

‚Chronisch gesund‘ – Bericht über eine ungewöhnliche Tagung vom Dachverband Salutogenese

Das Tagungsmotto „Chronisch krank und doch gesund“ mag manchem als paradox erschienen sein – nicht so der wortgewaltigen Annelie Keil. Die mittlerweile 73 jährige emeritierte Bremer Professorin der Gesundheitswissenschaften pointierte prägnant: „Wir Menschen sind alle chronisch und das ist auch gut so. Andernfalls wären wir nämlich tot.“ Keils begeisternder Vortrag setzte den Schlusspunkt unter das dreitägige Symposium, das vom 4.-6. Mai 2012 in der früheren Pädagogischen Hochschule der Universität Göttingen mit gut 120 Teilnehmenden aus dem gesamten Bundesgebiet und benachbarten Ländern stattfand. Keil personifizierte gewissermaßen das Tagungsthema: Krankheit und Gesundheit schließen einander nicht aus, sondern sind miteinander verwoben und gehen miteinander um. Sie selbst sei seit vielen Jahren von verschiedenen chronischen Erkrankungen betroffen und medizinisch gesehen ein Wrack, aber ansonsten ziemlich gesund. Das leuchtete unmittelbar ein, die Rednerin energetisierte ihr Publikum am Ende der Veranstaltung, die viele insgesamt als emotionales Auftanken und Empowerment empfanden.

Annelie Keil warf die Frage auf, ob überlieferte, aber marginal gebliebene vorhandene Konzepte unter dem eingängigen Begriff der Salutogenese eine neue Schubkraft erhielten. Die Referentin begrüßte das Tagungsthema, weil dieses Krankheit und Gesundheit miteinander verknüpfe, denn bislang sei es den Public-Health-Konzepten nicht gelungen, Einfluss auf die medizinische Praxis zu nehmen. Vehement wandte sich Keil gegen einen immer weiter um sich greifenden „Gesundheitsterror“. Krankheit werde und müsse es immer geben.

Dieser Tagungsbericht kann weder den Prozess beschreiben noch das umfangreiche Angebot von Hauptvorträgen, Impulsreferaten, Workshops und Gruppendiskussionen wiedergeben – das wird in der Zeitschrift DER MENSCH geschehen. Hervorzuheben ist, dass jeder Teilnehmende Näheres aus unterschiedlichsten Perspektiven finden und sich seinerseits mit der eigenen Expertenschaft beteiligen konnte. Ein paar Eindrücke:

Stefan Wilm, Hausarzt und Professor für Allgemein- und Familienmedizin an den Universitäten Witten/Herdecke und Düsseldorf, leitete seinen Hauptvortrag mit der provozierenden These ein, dass zwar viele über die Lasten chronischer Krankheiten klagten, aber doch keiner sie aufgeben wolle. Denn dann müssten Betroffene auf Privilegien verzichten, Behandler auf Einnahmen, Pharmakonzerne auf Profite und auch die systemkritischen Gesundheitsberater verlören ihre Klientel. Wer also solle Interesse an Veränderung haben, wenn doch alle, wenn auch auf unterschiedliche Weise, von ‚chronisch‘ profitieren? Andererseits trügen eben dadurch alle dazu bei, dass das Ausmaß chronischer Krankheit aufgebläht werde und schon heute, wenn man die verfügbaren Zahlen ernst nehme, jeder Bürger ein Chroniker sein müsse. Zur Veranschaulichung inszenierte der 54jährige Referent die Gründung einer

Bericht mittel 1. DachS-Symposium: 22.05.2012 -1-

Selbsthilfegruppe. „Ich bin der Stefan und ich arbeite zu viel.“ Wilm skizzierte weitere Details, die ihn unzweifelhaft als Mitglied der Gemeinde der chronisch Kranken auswiesen, sprang dann auf vom heißen Stuhl der anonymen hausärztlichen Hochschullehrer und erklärte, ansonsten sei er freilich völlig gesund. Zu unterscheiden sei also zwischen Krankheit und Kranksein und es bedürfe dringend des Empowerments, um sich der vom Gesundheitswesen ausgehenden Pathologisierung widersetzen und Handlungsautonomie zurückgewinnen zu können. Eine zentrale Aufgabe für ihn als Hausarzt sei daher die Hilfe zur Selbsthilfe und der Schutz von Ratsuchenden vor medizinischer Überver- und Übervorsorgung („Quartärprävention“). Voraussetzung hierfür seien tragfähige Beziehungen, in denen er als verlässlich und glaubwürdig erfahrbar sei, sich der Begrenztheit seines professionellen Handelns bewusst bleibe und dies ggf. auch benenne. Und dennoch: „Ich bleibe bei allem Bemühen um eine salutogene Perspektive als Hausarzt pathogen und mache als Teil des Systems Menschen chronisch krank.“ Stefan Wilms engagierter Vortrag löste Heiterkeit und Nachdenklichkeit zugleich aus und trug dazu bei, dass die Betroffenenkompetenz auch der professionellen Helfer zu einem zentralen Tagungsthema werden konnte.

Diese lösungsorientierte Kompetenz zeigte sich zum einen in zahlreichen Workshops, wie zur „Lebensfreude“, „Selbsteilungsfähigkeit“, zu „Mentalem Gesundheitstraining“, „Atem, Tanz und innere Achtsamkeit“, „Wahrheit heilt...“ u.a.m.

Zum anderen brachten die Teilnehmenden ihre Kompetenz in einen salutogenen kreativen Kommunikationsprozess ein, der am Samstagnachmittag von Theodor D. Petzold eingeleitet wurde und am Sonntag in einem sog. ‚World-Café‘ unter Anleitung von Marianne Klues-Ketels zum Abschluss gebracht wurde.

Zu Beginn erzählte jeder Teilnehmer einem Partner zu der Frage, was ihm nachhaltig gut tue – auch in einer Krise oder bei Erkrankung. Auf diese Art mit ihrer eigenen Lösungskompetenz als Betroffene verbunden brachten die Teilnehmenden ihre Wunschlösungen und ihr inneres Wissen zu selbstbestimmten Themen in eine Gruppenarbeit ein. Die Arbeitsergebnisse wurden dann im Plenum als Lösungsvorschläge vorgetragen. Z.B. „Sich und anderen Raum geben und nehmen“, „Helfen hilft“, „Zugehörigkeitsgefühl“, „Sicherheit – auch bei Veränderung“, „Partizipation“, „Gesundshrumpfen“, „Wertschätzung“ u.a.m.

Im ‚World-Café‘ teilten die Teilnehmenden ihre Erfahrungen in wechselnden Gruppen zu den drei thematischen Strängen des Symposiums:

1. Was kann ich mir bzw. man sich selbst Gutes tun bei langwieriger Erkrankung und zur Vorbeugung?
2. Wie können und sollen Angehörige, Freunde und Nachbarn sich für den langwierig Erkrankten förderlich verhalten?

3. Welche gesellschaftlich-kulturellen Strukturen wären für unser nachhaltiges Gesundsein, insbesondere auch für eine gesunde Entwicklung selbst bei anhaltenden Leiden förderlich?

Mit dem zusammengekommenen Wissen könnte man Bücher füllen. Hier sei eine Zusammenfassung von den auf Papiertischdecken stichwortartig festgehaltenen Einsichten versucht:

Zur 1. Frage – nach dem, was man persönlich tun kann – kamen entsprechend der Anzahl der anwesenden Menschen sehr viele hilfreiche und anregende Erfahrungen zusammen, die zwar für viele andere eine Anregung sein können, aber keine neue Gesundheits*norm* ergeben. Was einem persönlich auch nachhaltig gut tut, kann letztlich nur jeder für sich entscheiden.

Zur 2. Frage: Betont wurde in dem Gespräch zu dieser Frage die Wichtigkeit einer stimmigen Beziehung zwischen dem Helfenden und dem chronisch Kranken. Als nicht hilfreich wurden Beziehungen beschrieben, die als Verpflichtung oder aus Schuldgefühlen entstehen, z.B. in der Verwandtschaft. Eine gute Beziehung zwischen Helfenden und Kranken sollte auf Vertrauen basieren, dem Kranken eine größtmögliche Autonomie lassen, dumme Ratschläge vermeiden, eine verlässliche Stütze sein und von viel Freude und Spaß miteinander geprägt sein.

Zur 3. Frage: Bedingungsloses Grundeinkommen war die erste Anregung an diesem Tisch, um gesunde gesellschaftliche Strukturen schaffen zu können. Viele wünschen sich kleinere soziale und gesellschaftliche Einheiten, in denen Mitsprache möglich ist und jeder nach seinen Ressourcen und Potentialen Verantwortung übernehmen kann. Als hilfreich wurde die Auseinandersetzung und Inspiration durch andere Kulturen, z. B. Afrika und Asien, erwähnt, in denen mit dem Spannungsverhältnis von Individuum und Gemeinschaft anders umgegangen wird.

Dr. Ellis Huber, der in den 80er Jahren die Gesundheitsbewegung mit initiiert und als streitbarer Präsident der Ärztekammer Berlin in den 90er Jahren für Aufsehen gesorgt hat und mittlerweile als Chef einer Krankenkasse eine Lanze für Prävention und Gesundheitsförderung bricht, forderte in seinem abschließenden Statement am dritten Tag des Symposiums eine dritte Gesundheitsrevolution. Jetzt komme es auf eine Förderung der Gesundheitsressourcen an. Angesichts des Reichtums der Gesellschaft und des Fortschritts der Behandlungsmöglichkeiten sei die anhaltende sozial bedingte gesundheitliche Ungleichheit skandalös und regional unmittelbar erfahrbar. Die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung in Zehlendorf liege um ca. 10 Jahre höher als in Kreuzberg, d.h. während der halbstündigen U-Bahnfahrt sinke die Lebenserwartung von Station zu Station um durchschnittlich 3 Monate. Hier bestehe dringender Handlungsbedarf. Huber forderte eine neue Vertrauenskultur und sah die neuen Heilmittel in Bildung, sozialer Teilhabe und Gemeinschaftlichkeit. Hubers Motto: „Die Zukunft beginnt von unten.“ Gesundheit sei, so schon Thomas von Aquin, nicht Zustand, sondern Haltung. Investition in so verstandene Gesundheit sei nachhaltig kostengünstiger und lebensbehaltender als das derzeitige Gesundheitswesen. Umsteuerung sei z.B. im Rahmen der integrierten

Versorgung schon jetzt möglich, wie das Beispiel des Modellprojekts „Gesundes Kinzigtal“ zeige.

Insgesamt war es eine sehr gelungene Veranstaltung mit sowohl engagierten hochkarätigen und begeisternden Vorträgen als auch viel kreativer anregender Kommunikation – ein Beitrag zur „Gesundheit von unten“, im Sinne der Vision von Ellis Huber. Es scheint tatsächlich so, wie Annelie Keil es vermutet: Unter dem richtungsweisenden Oberbegriff ‚Salutogenese‘ bekommen verschiedene gute Gesundheitskonzepte eine neue Schubkraft.