

Ein Bach, der zu einem Strom anschwellen kann

Die Woche zur gesunden Entwicklung (WoGe) auf Langeoog

Rolf Bastian

“Oh, island in the sun...” An einigen sonnigen Tagen im späten Mai ließ die von der noch kalten Nordsee umbrandete ostfriesische Insel Langeoog mit ihrem strahlenden weißen Strand tatsächlich leise Assoziationen an die heiße Karibikinsel anklingen, der Harry Belafonte in seinem berühmten Lied ein Denkmal gesetzt hat, zusammen mit den dort lebenden schwer arbeitenden Menschen, als eine ihm immer verbundene Wurzel seines Lebens. Langeoog war aber auch massiv „island in the wind“, an einigen Tagen „island in the fog“ und „island in the rain“, immer aber „island in the sea“ und „island in the sky“. Sie ist eine kleine Insel, auf der sich Menschen, wenn sie einige Tage dort verbringen, immer wieder begegnen. Und sie ist nur über die Fähre oder (für besser Betuchte) mit Kleinflugzeugen erreichbar; An- und Abreise sind also auf jeden Fall einem Rhythmus unterworfen. Unsere Einbindung in die Natur und die Abhängigkeit von ihren Kräften sind auf einer solchen Insel noch direkt erfahrbar.

Langeoog bot somit nicht nur den Rahmen für die erste „Woche zur gesunden Entwicklung (WoGe)“ vom 26. bis 29. Mai 2015, sondern war gleichzeitig ein Symbol für eine gesundheitsfördernde Lebenskultur – ein Ziel, das während der vier Tage explizit im Vordergrund stand. Rund 50 „Gesundheitsarbeiter“ nahmen an Auftaktveranstaltung teil, die als (gelungener) Probelauf für kommende Gesundheitswochen diente. Das Programm setzte sich zusammen aus Vorträgen, mehrtägigen Entwicklungsworkshops, Lesungen und Bewegungsangeboten sowie ausgiebigem Raum für entspannende Aktivitäten (letztere gemeinsam oder auch mal als Rückzug). Das übergreifende Thema lautete: „Was wollen wir angesichts sogenannter Zivilisationskrankheiten tun?“, wobei jeder Tag unter einem anderen Motto stand.

Das ausführliche Programm mit den Themen, kurzen Inhaltsangaben und den Namen aller Vortragenden sowie den veranstaltenden und unterstützenden Personen und Organisationen kann im Internet detailliert nachgelesen werden (der Link ist am Ende dieses Beitrags zu finden). Deshalb wollen wir uns hier auf einige subjektive Überlegungen aus salutogener Sicht beschränken - naturgemäß gespeist aus den Sessions, an denen der Autor teilgenommen hat.

Die Grundannahme der WoGe ist ein umfassendes Verständnis von gesunder Entwicklung: Diese hänge nur in Ausnahmefällen von medizinischen Interventionen ab, sondern sei vielmehr in erster Linie eine Folge unserer alltäglichen Erfahrungen und Lebensgewohnheiten unter den jeweiligen Lebensbedingungen, mit denen wir systemisch verbunden sind. Diese Bedingungen wurden sowohl rückblickend/problemorientiert als auch vorausschauend/lösungsorientiert beleuchtet und diskutiert.

Versteinerte Verhältnisse

Viel Raum nahm die Zustandsbeschreibung ein, also vor allem der systemische Aspekt von Gesundheit. Der Arzt, langjährige Leiter des Gesundheitsamts Kiel und frühere SPD-Bundestagsabgeordnete Dr. Wolfgang Wodarg brachte die Sicht des Praktikers ein. Sehr prägnant und eindrucksvoll schilderte er den enormen Einfluss der Wirtschaftsinteressen auf die Gesundheitspolitik und beschrieb detailliert die vielen Initiativen von Lobby-Organisationen sowie deren Wirkung. Seine Schlussfolgerung: „Politiker streben nach Macht – sie entwickeln keine kreativen Initiativen, sondern gleichen Interessen aus.“

Wo diese nicht formuliert und eingebracht werden, finden sie keinen Eingang in die politischen Entscheidungen.“

Den theoretischen Part der Zustandsanalyse übernahm u.a. Prof. Dr. Eberhard Göpel (Gesundheits-Akademie e.V.), der ausführlich die zunehmend verhärteten wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Strukturen herausarbeitete, die Gesundheit mitprägen. Historisch bewährte Orientierungsmuster verlieren immer schneller an Bedeutung. Das führt einerseits zu Vereinzelung und Isolierung (damit oft auch Verzweiflung), bringt andererseits aber auch Chancen bezüglich Autonomie und Selbstwirksamkeit mit sich. Doch unter der Dominanz der Steuerungsgröße Gewinnmaximierung haben sich die pathogenen Tendenzen in vielen Bereichen durchgesetzt.

Medizin ist heute großteils in eine Krankheitswirtschaft eingebunden, die auf normativer Gleichschaltung und Verbindlichkeit basiert. Sie ist durch eine große Einseitigkeit geprägt - ökonomische Wertschätzung technisch-standardisierter Eingriffe bei Vernachlässigung der liebevollen Zuwendung und des sorgenden Gesprächs. Schnelle und verwertbare Diagnosen und Therapien sind gefragt, die sich auf die Körperebene konzentrieren und im Wesentlichen zwei Strategien folgen: Operation und Chemie. Das Pharmakon wird als Lösung komplexer Lebenssituationen verordnet (steht aber nach Cochrane-Untersuchungen weltweit an dritter Stelle der Todesursachen). Psychische Gesundheit, Adipositas, Alkohol und Armut sind laut WHO die entscheidenden systemischen Risiken für Gesundheit der Menschen. Nicht übertragbare Leiden – Zivilisationskrankheiten, die auch durch das „slow motion disaster“ (Bewegungsmangel) gefördert werden – sind die Hauptursache für Tod und Behinderung.

Wie lässt sich in diesem Umfeld eine neue Stimmigkeit schaffen? Die Orientierung an der Zukunft allein genügt nicht, denn es gibt auch einen pathogenen Zukunftsentwurf: Die Umstellung der Krankheitswirtschaft auf eine Gesundheitswirtschaft als neuem Geschäftsmodell. Diese gibt dem Individuum Zielvorstellungen vor (fit, leistungsfähig, schön, gesund), setzt somit von außen Normen, die - insbesondere von Medien - über Angst vermittelt und per Ferndiagnose überwacht werden. Big Pharma und Big Data (der Körper als Datenquelle) sind Märkte der Zukunft. Das vorläufige Resümee: „Was ist das für eine Zivilisation, in der Menschen durch unnötige, vermeidbare Gesundheitsgefährdungen systematisch beeinträchtigt werden und in der Wirtschaftswachstum sowohl durch Ausweitung von Gefährdungen als auch von Behandlungen gesteigert wird?“

Analyse und Aufbruch

Die beschriebenen Strukturen und Entwicklungen resultieren aus rekursiven Prozessen, die – basierend auf der Ökonomisierung gesellschaftlicher Aufgaben – zu einer sich verstärkenden negativen Rückkopplung führen. Deren Analyse ist sehr wichtig, um zu erkennen, dass scheinbar natürliche, vermeintlich „alternativlose“ Entwicklungen von Menschen gemacht und von Interessen (oder sie maskierenden Ideologien) gesteuert sind. Sie dient dem salutogenen Anliegen der Verstehbarkeit. Diese Aufgabe ist umso wichtiger, als die meisten Leitmedien heute ihrer Aufklärungsfunktion kaum noch nachkommen, sich vielmehr als Apologeten bestehender Verhältnisse weitgehend auf Affirmation beschränken (was nun wiederum Teil der Analyse ist).

Doch lauert hier auch eine Falle, denn die Analyse allein führt schnell zu pathogenen Fragestellungen und Diagnosen. Was ist krank an der Gesellschaft? Welches sind die Gründe? Wie kann der Missetand - die Krankheit - bekämpft werden? So lassen sich zwar Menschen durchaus mobilisieren und zum gemeinsamen Handeln bringen. Aber es handelt sich zunächst einmal um eine Allianz gegen etwas,

hinter der eine Abwendungsintentionalität steht, die oft auch mit einer Opferposition und Angst verbunden ist. Der ständige Verweis auf die - richtig analysierten - Macht- (und damit auch Ohnmachts-) Verhältnisse kann eigene Ohnmachtserfahrungen und –gefühle verstärken. Das wurde z.B. in einigen Workshops spürbar, wenn manche Teilnehmer immer wieder betonten, dass „gemäß der Kapitallogik“ es ja so kommen müsse, sie dieser Logik also quasi Vollmacht und Ewigkeitscharakter zuschrieben. Der stetig wiederholte Gedanke eigener Machtlosigkeit kann Hoffnungslosigkeit und Resignation stärken – und das sind genuin krankheitsfördernde Gefühle.

Deshalb erfordert das salutogene Anliegen einer beständigen Handlungsfähigkeit auch eine Annäherungsintentionalität. Sie kann auf geteilten Werten basieren, ebenso konkreten, positiven Zielen. Diese gemeinsam zu erarbeiten verlangt (und fördert) schöpferisches Denken, sie anzusteuern verlangt (und fördert) Neugierde, Mut und Ausdauer. Der Weg zu einer gesunden Entwicklung bedarf also neben der Analyse einer Synthese, die durch salutogene Fragen angestoßen wird: Was kann die Dinge in Fluss bringen? Wie kann eine kleine Gemeinschaft wie WoGe etwas bewegen? Wo gibt es Spielräume? Wie können wir Selbstmächtigkeit erfahren und stärken? Was ist heute schon gut, wo gibt es Beispiele gelungener Initiativen? Wo liegen Ressourcen?

Auch dafür lieferten die Vorträge und Workshops während der vier Tage vielfältige Beispiele und Anregungen. Zunächst einmal war da ein spürbarer Optimismus - eine Hoffnung, die darauf gründet, dass es neben den Verhältnissen eben auch die Menschen mit ihren Bedürfnissen gibt. Und gekommen waren überwiegend Menschen, die mit Menschen arbeiten, etwa im Bereich der Selbsthilfe, der Pflege, der Psychotherapie, der ärztlichen Praxis, der Physio- und Ergotherapie, der Pädagogik, der Sozialen Arbeit, der systemischen Beratung, der Stadtplanung, der philosophischen Praxis, der Gemeinwohl-Wirtschaft und zahlreichen weiteren Facetten der Gesundheitsarbeit. Die vermittelnde, verständnisbasierte Funktion dieser Berufe ist schon mal ein wirksames Mittel gegen Formierungsbestrebungen. Und Patienten sind ebenfalls „Gesundheitsarbeiter“ (davon später etwas mehr). Gemeinsam können all diese Menschen immer wieder fragen: Wie können wir einen Schritt in Richtung Gesundheit der Menschen und der Gesellschaft gehen?

Kooperative Kommunikation

Ein wichtiges menschliches Bedürfnis ist das nach Kooperation. Dieses Thema nahm implizit und explizit einen großen Raum ein. Explizit u.a. in dem von dem Arzt Theodor Dierk Petzold (Dachverband Salutogenese e.V.) geleiteten dialogischen Entwicklungs-Workshop über zwei Tage, dessen Teilnehmer sowohl theoretische Aspekte als auch praktische Lösungen besprachen.

Als Essenz wurde herausgearbeitet: Grundlage von Kooperation ist eine geteilte Intentionalität, wobei zwischen Abwendungs- und Annäherungsintentionalität (s.o.) differenziert werden sollte. Dazu bringt jeder Kooperationspartner seine Bedürfnisse/Intentionen klar ein. Die Beziehungen zwischen den Beteiligten sind synchron; somit ist Kooperation nicht mit Unterordnen oder Nachgeben gegenüber einem Stärkeren vereinbar. Gleiche Augenhöhe kann auch durch den Einsatz von Macht hergestellt werden – etwa die Macht der Kooperationsverweigerung oder die Suche nach Bündnispartnern. Aber: Diese Macht dient nicht dazu, den anderen zu dominieren oder gar zu vernichten, sondern ihn zur Kooperation zu bewegen, ihn dazu einzuladen. Wir finden hier durchaus ein Paradoxon: Konfrontative Kräfte beziehen ihre Nahrung aus der Konfrontation, Kooperation trocknet sie aus. Ist Kooperation das Übersystem von Konfrontation, verändert sich nicht nur die Interaktion der Akteure, sondern auch deren Wesen. So kann z.B. Stärke des Anderen – die in der Konfrontation bedrohlich ist – nun als eine

Ressource wirken. Wichtig ist es, dass die Autonomie aller Partner respektiert wird (dazu gehört auch, ob sie kooperieren wollen).

Der Workshop behandelte auch zwei konkrete Probleme von Teilnehmern, die Kooperation mit „schwierigen“ Patienten und mit Kollegen, die anderer Meinung sind. Und schließlich wurde in diesem Workshop die Idee einer neuen gesellschaftlichen Rolle geboren: der Kooperationsbegleiter.

Ein eindrucksvolles Beispiel kooperativer Kommunikation, die einen Perspektivwechsel von der Abwendungs- zur Annäherungsintentionalität bewirkte, schilderte der Arzt Dr. Stefan Schmidt-Troschke (Gesundheit-aktiv, Berlin) in seinem Vortrag über „Anregungen zu einer Resozialisierung der Medizin“. Der Notdienst in einer hessischen Stadt, der mit großen Problemen zu kämpfen hatte, wollte sich neu organisieren und durchlief dazu einen Transformationsprozess nach dem U-Modell von E. Otto Scharmer. Zunächst herrschte bei den Treffen ein ständiges Lamento der Ärzte (die damit durchgängig eine Opferhaltung einnahmen) – bis die Patientenvertreter vorschlugen: „Wir wollen überlegen, was wir für Sie als Ärzte tun können“. Nach dieser Intervention schlug die Stimmung plötzlich um, die Aggressivität war weg und neue Ideen wurden geboren. Schließlich fand das nunmehr auf Augenhöhe kooperierende Gremium selbstregulierend eine recht einfache Lösung für die Probleme.

WoGe war auch ein großes Forum, auf dem kooperative Kommunikation und Umgangsformen immer wieder ausprobiert und eingeübt werden konnten. Die sieben Entwicklungs-Workshops versuchten, salutogenen Dialogprinzipien zu folgen: Das Gespräch ist offen, kreativ und organisiert sich selbstregulierend um einen Attraktor. Es basiert auf der grundsätzlichen Annahme, dass jeder etwas Sinnvolles beiträgt, selbst wenn nicht jeder als hilfreich empfunden wird. Besonders (angstgesteuerte) „Aber-Einwände“ stellen oft eine Herausforderung dar. Hilfreich ist es, sie zu würdigen, aber an den ihnen angemessenen Platz zu stellen (z.B. gehören sie oft nicht zum globalen Thema, sondern betreffen Aspekte der Durchführung). Dieses Vorgehen wirklich durchzuhalten erwies sich manchmal als recht herausfordernd – der Schritt von lange gefestigten (Konkurrenz)Mustern zu neuen, kooperativen Formen ist offensichtlich ein nicht einfacher Kohärenzübergang.

Zwischen den Sessions kamen die Teilnehmer immer wieder zu kleineren Gruppentreffen zusammen, die den Prinzipien von Clan-Versammlungen folgten, in denen sie sich über aufgeworfene Fragen und gewonnene Einsichten und austauschten, auch Lösungswege suchten. Insbesondere das Ritual des Redestabs – wer ihn hält, hat während dieser Zeit den Raum und spricht vom Herzen, die anderen hören respektvoll zu – trug zur Gesprächskultur bei.

Wie wirkt WoGe?

Nehmen Teilnehmer solche Erfahrungen und Übungen mit in ihren beruflichen und privaten Alltag, hat dies auch Rückwirkung auf die Kultur, die Gesellschaft. Darüber hinaus entwickelte WoGe als Forum konkrete Initiativen. Generell wurde der Hinweis aufgegriffen, dass nur offen formulierte Interessen Chancen haben, in politische Prozesse einzufließen – wobei die (oft vagen) Interessen zu eindeutigen Intentionen weiterentwickelt werden sollten. Das sorgt für Klarheit auf allen Seiten. Beispielsweise wurde für eine diskutierte Konfliktsituation mit einer Klinikleitung die Intentionalität definiert: „Patientenwohl und Gesundheit stehen an erster Stelle – ökonomische Aspekte werden auch berücksichtigt, aber erst danach.“

Als wichtigster Ort, an dem gesunde Entwicklung sich ausbreiten kann, wurde übereinstimmend der kommunale Lebensraum angesehen. Göbel nannte ihn in seinem Vortrag den Ort der Hoffnung, an

dem Menschen eine physisch spürbare Form der Zugehörigkeit erleben können. Hier gilt es gesundheitsfördernde Lebenswelten zu schaffen und zu kultivieren, denn „Gesundheit braucht ein Zuhause“. Das können traditionelle Institutionen sein wie z.B. Kindertagesstätten und öffentliche Schulen, aber auch neue, integrative Begegnungsräume, wie etwa andere Formen ärztlicher Sprechstunden, Gesundheitshäuser usw. Hier kann auch wieder eine Mobilitätskultur gefördert werden. Parallel dazu regten Teilnehmer aus einer Clan-Versammlung heraus an, lokale Gesundheitsinitiativen zu gründen, wobei konkrete Schritte zur Zusammenarbeit mit bestehenden Organisationen vereinbart wurden.

Wie könnte ein abschließendes Resümee lauten? Krankheitsfördernde Strukturen und abstrakte Normen reproduzieren die Macht des toten Kapitals über die lebendigen Vorgänge. Leben und Gesundheitsorientierung sind deshalb per se wirksame „Medikamente“. Vor allem die Begegnungen von Menschen – also Intermediärräume - eröffnen Perspektiven. Zu den beeindruckendsten Erlebnissen während der vier Tage zählten die Augenblicke, in denen neue Ideen entstanden oder bereits gelungene Initiativen und Projekte aufgegriffen und in einen anderen Kontext gebracht wurden. Es entstand ein vager Moment des Neuen – ein „Ereignis“, das einen Raum schuf, in dem Ideen zünden und sich Netzwerke bilden konnten.

So nahmen die Teilnehmer vielleicht als wirksamste Erfahrung mit: Auch kleine Schritte können viel bewirken, denn Spielräume innerhalb scheinbar versteinerter Verhältnisse lassen uns Selbstwirksamkeit erfahren. Und Merkmal rekursiver Entwicklungen sind nicht nur negative, sondern auch positive Rückkopplungen. So kann ein kleiner Bach, der in Richtung Gesundheit fließt, vielleicht einmal zu einem mächtigen Strom anschwellen, der ins offene Meer mündet. Hier trifft sich Handlungsfähigkeit mit dem salutogenen Anliegen der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit.

Wie weiter?

Der kooperative Ansatz schlägt sich auch in der Konzeption der kommenden Gesundheitswochen nieder. Im abschließenden Forum wurde das kreative Potenzial aller Teilnehmer einbezogen, die Themenbereiche in der Form zahlreicher „Blütenblätter“ formulierten. Eine offene Arbeitsgruppe zur Vorbereitung der nächsten WoGe (06. bis 10. Juni 2016, geplantes Thema: „Übergänge“) hat diese Ideen aufgegriffen. Details sind ebenfalls auf der Website von WoGe zu finden. Weitere Vorschläge sind ausdrücklich erwünscht.

Weitere detaillierte Informationen:

<http://gesundheits.de/gesundheit/woche-gesunder-entwicklung>