

Hauptsache gesund - Gesundheit als neue Religion

Hauptsache gesund - Gesundheit als neue Religion ist das Thema. Und wir sind nicht die ersten, die darauf gekommen sind. Eine Patientenbroschüre greift das Thema auf. Sie ist wohl so gedacht, das Krankenhausseelsorgerinnen und – seelsorger das Heft verteilen oder es liegt irgendwo aus. Und es soll wohl die Frage damit verbunden sein, ob die Hoffnung auf Heilung, also Wiederherstellung der Gesundheit die einzige Perspektive ist, die man in der Krankheit haben kann.

Aber nicht nur im Krankenhaus ist diese Frage am richtigen Platz. Es gibt ganz andere Orte, wo Gesundheit zur Hauptsache gemacht wird. Bei uns ist nur fünf Minuten entfernt ein „Mc fit“, also der Billig-Discounter unter den Fitnessstudios. Ich dachte immer schon, ich müsste da mal hin. Den Anstoß haben dann meine Töchter gegeben. Zu dritt haben wir zwei Probetrainings gemacht und uns dann für ein Jahr angemeldet – Monatsbeitrag 19,90 €. Jetzt machen wir uns gelegentlich zusammen auf den Weg und absolvieren unser anderthalbstündiges Programm.

Es gibt zwei Etagen. Unten sind die Normalen. Auch mal eine paar Ältere dabei, auch ein paar Dickere. Bei den meisten ist der Wunsch wohl, etwas gesünder zu sein, etwas fitter, beweglicher und vielleicht auch etwas hübscher. Manchen sieht man an, dass Sie vom Arzt geschickt wurden. Oben ist es anders. Oben sind die Kraftprotze und die Schönmenschen. Da werden die Hanteln beladen, soviel eben geht, und die Muskeln zur Schau gestellt. Meine Welt ist das nicht. Ich bin ganz froh, dass ich unten bleiben kann.

„Hauptsache gesund“. Kaum eine Geburtstagswunsch kommt ohne die Gesundheit aus. Sie gilt als das höchste Gut und Voraussetzung für alles andere. Sie gehört schon fast zu den „letzten Dingen“, dem Eigentlichen und rückt in der Werteskala bis ganz nach oben. Sie ist emotional enorm aufgeladen und gilt schon fast als heilig. Das gab es noch nie. Niemals in Religions- oder Philosophiegeschichte ist etwas so Zufälliges und Zerbrechliches wie die Gesundheit das höch-

te Gut gewesen. In den ganzen Jahrhunderten zuvor ging es um Seligkeit oder um Moral, um Verantwortung, auch um Freiheit. Aber noch nie ging es so zentral um die Gesundheit.

Was sind die Gründe? Es liegt mit daran, dass die Menschen zwar älter werden, aber ihre Lebenszeit trotzdem kleiner geworden ist. Der mittelalterliche Mensch hatte zwar nur eine kleine diesseitige Lebenszeit, aber dann ein ganzes ewiges Leben vor sich. Heute gibt es das ewige Leben nicht mehr. Also bleiben nur die paar Jahre auf dieser Welt. Und im Alter, also wenn diese Lebenszeit knapp wird, kommt umso mehr die Unruhe. Dann gibt es Menschen, die leben von morgens bis abends nur noch vorbeugend, um dann doch irgendwann – wenn auch ohne akute Krankheit - zu sterben. Gut, wir sterben dann nicht wegen der missachteten Risikofaktoren für Schlaganfall und Herzversagen. Heute stirbt man viel weniger an einer Krankheit als an Multimorbidität. Und das heißt nichts anderes als bis zum Ende gesund, und dann doch irgendwann tot.

Was meinen die Menschen, wenn sie „Hauptsache gesund“ sagen? Sie wünschen dem Jubilar, dass er oder sie heil sein möge. Sie sagen zwar Gesundheit, meinen aber etwas viel Umfassenderes, nämlich dass sich mit dieser Gesundheit der ganze Horizont an Lebensmöglichkeiten eröffnet. Gesund zu sein bedeutet Erlebnisse zu haben, Gesundheit versetzt uns in den Stand uns zu entfalten. Wer gesund ist, lebt in Sicherheit und hat die Kraft einen Raum um sich zu gestalten, in dem er etwas wert ist und eine Geltung hat. Das alles schwingt mit in dem Wunsch nach Gesundheit. Das irdische Leben und mit ihm die Gesundheit und die damit verbundene Glücksfähigkeit wird zum „Letzten“. Die Folge kann eine verzweifelte Liebe zu diesem irdischen Leben sein, für das Gesundheit „alles“ ist, weil ohne sie nichts mehr da ist.

Sakralisierung von Gesundheit

Was auffällt, wenn man sich zum Thema umsieht, ist, dass es zwei Fraktionen zu geben scheint. Die einen stimmen dem Satz „Hauptsache gesund“ zu. Es gibt eine Internetseite, die so heißt. „Hauptsache gesund“ ist ein Renner unter den

Gesundheitssendungen im MDR-Fernsehen. Man kommt zum Stichwort zu Bluthochdruck, Übergewicht, Osteopathie, zu Ayurveda, Lichttherapie, aber auch zu Behinderung und Pränataldiagnostik.

Und dann gibt es die Fraktion der Kritiker. Allen voran die Kirchen und die religiösen Gemeinschaften. Da wird das „Hauptsache gesund“ in Frage gestellt und bedenklich beobachtet, dass hier eine Verschiebung von Werten stattfindet, die kirchlicherseits zu Stellungnahmen herausfordert. Vor allem wird bemerkt, dass das Thema Gesundheit in beinahe sakraler Weise aufgeladen wird.

Die Sakralisierung wird sichtbar in Verhaltensweisen, die bisher in den Religionen zu Hause waren. Die Halbgötter tragen Weiß, Wallfahrten führen zu Spezialisten und Gesundheitstempeln. Die Kathedralen des 20. Jahrhunderts sind nicht nur die Fußballstadien, sondern viel mehr noch die Krankenhäuser (Aachener Klinikum). Sie erzeugen das „Gefühl schlechthinniger Abhängigkeit“, das nach Friedrich Schleiermacher eigentlich die Religion ausmacht.

Die Tradition der Prozessionen lebt auf in der Chefvisite. Bußwerke werden vom Hausarzt auferlegt. Diätbewegungen lassen an die Büsser des Mittelalters denken. Und Sünde gibt es zwar nicht mehr in den Gottesdiensten, aber dafür beim Rauchen, beim Cholesterin oder bei der Sahnetorte. Die neue Religion Gesundheit hat ihre Dreifaltigkeit in Vorsorge, Enthaltbarkeit und Sport. Und an Wegkreuzen, wo früher Marienkapellen gebaut wurden, entstehen Fitnessstudios.

Der Mythos um die Gesundheit wird auch gepflegt durch eine besondere Sprache. Aus unseren Gottesdiensten sind Griechisch und Latein verschwunden, aber im Krankenhaus sind sie wahnsinnig wichtig. Der Chefarzt sagt zum Oberarzt: „Wissen Sie, Herr Kollege, ich halte das doch am ehesten für eine ideopathische Störung“. Der Patient ist tief ergriffen, und sobald der Chefarzt aus dem Zimmer geschweht ist, nimmt er seinen Tablet-PC, googlet „ideopathisch“ und stellt fest, dass es bedeutet: Organische Krankheit mit unbekannter Ursache, also: Wir wissen nicht, woran es liegt.

Krankheiten sind rätselhaft und verweisen in den Bereich des Unferfügbaren, Mystischen. Wenn man nichts weiß, sagt man am besten Autoimmunreaktion, was auch so ein Allgemeinplatz für ungeklärte Diagnosen ist. Es weiß aber im Grunde auch niemand, was Gesundheit eigentlich ist. »Völliges körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden« definiert die WHO. Danach ist dann wohl niemand gesund. Der Internist Rudolf Gross schreibt in seinem Lehrbuch der inneren Medizin: „Ob jemand gesund ist, hängt davon ab, wie viele Untersuchungen man macht. Macht man fünf Untersuchungen, sind 90 Prozent gesund, macht man zehn Untersuchungen, sind es noch 80 Prozent und bei 20 Untersuchungen noch 36 Prozent“. Er hat das genau untersucht.

Bei 50 Untersuchungen hat dann jeder irgendeinen pathologischen Wert. Das Thema Gesundheit betrifft deshalb auch jeden und wird auch irgendwann für jeden Menschen wichtig. Das führt dazu, dass das Thema Gesundheit – zumindest in der Öffentlichkeit - keinen Humor verträgt. Die Blasphemie gibt es nicht mehr in den alten Religionen. Über alle Götter kann man sich lustig machen. Über Jesus oder Mohammed kann man Witze reißen. Aber bei der Gesundheit hört der Spaß auf. Gesundheit ist satirefreie Zone. Da muss man in öffentlichen Reden auf Political Correctness achten, sonst tritt man in verhängnisvolle Fettnäpfe. Heute zum Beispiel in der Politik zu sagen, dass nicht mehr alles medizinisch Mögliche für alle getan werden kann, grenzt an Gotteslästerung. Wenn Gesundheit tatsächlich das höchste Gut ist, dann wird auch die maximale Diagnostik, maximale Therapie und vor allem – um weiteres Unheil zu verhindern – die maximale Vorsorge für jeden Einzelnen von uns absolute Pflicht.

Gesundheit ist deshalb – besonders zu Jubiläen und in Festreden - ein Zauberwort. Es steht für den Inbegriff von Leben an sich. Du musst gesund bleiben, um so viel wie möglich vom Leben zu haben. Und für die Gesundheit muss alles getan werden. Das bringt nicht nur jeden einzelnen, sondern auch unser Gesundheitssystem an die Grenzen. Aber wenn Gesundheit ein höchstes Gut ist, dann verbietet es sich, dieses Gut abzuwägen, denn es gilt ja absolut. Deshalb ernährt die Gesundheitsreligion eine gut florierende Industrie. Sie verkauft neben Nah-

rungsergänzungsmitteln vor allem einen heiligen und manchmal verbissenen Ernst, alles nur Mögliche zu tun und keinen Weg zu scheuen.

Ethik

Gegenüber der WHO-Definition von Gesundheit als völligem Wohlbefinden hat Nietzsche – natürlich ohne diese Definition zu kennen- viel realistischer bemerkt: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“ Heute herrscht jedoch ein utopischer Gesundheitsbegriff, der davon ausgeht, dass Wohlbefinden machbar ist und eigentlich – wenn auch mit immer höherem Aufwand - bis nahe an den Tod verwirklicht werden kann, jedenfalls wenn man sich keine Fehler leistet.

Gesundheit gilt bis auf die Grenzfälle als herstellbares Produkt. Ich finde wie bei EBAY für fast alles ein Ersatzteil. Manches ist mir zu teuer, aber grundsätzlich reparabel ist das Allermeiste. Der Körper ist dabei nicht grundsätzlich anders als das Auto. Er muss zur Inspektion und manchmal auch außerplanmäßig in die Werkstatt. Aber er ist etwas Pflgbares, Reparierbares, und ein Tuning-Objekt. Nur solange der Körper zuverlässig läuft und glänzt, kann die Seele auch gesund sein. Sie ist abhängig geworden von ihrem Vehikel. Alle stimmen zu, dass ein großes Auto als Statussymbol nicht glücklich macht. Aber ein eindrucksvoller Körper ist nicht weniger Statussymbol, und von ihm wird erwartet, dass er durchaus glücklich machen kann.

Das ist aber eine bedenkliche Sicht. Leben spielt sich ja auch unter ganz anderen Voraussetzungen ab. Auch ein kranker Mensch kann sehr wohl zufrieden sein. Er kann auch sinnvoll leben. Er kann Freude erleben und kann auch unter seinen beschränkten Bedingungen ganz glücklich sein. Also ist Gesundheit an und für sich noch kein entscheidender Wert, aber er wird zum entscheidenden Kriterium gemacht. Die Ursehnsucht nach der Fülle des Lebens richtet sich heute zu einem guten Teil an die Medizin. Das nennen wir im Allgemeinen Vergötzung. Wenn solche Vergötzung von Gesundheit geschieht, begreifen die Menschen nicht mehr, dass Gesundheit nur eine Rahmenbedingung für das Leben ist, aber noch

lange nicht das Leben selbst. Ein Hausarzt in der Eifel sagte: „Gesund ist ein Mensch, der mit seinen Krankheiten einigermaßen glücklich leben kann.“ Das ist bestimmt nicht vollständig und nicht alles, was man über Gesundheit sagen kann, aber es ist jedenfalls auch ein guter Aspekt.

Die intensive Aufladung der Gesundheit als „höchstes Gut“ hat auch Auswirkungen auf das Menschenbild einer Gesellschaft. Wenn der gesunde Mensch der eigentliche Mensch ist, dann ist der nicht mehr Heilbare oder der Behinderte zwar auch ein Mensch, aber er ist eben nicht der eigentliche Mensch, wie er sein sollte. Auch im Bereich der Pränataldiagnostik hat das weitreichende Konsequenzen. Was ist der eigentliche Mensch? Wenn der kranke Mensch die Bestimmung hat, gesund gemacht zu werden, welche Bestimmung bleibt dann für denjenigen, der nicht gesund wird?

Am Ende des Lebens kann man inzwischen einem Menschen, den man nicht mehr heilen kann, einen guten Tod vermitteln (Eu-Thanatos), wie das in Holland und Belgien gesetzlich möglich ist. Die holländische Regierung lässt jedes Jahr Umfragen machen, die feststellen, wie dieses Gesetz sich auswirkt. Man weiß, dass etwa 250 Niederländer pro Jahr getötet werden, obwohl sie noch bei vollem Bewusstsein sind, und ohne zugestimmt zu haben. Das ist zwar gegen die Gesetzeslage, aber wenn der Damm mal gebrochen ist, dann passiert so etwas, und es kommt überhaupt nur heraus, weil diese Befragungen anonym sind.

Die Gesundheitsreligion hat auch einen egoistischen Zug (Spiegel). Der Gesundheitsgläubige interessiert sich ja vor allem für seine Laborwerte, seine Prognose, seine Zukunft. Er hat für die anderen vielleicht Bedauern übrig und eine Menge Ratschläge. Manchmal wird er auch intolerant. Die alten Religionen, das Judentum, das Christentum, der Islam und die fernöstlichen Religionen hatten doch immer einen viel grundsätzlicheren und ausgeprägteren sozialen Aspekt.

In Kollision kommt der allgemeine Gesundheitsdruck auch mit dem hohen Gut der persönlichen Freiheit. Im Gang ist ja eine Art Volkserziehung zur Gesundheit. Was ist dann mit dem, der sich bewusst für seine Laster und gegen die gesunde

Lebensweise entscheidet? Ich finde, zum Ketzer dürfen wie diesen Unbelehrbaren nicht machen. Das Argument, er oder sie würde dem Wohlfahrtsstaat auf der Tasche liegen und sozusagen einen Diebstahl an der Allgemeinheit begehen, stimmt nicht. Denn das hohe Alter verursacht durch die irgendwann nötigen Pflegemaßnahmen mindestens genauso hohe, wenn nicht viel höhere Kosten als der durch Krankheit früher eingetretene Tod.

Kritik am Gesundheitskult

Manfred Lütz ist mit seine Buch „Lebenslust. Wider die Diät-Sadisten, den Gesundheitswahn und den Fitnesskult“ (2005) der prominenteste Vertreter unter den Kritikern der Gesundheitswelle. Er ist Arzt und Theologe und hat keinen Zweifel daran, dass wir in einer Welt der real existierenden Gesundheitsreligion leben.

Zitat Lütz: „Die Menschen sind heutzutage sehr empfänglich für Ersatzreligionen, weil es ein religiöses Vakuum gibt. Die innere Leere versuchen sie dann mit Kunstprodukten zu füllen. Wenn es keinen lieben Gott gibt und mit dem Tod alles aus ist, dann wird es hektisch im Leben. Mit allen Mitteln versucht man den Tod zu bekämpfen, denn der Tod ist der Todfeind der Gesundheitsreligion. Worauf alles abzielt ist nicht mehr nur Heilung, sondern Heil, nicht bloß Lebensverlängerung, sondern den Sieg über den Tod, nicht bloß Beseitigung von Leid, sondern die Herstellung von Glück. Man versucht quasi das ewige Leben im Diesseits zu produzieren, was natürlich ein völlig aussichtsloses Projekt ist. Es ist höchst anstrengend, sehr kostspielig, sehr asketisch, und am Ende stirbt man leider doch.“

Das ist ironisch gesprochen und weil es witzig ist auch so angenehm zu lesen. Der ernsthafte Gedanke dahinter ist, dass eine Tendenz besteht sich von der Gesundheit abhängig zu machen. Heil ist aber wohl noch etwas anderes. Darin hat Herr Lütz, wie ich finde Recht. Unrecht hat er darin, dass er alle Aspekte von Lebenslust, Wohlsein, Freiheitsgewinn, wie sie auch mit dem Fitnesssport verbunden sind, gar nicht wertschätzt und ihnen keine Bedeutung beimisst. Bei ihm ist

die Fokussierung der Gesundheit ein Wahn und ein Zwang – als Ausdruck von Freiheit, Spiel und Kreativität kommt besonders der Sport bei ihm nicht in den Blick. Und auch den Zugewinn an ganzheitlichem Empfinden, Balance, Einssein hat er vermutlich nie selbst erlebt.

Impulse für ein Gruppengespräch

Welchen Stellenwert hat Gesundheit für mich persönlich? (1-10)

Ich nehme regelmäßig Vorsorgetermine wahr

Ich achte bewusst auf gesunde Ernährung

Ich halte mich durch regelmäßigen Sport fit

Mir ist ein attraktiver Körper wichtig

Ich enthalte mich schädlicher Praktiken und Einflüsse

Zitat Manfred Lütz: „Die Menschen sind heutzutage sehr empfänglich für Ersatzreligionen, weil es ein religiöses Vakuum gibt. Die innere Leere versuchen sie dann mit Kunstprodukten zu füllen – zum Beispiel mit Buddhismus aus der Dose oder eben der Gesundheitsreligion. Wenn es keinen lieben Gott gibt und mit dem Tod alles aus ist, dann wird es hektisch im Leben. Mit allen Mitteln versucht man den Tod zu bekämpfen, denn der Tod ist der Todfeind der Gesundheitsreligion. Man versucht quasi das ewige Leben im Diesseits zu produzieren, was natürlich ein völlig aussichtsloses Projekt ist. Es ist höchst anstrengend, sehr kostspielig, sehr asketisch, und am Ende stirbt man leider doch.“ (Manfred Lütz, in: Welt-online vom 18.12.2011)

Hat Manfred Lütz Recht, wenn er sagt: „Kein Zweifel, wir leben im Zeitalter der real existierenden Gesundheitsreligion.“

Wo liegt beim Gesundheitsbewusstsein die Grenze zwischen einem gebotenen verantwortlichen Umgang mit den eigenen Ressourcen und einer Vergötzung von Gesundheit

Warum ist gerade in unserer Zeit ein solcher Boom der Gesundheit entstanden? Welche äußeren Faktoren und welche inneren Motive können dafür gefunden werden?

Wie kann in Kirchengemeinden das Thema Gesundheit aufgenommen werden? Wie lassen sich positive Zugänge und kritische Anmerkungen verbinden?

Körperkultur oder Körperkult (evtl. auslassen)

Zitat Martin Kunz: „Schneeflocken wirbeln in den Eingang des neu eröffneten Flagship-Stores der Modemarke Abercrombie & Fitch (A&F) in der Münchner Innenstadt. Im Neonlicht des Portals posiert eine Riege junger Männer. Die nackten Oberkörper wiegen sich im Takt lauter Hip-Hop-Musik, dabei lassen die sogenannten "shirtless guys" ihre Muskeln spielen. Sixpacks und Bizeps zucken im Rhythmus. Ein Mr. Body hebt die Arme, die Hüfte kreist – und einige wenige Kunden dürfen ganz eng an dem Adonis vorbei in den überfüllten Laden. Die Masche von Abercrombie & Fitch ist in Europa derzeit überaus erfolgreich: Das US-Label verkauft Trendkleidung ohne Werbung und setzt stattdessen auf Sex, Muskeln, Mundpropaganda und künstliche Verknappung. Bislang musste man in die USA fliegen, um einen A&F-Sweater oder eine -Yogahose zu erstehen. Nun betreibt die Kette drei Läden in Düsseldorf, Hamburg und München. Im Inneren des Münchner Geschäfts bestaunen Teenies eine riesige, heroische Athletenstatue, bevor sie sich auf die bunten Baumwolltextilien stürzen. "Very hot, very, very hot" findet ein Verkäufer ein quietschgelbes T-Shirt, das sich knalleng über den Brustkorb eines Kunden zwängt. Auf den Einkaufstüten, im Web und vor der Umkleide: Überall wird mit nackter Haut und Muskeln der Körperkult zelebriert. Viele andere Modelabels haben den A&F-Stil bereits kopiert.“ (Die Welt: „Deutschland ist auf der Suche nach dem definierten Body“)

Ist das, was wir erleben, eine Spielart moderner Körperkultur? Oder haben wir es viel mehr schon mit einem Körperkult zu tun? Wobei die negative Schwingung von Körperkult nur meine eigene Sicht ist oder vielleicht die Sicht einer christlichen Religion, die immer dann warnt, wenn etwas Kult wird, weil sie dahinter Abgötterei wittert. Körperkult ist im Internet überhaupt kein negatives Wort. Piercingstudios haben die domain „Körperkult“ gekauft. Womit sie ganz klar zum Ausdruck bringen, dass sie den Kult um den Körper gut finden – sie leben ja auch davon. Und sie werben mit diesem Kult um den Körper und laden die Leute ein, diesem Kult zu folgen.

Wir beobachten einen gewaltigen Trend zur Fitness und Wellness. Schon dieses beides zeigt in Kombination, dass es um Balance geht, nicht nur äußerliches, sondern inneres Wohlbefinden und dass diese Balance ganzheitlich begriffen wird. Das Körperliche wirkt nach innen, und das Innere findet Ausdruck Lebenshaltung und sportlich-gesunder Lebensweise.

Training als Modulation des Körpers ist nicht neu. Schon vor 5000 Jahren betrieben die Ägypter Krafttraining. Und an griechischen Statuen können wir ablesen, was als Idealbild eines guten Körpers galt. Eigentlich hat sich also gar nichts geändert. „GQ, das Männermagazin für Style und Anspruch“ schrieb, ein durchtrainierter Körper sei ein „Must-Have“.

Nach jüngsten Studien sind über 7,2 Millionen Deutsche Mitglied in einem Fitnessklub. Im Jahr 2000 waren es erst 4,6 Millionen und 1980 nur 100.000. Mit 7,2 Millionen haben die Stepper, Crosser und Gewichtheber den Deutschen Fußballbund mit 6,75 Millionen Mitgliedern überholt. Geändert hat sich auch, dass die Leute dabei bleiben. Wer sich heute bei einem Studio anmeldet, bleibt eher dabei und kommt auch zum Training. Die Fluktuation ist von 50 % vor einigen Jahren auf 35 % gesunken. Der BodyMaßIndex immer mehr zum entscheidenden Leitbild. In schneller Folge erscheinen außerdem immer neue Studien, die dem Fitness-Boom neue Nahrung geben: längeres Leben, besserer Sex, schlauere Gedanken.

Die Branche hat noch enormes Wachstumspotenzial. Besonders die über 50-jährigen Best Ager sowie Frauen gelten als attraktivste Zielgruppen. Die Stimmung in der Branche ist positiv. „Der Fitnessmarkt geht momentan förmlich durch die Decke“, sagte ein Sprecher der FIBO, der Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit. Aber der Boom ist längst auch in den heimischen Wohnzimmern angekommen. Jeder dritte Deutsche nutzt Heimtrainer, steht in der „Apotheken Umschau“. Besonders gefragt seien Crosstrainer und Ergometer. Also haben auch Aldi und Lidl solche Artikel im Sortiment.

Geschichte der Fitnessbewegung

Zitat Hajo Schumacher, Redakteur bei „DIE WELT“: „Schuld war Arthur Lydiard. Er hatte meinen Vater verrückt gemacht. Der Neuseeländer gründete 1961 den ersten Jogging-Klub. Bill Bowerman, Läufer und Trainer, machte die Idee weltbekannt. Die ehemalige Bestrafung Dauerlauf bekam einen ideologischen Kardio-Überbau, das Tempo wurde auf Volksverträglichkeit gedrosselt – und schon rannten alle los. "Joggen" heißt "Trotten", verbreitete also keine Leistungsangst und war trotzdem gut für Herz und Kreislauf.“

„Mein Vater trabte los, kleine feste Schritte, schweigend am Dortmund-Ems-Kanal entlang. Ich hechelte hinterher und wartete ängstlich auf das Jogging. Aber es kam nicht. Wir machten nur das, was bis dahin "Dauerlauf" geheißen hatte und immer eine Bestrafung war. Läufer waren hagere Bundeswehr-Offiziere. Allgemein respektiert zwar, aber Wesen aus einem anderen Universum, einer Welt von Entbehrung und Qual. Wirklich dünn war von uns keiner, richtig dick allerdings auch nicht. Der Körper war egal, solange er funktionierte. Es wurde gegessen, was auf den Tisch kam und davon so viel, wie der große Bruder zuließ.“

1978 zeigte sich Jimmy Carter in Jogging-Montur. Seither ist das Laufbild Pflicht für jeden US-Präsidenten. City-Marathons kamen auf. Man brauchte Spezialschuhe, Spezialwäsche, Spezialbücher, Spezialnahrung. Laufen war damals allerdings in der Anfangszeit reine Männersache. Jane Fonda erfand ein Fitnessprogramm für Frauen als Kombination aus Gymnastik und Ausdauertraining, unterlegt mit Musik. In der DDR hieß das "Popgymnastik", die Sendung hieß "Medizin nach Noten". So kam die Fitness nicht nur in die Felder und Wälder, sondern auch in die deutschen Wohnzimmer.

Aber es begann schon viel früher. Die Fitness-Bewegung als vereinsfreier Sport hat ihren Ursprung am Ende des 19. Jahrhunderts. Es wurde bemerkt, dass mit den Errungenschaften der Moderne auch Verfallserscheinungen einhergingen und dass die modernen Lebensformen zu Zivilisationskrankheiten führten. Deshalb kam der Gedanke einer Rückkehr zu einer naturgemäßen Lebensweise auf.

In der sog. Lebensreformbewegung kamen in bestimmten bürgerlichen Kreisen Vegetarismus, Naturheilverfahren, ökologischer Landbau und natürliche Bekleidung in Mode. Es gab Siedlungsexperimente wie die Gartenstadtbewegung. Es waren auch viele Frauen beteiligt. Es ging vor allem darum, unter dem Eindruck von Industrialisierung und Verstädterung den Menschen zum Ausgleich viel frische Luft und Sonne zu verschaffen.

Ich habe 12 Jahre in Laatzen bei Hannover gelebt. Da gibt es noch heute die Bezeichnung einer Grünanlage als Luftbad. Das war eine Art früher Krafttrainings- oder Gymnastikort. Es gab die ersten Anleitungen für das Heimturnen. Einige Fitnessgeräte wie Ruder- und Spinning-Maschinen wurden erfunden und vor allem in Sanatorien angewendet. Es gab auch die ersten Zeitschriften, wie z.B. „Kraft und Schönheit“, durch die das Wort Fitness bekannt wurde.

Den Ursprung bildet wohl der schwedische Arzt Dr. Gustav Zander, der mit seinen Geräten für eine "medico-mechanische Therapie" die ersten Fitness-Trainer erfunden hat. Diese Geräte ermöglichten zum ersten Mal dosierte und isolierte Übungen zum Training einzelner Organe, Muskeln oder Gelenke. Ab 1877 wurden die Apparate industriell hergestellt und natürlich mit steigender Verbreitung weiter entwickelt. 1905 gab es 76 verschiedene "Zander-Apparate". Besonders beeindruckend: der "Zanderapparat F2", der mit 180 Schwingungen pro Minute "Erschütterungen im Reitsitz" bewirkte - zur Anregung des Verdauungsapparates.

Die meistens städtischen Fitness-Schulen um 1900 waren in der Regel sieben Tage die Woche von früh bis spät geöffnet und nicht nur wochentags ein paar Stunden wie die meisten Turnvereine. Als Klientel wurde "der Student, der Bankangestellte, überhaupt jeder, der den Tag in dumpfer Büroluft verbringt", angesprochen. Als typische Einrichtung aus dieser Zeit kann die Wiener "Athletenschule" von Georg Jagendorfer gelten, die 1907 folgendermaßen beschrieben wurde: "Der Übungssaal selbst ist gut ventiliert und mit Nadelwaldgeruch durchdämpft. Auf acht Hantelregalen lagern für jedes Kraftmaß und für alle Altersstufen schwere und leichte Hanteln und nahezu 4000 Holzkeulen." Anzahl

und Verbreitung der kommerziellen Sportstätten in Mittel- und Westeuropa sind nicht genau bekannt. Im Deutschen Reich mögen es zwischen 1890 und 1914 vielleicht 100 solche Einrichtungen gewesen sein.

Der dänische Turnlehrer Jens P. Müller brachte 1904 sehr beliebte Übungshefte "Nur ein Viertelstündchen" heraus, und der Bestseller "Mein System", wurde eine Million mal verkauft und brachten viele Leser zum "Müllern". Das Trainingsprogramm bestand aus 18 vorgeschriebenen Übungen in freier Natur mit wenig Bekleidung und dazu Sonnenbäder und Abhärtungen im kalten Wasser. Es wurde eine große Menge billig produzierter Fitness-Literatur herausgegeben. Und schon 1910 beklagte man, dass das "Publikum vielfach ratlos vor der Unmenge Bücher und Broschüren steht und nur zu leicht geneigt ist, auf eine großsprecherische Reklame hereinzufallen". 1925 wurde ein Dokumentarfilm gedreht, der großen Erfolg hatte. „Wege zur Kraft und Schönheit“ zeigte den vollkommenen Körper als Gegenstand kultischer Verehrung und propagiert die Ertüchtigung in Gymnastik, Sport und Tanz. Interessant war er aber durch die Nacktposen nachgestellter antiker Sportler.

Im Nationalsozialismus wurde der Fitnessgedanke ideologisch ausgenutzt. Es ging um den neuen arischen Idealkörper. Der einzelne sollte sich stählen, um im Überlebenskampf der Völker, also einem Kulturdarwinismus, siegreich zu sein. „Kraft durch Freude“ war von 1933-1945 eine politische Organisation mit der Aufgabe, die Freizeit der deutschen Bevölkerung zu gestalten, zu überwachen und gleichzuschalten.

Das Ziel war, dem deutschen Volk (Leistungs-)„Kraft“ zu geben, um die Volkswirtschaft anzukurbeln und aus den Deutschen ein körperlich gesundes, kriegstüchtiges Volk zu machen. „Das Ziel der Organisation ist die Schaffung der nationalsozialistischen Volksgemeinschaft und die Vervollkommnung und Veredelung des deutschen Menschen“. Die arbeitende Bevölkerung sollte auch in ihrer Freizeit – immerhin gab es häufig schon zwei bis drei Wochen Urlaub – auf Linie gebracht werden. Nicht lasterhaftes, verweichlichendes „Vergnügen“, sondern gesunde „Freude“ sollte dem Arbeiter „Kraft“ geben. KdF war auch der größte

Reiseveranstalter im Dritten Reich. Auf Rügen wurde im Seebad Prora ein Erholungsheim gebaut. Acht Häuserblocks für die Urlauber, jeweils 550 Meter lange und sechsgeschossig. Das ergab 10.000 Gästezimmer. Der Komplex war über fünf Kilometer lang. 10.000 12,5 qm-Zellen, aber alle mit Meerblick.

Durch die Ideologisierung der Volksgesundheit war nach dem Krieg die Fitness diskreditiert. Erst in den 1960er Jahren wurde die Fitnessbewegung wieder aus den USA re-importiert. Die bedeutendsten Ikonen wurden Arnold Schwarzenegger (Bodybuilding) und Jane Fonda (Aerobic). 1970 wurde vom Deutschen Sportbund die Trimm-dich-Bewegung populär. Es gab Trimm-dich-Pfade in den Wäldern. Man folgte anhand von Schildern einem Männchen mit erhobenem Daumen und stemmte Baumstämme. Der echte Boom der Fitnessbewegung setzte aber erst in den 80er Jahren ein. Fitness wurde kommerziell und Fitnessstudios gehören seither in steigender Zahl zu den Gewerbegebieten der Groß- und Kleinstädte.

Der Hamburger Psychotherapeut Oskar Holzberg hat sich mit dem Fitness-Phänomen beschäftigt und dabei festgestellt: "Das ist (besonders) für Männer offenbar der einfachste Weg, ihre unangenehmen Gefühle loszuwerden. Der Körper ist die letzte Bastion der Selbstbestimmung. Mit Muskeltraining den eigenen Körper formen zu können, sagt er, vermittelt Männern ein ganz archaisches Stärkegefühl. "Selbst wenn in meinem Inneren also die Hütte brennt, weil ich eigentlich überfordert und orientierungslos bin, erhalte ich mir dadurch noch immer die Illusion, Herr meiner selbst zu sein."

Ein anderes Motiv ist Schönheit und Jugendlichkeit. Es gibt Sendungen, die höchste Einschaltquoten erreichen, in denen man feststellen kann, dass man sich möglicherweise Jahrzehnte lang falsch ernährt und falsch verhalten hat und dass man sich vor allem ganz fälschlicherweise gesund gefühlt hat, obwohl man es gar nicht war. Im Sommerloch können die Illustrierten immer auf ein Thema zurückgreifen, das auf jeden Fall zieht: Diäten und gesunde Ernährungstips.

Schönheit und Jugend lassen sich gut verkaufen. Wobei Schönheit, Gesundheit und Ausgeglichenheit ein neues Dach gefunden haben – Wellness, also Wohlbefinden. Zum Wohlfühlen gehört die Seele baumeln lassen, sich verwöhnen und etwas Gutes tun, aber vor allem auch Masken auflegen, um wieder frisch zu werden oder jedenfalls so zu wirken.

Die Salbenindustrie hat in der Werbung gerade die Altersflecken entdeckt. Das ist ein aussichtsreicher Geschäftszweig, wenn die Leute immer älter werden. Anti-Aging galt für die Frau ab 40. Jetzt werden auch die Hochbetagten für die Schönheit entdeckt. Denn Altersflecken tun zwar nicht weh, aber sie sind nicht schön. Schön ist knackige, leicht gebräunte Haut. Aber mit dem Hautbefund ist das so eine Sache. Von der ersten eigenen Schönheitswahrnehmung bis zum 18. Lebensjahr hat die Haut Pickel. Und ab dem 23. Lebensjahr beginnt bereits wieder ihre Alterung. Damit hat man viel Potential zum Unglücklichsein, weil man noch nicht oder schon nicht mehr so ist, wie man sein möchte. Vor allem aber gibt es ein entsprechend hohes Verkaufspotential.

Gesundheit und Krankheit in christlicher Perspektive

Wie kann man eine christliche Haltung zu diesen ganzen Phänomenen um Gesundheit, Krankheit, Fit- und Wellness beschreiben? Ich glaube, man muss zunächst dieses Phänomen einfach wahr- und ernstnehmen und nicht überheblich abqualifizieren, weil es ja nur eine Modeerscheinung und überhaupt etwas sehr Weltliches ist. Den Menschen ist dieses Thema wichtig. Moderne Gesellschaften haben die Gesundheit und die Stabilität eines entsprechenden Gesundheitssystems immer ganz oben auf ihrer Tagesordnung. Darin bildet sich etwas ab, was anscheinend im Empfinden der Menschen in solchen Gesellschaften vorhanden ist. Gesundheit gilt eben als Voraussetzung für alles andere im Grunde eine Umschreibung für Glück.

Mit steigender Lebenserwartung ist den Menschen immer mehr die „Machbarkeit“ und „Kaufbarkeit“ dieses letzten Guts Gesundheit suggeriert worden. Es tun sich aber natürlich Diskrepanzen auf zwischen Erwartung und Einlösung.

Denn mit der gestiegenen Lebenserwartung hat sich die Zahl der chronisch kranken und pflegebedürftigen Menschen erhöht. Das ist das Schreckgespenst für alle, die noch gesund sind. Alle wissen, worauf sie sich einstellen müssen, aber die meisten verdrängen es. Die Vorstellung vom Leben in ungebrochener Gesundheit ist die Fassade, die so lange wie möglich aufrecht erhalten wird.

Aus welcher Position heraus und mit welcher eigenen Haltung kann die Kirche hierzu etwas beitragen und vielleicht auch beeinflussen? Dazu ein paar Bemerkungen und historische Beobachtungen.

Gesundheit und Religion gehörten in der Geschichte lange Zeit untrennbar zusammen. Man erbat und erhoffte Gesundheit von den Göttern. Die gewundene Schlange war das Attribut des wichtigsten antiken Heilgottes Äskulap und ist bis heute das Symbol der Ärzte und Apotheker geblieben. In den Religionen gab es häufig eine Personalunion von Arzt und Priester, wie zum Beispiel bis heute im Schamanentum. Aber auch im Christentum spielt Heilung bis heute eine zentrale Rolle, zum Beispiel im christlichen Wallfahrtswesen (etwa Lourdes).

Nach biblischem Verständnis sind Leben und Gesundheit gute Gaben Gottes. Aber Gesundheit ist in der Bibel nie das höchste Gut. Es wird immer zwischen der Beziehung des Menschen zu Gott und seinem diesseitigen Wohlergehen unterschieden, auch wenn beides durchaus miteinander zu tun hat.

Viele Klagepsalmen zeigen, dass die Beter nicht nur an ihrer Krankheit leiden, sondern an der sozialen und religiösen Verachtung und noch viel mehr an dem Gefühl der Gottverlassenheit. Sich wieder angenommen zu wissen, ist ein Teil der Heilung, auch wenn damit nicht unbedingt Gesundheit verbunden ist, sondern vielleicht auch die Kraft, mit der Krankheit zu leben.

Auch in neutestamentlicher Zeit bedeutet Krankheit nicht selten Verlust von Beziehungen und moralische Verachtung. Behinderte durften nicht in den Tempel, weil sie die Bestimmungen des Gesetzes zum Teil nicht einhalten konnten und deshalb als kultisch unrein galten. Die Heilungen Jesu bedeuten immer zuerst,

dass in der Zuwendung die religiöse Diffamierung aufgehoben wird. Die Heilung ist nicht ein Selbstzweck, die körperliche Gesundheit ist nicht das „höchste Gut“. Sondern die Heilung erreicht ihr Ziel darin, dass der Mensch in seiner Beziehungsdimension heil wird und ihm in der Gottesbeziehung ein Leben gegeben wird, das von Krankheit und Tod nicht mehr zerstört werden kann.

Heilungen weisen in der Bibel deshalb immer über sich selbst hinaus und sind selbst nicht das Ziel. Heilung weist hin auf Gottes Heilswillen, der als Perspektive über allem Geschaffenen steht, auch wenn die Realität noch dahinter zurückbleibt. Der Glaube ist nicht nur die innere Analogie zu dieser eschatologischen Perspektive. Sondern sie ist auch die Kraft, die die Spannung zwischen gegenwärtig erlebtem Unheil und dem von Gott verheißenen Heil aushält. Glaube steht also für eine geistliche Gesundheit als Gesundheit des inneren Menschen.

Weil Jesus sich der kranken und behinderten Menschen angenommen hatte, sahen sich die Gemeinden der alten Kirche, als sie zu Beginn des 4. Jahrhunderts politisch und sozial dazu in der Lage waren, verpflichtet, sich auch um diese Menschen zu kümmern (Siechenhaus). In einer Zeit, in der solches Leben noch vielfach aus der Gesellschaft ausgestoßen wurde, war dies ein gewaltiger Schritt. Gregor von Nazianz schreibt, dass die Einrichtung von Hospizen, also Pflegeeinrichtungen, ein größeres Weltwunder sei als die sieben bekannten Weltwunder.

Gleichzeitig tritt mit der wieder entdeckten platonischen Trennung von Leib und Seele eine zunehmende Auseinanderdividierung von körperlichem und geistlichem Heilwerden ein und die Verbindung wird auseinander gerissen. Christus wird zum „Seelenarzt“. Und Krankheiten werden dieser Seelendominanz dienstbar gemacht. Sie sind dann nicht mehr dem Gottes Willen widersprechende Mächte. Sondern sie sind von Gott verhängt, um die eigentlichen Übel, also die Sünde, nicht herrschen zu lassen. Sie werden Prüfungen oder Läuterungen. Sie dienen dann also eigentlich der „geistlichen Gesundheit“.

Diese „Leidensmystik“ ist vor allem von stoischem Gedankengut bestimmt und ist über das Mittelalter hinaus bis heute immer wirksam geblieben. Papst Johan-

nes Paul II. hat behauptet, dass im Leiden die Gemeinschaft mit dem Leiden Christi und seiner Auferstehung hergestellt wird. Durch diese Teilhabe sei alles Leiden der Menschen von ihrer Sinnlosigkeit erlöst. Jedes Leiden hätte dann also einen Sinn, weil es mit Christus verbindet. Ganz anders beispielsweise Karl Barth. Für ihn ist Krankheit ein Zeichen, dass es neben Gott eine rein destruktive Mächtigkeit gibt, die das Leben zerstört. Und dieser Mächtigkeit gegenüber, die auch ganz andere Erscheinungsweisen hat, ist nicht Annahme und Integration, sondern nur Widerstand geboten.

In diesen Positionen werden zwei Aspekte vom Umgang mit Krankheit deutlich, die nicht einfach ineinander aufgelöst werden können. Es gibt das rein Destruktive einer Krankheit, für die man keinen positiven Sinn finden kann und es auch nicht tun sollte, wenn man das Leiden der betroffenen ernst nehmen will. Andererseits ist aber auch wichtig zu erkennen, dass zum Leben selbst auch die Abnahme der Lebenskräfte gehört und dass zum Gelingen dieses Lebens auch die Fähigkeit gehören muss, mit Einschränkungen der Gesundheit zurecht zu kommen.

Ein kirchlicher Beitrag in dieser doppelten Perspektive war, dass das katastrophale Gesundheitswesen im 19. Jahrhundert einen wesentlichen Impuls durch die Gründung von Diakonissenmutterhäusern und die Ausbildung von Krankenschwestern bekam. Der Anspruch dieser Krankenhäuser bestand nicht nur darin, Menschen von Krankheiten zu heilen, sondern auch ihre unheilbaren Leiden zu lindern und sie bis zum Tode menschenwürdig zu pflegen. Beide Aspekte gehörten sozusagen zum Leitbild dieser christlichen Häuser.

In der Neuzeit setzte sich angefangen durch René Descartes ein Dualismus durch, der Geist und Materie strikt voneinander trennte. Ein Dogma des neuzeitlichen Denkens war, dass materielle Veränderungen im Körper auch auf materielle Ursachen zurückgehen. Daraus folgte, dass man den ganzen Bereich um Gesundheit und Krankheit einer naturwissenschaftlichen Medizin überließ. Der Beitrag der Kirchen verlegte sich darauf, Krankheiten nur noch in ihrem geistlichen Sinn

zu deuten und eventuell Hilfen zur Bewältigung anzubieten. Methodisch wurde die Medizin gottlos – und die Theologie leiblos.

Interessant ist, dass es auch Gegenbewegungen gab. Im christlich-charismatische Bereich wurde das Thema „Heilung“ wieder zentral. Charismatischen Gemeinden verdanken ihr weltweit großes Wachstum nicht zuletzt der Integration des Themas „Heilung“ in ihr religiöses Leben.

Dieser Überblick zeigt: Gesundheit und Heilung sind immer für die Religion wichtige Themen gewesen. Die Ausrichtung zum Heilen im umfassenden Sinn umfasste immer auch das Eintreten für Gesundheit. Wichtig ist aber: Auch die Krankheit ist eine Erscheinungsweise des Lebens. Leben ist immer störanfällig, so dass es zwischen Gesundheit und Krankheit nur gleitende Übergänge gibt. Von daher ist es nicht sinnvoll, Gesundheit als Zustand vollständigen Wohlbefindens zu definieren. Zum Leben gehört Glück und Leid. Der Mensch braucht deshalb sowohl Glücks- als auch Leidensfähigkeit. Beides wird nötig sein: die Krankheit mit allen Mitteln zu bekämpfen und auch sie zu tragen und zu integrieren.

Glaube kann ein Motiv sein, haushalterisch mit den Lebensgaben umzugehen. Glaube kann Kraft geben, Krankheiten mit Hoffnung zu bekämpfen. Glaube hilft aber auch sie anzunehmen. Glaube eröffnet die Perspektive, dass das „Wegmachen“ von Krankheiten nicht alles ist, sondern der Mensch auch eine „innere Heilung“ erleben kann, die ihn vor der Verzweiflung am Leben bewahrt.

Fazit

Gesundheitsvorsorge und -wiederherstellung bewegen sich im Bereich des Diesseitigen. Religion hatte dagegen immer auch mit den Gewissheiten zu tun, die auf das Ausweglose Antwort geben. Die Altreligionen können deshalb im Grunde emanzipatorisch wirken gegen eine überhöhte Aufladung der Gesundheitsgläubigkeit.

Schließlich ist es ja so: Wenn man alle Defizit-Zeiten der Gesundheitsreligion, also die Zeiten von Krankheit, Schmerzen, Leiden, Alter, Sterben, Tod wegchnet von der gesamten Lebenszeit, dann bleibt nicht viel übrig. Darauf hat der Gesundheitsglaube keine Antwort. Religion hat dagegen mit Sinn- und Werthaftigkeit zu tun, die man abgesehen von solchen Zuständen beschreiben kann. Ich muss doch auf gute Weise leben können, muss eine Perspektive von Sinn und Halt entwickeln können, auch wenn ich mit Einschränkungen zu tun habe.

Die Gesundheitsreligion lebt vom Machbaren. Aber Leben hat zu einem großen Teil mit dem zu tun, was nicht machbar ist. Deshalb liegt in der Gesundheitsreligion auch ein hohes Potential an Verdrängung. Wenn man aber verdrängt, was ist oder sich an uneinlösbare Hoffnungen klammert, könnte man genau das verpassen, wonach man sich am meisten sehnt, nämlich Lebendigkeit, die jetzt stattfindet, auch wenn die Einschränkung ihre Schatten darauf wirft.
