

Matthias Beck

Gesundheit als Sinnersatz? Kritische Anmerkungen zur WHO-Definition von Gesundheit

1. Hinführung

„Hauptsache gesund“, das ist wohl eine der häufigsten Antworten auf die Frage, was ein Mensch sich für die Zukunft wünscht. Der Wunsch ist verständlich, denn Kranksein ist unangenehm, erzeugt Schmerzen, Unlust, Krankenhausaufenthalt, Herausgerissensein aus der Alltagsaktivität, es verursacht Kosten und womöglich Verdienstauffall. Krank zu sein wünscht sich niemand (außer als Folge eines unbewussten Wunsches, einer Situation auszuweichen).

Kann aber ein Mensch überhaupt ein Leben lang gesund sein? Treten nicht Kinderkrankheiten auf, um das Immunsystem des jungen Menschen aufzubauen? Stellen sich nicht im Alter Krankheiten ein, weil die Abwehrkräfte des Menschen schwinden? Ist der Mensch nicht immer wieder mit Krankheiten konfrontiert, da er mit vielen äußeren und inneren Einflüssen zu kämpfen hat? Und gehören Krankheit, Leid und Tod nicht letztlich zum endlichen Leben dazu? Was aber ist Krankheit und Gesundheit? Darauf versucht der Artikel Antworten zu geben.

2. Physische Gesundheit

Gesundheit ist ein eigenartiges Phänomen, man spürt sie nicht, sie ist „schmerzlos“. Erst Krankheit oder Schmerz deuten darauf hin, dass etwas nicht in Ordnung ist. Gesundheit scheint selbstverständlich zu sein. Das vermeintlich Selbstverständliche übersieht man leicht. Man erfährt erst den Verlust an Gesundheit als schmerzhaft. Man merkt auf, wenn man sich krank fühlt, wenn man Schmerzen hat, wenn bestimmte Funktionen des Körpers nicht mehr adäquat ablaufen. Gesundheit scheint das Normale zu sein, Krankheit das Außergewöhnliche. Physiologisch gesehen ist es aber genau um-

gekehrt: Krankheit ist das Wahrscheinlichere, Gesundheit das Unwahrscheinliche.

Bei den Milliarden an Zellteilungen und Zelldifferenzierungen, die bereits in der Embryonalentwicklung und später im Erwachsenenalter in jeder Sekunde ablaufen oder angesichts der Milliarden Bakterien, Viren und Pilze, die den Körper täglich angreifen und abgewehrt werden müssen, ist die Wahrscheinlichkeit des Fehlers und der Krankheit viel größer als das perfekte Gelingen all dieser Interaktionen. Im Blick auf Krebserkrankungen (z. B. Malignome) wurde einmal umgekehrt formuliert: „Angesichts der täglich im Organismus notwendigen milliardenfachen Proliferationsabläufe wird weniger die epidemiologische Häufigkeit als die Seltenheit von Malignomkrankungen erstaunlich.“¹

Ständig finden im Körper millionenfach Zellabbau-, Zellumbau-, Zellneubauprozesse statt. Dabei treten Fehler in Hülle und Fülle auf, z. B. beim fehlerhaften Abschreiben des genetischen Codes oder bei der Proteinsynthese im Zuge von Zellteilungen. Diese Fehler führen aber oft nicht zu Krankheiten, da der Körper eine große Zahl von Reparaturmechanismen zur Verfügung hat. Er kann die neu gebildeten Zellen „durchchecken“, sie reparieren und wenn sie zu stark geschädigt sind, aussondern.² Auch geschädigte Gene führen noch nicht zu einer Krankheit, weil Gene aktiviert und inaktiviert werden müssen. Ein geschädigtes Gen löst also erst eine Krankheit aus, wenn es aktiviert wird.³ An dem Verstehen dieser Prozesse der Aktivierung und Inaktivierung von Genen, den sogenannten epigenetischen Faktoren, wird derzeit intensiv geforscht.

So ist Gesundheit immer ein Gleichgewichtszustand zwischen gesund und krank. Gesundheit ist ständig angefochten und bedroht. Sie muss

immer wieder neu hergestellt werden. Man nannte diesen Zustand früher Homöostase, also das Aufrechterhalten dieses Gleichgewichtes, heute spricht man auch von Homöodynamik, da es sich bei der Gesunderhaltung um dynamische Prozesse handelt. Gesundheit ist eine schwebende Mitte zwischen Krankheit und Gesundheit, auch zwischen innerem Kranksein und Gesundsein, es geht um ein ständiges „Wechselspiel“ zwischen Angreifern und Abwehrkräften.

So ist das Leben und die Aufrechterhaltung von Gesundheit ein ständiger Kampf zwischen Außenwelt und Innenwelt, zwischen den pathologischen Prozessen und den Abwehrstrategien des Körpers. Was äußerlich ruhig aussieht, ist innerlich ein gewaltiges dynamisches Geschehen. Diese ständige Auseinandersetzung hält das Immunsystem und andere Abwehrmechanismen „auf Trapp“. Ohne diese ständigen Herausforderungen würden sie bald erschlaffen und erlahmen. Damit das Gleichgewicht zwischen Angriff und Abwehr, zwischen Zellabbau und Zellneubau aufrechterhalten bleiben kann und der Zellumbau richtig abläuft, bedarf es einer inneren Ordnung. Wird diese innere Ordnung gestört und kommt das Gleichgewicht durcheinander, entstehen Krankheiten.

Zwischen Infektionskeimen und Immunsystem sowie zwischen entstehenden Krebszellen und dem sie bekämpfenden Immunsystem (im Anfangsstadium gelingt diese Abwehr noch, später entziehen sich die Krebszellen dem Immunsystem) besteht also eine ständige Auseinandersetzung. Das Immunsystem ist geradezu die innere Mitte und die „Seele“ all dieser Prozesse. Es selbst ist wiederum sehr abhängig vom inneren Seelenzustand des Menschen. Inneres Unglücklichsein oder ständige innere Zerrissenheit können es schwächen und Infektionserkrankungen oder auch Krebserkrankungen leichter ausbrechen lassen.

Etymologisch betrachtet steht der Begriff „gesund“ dem Prozess des Gesundens⁴ sehr nahe und beschreibt genau dieses je neue Herstellen von Gesundheit als dynamischen Prozess. Es gibt kein

statisches Gesundsein. In diesem ständigen Gesunderhaltungsprozess verhält es sich wohl ähnlich wie beim Unterschied zwischen Lebendigem und Totem: Totes Material strebt im Zuge der Entropie (der Tendenz von Teilchen zu größerer Unordnung) zu einem Energieminimum und zu größerer Unordnung, während im Lebendigen die innere Ordnung⁵ durch ständige Energiezufuhr (physisch, psychisch, geistig) aufrechterhalten werden muss. Diese Ordnung gewährleistet letztlich auch die Gesundheit. Im Lebendigen gibt es also eine Art „negativer Entropie“. Um Leben und Gesundheit aufrecht zu erhalten, bedarf es einer je neuen Integration der auseinanderstrebenden Kräfte, um die innere Ordnung aufrecht zu erhalten.

3. Psychische Gesundheit

Es wurde schon gesagt, dass das Immunsystem sehr anfällig ist durch das innere Seelenleben des Menschen. Ständige innere Zerrissenheit oder dauerndes Unglücklichsein können das Immunsystem schwächen. Aufgrund eines solch geschwächten Immunsystems können Krankheiten leichter ausbrechen. Heute weiß man aber, dass auch die „hinter“ dem Immunsystem liegende genetische Ebene mit ihren Aktivierungs- und Inaktivierungsmechanismen vom Seelenzustand des Menschen mit beeinflusst wird. So führt Joachim Bauer aus, dass „der seelische Stress der Depression mehrere Gene des Immunsystems“ abstellen kann, „die für die Produktion von Immunbotenstoffen zuständig sind.“⁶ Auch zwischenmenschliche Beziehungen können auf dieser genetischen Ebene Einfluss nehmen: „Dass zwischenmenschliche Beziehungen Einfluss auf die Aktivität von Genen und auf biologische Abläufe haben, hat sich auch für das Immunsystem als zutreffend erwiesen. Stress und Depression verändern die Genaktivität nicht nur bei zahlreichen Immunbotenstoffen (Zytokinen), sondern auch in Zellen des Immunsystems (...), sodass deren Abwehrkraft gegenüber Erregern und gegenüber Tumorzellen entscheidend vermindert ist.“⁷

So ist die Information für Gesundheit und Krankheit auf den ganzen Organismus verteilt und bezieht sogar die Umwelt mit ein. Gesundheit ist eine Interaktion zwischen den verschiedenen Ebenen der physischen, psychischen, sozialen und – wie sich noch zeigen wird – auch der geistigen Ebene. Es ist ein „dialogisches Geschehen“, das zwischen Genen und Immunsystem, zwischen Genen und ihrer näheren Umgebung sowie zwischen den Genen, dem Nervensystem, der Innenwelt und der Umwelt des Menschen abläuft.

Die Innenwelt des Menschen ragt über die see-lische Ebene hinaus in die geistige Welt hinein. Diese Welt ist jene des Denkens, der Vernunft und des Verstandes, aber auch jene des Religiösen, die über die Endlichkeit des Seins hinausweist. Der Geist des Menschen ist nach vorne hin offen (welt-offen) auf eine größere Welt hin. Auch diese Welt des Geistes, die zum Teil im Gehirn des Menschen ihre Repräsentanz findet, hat Einfluss auf die Materie des Organismus und die genetischen Verschaltungen: „Auch das Gehirn... nimmt direkten Einfluss darauf, welche Gene einer Zelle aktiviert und welche Funktionen von der Zelle infolgedessen ausgeführt werden.“⁴⁸

Diese Welt des Denkens und der Vernunft ragt über diese endliche Welt hinaus in jene Dimension hinein, die den Menschen ausgerichtet sein lässt auf eine letzte Ebene seines Daseins. Diese letzte Dimension, die den Grund allen Seins darstellt, ist jene personale Größe, welche die Christen Gott nennen. Und auch diese Dimension findet ihren Widerhall in der leiblichen Verfasstheit des Menschen. Konkret: Auch die Beziehung zu Gott hat eine „emotionale“ Komponente, die Hans Urs von Balthasar im Gegensatz zur Ebene des Gefühls, die sich auf die Beziehung zwischen Menschen bezieht, die Ebene des Gespürs oder der inneren Gestimmtheit nennt. Es ist dies die Ebene der Beziehung des Menschen zu Gott, die als innere Stimmigkeit oder innere Unstimmigkeit erfahrbar wird: „Es ist [das] Gestimmtsein als Übereinstimmung mit dem Rhythmus Gottes selbst, deshalb Zustimmung

nicht nur zu seinem Sein, sondern zu seinem freien, je neu dem Menschen zuwehenden Wollen. Und erst durch diese Fügsamkeit ist es zuletzt auch das Stimmen im Menschen selbst.“⁴⁹

Der Mensch kann sich hineinspüren in den göttlichen Bereich und in das göttliche Wollen. Die Kongruenz zwischen dem göttlichen Wollen und dem menschlichen Wollen erfährt der Mensch als innere Stimmigkeit und als inneren Frieden. Das Herausfallen aus dieser Einheit erfährt er hingegen als innere Unruhe, Getriebenheit, Unfrieden und Zerrissenheit. Wenn es aufgrund der Leib-See-Einheit des Menschen eine Verbindung zwischen dieser Innenwelt des Menschen und der körperlich-leiblichen Verfasstheit gibt, dann hat auch diese Ebene der Beziehung zwischen Gott und Mensch Einfluss auf Krankheit und Gesundheit.

4. Die innere Stimme – das Gewissen

Wie kann nun der Mensch den Weg zu dieser inneren Stimmigkeit finden? Es geht offensichtlich – biographisch betrachtet – im Laufe des Lebens um einen Seinsüberstieg aus der Beziehung zu den Eltern in eine tiefere Gottesbeziehung hinein. Der Mensch muss seinen inneren Halt auf Dauer in einer Ebene finden, die unabhängig ist von endlichen Begrenztheiten. So wichtig die Zuwendung der Eltern und ihre Liebe zum Kind sind, so sehr bleibt sie doch letztlich immer begrenzt. Sie steht in der Gefahr, den jungen Menschen nicht frei zu lassen in seine eigene Welt hinein. Daher muss der Mensch herauswachsen aus dieser Elternbeziehung, nicht um sie abzubrechen, sondern um sie dauerhaft zu vertiefen. Dieser Ablösungsprozess beginnt spätestens in der Pubertät, in der z. B. die Absolutheit der Eltern in Frage gestellt wird und die Hormone des jungen Menschen durcheinander geraten. Aber dieser Ablösungsprozess setzt sich auch über den weiteren Lebensprozess hin fort bis in die Lebensmitte hinein. Hier ist womöglich eine letzte Ablösungsarbeit zu leisten von innerweltlichen Abhängigkeiten. Ganz frei wird der Mensch davon nie, aber er muss unterwegs bleiben auf dem

Weg zu seiner inneren Freiheit.

Diese innere Freiheit erlangt er nur, wenn er einen anderen Halt in sich findet als jenen der äußeren Absicherung. Äußere Absicherungen perpetuieren auf Dauer die Unfreiheit. Aber das Sich-Festmachen im Absoluten, also in Gott, der – wie Augustinus sagt – mir innerlicher ist als ich mir selbst sein kann, macht auf Dauer frei. Um diesen inneren Halt zu finden und seiner inneren Freiheit entgegenzureifen, muss der Mensch schrittweise sein Innenleben kennen lernen und sich diesem Inneren zuwenden.

Der Mensch hat in seinem Innersten einen Raum des Gewissens, das in jungen Jahren noch stark von den Stimmen der Eltern (im Freud'schen Sinne des Über-Ichs) geprägt ist. Schrittweise aber kann er in diesem Stimmengewirr auch seine eigene Stimme wahrnehmen und jene göttliche, die über das eigene Ich und das der Eltern (Über-Ich) hinausweist. Es ist die Stimme des Gewissens, die den Menschen immer wieder heraufruft¹⁰, allerdings in der Weise des Schweigens. Im Gewissen „spricht“ niemand. „Das Gewissen redet einzig und ständig im Modus des Schweigens.“¹¹ Daher muss sich auch der Mensch immer wieder ins Schweigen begeben, um diese Stimme zu hören und sie von anderen Stimmen (jenen der Eltern, der Freunde, der Gesellschaft, des „man“) unterscheiden zu lernen. Er muss nicht, aber er sollte, wenn er sein Leben zur Erfüllung bringen will.

Das Gewissen ist keine Instanz, die nur auf Normen „dressiert“ ist (das wäre noch die Über-Ich-Ebene Freuds), sondern es ist der Ort eines persönlichen Beziehungsgeschehens zwischen dem Menschen und seinem Inneren, letztlich zwischen dem Menschen und Gott. Dieses Gewissen kann und sollte ein Leben lang gebildet und verfeinert werden, so dass der Klang der inneren „Stimme“ immer klarer hervortritt. Das Gewissen ist der Dialogpartner zwischen Innen und Außen, zwischen Gott und Mensch. Das Hören auf diese Stimme des Gewissens lässt den Menschen schrittweise seine innerste Stimmigkeit (Abgleich zwischen zwei Stim-

men, der göttlichen und der menschlichen), seine Wahrheit, Identität, Berufung und Freiheit finden.

Das Finden der inneren Stimmigkeit ist zwar kein Garant für dauernde Gesundheit, dazu ist der Mensch zu vielen äußeren Einflüssen ausgesetzt. Aber dieses Finden der Stimmigkeit bietet bessere Voraussetzungen für die Gesundheit als eine ständige innere Unruhe und Zerrissenheit. Andererseits kann man sagen, dass ohne die je neu herzustellende innere Stimmigkeit Gesundheit auf den drei dargestellten Ebenen des Körperlichen, des Seelischen und des Geistig-Spirituellen kaum zu erreichen ist.

Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuitenordens, hat zum Verstehen dieser inneren Stimmen und Stimmigkeiten eine nahezu umfassende Lehre entwickelt, wie der Mensch das innere Hin und Her zwischen Glückseligkeit und Unglückseligkeit, zwischen Frieden und Zerrissenheit, zwischen Integration und Desintegration besser verstehen lernen kann. Er zeigt einen Weg auf, die inneren Seelenregungen im Sinne von innerer Stimmigkeit oder Unstimmigkeit, innerem Frieden oder innerer Zerrissenheit, Glück und Unglück, innerer Freude oder Depressivität zu entschlüsseln.

Ignatius nennt zwei „Seelenqualitäten“: „Trost“ und „Mißtrost“.¹² „Trost“ meint so viel wie die angesprochene innere Stimmigkeit (sich einstimmen auf einen vorgegebenen Ton), inneren Frieden, Freude, Dynamik. Man kann auch von Inspiration oder Begeistigung sprechen. Die andere Empfindung nennt er „Mißtrost“ oder „Trostlosigkeit“, was soviel meint wie innere Unstimmigkeit, Unfriede, Angst, Depression, Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit.

Letztlich kommt Ignatius durch viele Ebenen der Analyse zu dem Resümee, dass der Mensch überall dort seinen inneren Frieden findet und sich eine tiefe Freude und Lebensdynamik einstellt, wo er mit dem göttlichen Willen übereinstimmt. Auf der anderen Seite erfährt sich der Mensch innerlich zerrissen, unglücklich, ängstlich und trostlos (depressiv), wenn er aus dem Willen Gottes heraus fällt.

Der Mensch findet diesen göttlichen Willen einerseits im Rahmen der (zehn) Gebote und bestimmter ethischer Regeln (der göttliche Wille kann nicht etwas Böses wie Mord oder Terroranschläge beinhalten, hier kommen Spiritualität und Ethik zusammen), andererseits aber findet er ihn in den Gegebenheiten des Alltags und der menschlichen Begegnungen sowie im Hinhören auf seine inneren Seelenregungen. Ob der Mensch mit dem Willen Gottes im Einklang ist oder nicht, zeigt sich in der Echowirkung seiner Seelenregungen.

5. Gesundheit als Sinnersatz

Wenn dem so ist, dann hat auch diese innere Ausrichtung des Menschen Einfluss auf Krankheit und Gesundheit. Dies scheint immer klarer zu werden, vor allem angesichts des Wissens um die Zusammenhänge zwischen dem Innenleben des Menschen und dem Immunsystem bzw. der Verschaltung von genetischer und epigenetischer Ebene. Diese Zusammenhänge sind aber nicht einlinig und linear darzustellen, dass derjenige, der immer mit dem Willen Gottes kongruent ist, auch immer gesund ist (viele Heilige waren oft sehr krank, wobei man die Hintergründe noch einmal genauer analysieren müsste, wie etwa Armut, schlechte hygienische Verhältnisse, übermäßiges Fasten und vieles mehr), oder dass derjenige, der an seinem Leben und Gottes Willen vorbei lebt, immer sofort krank wird.

So eindimensional sind die Zusammenhänge nicht und es geht auch nicht um die Frage der Schuld des Menschen. Sehr wohl aber geht es um den Bedeutungscharakter einer Krankheit, die dem Menschen zu denken geben könnte. Es wäre dies die Perspektive nach vorne, mit der Frage, was dem Menschen womöglich mit einer Erkrankung „gesagt“ werden soll und nicht die rückwärtsgewandte Frage nach der Schuld. Im Neuen Testament wird dieser Zusammenhang mit der Schuld klar zurückgewiesen (Joh 9, 1-12), aber dem Blindgeborenen, der geheilt wird, wird doch der Gottesbezug klar gemacht, indem gesagt wird, „damit die Herr-

lichkeit Gottes an ihm offenbar wird“. Dennoch kann auch der Blick zurück zum Verständnis einer Krankheit beitragen, indem man deren Entwicklungsgeschichte verstehen lernt. Aber dieser Blick zurück wäre im Sinne eines tieferen Verständnisses wiederum ein Blick nach vorn, hin zu der Erkenntnis, womöglich das ein oder andere im Leben ändern zu müssen.

Da nun sehr viele Menschen diese religiöse Dimension aus dem Auge verloren haben und Gesundheit in der Tat ein hohes Gut ist, wird nur diese Gesundheit verabsolutiert und damit vergötzt: Hauptsache gesund, Gesundheit ist alles, ohne Gesundheit ist alles nichts – das sind die Worte. Selbst in dieser falschen „Vergöttlichung“ steckt noch ein richtiger Kern: Nämlich die Erkenntnis, dass der Mensch etwas für seine Gesundheit tun kann und auch tun muss. Aber er kann diese Gesundheit letztlich nur aufrecht erhalten, wenn er sich auf allen drei Ebenen um seine Gesundheit kümmert: auf der naturwissenschaftlichen Seite durch eine gesunde Lebensweise mit richtiger Ernährung, Sport, Maßhalten bei Alkohol und Nahrung, auf psychischer Seite durch das Freiwerden von falschen Abhängigkeiten (viele Neurosen entstehen durch Reifungsstörungen und mangelnde Ablösung vom Elternhaus) und auf der geistig-geistlichen Seite durch ein tieferes Hineinwachsen in eine Gottesbeziehung, die letztlich allein Garant dafür sein kann, dass der Mensch seine tiefste Berufung, Identität, Wahrheit und Erfüllung im Leben finden kann (was wiederum Auswirkungen auf Krankheit und Gesundheit hat). Aus sich selbst heraus kann der Mensch das auf Dauer nicht.

Damit diese Reifungsschritte gelingen, bedarf es eines Gottesbildes, das genau die folgenden Attitüden verkörpert: Dieser Gott muss es gut meinen mit dem Menschen und das Glück des Menschen wollen, er muss den Menschen zur Fülle seines Lebens führen wollen („Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben“, Joh 10.10), ihm zu seiner Berufung, Identität und Wahrheit verhelfen, ihm zeigen, dass er auf dem richtigen

Weg ist (auch Krankheit und Schicksalsschläge, aber auch gute Begegnungen und Gespräche, Erfahrung in der Natur sowie die „Beachtung der inneren Seelenregungen sind gute Hinweisschilder“), dieser Gott darf nicht der Widersacher des Menschen sein, sondern sein Freund („Ich nenne euch nicht mehr Knechte, sondern Freunde“, Joh 15, 15). Der Mensch auf der anderen Seite soll ein hörendes Herz haben und sich diesem Gott ganz anvertrauen. Damit wird er noch immer nicht dauerhaft gesund sein (dazu gibt es zu viele Fremdeinwirkungen und der Mensch ist aufgrund seiner Leibverfasstheit auch diesen Fremdeinflüssen ausgesetzt und zum Teil in sie eng verstrickt), aber er wird die Widerfahrnisse seines Lebens in einem größeren Kontext interpretieren können.

Da viele Menschen nicht mehr primär diesen Weg suchen und gehen, konzentrieren sie sich auf ein endliches Gut und verabsolutieren es: die Gesundheit. Statt den Sinn des Lebens darin zu suchen, seine Berufung zu finden, seine tiefste Identität, seine Einmaligkeit und Erfüllung zu finden (aus der Neurophysiologie ist bekannt, dass bei Menschen, die - innerlich stimmig - auch im Alter noch aktiv sind, die Nachbildung von Nervenzellen im Gehirn besser funktioniert als bei inaktiven Personen und so bestimmte Abbauprozesse aufgehalten werden können), kümmert sich der Mensch ausschließlich um seine Gesundheit mit Wellness, Fitness, gesunder Ernährung und verliert dabei das Ganze seines Lebens und den Sinn der eigenen Existenz aus dem Auge. Er weiß letztlich gar nicht mehr, wozu er eigentlich gesund sein soll (um Schmerzen zu vermeiden). Es kann sein, dass er mit einer solchen Haltung eine gewisse Zeit gesund bleibt, auf Dauer kann aber eine derartige Fixierung auf die Gesundheit selbst krank machen. Es gibt sogar inzwischen eine neue Krankheit, die sogenannte *orthorexia nervosa*, das ist eine Krankheit, die diejenigen befallen kann, die sich besonders gesund ernähren wollen. Man kann endliche Güter nicht verabsolutieren, dann bekommen sie selbst eine krankmachende Dimension. Endliche

Güter müssen das bleiben, was sie sind, nämlich endlich. Das heißt aber nicht, dass man sich mit allem abfinden und es einfach hinnehmen muss, sondern dass man auf geeignete *mehrdimensionale* Weise an seiner Gesundheit mitwirken kann.

Der Mensch soll sich um seine Gesundheit und sein Gesundbleiben kümmern. Heilung ist ein zentrales Element im Neuen Testament. Krankheit soll eigentlich nicht sein. Das sagt schon der Begriff Krankheit, der eben auf Gesundheit verweist, und das sagen die vielen Wunderheilungen im Neuen Testament. Diese Heilungen finden auf den verschiedenen Ebenen menschlicher Existenz statt. Das Christentum hat, so scheint es, diesen Heilungsaspekt der eigenen Religion etwas aus dem Auge verloren und ihn nur noch auf Wunderheilungen oder Heilungen durch Gebet oder Gottesdienst begrenzt. Was fehlt, ist der Blick darauf, dass Heilung und Gesundung oft einen langen Prozess der Lebensumkehr beinhaltet. In den meisten Fällen (Wunder sind selten) ist es ein langer - auch mühsamer - Lebensprozess der inneren Heilung, der eine je neue Umkehr und eine je neue Ausrichtung auf den Willen Gottes im oben beschriebenen Sinn beinhaltet. Es ist der Weg zu einem erfüllten Leben, der Mensch hat geradezu eine Pflicht dazu.

Dieser Prozess der Umkehr ist der einzige, der zu einer wirklich tief greifenden Heilung führen kann. Es ist ein Prozess des Wiedergesundwerdens oder Gesundbleibens. Der Mensch soll und muss an diesem Prozess mitwirken und dieser Prozess muss über die naturwissenschaftliche Therapie und die psychosomatische Aufarbeitung hinaus in den spirituell-religiösen Bereich hineinreichen. Es gibt keine dauerhafte Heilung ohne eine immer wieder neu zu vollziehende innere Umkehr.

Von daher ist die Gesundheits-Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die da sagt, Gesundheit sei „ein Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht lediglich das Freisein von Krankheit und Schwäche“ unzureichend. Sie sagt etwas Positives und Richtiges aus, dass Gesundheit mehr ist als nur

das Freisein von Krankheit und Schwäche, und das ist eine gute und zutreffende Aussage. Aber darüber hinaus fehlt eine differenzierte Aussage über die verschiedenen Dimensionen menschlicher Existenz. Anstelle der Begriffe körperlich, geistig, sozial müsste man differenzierter die Begriffe: körperlich, seelisch, sozial, geistig-geistlich stellen. Dann hätte man die Vieldimensionalität des Menschen erfasst.

Auch der Begriff des „umfassenden Wohlbefindens“ ist nicht sehr glücklich, denn Gesundheit ist – wie gesagt – ein sich je neu einstellendes Gleichgewicht und insofern ist dieses Gleichgewicht Schwankungen unterworfen mit Phasen des Nicht-Wohlbefindens. Gesundheit ist nie umfassendes Wohlbefinden, denn man kann körperlich gesund sein und sich dennoch im Unwohlsein befinden. Die Definition greift also einerseits zu kurz, weil sie den Menschen nicht in seiner Komplexität und integrativen Ganzheit erfasst und sie setzt andererseits ein zu hohes Ideal des „umfassenden Wohlbefindens“, das so nie dauerhaft zu erreichen ist. Hier müsste man eher von der Gesundheit als einem immer wieder herzustellenden Gleichgewicht sprechen, das auch Phasen des Unwohlbefindens beinhaltet. Die dynamische und immer wieder angefochtene Komponente von Gesundheit kommt in dieser Definition zu kurz. Außerdem bleibt die Offenheit des Menschen nach vorne in eine andere Dimension des Seins unberücksichtigt. Diese aber ist die entscheidende.

Referenzen

- 1 Kappauf H., Gallmeier W. M., *Spontanremissionen*, in: Schmoll H.-J., Höffken K., Possinger K. (Hrsg.), *Kompendium Internistische Onkologie, Standards in Diagnostik und Therapie*, Band 1, Springer Verlag, Berlin u. a. (1999), S. 95-111, hier S. 95
- 2 Vgl. Beck M., *Der Krebs und die Seele, Gen - Geist - Gehirn - Gott*, Schöningh Verlag, Paderborn (2004), S. 43 ff. Diesen Vorgang des Aussonderns von Zellen, die abgetötet werden, nennt man Apoptose.
- 3 Vgl. Hengstschläger M., *Die Macht der Gene*, Ecowin Verlag, Salzburg (2006)
- 4 Vgl. Duden, *Etymologie. Herkunftswörterbuch der deutschen Sprache*, 2. Auflage, Brockhaus Verlag, Mannheim u. a. (1989), S. 238
- 5 „Ordnung“ meint eine dynamische Ordnung, nichts starr Vorgegebenes. Vgl. dazu auch das Kapitel: *Ordnung, Unordnung, Entropie*, in: Schrödinger E., *Was ist Leben? Die lebende Zelle mit den Augen des Physikers betrachtet*, 6. Auflage, Piper Verlag, München (2003), aus dem Englischen von L. Mazurcak, Cambridge (1944), S. 120 ff. Im Vorwort zu diesem Buch wird zusammengefasst, dass Erwin Schrödinger den Begriff der *Ordnung*, der in der Biologie nichts Starres meint wie in der klassischen Physik (nicht allerdings in der Quantenphysik), mit jenem der *Information* assoziiert – lange bevor die genetische Doppelhelix von Watson und Crick entdeckt wurde. Vgl. dazu Fischer E. P., „Was ist Leben?“ – mehr als vierzig Jahre später, in: Schrödinger E., *Was ist Leben*, S. 9-25, hier S. 22
- 6 Bauer J., *Gedächtnis des Körpers, Wie zwischenmenschliche Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*, Eichborn Verlag, Berlin (2003), S. 136
- 7 Bauer J., siehe Ref. 6, S. 143 f.
- 8 Huether G., Doering S., Rüger U., Rütter E., Schüßler G., *Psychische Belastungen und neuronale Plastizität. Ein erweitertes Modell des Stressreaktionsprozesses für das Verhältnis zentralnervöser Anpassungsprozesse*, in: Kropiunigg U., Stacher A., *Ganzheitsmedizin und Psychoneuroimmunologie. Vierter Wiener Dialog*, Facultas Universitätsverlag, Wien (1997), S. 126-139, hier S. 126
- 9 v. Balthasar H. U., *Herrlichkeit. Eine theologische Ästhetik, Band I: Schau der Gestalt*, Johannes Verlag, Einsiedeln (1961), S. 242
- 10 Vgl. dazu Heidegger M., *Der Rufcharakter des Gewissens*, in: Heidegger M., *Sein und Zeit*, 10. Auflage, Niemeyer Verlag, Tübingen (1963), S. 272 ff.
- 11 Heidegger M., siehe Ref. 10, S. 273
- 12 Die Unterscheidung der Geister im Blick auf die Erfahrung von „Trost“ und „Trostlosigkeit“ ist Kernstück der ignatianischen Exerzitien: Ignatius von Loyola, *Die Exerzitien*, 6. Auflage, übertragen von Hans Urs von Balthasar, Johannes Verlag, Einsiedeln (1979), Exerzitienbuch (EB) S. 313-336. Ignatius unterscheidet als Kriterium für die Kongruenz bzw. Inkongruenz des menschlichen Willens mit dem göttlichen diese beiden Seelenregungen: vgl. Ignatius, EB S. 316 f.

Univ.-Prof. Dr. med. Dr. theol. Matthias Beck
 Institut für Moralthologie der Universität Wien
 Schenkenstraße 8-10, A-1010 Wien
 Matthias.Beck@univie.ac.at