

Weder Wunscherfüllung noch Widerfahrnis – Ein evangelischer Blick auf Gesundheit und Wohlbefinden

Christlicher Glaube stellt sich von seinem Grundverständnis her quer zu allen aktuellen Trends und Zeitströmungen. So heißt es schon im Römerbrief (12,2): „Stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch die Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“ Gutes, Gefälliges, Vollkommenes – wer will das nicht haben! In Zeiten brüchiger Beziehungen und zerrissener Lebenszusammenhänge ist die Sehnsucht nach Ganzheit, Harmonie und dem richtigen, guten Leben groß. Eine entsprechende Fülle von Angeboten mit Glücksverheißungen und garantiertem Wohlbefinden macht die Wahl einer geeigneten Methode schwierig. Die Medien und die Konsumindustrie haben diese Bedürfnisse längst für sich vereinnahmt und werben gnadenlos mit Wohlfühlprodukten aller Art, um ihren Absatz immer mehr zu steigern. In unserer säkularen Gesellschaft zählen heute Gesundheit und Erfolg zu den wichtigsten Werten und sie werden mitunter mit religiös anmutender Inbrunst verfolgt. Dass ein bestimmtes Duschgel, Getränk, Video, Kleidungsstück oder Sofa aber zunächst nur das eigene Bankkonto erleichtert und bestenfalls der richtige Umgang damit mehr Lebensfreude vermittelt, müssen manche Menschen erst schmerzlich erfahren.

I. Garantiert gesund und garantiert profitabel

Das Gesundheitssystem ist heute zu einem Grundbestandteil der westlichen Industrie-Nationen geworden. Gesundheitsprodukte und noch mehr -dienstleistungen gehören zu den wenigen Hoffnungsträgern für eine erlahmte Konjunktur. Gründe für diese Konjunktur und die damit verbundenen Heilsversprechen sind vor allem in der weiter fortschreitenden Individualisierung zu suchen. Wenn die Einzelnen kein soziales Netz mehr besitzen, das ihnen Rückhalt und Rückmeldung gibt, bleibt ihr Körper als Gegenüber übrig und wird leicht zum Objekt der Anbetung. Neue Unsterblichkeitsfantasien und die Vergötzung der Jugendlichkeit sind dafür ein Ausdruck. So hat der größte Arzneimittelhersteller Europas kürzlich in einem Expertengespräch mit Fachleuten aus Medizin, Wirt-

schaftswissenschaften, Biotechnologie, Soziologie und Trendforschung festgestellt, dass Jugendlichkeit, Schönheit und Wohlbefinden als Konsumgüter angepriesen werden. Gesamtgesellschaftlich hat sich mittlerweile ein Anspruchsdenken durchgesetzt, das Gesundheit sogar als ein Grundrecht betrachtet. Die Hoffnungen auf scheinbar unbegrenzte Möglichkeiten des medizinisch und therapeutisch Machbaren nähren die alten Menschheitsfantasien von Unverwundbarkeit und Unsterblichkeit.

Gesundheit und Wohlbefinden sind die Götzen des 21. Jahrhunderts.

Zukunftsforscher prognostizieren einen weiter wachsenden Bedarf an privater Gesundheitsvorsorge. Die Fitness-Center und Wellness-Hotels haben diesen Trend längst erkannt und weisen beachtliche Umsatzsteigerungen vor. Schon heute werden etwa zehn Prozent des Bruttonutzenprodukts im Gesundheitssystem umgesetzt – Tendenz steigend. Ein Beispiel dafür sind die sogenannten Schönheitsoperationen, wobei größere Eingriffe geringfügig abgenommen und minimalinvasive Eingriffe stark zugenommen haben (s. folgende Abb.).

Prof. Dr. Michael Utsch



Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen (EZW)
Auguststraße 80
10117 Berlin

Schönheitsoperationen in den USA

TOP 5 kosmetisch-operative Eingriffe	Veränderung 2000-2012	TOP 5 kosmetisch-minimal-invasive Eingriffe	Veränderung 2000-2012
Brustvergrößerung	+ 35 %	Botox	+ 680 %
Nasenkorrektur	- 38 %	Faltenunterspritzung	+ 205 %
Augenlidstraffung	- 38 %	Chemisches Peeling	- 1%
Fettabsaugen	- 43 %	Haarentfernung mit Laser	+ 52 %
Gesichtsstraffung	- 6 %	Mikrodermabrasion*	+ 12 %
...
Insgesamt	- 16 %	Insgesamt	+ 137 %

Quelle: American Society of Plastic Surgeons (ASPS)

* „Abschleifen der Haut“

Die Verbesserung und der Erhalt der Gesundheit ist ein Wachstumsmarkt, der andere Branchen in sich aufnimmt und neue entstehen lässt. Deshalb betrachten viele die Gesundheit mittlerweile als einen „Megatrend“. Längst geht es nicht mehr nur um Medizin, sondern eben auch um Schönheit, Anti-Aging, Wellness-Produkte, Stimmungsaufheller und Lifestyle-Medikamente. Wenn hohe körperliche und geistige Leistungsfähigkeit immer nachdrücklicher erwartet wird, dann lassen sich Leiden, Schmerzen und chronische Einschränkungen immer schwerer akzeptieren. Gänzliche Machbarkeit ist selbst zur Norm geworden, und eine „wunscherfüllende Medizin“ kennt immer weniger ethische Grenzen und Skrupel. Psychopharmakologischer Fortschritt nährt mittlerweile sogar die Hoffnung, dass es in naher Zukunft möglich sein könnte, durch Medikamente erwünschte Seelenzustände nach Belieben herzustellen – Glück auf Rezept. Hierfür ist die umstrittene, in Deutschland aber weitverbreitete Mode-Arznei Ritalin ein gutes Beispiel. In den USA soll gut



ein Viertel aller Studierenden die akademischen Leistungen durch sogenanntes „Gehirndoping“ steigern. Analog zu dieser Nachfrage nach Produkten der Bio- und Medizintechnik verbreitet sich in westlich geprägten Gesellschaften die Vorstellung, dass der Mensch sich mithilfe geeigneter Psychotechniken auch umfassend ändern, also von lästigen Schwächen und Fehlern medikamentös befreien könne.

Aber gibt es wirklich einen „psychologischen Bypass“ für die dunklen und schmerzhaften Seiten der Seele? Und selbst wenn die Psychologie bald seelisches Leiden verhindern oder gar ausmerzen könnte – wohin würde das führen? Die Schwierigkeiten fangen schon damit an, dass Wohlbefinden schwer exakt zu beschreiben ist, weil es sich auch weitgehend der Aufmerksamkeit entzieht. Erst Störungen werden bewusst registriert. Ab wann aber ist jemand krank? Zwanghafte Gesundheitsfetischisten verschieben die Kategorie „gesund“ mittlerweile ins Reich der Wunschträume, weil irgendein medizinischer Laborwert immer aus der Reihe tanzt und deshalb die Gesundheit nur das Ergebnis einer ungenauen Diagnostik sein könne. Neuere Forschungsergebnisse der Psychoneuroimmunologie

weisen zudem auf die Zusammenhänge zwischen der inneren Haltung und dem Gesundheitszustand hin. Hier mehrten sich Hinweise darauf, dass vor allem Glaubenshaltungen einen direkten Einfluss auf genetische An- und Abschaltmechanismen und damit auf die Entstehungen von Krankheiten nehmen. Gesundheit beinhaltet in diesem Sinne auch weniger die Abwendung von Krankheit als vielmehr das Herausfinden gesundheitsförderlicher Einstellungen und die Suche nach dem persönlichen Lebensglück. Auf diese Weise wird die Gesundheit dann häufig religiös überhöht und als Synonym für das gute, das ideale Leben gebraucht: Ein perfekt gestylter und tadellos funktionierender Körper soll dazu dienen, die religiösen Bedürfnisse des Ichs zu stillen beziehungsweise umgekehrt formuliert: Ein erfüllendes Leben muss ein gesundes Leben sein. Dies ist aber eine irreführende und falsche Maxime.

II. Gesundheitswahn macht krank

Wohlbefinden ist in jedem Fall mehr als eine perfekte Funktionalität. Das Streben nach andauernden Gesundheits- und Glückszuständen führt regelmäßig in Sackgassen, denn entgegen allen Versprechungen der Medizin und Wellness-Szene gibt es keine Methode, die Wohlbefinden garantiert. Im Gegenteil: Glück und Zufriedenheit sind Nebenprodukte einer gelungenen Alltagsgestaltung und lassen sich niemals auf direktem Wege erreichen („Jetzt sei doch mal glücklich!“).

Wohlbefinden stellt sich dort ein,
wo versucht wird, aus den jeweiligen
Möglichkeiten und Bedingungen – selbst
mit körperlichen Einschränkungen oder
chronischen Krankheiten – das jeweils
Beste zu machen.

Anhaltendes Wohlbefinden hingegen ist weder durch gelungene Therapien noch durch anschlagende Medikationen zu erreichen, sondern bleibt nach wie vor eine Utopie. Die Kontrolle und Steuerung des Zufalls, eine Verwirklichung sämtlicher Wunschträume oder eine grenzenlose Durchsetzungskraft und Berühmtheit werden auch in Zukunft weder medizinisch noch psychologisch zu realisieren sein. Es gehören Mut und Selbstbewusstsein dazu, den gesellschaftlichen Trends nicht zu folgen, dem Perfektionierungsdrang zu widerstehen und die Unverwechselbarkeit der eigenen Geschichte zu leben.

Eine religiöse Lebensführung kann hier helfen, unumstößliche Grenzen zu akzeptieren und Phasen des Leidens und Scheiterns nicht beschämend, sondern zu einem gesunden Menschsein zugehörig wahrzunehmen. Heilung ist nach biblischer Aussage immer vorläufig, Gesundheit ein Geschenk auf Zeit. Krisen sind in diesem Sinne wichtig, um als Persönlichkeit zu reifen, und sie bewahren vor Übermut. Evangelischer Glaube kann helfen, die eigene Biografie mit allen Ecken und Kanten anzunehmen, individuelle Unvollkommenheiten und Mängel zu respektieren und die Sterblichkeit als Teil des Lebens zu begreifen. Hieraus erwächst Dankbarkeit, die zu einer religiösen Quelle des Wohlbefindens und der Zufriedenheit werden kann. Krankheiten rufen dann auch die menschliche Unachtsamkeit ins Gedächtnis, sich in guten Tagen nicht der Gesundheit erfreut und Gott dafür gedankt zu haben. Die biblische Tradition und Überlieferung gibt wichtige Anregungen, wie Menschen mehr in ihrer Ganzheit in Blick zu nehmen sind, wobei körperliche und seelische Gesundheit *nur* einen Heilsbereich darstellen. Der langsame, aber unaufhaltsame physische und psychische Abbau erinnert an die Vergänglichkeit des Menschen. Im Mittelpunkt von evangelischen Heilsversprechen steht deswegen die persönliche Gottesbeziehung, *das seelische Heil*. Dieses besteht unabhängig vom tadellosen Funktionieren eines jeweiligen Körpers und Geistes!



III. Kirche als „Heil-Land“?

Lange bevor die Medizin spirituelle Dimensionen des Krankseins wieder für sich entdeckte, etwa durch Ausbildungen in „Spiritual Care“, wurden von den christlichen Kirchen die heilenden Wirkungen von Gottesdiensten, Sakramenten und geschwisterli-

cher Gemeinschaft praktiziert. Glaube und Heilung, Spiritualität und Psychotherapie waren bis in das 17. Jahrhundert untrennbar miteinander verknüpft. Schon im Altertum waren die Heiler Angehörige der Priesterklasse. Im Mittelalter wurde der Arztberuf von der Geistlichkeit ausgeübt. Mönche gründeten die ersten Hospitäler, und Diakonissen prägten über Jahrhunderte das Leitbild für Diakonie und Pflege. Während heute Psychologen die therapeutischen Wirkungen religiöser Rituale genauer untersuchen und überlegen, wie diese verantwortlich in Behandlungen umgesetzt werden können, wurden früher religiöse Übungen und Rituale wie Opfer, Anbetung oder Beichte gezielt zu physischen und psychischen Heilzwecken eingesetzt. In jüngerer Vergangenheit, vor gut 100 Jahren, gründeten sich in Großbritannien etwa kirchliche Heilungsbewegungen, die den Heilungsauftrag Jesu sehr ernst nehmen. In der anglikanischen Tradition existiert seit jeher ein intensiver Dialog zwischen Medizinern und Theologen. Im anglo-katholischen Bereich entstanden Geschwisterschaften des Heilungsdienstes, seit 1915 etwa die „Guild of St Raphael“. In den USA wurde 1932 der „Order of Saint Luke“ gegründet. Er verfolgt das Ziel, Gesundheitsfachkräfte und Krankenhauseelsorger zu einer ordensähnlichen Gebets- und Arbeitsgemeinschaft zusammenzuschließen. Es ging ihm um die Wiederbelebung des urchristlichen Heilungsauftrags der Kirche, den er durch Fürbitte für die

Kranken und die biblische Handauflegung in enger Zusammenarbeit mit Psychiatern, Ärzten und Psychologen pflegte. Heute ist die Vereinigung in den USA mit über 7.500 Mitgliedern aktiv.

Nachdem der Schatz religiöser Heilkunde lange Zeit vergessen schien, wird er gegenwärtig wiederentdeckt. Der anhaltende gesellschaftliche Trend zur Gesundheitsoptimierung

und Wellness hat die christlichen Kirchen international angeregt, verstärkt eigene Initiativen auf den Weg zu bringen. Die anglikanische Kirche von England beauftragte um die Jahrhundertwende eine Kommission von Experten aus Theologie, Kirche, Gemeinden und Medizin, eine Dokumentation zum Heilungs-

auftrag und -dienst der Kirchen zu erstellen. Neben theologischen Grundlagen der Heilung werden dort zahlreiche Möglichkeiten und Praktiken kirchlicher Heilungsdienste in Gottesdiensten, Ritualen und Gebeten dargestellt. Diese umfassende ökumenische Studie wurde auch in Deutschland aufmerksam rezipiert und ihre Impulse aufgegriffen.¹ Kirchengemeinden sind mutiger geworden, Segnungsangebote im Gottesdienst anzubieten, die zumeist intensiv genutzt werden. Die verstaubte Praxis der Beichte wurde in manchen Gemeinden wiederbelebt und führte dazu, dass Menschen die psychohygienischen Wirkungen dieser alten Seelsorgeform neu entdeckt haben.

Psychologen wiederum erkunden mit staatlichen Forschungsgeldern die befreiende Wirkung des Verzeihens, die stabilisierenden Funktionen der Dankbarkeit, die Widerstandskraft von Hoffnung und Vertrauen.² Auf der Suche nach tragenden Werten und weltanschaulicher Orientierung hat das kulturelle Erbe der Weltreligionen das Interesse der Gesundheitsforscher geweckt. In neueren, ganzheitlichen Behandlungsansätzen werden Vertrauen, Liebe und Dankbarkeit als wesentliche Bestandteile einer gesundheitsförderlichen Arzt-Patient-Beziehung benannt und beschrieben.

Mit Recht wird immer häufiger angemahnt, bei einer ganzheitlichen Heilbehandlung des Menschen neben den biopsychosozialen Bedingungen seine spirituellen Bedürfnisse nicht zu übergehen.

Religionsvergleichende Untersuchungen haben ergeben, dass die großen Weltreligionen folgende sechs Kerntugenden beinhalten: Weisheit/Wissen, Mut, Liebe/Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität/Transzendenz.³ Weil das therapeutische Potenzial dieser Haltungen offensichtlich ist, fragen auch Psychotherapeuten vermehrt nach Wegen, diese Einstellungen zu vermitteln und therapeutisch zu nutzen. Der Forschungsansatz der Positiven Psychologie bietet hier anregende Querverbindungen zur Seelsorge, indem die Zusammenhänge zwischen Lebenszufriedenheit und Spiritualität untersucht werden. Sowohl die Positive Psychologie als auch die Seelsorge bemühen sich um Persönlichkeitswachstum und Sinnfindung. Außerdem betonen beide Richtungen Charakterstärken, Tugenden und Werte, die den religiösen Traditionen entstammen. Allerdings setzt das eine starke persönliche Identifizierung mit den religiösen

Tugenden voraus. Neue Studien belegen, dass religiöses Vertrauen gesundheitsförderlich wirkt. Aber nur eine verinnerlichte, überzeugungsgeleitete Religion, die auf einer vertrauensvollen Gottesbeziehung beruht, wirkt sich positiv auf das seelische Wohlbefinden aus. Demgegenüber kann eine rein anerzogene und unreflektierte Religion sowie eine schwach ausgeprägte Gottesbeziehung das Wohlbefinden sogar beeinträchtigen. An dieser wichtigen Schnittstelle zwischen Medizin und Theologie arbeiten mittlerweile immer mehr Experten beider Disziplinen zusammen. Doch hier eine Art Wunderdroge zu vermuten hieße, den Glauben zu missbrauchen. Angesichts der zahlreichen Indizien für die heilsamen Funktionen des Glaubens wurde in einer medizinischen Fachzeitschrift sogar ernsthaft darüber diskutiert, ob Ärzte religiöse Tätigkeiten verordnen sollen. Schlussendlich überwog hier die Skepsis: Der wichtigste Einwand war der Hinweis auf eine drohende Trivialisierung der Religion. Die mehrheitliche Meinung war: Religion dürfe nicht instrumentalisiert und getestet oder verordnet werden wie ein Antibiotikum.

IV. Spirituelle Kompetenz erwerben!

Es spricht also vieles dafür, dass Weltanschauungen und Lebensdeutungen ein Heilungspotenzial enthalten. Aber die religiöse „Kraft der Wirklichkeitsdeutung“ kann auch leicht missbraucht werden – die Medizingeschichte ist voll von Beispielen, wo in krankheitsbedingten Notlagen Quacksalber und Kurpfuscher als skrupellose Geschäftemacher zur Stelle waren und Hilfsbedürftigkeit und Gutgläubigkeit schamlos ausnutzten. Heute nun lässt sich mit vollmundigen Heilsversprechen so viel Geld verdienen wie nie zuvor.

Ein christlich geprägtes Gesundheitsverständnis kann das Machbarkeitsdenken der modernen Medizin korrigieren, denn die Bibel hat stets den ganzen Menschen im Blick. Allerdings werden heute auch in Glaubensfragen immer vehementer Nützlichkeitsabwägungen angestellt: Was habe ich vom Glauben? Wie kann er mir nützlich sein, wie kann ich ihn möglichst effektiv einsetzen? Zwar darf die Frage nach dem Nutzen von spiritueller Kompetenz bzw. religiöser Bildung nicht abgewertet werden, aber sie muss systematisch hinterfragt werden. Der christliche Glaube darf keinesfalls als Therapeutikum missverstanden werden.

¹ Church of England (Hrsg.) (2000): *A Time to Heal. A Report for the House of Bishops on the Healing Ministry*. London.

² Utsch, Michael/Bonelli, Raphael/Pfeifer, Samuel (2014): *Psychotherapie und Spiritualität*. Berlin.

³ Utsch, Michael (2013): *Suche nach Spiritualität auf dem Gesundheits- und Lebenshilfemarkt. Eine Herausforderung für die religiöse Bildung*. In: Rösener, Antje (Hrsg.): *Was bringt uns das? Vom Nutzen religiöser Bildung für Individuum, Kirche und Gesellschaft*. Münster, S. 107–114.

Religiöse Einstellungen und Verhaltensweisen, die instrumentalisiert werden, verfehlen gerade dadurch ihre therapeutische Wirkung bzw. wirken ein liturgischer Gottesdienst oder eine Segnung gerade dann heilsam, wenn sie nicht therapeutisch funktionalisiert sind.

Evangelischer Glaube lässt sich nicht funktionalisieren oder instrumentalisieren. Er hat mit Ehrfurcht, Demut und Achtsamkeit zu tun. Er ist kein Produkt unseres Willens oder Könnens, sondern ein unverdientes Geschenk. In der Theologie reden wir dann von Segen oder Gnade. Gott will sich dem Menschen mitteilen. Dies geschieht gerade auch in Zeiten der Krankheit und Not – anders scheinen wir vielleicht wegen unserer lärmenden Geschäftigkeit nicht erreichbar zu sein. Gläubigen Menschen geht es primär nicht um ihre Gesundheit, sondern um eine lebendige Gottes-Beziehung. Die kann sich gerade in Krankheitszeiten festigen und intensivieren.

An der Schnittstelle von wissenschaftlich begründeten Heilverfahren und weltanschaulichen Heilversprechen kommt es auf die jeweils zugrunde liegenden Selbst- und Weltbilder an. Insbesondere bei alternativen Heilverfahren ist es ratsam, die Hintergründe genauer zu beleuchten und zu prüfen, ob sie mit dem eigenen Selbst- und Weltbild wirklich übereinstimmen. Denn wenn Heilung von der Übernahme eines bestimmten Selbst- und Weltbildes abhängig gemacht wird, sollte es der eigenen Anschauung entsprechen.

Aus evangelischer Sicht ist die einzelne Person in hohem Maße selbst für die eigene Identitätsgestaltung verantwortlich. Der christlichen Grundregel „Liebe Gott, liebe deinen Nächsten, liebe dich selbst“ kann man auch gut ohne enge Gruppenbindung folgen. Dass der Einzelne die Gemeinschaft zur Unterstützung, zum Trost und zur Korrektur benötigt, belegt die Kirchengeschichte seit der Urgemeinde in Jerusalem. Dennoch ermöglichte der Reichtum der individuellen Ausdrucksformen eine Vielzahl von Frömmigkeitsstilen. Durch welche Entscheidungen dem eigenen Leben eine bestimmte Richtung und Prägung gegeben wird, wird der eigenen „Gewissensentscheidung“ und einer subjektiv erlebten Stimmigkeit überlassen. Mit dem Auftrag „Macht euch die Erde untertan!“ hat der Schöpfer seinen Geschöpfen einen großen Spielraum



an Entfaltungsmöglichkeiten gewährt. In Psalm 8 staunt der Dichter darüber, dass die Menschen sogar als wenig geringer als Engel angesehen werden. Sie wurden von Gott mit einem Höchstmaß an Freiheit ausgestattet, um die jeweils eigene Umwelt und ihre Beziehungen untereinander nach eigenen Präferenzen zu gestalten.

Der Wille Gottes muss nicht für jede kleinste Alltagsentscheidung erfragt werden. Kraft der menschlichen Vernunft und eingedenk der menschlichen Verantwortung für die Bewahrung der Schöpfung dürfen die Menschen göttliche Weisungen auslegen und sinnvollerweise nichts tun, was ihn selbst oder andere schädigt. Gerade in der heutigen Zeit audiovisueller Überflutung bedarf es der Übung, um die verborgene Gegenwart Gottes wahrnehmen zu können, und geschulter Sinne, um aus der Vielfalt der Optionen den richtigen Weg zu wählen. Die Kommunikation über spirituelle Inhalte bei gegenseitiger Unterstützung in einem geschützten Erfahrungs- und Lernraum fördert den Aufbau einer „spirituellen Gesprächskultur“⁴.

Zusammenfassend können *drei zentrale Aufgaben* genannt werden, die zur Wiederbelebung einer christlichen Lebenshaltung und Gewinnung spiritueller Kompetenz beitragen:

- die erfahrungsbezogene Einübung und persönliche Aneignung der Grundwahrheiten des Evangeliums
- die theologische Reflexion des Erlebten im Sinne einer „aufgeklärten Mystik“, die auch ihre sprachliche Vermittlung an Andersglaubende ermöglicht
- die Unterscheidung des Christlichen in einer spirituell-religiös bunten Umgebung

⁴ Ruhland, Renate (2011): Spirituelle Bildungsarbeit – Reflexionen zur Lehr- und Lernbarkeit von Spiritualität. In: Büssing, Arndt/Kohls, Niko (Hrsg.): Spiritualität interdisziplinär. Berlin, S. 197–213.