

Moderne Gesundheitsbildung und alte Tugenden

Hannes Sauter-Servaes

Unter diesem Motto tagte in Fulda die Katholische Ärztarbeit Deutschlands in diesem Jahr. Medizinhistoriker sowie bekannte theologische und philosophische Repräsentanten der klassischen Tugendlehre diskutierten auf dem interdisziplinären Kongreß über die „Leitbilder gesunder Lebensführung“, die sich in jahrtausendealter Überlieferung entwickelten.

Seit Jahren wird schon von den immer bedrohlicher zunehmenden „Risikofaktoren des Alltags“, von einer „Pathologie des Alltags“ gesprochen. Unübersehbar ist neuerdings auch die zusätzliche „Pathologie des Feierabends“. Jedoch haben wir vergessen, daß es auch Schutzmechanismen seelischer und geistiger Natur, biologische Reparatursysteme und Restitutionsfaktoren gibt. Die biologischen und geistigen Fundamente einer „Kultur des Alltags“ gründen in einer „Physiologie der Tugenden“ und in einer „Heilkraft der Tugend“ als Voraussetzung einer qualitativen Therapeutik.

Die radikale Reduktion einer mehr als 2000 Jahre vorherrschenden Gesundheitslehre auf das experimentell unterbaute physiologische Modelldenken um das Jahr 1850 war die Grundlage für die so stürmische Entwicklung einer modernen wissenschaftlichen Medizin, die ausschließlich auf die Krankheit ausgerichtet war.

Erst die seit etwa 1980 erfolgte Ausweitung dieses physiologischen Modells auf die unsere Gesundheit bedrohende Umwelt, Mitwelt, Erlebens- sowie Verhaltenswelt, also auf unsere moderne Erlebenswelt, hat die „Gesundheit als Lebenskultur“ wieder in den Blick gebracht.

Dabei ist es weniger die Frage „gesund woher“ als die Frage „gesund wozu“, die uns bedrängen muß, weil Gesundsein immer auch mit Lebenssinn zu tun hat. Wir haben kaum eine verbindliche Definition für Gesundheit zu erwarten, auch wenn sich die Weltgesundheitsorganisation auf eine wenig glückliche, medizinisch-ethisch nicht haltbare Formulierung eingelassen hat. Das Gesundsein kann nämlich schon nach Aristoteles keiner Kategorie angehören, da es eher ein Habitus ist, also fast eine Art Tugend.

Bei Heraklit können wir den erstaunlichen Satz lesen: „Gesund denken ist die größte Vollkommenheit“. Unsere Weisheit, also auch Klugheit als eine der Kardinaltugenden besteht darin – so heißt es bei Heraklit weiter –, die Wahrheit zu sagen und zu handeln nach der Natur, auf sie hinhörend, also zu handeln nach der „physis“, indem man ihren „logos“ vernimmt. Demnach ist Gesundheit kein Zustand und kein Besitz, kein Programm oder ein Ziel, sondern eher ein Gang auf dem Wege, ein Habitus, damit aber eher ein Sein als ein Haben, oder wenn schon höchster Besitz, dann ein „Haben als hätte man nicht“.

Gesunde Lebensführung setzt die Tugend als Kultur des Strebever-

mögens voraus. Die Kardinaltugenden sind die Formkräfte aller Tugenden. Jede einzelne Tugend empfängt ihr besonderes Gepräge durch Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maß. In der modernen Welt sind neue Wertfelder wichtig geworden: Friedensfähigkeit, Reizaskese, Umweltschutz. Aber auch hier sind die alten Tugenden gefordert.

Man muß nur einmal die seit der sogenannten „Aufklärung“ sich anhäufenden Mißverständnisse und Vorurteile gegenüber dem Wort Tugend überwinden, dann erkennt man, daß es auf keine moralistische Blässe der Lebensführung zielt, sondern auf das Selbstsein des Menschen mit seiner Entfaltung in der Welt. Tugend ist auch nicht dann vollkommen, wenn sie möglichst schwer, sondern wenn sie nach Thomas von Aquin sofort, leicht und mit Lust ausgeübt wird. Tugend ist auf das Gesundsein, auf das Glück, auf Glückseligkeit des Menschen ausgerichtet. So können sich die Leitbilder gesunder Lebensführung auf keinem besseren Hintergrund darstellen als dem der Kardinaltugenden.

Die vier Kardinaltugenden für die gesunde Lebensführung

Zuoberst steht da die *Klugheit*, jene „prudencia“, die sich sprachlich von der „providentia“ herleitet, und die dem Arzt in Vorsicht, Umsicht und Vorsorge die gesunde Witterung verleiht, sich selbst und andere umsichtig zu lenken.

Der Befähigung zu dieser Lenkung dient die *Gerechtigkeit*, jenes physiologische wie ethische Richtbild, das „jedem das Seine“ läßt und das man nicht auf Marktlagen oder Interessenausgleich ungestraft einschränkt.

Hierzu gehört auch die *Tapferkeit*, die weitaus mehr ist als Bedachtsein auf soziale Sicherheit, jene „fortitudo“ vielmehr, aus der Thomas von Aquin den Satz gewagt

hat, es sei dem Zorn eigentümlich, das Übel anzuspringen, aggressiv zu werden in einem gesunden, ja heiligen Zorn.

Die Kardinaltugenden schließen mit dem *Maß*, mit der „temperantia“, die es mit einem ärztlichen Urwort, den Temperamenten zu tun hat, jenem klassischen Begriff eines wohlgeordneten Fließgleichgewichtes, aus dem heraus wir unser Gesundsein (in Zucht und mit Maß) zu bewahren oder zu verwirklichen haben.

Mit Mitte und Maß aber stehen wir wieder ganz am Ursprung der alten Heilkulturen mit ihrer Weisheit über gesund und krank. Gesund ist der Mensch als Person, solange er auf sein Gewissen hört und vernimmt, was ihm zum Heil und letztlich zur Heiligkeit gereicht. In diesem Sinne kann ein Mensch nicht gesund sein wollen, um weiter seinen Lüsten frönen zu können, nicht eine Gesundheit erstreben, die arbeitsfähig und genußfreudig macht, die „Genuß ohne Reue“ ermöglicht. Das wäre einfach Teilschwachsinn in Sachen Gesundheit.

Schon der jüdische Religionsphilosoph und Leibarzt am Kalifenhof, Maimonides, dem wir die Weisheitsüberlieferung der arabischen Medizin verdanken, vertrat im 12. Jahrhundert die Ansicht, daß die Medizin eigentlich nur auf das Nützliche hinweist und vor dem Schädlichen warnt. Für die moderne Medizin, die sich wieder ex officio ihrer Aufgabe der Gesundheitsbildung und Lebensführung des Menschen erinnern sollte, geht es um eine Rückbesinnung auf die „Diätetik“ der alten Ärzte, deren Medizin nicht bloß Reparaturkunde – die sie notwendigerweise auch künftig sein muß –, sondern darüber hinaus Gesundheitsführung war.

Es geht um eine Gesundheitserziehung des Einzelnen in bezug auf seine alltäglichen Dinge wie Essen, Trinken, Schaffen und Pausen, Schlafen und Wachen,

Körperpflege, Sexual- und Psychohygiene, wie sie im Topos von den „res sex non naturales“ ein Herzstück der alten Medizin gewesen sind. Diese uralten, „nicht natürlichen Dinge“ der älteren Heilkunde wollen kultiviert werden und könnten uns heute zu Modellen einer gesunden Lebensführung, einer wirklichen Heilkunde und einer wahrhaften Lebenskultur werden. Diese würde nicht allein die Bereiche der Natur um-

30 Jahre „Arzt und Christ“

Seit 30 Jahren diskutiert die vierteljährlich erscheinende Zeitschrift „Arzt und Christ“ die geistigen Fundamente des Arztberufes, die als Rüstzeug für die in der modernen Medizin notwendig gewordenen Ethik-Kommissionen dienen können. Herausgeber und Verleger der Zeitschrift ist Primarius Dr. med. Wolfgang Müller-Hartburg, Chefredakteur Dr. med. Gottfried Roth, Dozent für Pastoralmedizin an der Universität Wien.

fassen, sondern auch alle Gebiete des Geistes und alle Felder menschlicher Gemeinschaft.

Sechs Regelkreise einer modernen Diätetik

Für eine solche Lebenskultur als Gesundheitserziehung und Krankheitsvorsorge bieten neuerdings in voller Erkenntnis des Panoramawandels der heutigen Heilkunde zwei Institutionen, nämlich in Heidelberg (Schipperges) und in Bad Mergentheim (Vescovi), zwei Modelle an als Kursus zur Einübung der Regelkreise gesunder Lebensführung. In Anlehnung an die zu kultivierenden „res sex non naturales“ behandeln sie sechs Regelkreise einer modernen „Diätetik“ als ärztliche Gesundheits- und Le-

bensberatung, als freies Angebot an die Gesunden und Noch-Gesunden und als Basistherapie besonders für chronisch Kranke. Diese Schulen stellen auch das Gerüst einer künftigen Verhaltensmedizin dar. Die Regelkreise, die heute so bedrohlich den Risikofaktoren moderner Zivilisation ausgesetzt sind und deren Alteration zum Krankheitspanorama der Gegenwart führte, sollen wegen ihrer in die Zukunft weisenden Bedeutung abschließend schwerpunktartig angeführt werden:

► Die natürliche und zivilisatorische *Umwelt* mit Licht, Luft, Wasser, Boden, Klima, Wohnung, Kleidung und Nahrungsmitteln.

► *Ernährung* – Kultur von Speise und Trank: Der Mensch lebt von einem Drittel dessen, was er ißt. Von den übrigen zwei Dritteln leben die Ärzte (altägyptische Lebensweisheit). Iß ein Drittel, trink ein Drittel, ein Drittel laß leer für das Nachdenken (arabisches Sprichwort). Heilwirkung des Fastens: Iß dich halbsatt, trink dich halbtrunken, dann lebst du ganz (russisches Sprichwort).

► *Rhythmus* – Wechsel von Bewegung und Ruhe, Schlafen und Wachen, Arbeit und Muße, Streß und Feierabend im Einklang auch mit den biologischen Rhythmen (Sympathikus-Parasympathikus), also eine Art Chronohygiene.

► *Belastung und Erholung* als Feld der modernen Arbeitsmedizin – „Wer von seinem Tag nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave“ (Nietzsche).

► *Körperlichkeit* des menschlichen Lebens: „Wer nicht an seinen Körper denkt, fällt ihm leicht zum Opfer“. Wachter Sinn für alle Bedürfnisse der Körperpflege und auch für die Körpersprache mit deren intuitiven Signalen und Botchaften als Ausdruck unseres Lebens, als Leibsein.

► Regulierung der *Gemütsbewegungen*, von Affekten und Emotio-

nen wie Freude und Trauer, als Risikofaktoren, so Angst, Zwang, Neid, Frustration und Aggression, aber auch als Reparaturfaktoren und stärkende Potenzen der Seele wie Sicherheit, Zufriedenheit, Heiterkeit und Vertrauen, kurz als Hoffnung. Ihre Moderation bestimmt den Umgang mit sich und anderen.

In solchen Programmen einer echten Vorsorgemedizin als Gesundheitsführung entdecken wir zwanglos die Physiologie der Kardinaltugenden, der „virtutes“ als Vorbeugefaktoren gegen Risikofaktoren, die man ehemals Laster nannte. Der Arzt sollte es in erster Linie wieder sein, der darüber Bescheid weiß und anderen Bescheid geben kann. Der Arzt ist der Moderator (Isidor von Sevilla), er nimmt Maß und setzt auch Maßstäbe. Dies auch für ein Gesundsein in der Bedrohung kranker Tage als hintergründigem Lebenssinn.

Der vor 50 Jahren verstorbene berühmte österreichische Schriftsteller, Lyriker und Satiriker Karl Kraus hätte die Überlegungen dieses Kongresses und deren Diskussion in den Arbeitskreisen sinnvoll pointieren können mit seinem bekannten Aphorismus aus „Krieg und Gesellschaft“: „Es gibt eine Idee, die einst den wahren Weltkrieg in Bewegung setzen wird: Daß Gott den Menschen nicht als Konsumenten und Produzenten erschaffen hat. Daß das Lebensmittel nicht Lebenszweck sei. Daß der Magen dem Kopf nicht über den Kopf wachse. Daß das Leben nicht in der Ausschließlichkeit der Erwerbsinteressen begründet sei. Daß der Mensch in die Zeit gesetzt sei, um Zeit zu haben und nicht mit den Beinen irgendwo eher anzulangen als mit dem Herzen.“ Diesen tief sinnigen Aphorismus von Karl Kraus könnten auch Thomas von Aquin und dessen deutscher Interpret Josef Pieper, sowie Maimonides, der Leibarzt von Sultan Saladin, aber auch die um eine rechte Heilkunde besorgten Ärzte unserer Gegenwart als eine

Art „Summa“ der Empfehlungen für eine menschliche Lebensführung gelten lassen.

Programmdirektion der Tagung:
Prof. Dr. Dr. Heinrich Schipperges

Referenten: Dipl.-Psychologe B. Geue, Bad Mergentheim; Prälat Bernhard Hanssler, Stuttgart; Dr. med. C. Henrich, Koblenz; Prof. Dr. med. Hans Schäfer, Heidelberg; Prof. Dr. phil. Georg Scherer, Essen; Prof. Dr. med. Dr. phil. H. Schipperges, Heidelberg; Prof. Dr. Franz M. Schmölz OP, Salzburg; Dr. med. Gerhard Vescovi, Bad Mergentheim

Tagungsleitung: Dr. med. Theo Schwonzen, Aachen, und Dr. med. Josef Köhne, Münster, in Vertretung der erkrankten Präsidentin Dr. med. U. Brandenburg; Prälat Dr. Helmut Patt, Bonn; Dr. jur. H. H. Kurth, Generalsekretär; Sekretariat: Ursula Kohlhaas

Ehrengast: Dr. Dr. Johannes Dyba, Erzbischof von Fulda

Anschrift des Verfassers:
Dr. med. Hannes Sauter-Servaes
Am Rebberg 8
7700 Singen (Hohentwiel) 14

Jubiläum des Instituts für Gesundheitsbildung

Zwischen den beiden in dem Bericht von Sauter-Servaes angeführten Institutionen, die alte Tugenden für die Gesundheitsbildung neu entdecken, nämlich Heidelberg (Schipperges) und Bad Mergentheim (Vescovi), bestehen enge Verbindungen. Das Institut für Gesundheitsbildung (Stuttgart-Heidelberg-Bad Mergentheim) begeht am 9. November sein 5jähriges Bestehen. Dabei wird Prof. Dr. med. Hans Schaefer (Heidelberg) über „Tugend – ein Weg zur Gesundheit“ referieren. NJ

Blick in die Zukunft: „Szenarien“ für Ärzte

„Ärztenschwemme“ – viele sehen dieses Gespenst am Berufshimmel aufziehen. Für 1990 werden 200 000 Mediziner prognostiziert, von denen rund 40 000, so heißt es, Schwierigkeiten haben werden, eine „adäquate Beschäftigung zu finden“. Die Frage nach den Perspektiven für niedergelassene Ärzte und den Alternativen zum frei praktizierenden oder Klinikarzt griffen Fachleute aus der Bundesrepublik Deutschland und der Schweiz auf.

► Das Genfer „Institut de Management des Matières de Santé“ arbeitet zusammen mit der Verbindung der Schweizer Ärzte an einer größeren Studie. Über die Schweizer Vorstellungen referierte der Vorsitzende der Schweizer Ärzteverbindung, Dr. Zimmermann, auf einer Tagung des Konsultativausschusses deutschsprachiger Ärzteschaften in Berlin.

► Das Battelle-Institut entwickelte, im Auftrag von Boehringer-Ingelheim, auf der Basis unterschiedlicher sozio-ökonomischer Hypothesen Kommunikationsszenarios über den „Niedergelassenen Arzt im Jahr 2000“.

► Die Stiftung „Arzt und Beruf“ veranstaltete ein Symposium über die Zukunftsaussichten für Ärzte.

Die Schweizer und die Teilnehmer am Stiftungs-Symposium waren sich einig, daß die bevorstehende Schwemme als Chance genutzt werden muß, um Lücken im öffentlichen Gesundheitswesen zu schließen oder die medizinische Behandlung von einer materialintensiven in eine zeitintensive zu verwandeln.