
Wer stets an die Gesundheit denkt, wird erst recht krank

Alle, die uns im letzten Jahrhundert vorwärts brachten, hatten anderes im Sinn als ihre gesunde Lunge oder ihren tiefen Blutdruck. Ist ein vielleicht kürzeres, aber intensiveres und reicheres Leben nicht erstrebenswerter als ein längeres, risikoloses? Auf jeden Fall leben Menschen gesünder, die sich für etwas Grösseres einsetzen, anstatt sich nur um ihre Fitness zu kümmern, meint der Philosoph und Autor ■ Ludwig Hasler

Der Mensch ist auf den Körper gekommen. Von der Street Parade bis zum Alten- Walking: Hauptsache, man setzt seinen Body in Bewegung – ob man sonst noch was bewegt, wirtschaftlich, politisch, gesellschaftlich, wird zweitrangig. Mir nicht.

Ich muss vorausschicken: Ich habe nichts gegen Fitness. Mit 20 trieb ich Leistungssport (Zehnkampf), bis 45 spielte ich Fussball, noch heute – bald 65 – bin ich am Berg schneller als die meisten, zu Hause schwitze ich ab und zu auf dem Step, nicht, um «meine Grenzen» zu erfahren, oder sonst etwas Mysteriöses, sondern banal um sechs Stunden Vorlesungen ohne Rückenschmerzen durchzustehen; meine Haltung zu wahren, bis nach Mitternacht arbeiten zu können, tüchtig Rotwein zu trinken. Fit for work, fit for life.

Ich bin – fitnessbezogen – vertretbares Mittelmass, damit eine specie rara. Heute zählt das Extrem. Entweder die Leute sind radikale Nichtraucher und fuchteln, wenn einer eine Zigarette ansteckt, als zündete der gerade eine Wasserstoffbombe; oder sie verstehen sich als unverbesserliche Qualmer, rotten sich in Raucherclubs zusammen und lassen keinen herein, der noch mehr als die Hälfte seiner Lungenbläschen mit sich führt. Kein Sinn mehr für die Mitte zwischen Tugend und Laster.

Die Gründe dafür sind plausibel: Wir haben keine verbindlichen Werte mehr, also moralisieren wir Fitness. Früher musste der Mensch entscheiden zwischen Gott und Teufel, heute zwischen Blutdruck 80/120 und Übergewicht. Das bekommt ihm nicht. Eindeutig mag der Esel sein, der Mensch ist zwiespältig, ein Hin und Her zwischen Ratio und Vitalität. Ohne dauerndes Lavieren zwischen den Ansprüchen der reinen Vernunft und der halt nicht so reinen Sinnlichkeit versimpeln wir: die einen süchtig, die andern trocken. Prekär ist beides. Favorisiert wird der Trockene, wegen der Willenskraft. Rauchen, Schlemmen, klassische Attribute des Kapitalisten, gelten als Symptome des Willensschwachen, des Unterschichtlers. Nach oben kommt, wer sich im Griff hat. Wie sonst will er eine Firma in Griff kriegen? Logisch – und doch zu kurz gegriffen. Ist «Geniesser» oder «Raucher» wirklich das Schlimmste, was ein Mensch sein kann? Was ist mit dem Langweiler, Fantasielosen, Uninspirierten? Ist der nicht ungleich übler? Auch in seinen ökonomischen Nebenwirkungen?

Nichts gegen Fitness, doch alles gegen ihre Verabsolutierung. Weil die nämlich krank macht. Das will ich jetzt erläutern – in drei Schlaufen: 1. Was gesund ist, hängt von der Erwartung ab. 2. Wie Gesundheit in den Rang der Moral aufsteigt. 3. Schonung schadet der Gesundheit. ►

Da es kaum eine Perspektive gibt, die unsere Lebensfrist überdauert, achten wir darauf, einzeln über die Runden zu kommen, möglichst lange, wie auch immer.



Illustration: Ann-Kathrin Busse

Je höher die Heilserwartung, desto gewisser das Trauma der Enttäuschung. Unsere Bilder, unsere Erwartungen sind zu platonisch. Darum erkranken wir an ihnen.

I. Was gesund ist, hängt von der Erwartung ab

Der Mensch, ein fixes Reservoir von Kräften, muss damit haushälterisch «umgehen», sonst ist er flugs ausgepumpt. Glaub ich nicht. Eher ans Gegenteil: Verschwendet euch – und ihr seid gesund. Der Mensch ist keine Batterie – oder dann eine wunderliche – sie lädt sich auf, wenn wir uns verausgaben; und brennt ab, wenn wir durchhängen. Studien zum «Burnout» von Lehrern belegen: Die Entflammbaren brennen unentwegt, während die, die nicht brennen, schnell ausgebrannt sind. Wenn das zutrifft, entscheidet sich die Ressourcenfrage in Kopf und Herz, die Chemie des Körpers richtet sich danach. Ob wir in Pausen dem Körper einen Apfel oder ein Mars zuführen, ist nicht halb so wichtig. Entscheidend ist, ob wir motiviert, engagiert, inspiriert sind. Primär geht es um animierten Lebenssinn, erst sekundär um ideale Laborwerte.

Gesundheit verhält sich wie das Glück. Wer das Glück direkt anpeilt, verfehlt es am sichersten. Glück stellt sich nebenher ein, wenn mir eine Arbeit glänzend gelingt; wenn ich die Amsel singen höre, wenn eine Frau mir sagt, ich hätte sie noch keine Sekunde gelangweilt – wenn ich intensiv bei anderem bin. Wer sich zu sehr um seine Gesundheit sorgt, kränkelt am sichersten. Sie ist – wie Glück – kein Produkt, eher Begleiterscheinung einer bestimmten Art zu leben. Also wäre dieses Leben zu fördern. Wer stets an Gesundheit denkt, verpasst das Leben.

So verlaufen die Grenzen zwischen gesund und krank immer auch in den Köpfen, sie sind kein Naturgesetz. Der Druck von aussen mag steigen, doch wir haben auch immer feudaler Mittel, Gegendruck aufzubauen: kürzere Arbeitszeit, mehr Freizeit, sozialstaatliche Netze, anschwellende therapeutische Dienste, auch in den Unternehmen. Ketzerische Frage: Stärkt uns die allgegenwärtige Betreuung – oder schwächt sie uns eher? Manchmal denke ich, allein das therapeutische Vokabular legt die Leute flach. Posttraumatische Störung! Angeblich eine Art Frustration der Lebenserwartung. Na ja. Was hat er denn erwartet? Göttliche Unversehrtheit? Die ist natürlich leicht verletzbar, Hauptsache, ein Trauma. Tönt schwer wissenschaftlich.

Jeder Zweite leidet unter Stress. Auch so ein Wort. Über Jahrtausende plagte sich der Mensch, er schwitzte viehisch, doch er wusste nichts anderes, also nahm er es hin, als gottgewollt oder überlebensnötig. Seit die Vokabel «Stress»

kursiert, leiden wir sozusagen auf höherem Niveau, also unsäglich. Schweiß durfte sein. Stress darf nicht sein. Schwitzen knetet den Körper, Stress lädiert die Seele – oder was heute Seele heisst: good feeling. Muss subito therapiert werden. Arbeit darf niemals krankmachen, das Grümpelturnier jederzeit. Lauter Wertungen.

Und die Logik darin: Je höher die Heilserwartung, desto gewisser das Trauma der Enttäuschung. Unsere Bilder, unsere Erwartungen sind zu platonisch. Darum erkranken wir an ihnen. Die therapeutische Branche freut es.

II. Wie Gesundheit in den Rang der Moral aufsteigt

Vor ein paar Wochen war ich an einer Tagung «Mentale Gesundheit in Schule und Betrieb». Da beriefen sich alle auf die famose Definition der WHO: «(Mentale) Gesundheit ist der Zustand des Wohlbefindens, basierend auf einer positiven Selbstwahrnehmung und der vollen persönlichen Entfaltung kognitiver und sozial-emotionaler Fähigkeiten.» Ein richtig übler Beamtenatz, gut gemeint, begrifflich schiere Hochstapelei, praktisch unbrauchbar, insgesamt nicht von dieser Welt. Die «volle persönliche Entfaltung kognitiver und emotionaler Fähigkeiten»! Wenn das gesund ist, sind wir alle krank. Mein 16-jähriger Enkel Samuel sowieso, der will Weltmeister im Fussball werden, nicht gesund sein, also strapaziert er seinen jungen Körper bis an die Grenzen. Ungesund? Oder die 20-jährige Nichte Ruth, die will eine grosse Geigerin werden, also übt sie wie verrückt, ernährt sich so la la, schläft zu wenig, vernachlässigt manch andere «sozial-emotionale Fähigkeit». Ich selber will wirken, arbeite meist über Mitternacht hinaus, was nicht stets das reine «Wohlbefinden» ist, häufig eine Qual, und wenn die mit einer Zigarette leichter fällt, rauch ich halt mal. Katastrophal ungesund? Mag sein. Doch wer entscheidet das? Die WHO? Die Fitness-Branche? Das Bundesamt für Gesundheit? Ist es unter allen Umständen gesünder, abends durchs Quartier zu joggen, als sich im Jazz-Club zu engagieren, auch wenn dort die Luft nicht die beste ist? Ist – pauschal gefragt – ein vielleicht kürzeres, aber intensives, reiches Leben weniger erstrebenswert als ein längeres, risikoloseres? Der Gesundheits-/Fitness-Kult lebt davon, dass er solch elementare Fragen vernachlässigt – bis zur Frage, ob unsere Biologie überhaupt fürs hohe Alter

Die Gewissheit, an etwas Wichtigem, auch für andere Bedeutendem mitzuwirken setzt Kräfte frei, die in keinem Fitnesscenter zu holen sind.

tauge. Warum wird jeder Zweite dement, der die 90 erreicht? Weil das Genom, die Steuerung, evolutionär nicht eingestellt ist auf die irdische Fristverlängerung. Offenbar rechnete der Schöpfer nicht mit unserem Gesundheitsfuror. Weshalb der gesunde Körper immer häufiger den Geist überlebt.

Fitness als Ersatzreligion. Früher entschädigten Himmelsfreuden für irdische Misere. Heute ist der Himmel leer, der Mensch kosmisch vereinsamt. Aus dem göttlichen Welttheater herausgefallen, krallt er sich an seinem Körper fest. Wer nichts als seinen Body auf Sicher hat, muss alles tun, ihn zu erhalten. Muss sich ängstlich um sein Wohlbefinden kümmern, alles meiden, was ihn stresst, nicht nur Überstunden, auch Kräfte zehrende Leidenschaften, einen ernsthaften Kater erst recht. «Hauptsache, man ist gesund» wird zum Glaubenssatz. Als der Mensch noch in einem kosmischen Drama seine Rolle fand, war nicht die Lebensdauer wichtig, sondern der engagierte Einsatz, kurz, aber richtig. Was heisst heute «richtig»? Da es kaum eine Perspektive gibt, die unsere Lebensfrist überdauert, achten wir darauf, einzeln über die Runden zu kommen, möglichst lange, wie auch immer.

Diese Zusammenhänge interessieren niemanden. Obwohl sie durchaus weltliche Folgen haben. Die Gesellschaft, die Wirtschaft braucht Leute, die sich an eine Sache, eine Aufgabe verschwenden – fast so, wie sie sich früher im göttlichen Welttheater verausgabten. Dazu müssen sie einigermassen fit sein, logisch. Aber fit for work, nicht fit for fitness. Das vernachlässigt schon die offizielle Politik. Was fiel unserem Bundespräsidenten als Neujahrswunsch 2008 ein? Weniger Raucher. Ein Drittel weniger. Er hätte auch – wie die deutsche Regierung – sagen können: mehr Interesse an Mathematik, Naturwissenschaft, Informatik. Von diesem Interesse lebt unsere Gesellschaft. Aber nein, unser Staatsziel sind saubere Lungen. Mathematische Niete dürfen wir sein, nur nicht rauchen.

Was dabei untergeht: die Lust, die eigenen Kräfte an etwas Grosses zu verschwenden. Alle, die uns im 20. Jahrhundert voran brachten, hatten stets anderes im Sinn als ihre gesunde Lunge, ihren tiefen Blutdruck. Einstein rauchte, Sigmund Freud sowieso, Thomas Mann dito, Picasso pausenlos, Helmut Schmidt unvermindert. Überdies tranken sie ein Vielfaches dessen, was das BAG für zulässig hält. Und wurden steinalt, auch Winston Churchill, Dauerraucher und

Whiskeytrinker, vom Body Mass Index hatte er nie gehört. Leistungen, wirtschaftliche wie wissenschaftliche, kommen nicht zwingend von den Glücklichen, Kerngesunden. Eher von denen, die der Mangel antreibt.

III. Schonung schadet der Gesundheit

Kennen Sie die Legende von den drei mittelalterlichen Steinmetzen? Jeder wird gefragt, was er hier mache. Der erste: Er hauer Steine. Der zweite: Er verdiene seinen Lebensunterhalt. Der dritte: Er baue mit an der wunderbaren neuen Kathedrale unserer Stadt. Welcher von den Dreien war der Glücklichsste, der Tüchtigste? Keine Frage. Fit for work, fit for life. Steinhauer war im Mittelalter kein Zuckerschlecken, so wenig wie heute ein Job bei der UBS.

Doch wer will schon dauernd Zucker schlecken? Ein «Schoggi-Job» ist alles andere als gesund, er lahmt die Widerstandskräfte, ruiniert am Ende das Immunsystem. Wie bei den Steinböcken, die wechseln, wenn kein Wolf mehr unterwegs ist, vom Felsen auf die Wiesen, führen sich auf wie Rehe, vernachlässigen ihr Klettertraining, und sind, falls der Wolf doch mal vorbei kommt, hilflose Opfer, weil sie als Rehe halt doch nicht so gut sind, nämlich zu langsam. Stark macht Widerstand, Konkurrenz, nicht Leichtigkeit, Bequemlichkeit – sofern das Kathedrale-Motiv wirkt, diese Gewissheit, an etwas Wichtigem, auch für andere Bedeutendem mitzuwirken. Sie setzt Kräfte frei, die in keinem Fitnesscenter zu holen sind.

Kathedralen baut keiner mehr. Den dritten Steinhauer-Typus aber brauchen wir mehr denn je, den Menschen, der in seiner Arbeit so etwas wie einen Sinn-Überschuss erfährt, etwas, das bedeutender ist als sein Golf-Handicap, seine Blutdruck-Werte.

Erleben wir die Arbeit als herausfordernd sinnvoll, sprudeln auch die Ressourcen. Wie im Privatleben. Erinnern Sie sich, wie Sie verliebt waren? Man lebt total ungesund, isst nicht, schläft nicht – und ist zu allem fähig, hellwach, robust vor Sehnsucht. Haben Sie je gehört, dass Verliebte sich fragen, wie sie mit ihren Ressourcen umgehen sollen? Sie verschwenden sie. Darum wachsen ihnen stets neue nach.

Ludwig Hasler war stellvertretender Chefredaktor der Weltwoche und ist heute freier Autor und Hochschuldozent für Philosophie.
lhasler@duebinet.ch