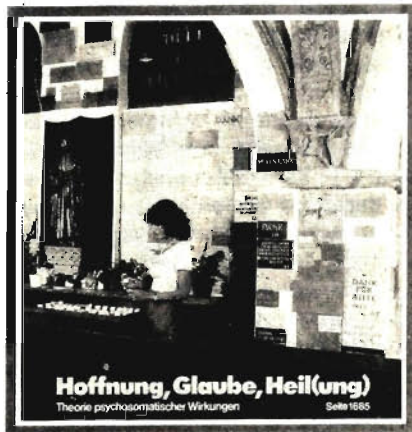


## Psychosomatische Auswirkungen des Glaubens und der Hoffnung

Klaus-Dietrich Stumpfe



Der Mensch ist ein Wesen, dessen Handeln auf die Zukunft ausgerichtet ist. Hoffnung und Glauben bezeichnen zwei verschiedene Perspektiven der Zukunft. Der Glaubende ist fest überzeugt, daß künftige Ereignisse sich so gestalten, wie er es glaubt, und richtet seine Handlung darauf aus. Der Hoffende ist unsicher, was die Zukunft bringt. Für den kranken Menschen gelten die gleichen Perspektiven. Wenn er den sicheren Glauben hat, daß er gesund wird, bereitet er sich darauf vor und verhält sich so, als ob er schon gesund sei. Er wird seine Handlungen aktiv weiterführen. Während dagegen die Hoffnung mit ihrer Unsicherheit den Patienten in einer passiven und abwartenden Haltung bleiben läßt. Durch diese Schonhaltung werden die Körperfunktionen inaktiviert und gehemmt. Dem Autor des Beitrags ist daran gelegen, mit Kollegen, die an derartigen Fragen interessiert sind, in Verbindung zu treten.

Das Leben des Menschen wird in entscheidender Weise von seinen Hoffnungen und Glaubensinhalten geprägt und gestaltet. Beide Begriffe beziehen sich auf die Zukunft. Es soll hier untersucht werden, ob und welchen Einfluß sie auf den körperlichen Bereich, besonders bei Krankheitsheilungen, haben können.

In der Heilkunde wird grundsätzlich anerkannt, daß Gefühle, z. B. Freude, Enttäuschung, Glaube, Liebe, Hoffnung usw. bei der Entwicklung und Heilung von Krankheiten eine Rolle spielen. Unklar und umstritten ist dagegen, ob es sich um einen nebensächlichen oder entscheidenden Faktor handelt. Es ist unbestreitbar, daß der Mensch aus körperlichen und seelischen Funktionsbereichen besteht, die ineinander übergreifen und sich gegenseitig beeinflussen können. Die Zukunftssicht des Menschen, seine Hoffnung oder sein Glaube, muß einen wichti-

gen Einfluß auf das Krankheitsgeschehen haben, da in der persönlichen Zukunftsschau auch Gesundheit oder Krankheit wesentlich mit enthalten sind. Für den kranken Menschen liegt es noch in der Zukunft: Heilung mit Leistungsfähigkeit oder weiteres Kranksein mit schmerzhaften Behinderungen.

Der Mensch lebt und genießt die Gegenwart. Dieses Erleben und Genießen wird aber von der Zukunft überschattet. In seinen Verhaltensweisen wird der Mensch von seiner Zukunft geprägt. Wenn er an eine günstige Zukunft glaubt, wird er seine Lebensbedingungen leichtnehmen. Sieht er dagegen vor sich keine oder nur geringe Existenzmöglichkeiten, dann hat das jetzige Leben Ziel und Weg verloren.

Gehlen (1974) führt dies in seinem Werk „Der Mensch“ folgendermaßen aus: „Sieht man die Mängelaus-

## Glaube und Hoffnung

stattung des Menschen an, so ist es leicht einzusehen: er muß erkennen, um tätig zu sein, und muß tätig sein, um morgen leben zu können . . . Das Tier dagegen lebt im Jetzt, also problemlos: eine ihm nicht einsichtige und von ihm nicht beeinflussbare Ordnung und Harmonie . . . sorgt dafür, daß ihm die Mittel der Lebensfristung schon begegnen werden . . . es lebt mit der Zeit. Der Mensch, den schon der künftige Hunger hungrig macht, hat ‚keine Zeit‘: ohne Vorbereitung des ‚morgen‘ wird dieses ‚morgen‘ nichts enthalten, wovon er leben könnte. Deshalb kennt er die Zeit. Erinnernd und voraussehend gilt es, in gespanntem Wachsein tätig zu sein.“ *Gehlen* charakterisiert den Menschen als „ein in die Zukunft hinein und nicht nur aus inneren Impulsen, sondern auch aus den wechselnden Weltbedingungen heraus handelndes Wesen“.

Daraus wird deutlich, daß die Sicht der Zukunft einen entscheidenden Einfluß auf das heutige Verhalten des Menschen hat. Das Geschehen in der Vergangenheit tritt dagegen zurück. Die Handlungskontinuität des Menschen geht aus der Vergangenheit durch die Gegenwart in die Zukunft hinein. Von der Zukunft her bekommt die Kette der Handlungen Sinn und Ziel. Der Anspruch und die Erwartung an das Morgen bestimmen den Menschen schon heute.

### Glaube und Hoffnung

In der deutschen Sprache gibt es zwei Worte, die die Sicht der Zukunft ausdrücken: Glaube und Hoffnung, die oft synonym gebraucht werden. Der Begriff Vertrauen weist im alltäglichen Sprachgebrauch überwiegend nur auf mitmenschliche Gefühlsbeziehungen hin. Eine ausführliche Analyse der Bedeutung dieses Wortes hat *Luhmann* (1973) durchgeführt, wobei sich viele Parallelen zu den folgenden Ausführungen ergeben. Da in den Begriffen Glaube und Hoffnung aber viel stärker übermenschliche Aspekte enthalten sind, die bei der Frage von Gesundheit und Krankheit eine wesentlichere Rolle spielen, werden diese Worte hier verwendet. Die vorgetragenen

Gedanken beziehen sich auf eine Zukunftsgestaltung, die der Mensch durch eigene Kraft oder Intelligenz kaum oder nicht beeinflussen kann.

Da die Bibel das wesentlichste Buch über Fragen des Glaubens ist, wird in den Hauptpunkten auf die neutestamentlichen Aussagen zurückgegriffen. Für das religiöse Denken sind Glaube und Hoffnung zentrale Begriffe. Auf den religiösen Sinngehalt wird hier nicht eingegangen, sondern es werden nur die allgemeinen Aspekte dargestellt. Die kurze und prägnante Definierung im Brief an die Hebräer (Kap. 11, 1) wird zur Grundlage der weiteren Überlegungen gemacht: „Es ist aber der Glaube ein zuversichtliches Vertrauen (oder: feste Überzeugung) auf das, was man hofft, ein festes Überzeugtsein von Dingen, die man nicht sieht“ (Übersetzung nach Menge). Das hebräische Wort für „glauben“ bedeutet nach v. Rad (1967) „ein ‚sich fest machen in Jahve‘ und bezieht sich in der Regel auf ein erst künftiges heilsgeschichtliches Handeln Gottes“. In bezug auf den Text in 1. Mose 15, 6 „Da glaubte Abraham dem Herrn“ führt v. Rad aus: „Abraham hatte sich darin ‚festgemacht‘, das heißt, er hatte es ernst genommen und sich darauf eingestellt“. In dieser ersten Erwähnung des Wortes in der Bibel und damit wohl in der Menschheitsgeschichte überhaupt wird die Bedeutung klar, unbeeinflusst von späteren philosophisch-theologischen Auslegungen.

*Stamm* (1969) definiert Glaubenshaltung als „die vorwiegend bewußte Zuversicht, durch eigenen oder schicksalsmäßigen Einfluß den kommenden Ereignissen einen erhofften Verlauf zu geben.“ In der obigen Bestimmung ist das Wort Hoffnung in dem Begriff Glauben eingeschlossen, das heißt als Unterbegriff zu sehen. Der Glaube erfaßt einen weiteren Bereich als die Hoffnung. Der erste Schritt ist die Hoffnung und ein weiterer, umfassenderer Schritt ist der Glaube.

Es heißt, daß der Glaube eine feste Überzeugung ist, in bezug auf das, was man hofft. Beide Gefühle sind in

die Zukunft gerichtet, die objektiv immer unbekannt und damit unsicher ist. In der Subjektivität des Menschen zeigen sich doch aber unterschiedliche Wertungen. Die Hoffnung bezieht sich auf unsichere und ungewisse Ereignisse, die in der Zukunft liegen. Der Glaube dagegen ist fest überzeugt, daß die Dinge sich so entwickeln werden, wie man es glaubt.

### Das Hoffnungsziel

In dem Hoffnungsgefühl bleibt diese Unsicherheit und Fraglichkeit der zukünftigen Ereignisse auch subjektiv erhalten; z. B.: „Ich hoffe, daß die Dinge sich so und so entwickeln werden. Ich bin aber nicht sicher. Es kann auch anders kommen und deswegen verhalte ich mich abwartend“. In dem Glaubensgefühl ist eine derartige subjektive Unsicherheit nicht mehr vorhanden, sondern der Mensch ist sicher und überzeugt, daß die Geschehnisse sich so ereignen, wie er es glaubt; z. B.: „Ich glaube, daß das Geschehen sich so entwickelt. Ich bin sicher, daß es so kommt und deswegen stelle ich mich darauf ein und bereite mich vor“. Der fundamentale Unterschied zwischen „hoffen“ und „glauben“ liegt darin, daß in der subjektiven Gefühlsbewertung einmal die zukünftigen Ereignisse mit Unsicherheit und Fraglichkeit belastet sind, während bei dem anderen die Sicherheit und das Überzeugtsein im Vordergrund stehen. Die Hoffnung scheint mehr in den bewußten und intellektuellen Schichten des Menschen verankert zu sein, während der Glaube aus den unbewußten und affektiven Bereichen kommt.

Unterschiedlich sind die Handlungsausrichtungen des Menschen. Ist die Zukunft unsicher und ungewiß, wie bei der Hoffnung, kann kein klares Ziel mit eindeutiger, dahinführender Handlung ins Auge gefaßt werden. Der Mensch wird unentschieden sein und abwarten und sich auf zwei oder mehr Möglichkeiten einstellen, bzw. er kann eventuell überhaupt nichts unternehmen. Wenn das Individuum dagegen überzeugt ist, daß das zukünftige Ereignis in klar be-

stimmter Weise eintritt, kann es sich speziell darauf vorbereiten. Damit ist nur eine einzige Handlungsweise vorgegeben, die das zukünftige Geschehen schon erwartend vorbereitet.

Ein wichtiger Punkt in der Zukunftsvorstellung ist auch das erwartete Geschehen selbst. In dem „Hoffnungs-Ziel“ sind nicht nur Unsicherheiten enthalten, sondern auch das Ereignis selbst kann unsicher sein, in dem Sinne, daß es fraglich ist, ob es überhaupt möglich oder durchführbar ist. In dieser Vorstellung kommen auch unwahrscheinliche und nicht recht denkbare Möglichkeiten in Betracht, so daß dadurch die Hoffnung unsicher und unbestimmt bleibt. Der Ausspruch: „Das Hoffen auf ein Wunder“ drückt das aus. Das Scheitern des Hoffens liegt darin zum Teil schon miteingeschlossen. Wenn der Mensch sich nicht klar vorstellen kann, was und wie es sich in der Zukunft ereignen soll, kann er ebenfalls keine Vorkehrungen treffen.

### Das Glaubens-Ziel

Das „Glaubens-Ziel“ ist dagegen klar vorstellbar und muß „machbar“ sein. Hier kommt ein gewisser Vergangenheitsbezug des Glaubens hinzu. Entweder ein entsprechendes Ereignis oder ähnliches Geschehen sind früher schon einmal dagewesen, und dem Glaubenden ist dies bekannt. Der Glaube ist dann sozusagen die Weiterführung seines Wissens bzw. der Erfahrungen in die Zukunft hinein. Der Glaube basiert auf irgendwelchen Ereignissen der Vergangenheit. Geschehnisse, die ganz unmöglich bzw. nicht vorstellbar erscheinen, und deswegen nicht erfaßbar sind, sind kaum Inhalt einer Glaubensvorstellung.

Weil das erwartete Ereignis in seinen Erscheinungen ziemlich bekannt ist, kann der Mensch sich auch passend und zielgerichtet darauf vorbereiten. Und an diesem Punkt kommt der entscheidende Schritt des Glaubens: Weil der Mensch sein Glaubensziel genau kennt und sich darauf einstellen

**Tabelle 1: Gegenüberstellung der Inhalte der Begriffe: Glaube und Hoffnung**

	Glaube	Hoffnung
<i>Zukunft</i>	objektiv: nicht bekannt immer unsicher subjektiv: sicher festes Überzeugtsein	objektiv: nicht bekannt immer unsicher subjektiv: unsicher Fraglichsein
<i>Ziel</i>	klar, vorstellbar machbar	unklar, zweideutig, teils fantastisch
<i>Vergangenheitsbezug</i>	vorhanden, ähnliches bekannt	gering bzw. nicht vorhanden
<i>Aktivität</i>	darauf ausgerichtet, schon vorher beginnend, als ob schon eingetreten	unvorbereitet, abwartend, ungezielte Aktionen, beginnt erst, wenn Ereignis eingetreten
<i>Stimmung</i>	ruhig, geduldig, gelassen	unruhig, angespannt
<i>Körpervorgänge</i>	Mobilisation eigener Möglichkeiten, Aktivierung gesunder Funktionsbereiche, allgemeine Tonisierung und Belebung	passive Erwartungshaltung, Untätigkeit gesunder Funktionsbereiche, allgemeine Erschlaffung und Kraftlosigkeit
<i>Folgen</i>	„Bahnung“ und Förderung der Heilungsvorgänge	Widerstandlosigkeit gegen Ausdehnung der Schädigung
<i>Heilung</i>	aus sich selbst heraus, Sich-selbst-erfüllende Prophezeiung	von außen erwartet

kann, verhält er sich heute schon so, als ob das morgige Ereignis schon Realität wäre. In seinem Denken und Handeln geht er davon aus, daß das erwartete Geschehen zu seiner Zeit so eintritt, und er dann vollständig darauf eingestellt ist. Der Übergang aus der Gegenwart in die erwartete Zukunft geht nahtlos ineinander über, das heißt die Zukunft zeigt sich schon in der Gegenwart. Das geglaubte Ereignis ist für das Individuum schon da, weil es im Glauben darauf das Heute danach eingerichtet hat. Die Ereignisse führen unweigerlich von dem Heute zum Morgen hin. Eine Gegenüberstellung der Inhalte der beiden Begriffe Glaube und Hoffnung zeigt Tabelle 1.

### Glaube und Aktivität

In einem weiteren Text in der Bibel heißt es: „Der Glaube ohne Werke ist tot“ (Jakobus 2, 17). Die Hoffnung, die nicht sicher weiß, was die Zukunft bringt, kann kaum Aktivität erzeugen, da der Mensch abwarten muß. Die abwartende Hoffnung zwingt den Menschen praktisch eine

gewisse Inaktivität auf. Ganz anders dagegen erfordert der Glaubensaspekt ein Handeln, denn das zukünftige Ereignis muß entweder vorbereitet werden oder die Umgebungssituation entsprechend ausgestaltet werden. Zum Glaubensgefühl gehört unabdingbar ein Handeln. Sei es, daß nur die Handlungskontinuität des Weiterlebens erhalten bleibt, die nicht einmal einen direkten Bezug zu dem erwartenden Ereignis haben muß. Meist wird eine Aktivität vorhanden sein, die direkt auf das Ereignis ausgerichtet ist. Ein äußerlich sichtbares Kennzeichen des Glaubens ist also eine Aktivität im Denken oder Handeln bzw. ein Weiterplanen über das Ereignis hinaus. Das ist die Kraft des Glaubens. Eine Passivität und Resignation weist auf ein Nichtvorhandensein oder einen Verlust des Glaubensgefühls hin.

Neben dieser zielgerichteten Aktivität besteht aber bei dem Glaubenden ein ruhiges Erwarten. Diese Ruhe bezieht sich auf die übrigen Bereiche, die nun nicht mehr wichtig

## Glaube und Hoffnung

sind bzw. nicht auf das Zukunftsge-  
schehen hinführen. Der Hoffende,  
da er nicht weiß, was die Zukunft  
bringt, muß sich auf alle Eventualitäten  
vorbereiten. Er muß auf vielen  
Gebieten Vorbereitungen treffen  
und aufpassen, daß er nichts vergißt.  
Er muß nach weiteren, ihm noch un-  
bekannten Möglichkeiten Ausschau  
halten. Er wird unruhig und ange-  
spannt sein, um für alle Fälle ge-  
wappnet zu sein. Das bedeutet, daß  
diese ziellose Aktivität mit einer in-  
neren Unruhe oder Unzufriedenheit  
gekoppelt sein wird. Der Glaubende  
dagegen erwartet gelassen die Zu-  
kunft.

### Glaube und Vergangenheitsbezug

Es kann angenommen werden, daß  
ein Zukunftsgefühl grundsätzlich in  
jedem Menschen sozusagen als „na-  
türliche“ Voraussetzung vorhanden  
ist, das die Kontinuität des Lebens-  
ablaufes sicherstellt. Wie schon ge-  
sagt, kann der Glaube auf diesbe-  
zügliche Erfahrungen in der Vergan-  
genheit aufbauen. Kann allein durch  
die Berichte anderer Menschen ein  
Glaube entstehen? Der Apostel Pau-  
lus sagt: „Also kommt der Glaube  
aus der Predigt . . .“ (Römer 10, 17).  
Der Umschwung des natürlichen  
Hoffungsgefühls in das subjektive  
Glaubensgefühl kann durch die Er-  
zählungen anderer erfolgen. Es ist ja  
nicht so unterschiedlich, ob ich  
selbst oder andere ein entsprechen-  
des Geschehen schon erlebt haben.  
Was andere gesehen und mitge-  
macht haben, kann nun bei mir oder  
mit mir geschehen. Die Erzählungen  
von entsprechenden Geschehnissen,  
Wundertätern oder Heilungswun-  
dern dürften ausreichen, um die  
Gewißheit des Glaubens auszulösen.  
Eine entsprechende Neigung  
der Gefühlssituation muß aber wohl  
vorausgesetzt werden.

Ob ein Gesunder wunderbaren Hei-  
lungsberichten Glauben schenkt, er-  
scheint fraglich. Aber diese gefühls-  
mäßigen Voraussetzungen sind bei  
einem Leidenden, zumal nach eini-  
gen enttäuschenden Therapieversu-  
chen, wohl völlig anders zu werten.  
Ein Betroffensein, verbunden mit ei-  
ner Hilflosigkeit, muß wohl ebenso

als Voraussetzung angenommen  
werden.

Der Volksmund hat das Wort ge-  
prägt: „Jemanden Glauben schen-  
ken“. Schenken bedeutet, einem  
Menschen freiwillig ohne Vorausset-  
zungen und ohne Rückversiche-  
rung, ob er das auch verdient, etwas  
zu geben. Ist die „Entstehung“ eines  
Glaubens analog Folge einer spon-  
tanen Gefühlsäußerung? Dies dürfte  
anzunehmen sein. So wie der Geber  
voraussetzt, daß sein Geschenk ge-  
würdigt wird, so geht der Gläubige  
davon aus, daß sein Glaubensobjekt  
seinen Glauben nicht enttäuschen  
wird. Das Glaubensgefühl beinhaltet,  
daß keine intensive und genaue  
Prüfung bzw. Sicherung des jetzi-  
gen Glaubensinhaltes vorausgegan-  
gen ist, sondern daß die Erfahrun-  
gen in der Vergangenheit bzw. die  
Berichte anderer ausreichen.

Schenken ist weiterhin eine Aktivi-  
tät, die vom Schenkenden ausgeht,  
wobei der Beschenkte weitgehend  
unbeteiligt ist bzw. etwas bekommt,  
worum er sich nicht unbedingt be-  
müht. In diesem Sinne ist auch der  
Glaube ein freiwilliges Geschenk an  
das Glaubensobjekt, ohne dessen  
direktes Zutun. Oder mit ande-  
ren Worten, das Glaubensobjekt  
braucht von sich aus wenig oder gar  
nichts zu unternehmen, um sich  
„Glauben schenken zu lassen“. Dies  
wird auch schon daran deutlich, das  
man nicht nur an Menschen, son-  
dern auch an Kräfte von Gegenstän-  
den glauben kann. Der Glaube ist  
dann ein aus freien Stücken „ge-  
schenktes“ subjektives Gefühl, daß  
das Glaubensobjekt in der Zukunft  
ein bestimmtes Ereignis geschehen  
lassen wird.

### Glaube und Geduld

Der Glaube, der sein Glaubensziel  
sicher in der Zukunft weiß, kann in  
Ruhe abwarten, bis das Geschehen  
sich ereignet (Plügge 1960). In der  
Bibel werden die Gläubigen immer  
wieder ermahnt, geduldig zu sein  
bzw. Glaube und Geduld werden in  
enger Abhängigkeit dargestellt, z. B.  
in Offenbarung 13, 10: „Hier ist Ge-  
duld und Glaube...“. Im Jakobus-

brief 1, 3 heißt es: „und wisset, daß  
euer Glaube, wenn er bewährt ist,  
Geduld bewirkt“. Diese Beziehung  
kann sicher auch umgekehrt gese-  
hen werden, indem ein geduldiger  
Charakter die Voraussetzung oder  
der Boden für ein Glaubensgefühl  
ist. Das Erwarten des geglaubten zu-  
künftigen Ereignisses erfordert Ge-  
duld, das heißt wo eine entsprechen-  
de Geduld nicht vorhanden ist, kann  
auch kein Glaube entstehen. Diese  
beiden Charakterzüge scheinen  
doch eng miteinander verknüpft zu  
sein. Eins ohne das andere ist nicht  
denkbar.

Ein Mensch, der nicht in Ruhe ab-  
warten kann, der jede vermeintliche  
Gelegenheit ergreift, der in einem  
irrealen Wunschdenken lebt, der die  
Dinge nicht reifen lassen kann, der  
meint, durch sein persönliches Ein-  
greifen die Ereignisse zu lenken, der  
auf unsichere Informationen neue  
Zukunftspläne faßt, dürfte schlechte  
Voraussetzungen für ein Glaubens-  
gefühl haben. Vielleicht ergeben  
sich hier Hinweise für eine Charak-  
terstruktur, die günstig für die Ent-  
stehung eines Glaubens ist. Der  
Mensch, der den Widerständen  
standhalten kann, die sein Glauben-  
ziel in Zweifel bringen und in  
Geduld abwarten kann, dürfte dem-  
nach die Voraussetzungen haben,  
die ein Glaube braucht, der von der  
Gegenwart bis zu einer erst in länge-  
rer Zeit geschehenen Zukunft reicht.

### Psychosomatische Wirkungen der Zukunftsgefühle

Krankheit bedeutet für den Men-  
schen einen schweren Einschnitt in  
seine Lebensführung und seine Zu-  
kunftsplanungen. Da Krankheit  
meist ein prozeßhaftes Geschehen  
ist, wird die Zukunftssicht noch un-  
gewisser als beim gesunden Men-  
schen. Der voraussichtliche Verlauf  
der Krankheit, der oft nur schlecht  
abzuschätzen ist, tritt in den Mittel-  
punkt aller Überlegungen. Der  
Mensch wird in seiner zukünftigen  
Lebensplanung an den Krankheits-  
prozeß gebunden. Er kann nicht  
mehr davon ausgehen, daß seine  
frühere Leistungsfähigkeit die  
Grundlage seiner Aktionen ist, wie

es der gesunde Mensch tun kann. Die Zukunft des kranken Menschen ist völlig offen und nicht mehr einschätzbar.

Es wird deutlich, wie stark die Stellungnahme zu seiner Krankheit andererseits von dem Zukunftsaspekt des Menschen selbst bestimmt wird. Die allgemeinen Ausführungen über das von der Zukunft geprägte Verhalten gelten ebenso für die Krankheiten. Krankheit oder Heilung, Beschwerden oder Leistungsfähigkeit, Gesundheit oder Behinderung bedingen unterschiedliche Aktionspläne für die Zukunft. Die Stellung zu der Krankheit oder die Reaktion auf die Beschwerden werden bestimmt von der Zukunftssicht Glauben: „Ich werde sicher gesund!“ oder Hoffnung: „Vielleicht werde ich gesund werden?“ Plügge (1960) hat sich in seinem Aufsatz „Über die Hoffnung“ auch mit diesen Fragen beschäftigt. Was er als „echte Hoffnung“ bezeichnet wäre das Glaubensgefühl. Das Gefühl der Hoffnung wäre bei ihm die „gewöhnliche Hoffnung“, die enttäuscht werden kann.

Eine Durchsicht der zahlreichen Lehrbücher der Medizinischen Psychologie zeigte, daß die Stichworte: Zukunft, Glaube, Hoffnung nicht vorkommen. Daraus wird deutlich, daß dieser wesentliche Aspekt für Gesundheit und Krankheit überhaupt noch nicht erkannt oder bearbeitet worden ist.

Welche Wirkungen haben diese beiden Zukunftsgefühle auf die Krankheitssymptome? Es ist selbstverständlich nicht möglich, dies in physiologisch-chemischen Funktionsabläufen darzustellen. Es geht eher darum, die allgemeine Gestimmtheit des Menschen aufzuzeigen.

Literatur im Sonderdruck

● Wird fortgesetzt

Anschrift des Verfassers:  
Prof. Dr. med.  
Klaus-Dietrich Stumpfe  
Rotdornweg 35  
5000 Köln 91

## Praktische Hinweise für die Raucherentwöhnung

Eine wichtige gesundheitserzieherische Aufgabe

Hellmuth Reckendorf

Der Weltgesundheitstag 1980 stand unter dem Motto „Rauchen oder Gesundheit – Deine Wahl“. Zwar sind gerade in diesem Jahr viele Aktivitäten und Öffentlichkeitsaktionen entwickelt worden, um auf die gesundheitsschädigenden Folgen des Rauchens und Nikotinmißbrauchs aufmerksam zu machen. Nach zweijähriger Verhandlung hat sich die deutsche Zigarettenindustrie mit dem Bundesministerium für Jugend, Familie und Gesundheit darüber verständigt, ab Oktober 1981 jede Zigaretenschachtel mit einem Warnhinweis zu versehen und bereits ab November 1980 auch in Werbeanzeigen und bei der Plakatwerbung auf dieses Problem hinzuweisen. Allerdings sind systematische und ärztlich geleitete Raucherentwöhnungsprogramme im Gesamt der gesundheitserzieherischen und -aufklärerischen Maßnahmen noch wenig verbreitet. Deshalb ist kaum damit zu rechnen, daß die Konsumstatistiken von 1980 einen Knick nach unten beim Tabakverbrauch zeigen werden. Der Beitrag aus der Feder eines mit Raucherentwöhnungsprogrammen erfahrenen Betriebsarztes ergänzt den Übersichtsaufsatz zum Thema „Raucherentwöhnung als gesundheitserzieherische Aufgabe“ von Professor Dr. med. Karlheinz Woeber, Chefarzt am Luisen-Hospital in Aachen und Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft zur Förderung der Rehabilitation e. V., und des Mitautors, Pastor Ernst Bauermann, Hannover (DEUTSCHES ARZTEBLATT, Heft 13/1980, Seite 837 ff.).

Es ist nicht anzunehmen, daß der Nikotinmißbrauch zurückgeht, zumal die Schar der Jugendlichen und darunter vor allem der Mädchen, die mit dem gewohnheitsmäßigen Zigarettenrauchen beginnen, sich zu schnell vergrößert. Sie sind es, bei denen ein wirksames Entwöhnungsprogramm tatsächlich lohnend wäre, nur lassen sie sich zu schwer dazu bewegen. Bei den älteren Raucherinnen und Rauchern, die bereits gesundheitliche Schäden aufweisen, ist der Entschluß zum Aufhören viel eher vorhanden, kommt aber meistens recht spät oder sogar zu spät. Aber wer auch immer im Netz bleibt: Für den präventivmedizinisch engagierten Arzt ist es wichtig, *jeden* Entwöhnungswilligen, also Raucherinnen oder Raucher jeden Al-

ters, von der Notwendigkeit der Nikotinabstinenz zu überzeugen. Der bloße Hinweis, den Zigarettenkonsum einzuschränken, bringt überhaupt nichts!

### Gruppentherapie notwendig

Legt man es bei Patientengesprächen aber darauf an, mit einigen wenigen Fragen die Entwöhnungswilligkeit herauszufinden, so wird man im Laufe von Wochen und Monaten bald auf eine genügend große Gruppe kommen, die zum Abschied vom „blauen Dunst“ bereit ist. Es spielt dann eigentlich keine Rolle mehr, welches die Motive sind, der präventivmedizinisch orientierte Arzt (und das müßten doch eigentlich sehr vie-