

## Gesundheit erleben · Wie fühlt sich Gesundsein an? Einführende Überlegungen zum 21. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), ein Vertreter der Lebensphilosophie des 19. Jahrhunderts, hat einen uns allzu bekannten Aphorismus hinterlassen: „Es gibt tausend Krankheiten und nur eine Gesundheit.“ Mit dem Medizinstudium begonnen, dieses abgebrochen und sich dann der Philosophie zugewandt, hat er sich mit ethisch-moralischen Fragen der Medizin beschäftigt und erkannte, dass die geistige, ethisch-moralische Erfassung von Gesundheit für unser Leben von immenser Bedeutung ist.

Gesundheit erfahren wir als etwas Normales, Angenehmes, Gewohntes. Sie tut nicht weh; sie bereitet keine Schmerzen. Sie gibt uns ein positives Lebensgefühl. Und der Wunsch, diese Gesundheit bis ans Lebensende zu erhalten und zu erleben, ist allzu verständlich.

So schreibt Schopenhauer in seinem Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ im Kapitel 46 „Von der Nichtigkeit und dem Leiden des Lebens“: *„Daher ... werden wir der drei größten Güter des Lebens, Gesundheit, Jugend und Freiheit, nicht als solcher inne, so lange wir sie besitzen; sondern erst nachdem wir sie verloren haben: denn auch sie sind Negationen. Dass Tage unseres Lebens glücklich waren, merken wir erst, nachdem sie unglücklichen Platz gemacht haben. – In dem Maße, als die Genüsse zunehmen, nimmt die Empfänglichkeit für sie ab: das Gewohnte wird nicht mehr als Genuss empfunden. Eben dadurch aber nimmt die Empfänglichkeit für das Leiden zu: denn das Wegfallen des Gewohnten wird schmerzhaft empfunden. Also wächst durch den Besitz das Maß des Notwendigen, und dadurch die Fähigkeit Schmerz zu empfinden. ... (Es) beweist, dass unser Dasein dann am glücklichsten ist, wann wir es am wenigsten spüren: woraus folgt, dass es besser wäre, es nicht zu haben.“*

Seit dem Tod Schopenhauers 1860 sind über 150 Jahre vergangen. Der Fortschritt in Medizintechnik, Verfahren, Behandlungen und Pflegemethoden haben sich gravierend verändert, was u.a. auch zur Verbesserung von Lebensqualität, zu einer höheren Lebenserwartung führte und ein Sterben ohne Schmerzen zum heutigen palliativmedizinischen Alltag gehört.

Dennoch sind Altern, Krankheit und Tod Bedingungen menschlichen Lebens, sie sind Teil unseres Lebens. Aus dieser Tatsache heraus erwächst die Frage:

Ist ein *gutes* Leben auch im hohen Alter, bei Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Sterben möglich?

Sicherlich ist Gesundheit ein wichtiges Gut guten Lebens. Aber ist Gesundheit zwingend notwendig für ein gutes Leben? Schopenhauer wusste anzumerken: *„Besonders überwiegt die Gesundheit alle äußeren Güter so sehr, das wahrlich ein gesunder Bettler glücklicher ist, als ein kranker König.“*

Es steht außer Frage: Niemand würde seine Gesundheit gegen Geld oder gegen einen Arbeitsplatz eintauschen wollen – und schon gar nicht gegen eine Krankheit. Oder vielleicht doch? F. Nietzsche (1844 – 1900) meint, wir wissen die Gesundheit erst zu schätzen, wenn wir das Krank-Sein erleben. Der Dialektiker Heraklit (545 – 475 v. Chr.) vermerkt, dass Krankheit die Gesundheit angenehm und schön mache. Heißt das, dass wir erst kranksein müssen, um das Gesund-Sein wertschätzen zu können? Gesundheit ist zweifellos unser wertvollstes Lebensgut. Sie ist als Lebenseigenschaft *die* Bedingung, um ein gelingendes Leben führen zu können. Und dennoch tun wir uns schwer zu antworten, was Gesundheit ist. Ist sie das Gegenteil von Krankheit? Oder ist Gesundheit letztlich eine Frage des persönlichen Wohlbefindens bzw. des Sich-Gesund-Fühlens? Oder unterliegt das Gesund-Sein vielleicht objektiven, messbaren Kriterien und jede Abweichung von diesen ist ein Hinweis auf das Krank-Werden

bzw. –Sein, so dass diese Kriterien darüber wachen, wer gesund ist oder nicht, wer eine medizinische Behandlung bekommt oder nicht?

Sind wir oder fühlen uns krank, so brauchen wir uns heute angesichts moderner Medizin nicht allein mit diesem Zustand herumplagen. Der Weg in die Arzt-Praxis oder ins Krankenhaus gehört zu unserem Alltag. Doch was bedeutet das, wenn wir als Patient (Kranker, Leidender) den Arzt (Therapeut, Heiler) aufsuchen? Was macht diese Begegnung philosophisch, ethisch-moralisch so interessant?

Die Frage nach dem Wert des Helfens von Patienten ist bestimmt durch ein Motiv des Handelns. Bei aller ärztlich-therapeutischer Hilfe hat das Helfen zugleich eine wirtschaftliche Größe. Doch sind Geld im Sinne von Gewinn und Helfen moralisch vereinbar? Darf mit menschlichem Krank-Sein und Leid Geld verdient werden?

Gehen wir in ein Krankenhaus, verknüpfen wir es mit dem Anspruch, dass a) uns geholfen wird und b) wir gesund dieses Haus verlassen. Haben wir ein Recht auf Hilfeleistung? – Sehr wohl! Haben wir aber auch einen Anspruch auf Gesundheit? Da mögen die Meinungen geteilt sein.

Nicht minder diskurswürdig ist die Frage: Wer hat die Gesundheit des Einzelnen, die stets personen- und damit menschengebunden ist, zu verantworten? Zweifellos liegt sie in den ersten Lebensjahren in den Händen der fürsorglichen Eltern und Ärzte. Wie verhält es sich aber bei Volljährigkeit? Ist es nicht vermessen, mit Zigaretten, Alkohol oder gar Drogen die Gesundheit selbst zu gefährden und im Krankheitsfall den Anspruch auf Wiederherstellung solidarisch zu artikulieren?

Fitness-Center, Schönheits-Praxen und die Digitalisierung unserer Lebenswelt geben uns immer mehr die Möglichkeit, unseren Körper zu optimieren. Doch für wen oder was tun wir das? Für die Gesunderhaltung unseres Körpers oder folgen wir einem Trend des Optimierungswahns? Es stellt sich hier die Frage nach dem Verhältnis von Gesundheit und Schönheit und deren Wertigkeiten in unserem Leben?

Mit zu dieser Betrachtung gehört auch die Überlegung über das Verhältnis von Gesundheit und Ernährung. Essen wir uns gesund oder eher krank? Was ist Essen für uns – ein Akt des *Überlebens*, des Ernährens oder des *Erlebens*? Der Trend zum Vegetarischen und Veganen ist ungebrochen. Ist es für uns Menschen, die evolutionär vom Pflanzen- zum „Allesfresser“ wurden, gesund, uns nur von Gemüse zu ernähren, um dem Tierschutz und Tierwohl Rechnung zu tragen? Wir tun gut daran, mit unserer Ernährungsweise uns grundsätzlich über eine Philosophie des Essens (und Trinkens!) Gedanken zu machen.

Dass Humor zur emotionalen Gesundheit beiträgt, ist selbstredend. Wir sprechen auch von einem *gesunden* Humor. Wir sagen: Lachen ist gesund. Es heitert unser Gemüt auf und entspannt unseren Körper. Jedes in diese Richtung angebotene Entertainment macht Gesundheit zweifellos zu einem humorvollen Erlebnis.

Wenn Gesundheit ein individuelles, menschliches Lebensgut ist, wie sinnvoll erscheint es, auch von einer „gesunden Stadt“ zu sprechen? Rostock ist seit 1994 Mitglied des „Gesunde-Städte-Netzwerkes“ – und dies mit dem Anspruch, eine gesunde Stadt zu sein. Gibt es eine Stadt-Gesundheit und was ist darunter zu verstehen? Worin zeichnet sie sich aus? Wenn wir Rostock als Stadt vergleichen mit einem lebenden, menschlichen Wesen, so ist die Frage nach der Stadt-Gesundheit nicht nur berechtigt, sondern sie kann auch durch eine weitere ergänzt werden, die heißt: Wie lässt sich Stadt-Gesundheit als Wert städtischen Lebens gestalten?

#### **Kontakt & Adresse**

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260

[www.gescheit-es.de](http://www.gescheit-es.de) · [info@gescheit-es.de](mailto:info@gescheit-es.de)