemein, dass sie nicht Tat sind, keine objektivierbare Größe enthalten, sondern Spielarten und Ausdruck für die Gestaltungskraft des Subjekts. »Sie existieren ein Spazierstock, nicht die Wanderschaft selbst.« (Weizsäcker 1951, S. 67) Sie helfen uns auf unserem Weg, färben die Realität ein, machen sie erträglicher oder zeigen uns an, wann und warum wir mit dem Rücken zur Wand stehen, das Licht am Ende des Tunnels sehen, den Höhepunkt der Krise hinter uns haben und auf dem Weg der Besserung sind. Viele Menschen formulieren das so: »Ich kann jetzt wieder nach vorne schauen«, »Ich muss und will wieder hoffen«, »Ich darf Hilfe in Anspruch nehmen«, »Ich sollte mich von meinem Partner trennen, um mir selbst noch in die Augen sehen zu können.«

Die pathischen Kategorien verweisen auf die Dynamik des Lebendigen, wenden sich gegen statisch-statistische Befunde und verweisen auf Entscheidungsspielräume in einer Realität, die als solche unbeirrbar erscheint. Wir werden nicht als liebende, arbeitsame, mutige oder feige, tatkräftige oder passive Wesen geboren, sondern müssen, sollen, können, wollen und dürfen es werden. Wir sind nicht krank, sondern wir werden es. Auch Gesundheit ist ein ständiges Werden und kann jeden Augenblick verloren gehen. Vergangenes und Zukünftiges gehen in der Krise des Wandels und der Transformation Hand in Hand. **Die Gegenwart hat so etwas wie eine Brückenfunktion. Das in die Krise geratene Sein**

wendet sich an das »Potential« in uns und hofft, dass sich das **Blatt wieder wendet**. Diese Kategorien und Dimensionen könnten hilfreich sein, den herrschenden Gesundheitsbegriff als Herausforderung im Kontext der Pandemie und ihrer Folgen erneut zu überprüfen und zu reflektieren und neue Impulse setzen.

Wenn der Boden brüchig wird, erleben wir in besonderer Weise die drängende Kraft des »**ungelebten Lebens**«, die das bisher Unmögliche verwirklichen will. Den nächsten Atemzug zum Beispiel, wenn uns die Luft ausgeht, einen neuen Gedanken, der uns bisher unangenehm war, eine Arbeit nach längerer Arbeitslosigkeit, eine neue Liebe, die nach dem Tod des Partners undenkbar schien. Noch einmal. Der Philosoph Ernst Bloch spricht von einem »**Prinzip Hoffnung**«, **das alles Leben durchdringt, ins Gelingen verliebt ist und kein Hundeleben ertragen will**.

Diese drängende Lebenskraft erleben wir mit Hilfe spezifischer Modi, jenen »pathischen Kategorien«, die die unterschiedlichen Ausdrucksformen umschreiben, als Lebenswillen und aktive Lebenslust oder ihren Verlust. Mit Sätzen wie: »Ich bestehe nur noch aus Müssen«, »Ich will ja, aber ich kann nicht«, »Ich darf nicht zur Ruhe kommen, sonst drehe ich ab«, drücken viele Menschen aus, woran sie leiden und wie nahe sich leidenschaftliches Pathos und das Pathologische, das Krankmachende sind. **Die »pathischen Kategorien« verleihen unserem Leben und Erleben, unserer Hoffnung und unserem Handeln eine spezifische Qualität und jeder Mensch spürt den Unterschied, der im Müssen, Wollen, Sollen, Können und Dürfen steckt**. In der Melodie der fünf pathischen Kategorien wird die Bestimmung und Gestimmtheit der menschlichen Existenz »hörbar«, sie färben die persönliche Lebensmelodie des Subjekts ein, sind von ihm abhängig, können wahrgenommen, aber müssen auch bewusst entschlüsselt und mit Bedeutung und Sinn versehen werden, um als Instrumente der Lebenskunst dienen zu können. **Müssen, Wollen, Sollen, Können und Dürfen sind Erlebensmöglichkeiten unserer Subjektivität, bringen uns in Beziehung zu uns selbst, zu unserer Gestimmtheit wie zu jener Bestimmung, die uns als Individuum überschreitet**.

In den pathischen Kategorien geht es also um die »Modi des Erlebens« eines Lebens, das man nicht einfach an sich vorüberziehen lässt, nicht nur aussitzt, durchsteht, sondern das man auch leben will, kann und darf. »**Wir sind Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will!**«, heißt es bei Albert Schweitzer. Es geht um die Leidenschaft und um das »Erleiden« von Freude und Schmerz, Liebe und Hass, Hingabe und Abgrenzung. Dazu bedarf es der Kraft entschlossener Menschen. »**Man entdeckt keine neuen Weltteile, ohne den Mut zu haben, alle Küsten aus den Augen zu verlieren**«, dieser Satz von André Gide gilt auch für die Entdeckungsreisen im Leben und vor allem in der Freude an Gesundheit, über die wir in der Wissenschaft kaum noch sprechen.

Ich will im folgenden und zum Schluss die **Bedeutung der pathischen Kategorien** noch einmal entlang der Ausführungen von Weizsäcker erläutern und dazu ermuntern, sie in unsere Überlegungen zur Gesundheitsförderung im Kontext des Zeitgeschehens einzubeziehen, um dem konkreten Wohlbefinden der Menschen in Forschung und Praxis näherzukommen.

»**Das Müssen ist der Karfreitag des menschlichen Daseins**« (Weizsäcker 1951, S. 68), es ist die Krönung des Leids, in seiner reinen Form unbedingt und zwingend. Aber das Müssen bleibt auch das Müssen des Menschen, zwingt ihn in die Auseinandersetzung mit sich selbst. Wenn ein Mensch immer Recht und das letzte Wort haben muss, morgens seinen Kaffee und abends seine Tagesthemen, wenn ein Mensch in der Vielfalt seines Müssens nicht mehr unterscheiden kann, was er lebensnotwendig muss und hinter welchem Müssen er sein Können und Dürfen verborgen hat, dann sehen wir die Dynamik des Subjekthaften, auf das uns das Pathische aufmerksam macht.

Im **Wollen** zeigt sich mehr als in den anderen Kategorien **das »Ich«**, **das auf Durchsetzung dringt. Hier kann sich das Subjekt zum Tun bekennen:** »Ich will, und wenn es sein muss, mit dem Kopf durch die Wand.« Das **Wollen ist der Aktivist** gegen das Passive im Pathischen, das wir erleiden müssen. Mit dem Wollen stellt sich der

Mensch dem Gegebenen entgegen. »Ich will Erfolg haben« setzt Ziele und den brennenden Wunsch voraus, sie zu erreichen. »Ich muss Erfolg haben«, zeigt, wie sich die begonnene Aktivität und leidenschaftliche Bewegung in Getriebensein verwandelt und die Freiheit des Wollens in die Abhängigkeit des Müssens geht.

Das Sollen enthält einen Imperativ. »Du sollst« ist der Beginn aller zehn Gebote. Das Sollen ist grundsätzlich kein Müssen, basiert auf der freien Entscheidung, eine Option, die dem Menschen als dem mit Bewusstsein ausgestattetes Wesen vorbehalten und aufgegeben ist. Die Würde des Menschen soll unantastbar sein, der Mensch eine Arbeit haben, Schutz erfahren. **Die Menschenrechte sind das große Sollen, Imperative, die das friedliche Zusammenleben der Menschen garantieren sollen, und es macht sie nicht hinfällig, nur weil sie dies in der Realität nicht garantieren können.** Im alltäglichen Umgang mit dem Sollen, im »Du solltest« ist schon die Drohung des Müssens enthalten. In der Aufforderung gesund zu werden, ist das Sollen in ambivalenter Weise aufgetragen: für wen oder was soll ich gesund werden? Muss ich es, um der kleinen Kinder willen, fragt sich die junge an Brustkrebs erkrankte Mutter? **Es ist an uns zu erleben oder zu erleiden, ob das Sollen es gut oder schlecht mit uns meint.**

Das Können ist eine der wichtigsten Sozialisationsanforderungen. Vieles im Leben entscheidet sich am »Können« und das Vertrauen in mich, in die anderen Menschen und in die Welt, in der wir leben, wächst mit dem Erleben: Ich kann etwas! Als emotionale und soziale Kompetenz erlebt das Kind das in der Anerkennung seiner Leistung, im Lob. Zu erfahren und zu erleben, was man kann, aber eben auch nicht kann und beides zu akzeptieren, gehört zur wichtigen Begegnung mit den Potenzialen, die in uns stecken. **Das Können ist Potenz, der Mensch ahnt, dass im Können Zukunft liegt, dass etwas möglich wird, was noch nicht Gegenwart ist.** »Das Mögliche übertrifft das Erlaubte, das Gemusste, das Gewollte und das Gesollte bei weitem und versetzt uns jetzt sozusagen in einen Teich, in dem der Fisch nach allen Richtungen schwimmen kann.« (Weizsäcker 1951, S. 83)

Das Dürfen ist für Weizsäcker der »Ostermorgen« des menschlichen Daseins, der dem Karfreitag des Müssens folgt. Morgenröte, Geburt, Wiedergeburt, Transformation sind angesagt. Im Dürfen wird ein Wegweiser sichtbar. Endlich darf ich zur Ruhe kommen, zur Schule gehen, auf eigenen Füßen stehen, vielleicht auch sterben, weil ich Erlösung erfahren darf. **»Ich darf!« hinaus in die Welt, wie »Hänschen klein«, der allein in die Welt ging, mit Stock und Hut und beides stand ihm gut.** Leider Gottes weinet oft wer, wenn wir aufbrechen, dann muss das Dürfen sich noch einmal umsehen. »Du darfst!« ist die befreiende Erlaubnis für das Kind, einer eigenen leidenschaftlichen Bewegung zu folgen und nach den »Zuckertöpfen« des Lebens zu greifen. Der Kranke, der nach wochenlangem Liegen endlich aufstehen darf, spiegelt die befreiende Freude des Dürfens im Gesicht. **Das Dürfen kennt seinen Schatten, das Unerlaubte, die Grenzen, die Verbote!** Aber das Recht, leben zu dürfen und gegen alle Widerstände ein freier Mensch werden zu wollen und zu dürfen, ist im Prinzip eine grenzenlose Aufforderung. **Wenn sich das Dürfen mit dem Wollen und Können verbündet und auch noch das ist, was wir müssen und sollen, dann ist das Leben kaum auszuhalten.**

„Lebendigkeit entsteht nur aus der Akzeptanz des Unverfügbaren“ (Rosa 2019), Wir müssen Frieden schließen mit der Ungewissheit und Unwägbarkeit unseres Lebens und uns deshalb subjektiv wie gemeinschaftlich aktiv wie kreativ daran beteiligen, dass wir Welten und Netzwerke schaffen, in denen es sich zu leben lohnt. Möge die Übung gelingen, heißt es Zirkus! Mit weiteren Abstürzen ist zu rechnen.

Literaturhinweise

Es gibt so viele Autorinnen und Autoren, auf die ich verweisen könnte, so viele Menschen, deren Gedanken mich begeistert und begleitet haben, viele andere, deren Beiträge zu früh vergessen wurden. Das Leben selbst ist ein Buch mit sieben Siegeln, ungewiss eben! Eine kleine sehr persönliche Auswahl habe ich getroffen, damit Sie wissen, wer mir beim Schreiben dieses Textes besonders nahe war!

- Bloch, Ernst (1954) *Das Prinzip Hoffnung*, Erster Band, Aufbau Verlag Berlin
- Baer, Udo/ Scheffler, Marion (2010) *Es geht auch anders. Würde im Pflegealltag und verstehende Pflege*. Neukirchen-Vluyn Affenkönig Verlag
- Gruen, Arno (1992) *Der Wahnsinn der Normalität. Realismus als Krankheit: eine Theorie der menschlichen Destruktivität*, München DTV
- Jonas, Hans (1973) *Organismus und Freiheit. Ansätze zu einer Philosophischen Biologie*, Göttingen Vandenhoeck & Ruprecht
- Illich, Iwan (1996) *Klarstellungen, Pamphlete*, München Ch Beck
- Illich, Iwan (1975) *Enteignung der Gesundheit (Medical Nemesis) Die Kritik der Medikalisierung des Lebens*, Hamburg Rowohlt
- Lippe zur, Rudolf (2010) *Das Denken zum Tanzen bringen. Philosophie des Wandels und der Bewegung*, Freiburg Verlag Karl Alber
- Lippe zur, Rudolf (1979) *Am eigenen Lebe. Zur Ökonomie des Lebens*, Frnkfurt, Syndikat
- Keil, Annelie (1999) *Zur Leibhaftigkeit menschlicher Existenz*. In: Hrsg. Alheit u.a. *Biografie und Leib*, Edition psychosozial
- Keil, Annelie (2014) *Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt. Krankheit und Gesundheit neu denken*, München Scorpio
- Cramer, Friedrich (1988/89) *Chaos und Ordnung. Die komplexe Struktur des Lebendigen*. Stuttgart DVA
- Nietzsche, Friedrich (2000) *Langsame Curen. Ansichten zur Kunst der Gesundheit*, Hrsg. Carbone / Jung Freiburg Herder
- v. Weizsäcker, Viktor (1973) *Der Gestaltkreis*, Frankfurt Suhrkamp TB
- v. Weizsäcker, Viktor (1967) *Pathosophie*, Göttingen, Vandenhoeck Ruprecht
- v. Weizsäcker, Viktor (1986) *Gesammelte Schriften*, Hrsg. Achilles, Frankfurt Suhrkamp
- Gadamer, Hans Georg (2010) *Über die Verborgenheit der Gesundheit*. Frankfurt, Suhrkamp
- Maturana, H/ Varela, E (1987) *Der Baum der Erkenntnis*, Bern/ München
- Rosa, Hartmut (2019) *Unverfügbarkeit*, Salzburg, Residenzverlag
- Rosa, Hartmut (2016) *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, Frankfurt Suhrkamp

Jacob, Wolfgang (1991) Von der Medizin zur Pathosophie, Heidelberg, Verlag für Medizin

Schweitzer, Albert (1997) Die Ehrfurcht vor dem Leben. Grundtexte aus fünf Jahrzehnten, München, Verlag C.H. Beck

www.anneliekeil.de