

# „Wir sind immer GESUND und KRANK ZUGLEICH“

Gesund sein wollen wir alle, und dafür tun wir ziemlich viel.  
Dabei ist auch das Kranksein eine Kunst.  
Ein Gespräch mit der Soziologin Professor Annelie Keil

INTERVIEW ANTJE KUNSTMANN

**BRIGITTE:** Frau Professor Keil, Sie sagen, wir müssen Gesundheit und Krankheit neu denken. Was meinen Sie damit?

**ANNELIE KEIL:** Heute interessieren wir uns im Wesentlichen dafür, dass und wie wir gesund bleiben. Wir tun viel dafür: essen fünfmal am Tag dieses oder jenes farbige Gemüse, treiben Sport, stärken das Immunsystem mit Nahrungsergänzungsmitteln, gehen zu Vorsorgeuntersuchungen.

**Vieles davon ist doch auch tatsächlich ganz gesund.**

Natürlich. Nichts davon ist falsch oder schlecht – und jeder kann diese Dinge auch gern machen, aber jeder sollte auf seine Weise auf das eigene Wohlbefinden achten und auch wissen: Gesundheit ist mehr als ein körperlicher Zustand und mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Die geistige, seelische und soziale Verfassung mischen mit. Keine noch so gute Diät, kein schneller Gesundheitstipp garantiert, dass ich auch nur ein Jahr länger lebe. Wir verheizen uns an eine Illusion.

**Und zwar welche?**

Dass Gesundheit machbar und käuflich ist. Die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen in den USA kommen mit Blick auf alle Präventionsstudien zu dem Schluss: Über 50, sogar bis zu 70 Prozent unserer Gesundheit sind schlicht Glück. Das relativiert unseren „Gesundheitswahn“.

**Aber das Wissen, wie man Krankheiten vorbeugt, erkennt und behandelt, wächst doch schon kontinuierlich.**

Sicher. Allerdings muss man auch erkennen, dass die Diagnostik dem, was wir tatsächlich erfolgreich behandeln können, weit voraus ist. Und vieles chronifiziert. Trotz aller Fortschritte gilt: Die Medizin kann Krankheit nicht abschaffen.

**Krankheit an sich ist demnach unvermeidbar.**

Gesundheit und Krankheit sind Geschwister. Sie sind unter-

schiedliche Qualitäten im Leben, beziehen sich aufeinander.

**Sie sehen Gesundheit und Krankheit nicht als Gegensätze?**

Nein. Warum sollte Gesundheit aufhören, wenn ich krank bin? Niemand ist je ganz gesund oder ganz krank – außer er ist tot.

**Man ist also immer beides: gesund und krank.**

Natürlich kann der eine Pol den anderen manchmal fast überwältigen, aber er ist immer noch da. Wie wenn der Himmel bewölkt ist – das wäre die Krankheit –, aber der blaue Himmel, die Gesundheit, immer noch darunter sitzt.

**Was wäre denn meine Gesundheit, wenn ich krank bin?**

All das, was nicht geschädigt ist. Was Körper, Geist und Seele noch zur Verfügung haben, müssen wir erkennen und stärken. 1979 – damals war ich 40 – hatte ich einen schweren Herzinfarkt. Gleichzeitig begann gerade ein Umdenken in der Rehabilitationsmedizin: Vorher mussten die Leute nach einem Infarkt vier Wochen und mehr im Bett bleiben und absolute Ruhe bewahren. Heute weiß man, wie wichtig Bewegung ist, und die Patienten werden möglichst schnell aktiviert. Und während früher nach seelischen und sozialen Konflikten kaum gefragt wurde, erkennt man inzwischen den Zusammenhang zwischen Krankheit, Gesundheit, Lebensgeschichte und Lebenssituation. Wir sind nicht der Herzinfarkt von Zimmer 37; wir sind viel mehr als die Krankheit, die die Ärzte behandeln.

**Brauchen wir also eine ganzheitliche Medizin?**

Natürlich. Der zu behandelnde Mensch bleibt ja immer ganz und lässt sich nicht auf einen Maschinenschaden am Körper reduzieren. Die klassische Medizin erforscht die Krankheit, der erkrankte Mensch in seiner biografischen Einzigartigkeit ist weniger ihr Thema. Wichtig für jeden von uns ist vor allem: Ich kann die Krankheit bei keinem Arzt abgeben oder ▶



**ANNELIE KEIL, 76,**

ist Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin und emeritierte Professorin der Universität Bremen, wo sie auch im Weiterbildungsstudium „Palliative Care“ tätig ist. Sie hat mehrere Bücher geschrieben, zuletzt „Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt“ (Scorpio, 17,99 Euro).  
Infos: [www.anneliekeil.de](http://www.anneliekeil.de)



## „Gesundheit muss **JEDER SELBST** definieren“

im Krankenhaus deponieren. Wir bleiben ihr verbunden und sind selbst herausgefordert, so gerne wir abhauen möchten.

### **Jeder ist also für seine Krankheit selbst verantwortlich?**

Verantwortung ist hier nicht als Beschuldigung oder moralische Verpflichtung gedacht. Gemeint ist: Ich selbst muss Antworten finden auf die Fragen, die sich mir in der Krise stellen: Wie kann ich all das, was sich als Stärke oder noch vorhandene Gesundheit zeigt, für mich nutzen? Wie können Körper, Geist und Seele einander beispringen und helfen?

### **Ich hoffe nicht, Sie sagen gleich, Krankheit sei eine Chance?**

Nein, das ist in der Allgemeinheit oft zynisch. Was man diskutieren muss: Unter welchen Bedingungen und mit welchen Veränderungen könnte meine Krankheit auch Möglichkeiten und Chancen enthalten und neue Perspektiven erlauben?

### **Verstehen Sie das unter der Kunst, krank zu sein?**

Genau. Es gilt herauszufinden, wie das Erleiden einer Krankheit zur Kreativität und zur Erfindung neuer Lösungen herausfordert. Das ist die Kunst. Man muss eine Art Lebenskünstler sein, der mit der Offenheit der Situation wie mit einem leeren Blatt umgehen kann und noch nicht weiß, welches Bild sich ergeben wird, wenn er mit der Auseinandersetzung beginnt. Die Kunst ist ja nicht nur schön wie ein Stillleben und nicht

zur Bespaßung der Menschen aufgerufen. Ich könnte auch sagen, in der Kunst, krank zu sein, geht es um konkrete Arbeit und wie in der Gesundheit um die Suche nach dem möglichen Sinn des Lebens. Viele Künstler in Literatur, Musik, Malerei und den anderen Künsten haben ihre Erkrankungen notgedrungen als Quelle ihrer Inspiration genutzt.

### **Ist Gesundheit also langweilig?**

Ja, manchmal schon, vor allem wenn man sie nicht für die Liebe zum Leben nutzt und nur noch um sie bangt. Aber natürlich ist die Abwesenheit von Leid und Schmerz wunderbar. Ich will nicht sagen, werde krank und du wirst erleuchtet – dann wäre ich es ja längst: mit Herzinfarkt, Gallenoperation, dreimal Krebs, Schilddrüse weg und wackligem Knie.

### **Wie fühlen Sie sich selbst: eher gesund oder eher krank?**

Auf bestimmte Art und Weise fühle ich mich inmitten meiner Krankheiten gesund. Im häufigen Kranksein habe ich viel über mich, meine Gesundheit und meine Lebenslust gelernt.

### **Ein Mediziner würde jetzt wahrscheinlich widersprechen.**

Vielleicht auch nicht. Gesundsein ist etwas anderes, als medizinisch ohne Befund zu sein oder durch Normalität zu glänzen. Wir tendieren dazu, Gesundheit auf messbare Daten zu beschränken, aber es ist ein ganzheitliches, umfassendes und subjektives Gefühl, das nur schwer allgemein zu definieren ist.

### **Was braucht man, um die Krankheitskunst zu beherrschen?**

Die wichtigsten Voraussetzungen: Erstens anzuerkennen, dass Krankheit zum Leben dazugehört, und zweitens die eigene Krankheit nicht zu verdammen. Dass man wütend ist, dass man sie nicht will, dass sie nicht auf der Tagesordnung stand – das ist klar. Aber wir sollten aufhören, gegen sie anzugehen.

### **Viele hadern mit einer Diagnose und fragen sich: Warum ich?**

Und da frage ich zurück: Warum nicht? Oder: Hätte es denn eher die Nachbarin kriegen sollen? Die Frage nach dem Warum lässt sich eben kausal kaum beantworten und bleibt deshalb unproduktiv. Vielleicht machen die Fragen des Begründers der psychosomatischen Medizin, Viktor Weizsäcker, mehr Sinn: Was muss, kann, soll und darf ich jetzt lernen?

### **Wenn ich diese Fragen nun für mich beantworte, was steht der Kunst, krank zu sein, dann noch im Wege?**

Die Schwierigkeit, eigenes Verhalten zu ändern. Schuld und Scham sind dabei oft die größten Hindernisse. Das heißt nicht, dass sich jetzt alle die Körper bemalen und stolz ihre Narben zeigen müssen, wie manche junge Krebspatientinnen das tun. Wenn das befreiend ist, soll man das natürlich machen. Nach meiner eigenen Brustamputation hatte ich selbst nicht das Bedürfnis, jedem Fremden diese Seite meines Körpers zu zeigen. Aber ich bin zum Beispiel anfangs noch in die Sauna gegangen.

### **Warum später nicht mehr?**

Nicht aus Scham, sondern weil ich die Blicke „Ach, die arme Frau“ nicht mehr ertragen konnte. Ich wollte mich ja in der Sauna entspannen; deswegen habe ich mir dann private Möglichkeiten gesucht. Jeder muss eben seinen Weg finden und darin liegt der Erfindungsreichtum der Krankheit.


### **Sie wirken wie ein Naturtalent in der Kunst, krank zu sein.**

Oh nein, ich habe die kräftig gelernt. Durch meine eigenen Krankheiten, aber auch durch mein Leben, weil ich früh erfahren habe, dass ich Wesentliches nicht selbst bestimmen kann. Ich bin 1939 geboren, unehelich, und gleich nach der Geburt ►

# Der kleine Saft von innocent



Was spricht gegen eine Mittagspause im Freien, mit einem frischen Sandwich und natürlichem Saft? Wir haben lange nachgedacht: nichts. Deshalb füllen wir unseren köstlichen Saft jetzt auch in kleine Karaffen, die genau in Deine Mittagspause passen.

 **innocent Saft.**  
Jetzt auch in klein.

Kunden, die diesen Artikel kauften, kauften auch:

## „*Tod und KRANKHEIT sind keine Niederlagen*“

in ein Waisenhaus gekommen. Das sucht man sich ja nicht aus, da kann man nur rausholen, was rauszuholen ist. Genauso wenig war ich darauf vorbereitet bei Kriegsende, als meine Mutter mich plötzlich aus dem Heim holte, mit dieser letztlich mir unbekanntem Frau auf die Flucht zu gehen, in Gefangenschaft zu geraten, angekommen in Deutschland als „Polackenkind“ beschimpft zu werden und von Sozialhilfe aufzuwachsen.

**Sie haben trotz dieser schlechten Voraussetzungen eine steile Karriere hingelegt und waren mit 32 schon Professorin.**

Und mit 40 folgte dann der Infarkt. So habe ich Powerfrau gelernt, dass ich mich mehr um meine Seele kümmern muss, nicht nur ständig Leistungsbereitschaft und Aktivität zeigen muss wie auf der Flucht. Ich darf mir Ruhe gönnen, ich darf Hilfe in Anspruch nehmen. Für viele Krankheiten scheinen Rauchen, Übergewicht oder Cholesterin die plausiblen Risiken zu sein. Aber wir müssen anerkennen, dass Ängste, fehlende Anerkennung, Konflikte, Depressionen und vieles mehr ebenfalls aufs Herz gehen.

**Alles psychisch, sagen wir aber manchmal auch sehr schnell.**

Den Fehler dürfen wir nicht machen. Als ich 50 war, wurde in meiner Brust ein Tumor entdeckt – kurz nach einer sehr dramatischen Trennung. Und schnell wurde die Trennung für viele Freunde zum Grund meiner Krebserkrankung.

**Hat Sie das genervt?**

Oh ja, weil mich das von mir selbst abgebracht hätte. Dann hätte ich meinen Ehemann, der mich verlassen hat, zum Schuldigen erklärt – und meine Auseinandersetzung mit der Krankheit wäre praktisch erledigt gewesen. Eine Trennung zu bewältigen, ist das eine, sich um die eigene Krankheit zu kümmern, das andere.

**Lassen Sie uns noch einmal zurückkommen zu unserem Verständnis von Gesundheit. Was meinen Sie, warum Anspruch und Druck, ein gesundes Leben zu führen, immer mehr zunehmen?**

Der Hintergrund liegt im Aufkommen der methodischen Wissenschaft. Die Naturwissenschaft, aber auch die Medizin waren sehr erfolgreich damit, immer mehr aufs Detail zu gehen, Komplexität zu verringern und sehr begrenzt fragende Modelle zu entwickeln. Und zum Wunsch nach Exaktheit gehört der nach Berechenbarkeit, Erklärbarkeit, Sicherheit und natürlich Effektivierung, aus einem Menschen alles rauszuholen. Daraus entstand der Allmachtsgedanke, dass das Leben beherrschbar und letztlich alles machbar ist. Doch wir sind, wie Weizsäcker es sagt, keine logischen, sondern lebendige Beispiele des Lebens.

**Nun haben wir viel an Sicherheit verloren, im eigenen Leben, aber mit Klimakatastrophe, neuen Kriegen zwischen Ost und West oder Terrorismus auch global gesehen. Vielleicht suchen wir sie ja deshalb in der Kontrolle über unseren Körper.**

Das stimmt, glaube ich. Gesundheit ist zu einer Art Ersatzreligion geworden. Früher galt Krankheit als Strafe Gottes, heute scheint sie eine Bestrafung dafür, dass man nicht getan hat, was die Medizin sagt. Unser Verhältnis zur Gesundheit hat auch in dem Sinne

etwas „Religiöses“, als dass es nicht darauf setzt, selbst herauszufinden, was mir gut tut. Wir folgen einem Konsumzwang.

**Also schmeiße ich am besten alle Gesundheitstipps über Bord?** Nein, ich plädiere nicht für Rechthaberei oder Gleichgültigkeit, sondern für ein selbstkritisches Abwägen. Wir sollten die Lust und die Fähigkeit des Menschen anspornen, über sein Leben, sein Gesundsein und Kranksein selbst zu bestimmen. Selbstbestimmt sterben, darüber wird viel geredet – aber wenn ich nie selbstbestimmt gelebt habe, wie soll das denn dann gehen?

**Bleiben wir mal beim Thema selbstbestimmt sterben. Laut einer Umfrage ist fast die Hälfte der Deutschen dafür, wie in der Schweiz die Beihilfe zur Selbsttötung zu erlauben, weitere 37 Prozent befürworten sogar eine Legalisierung aktiver Sterbehilfe. Der Gesundheitsminister dagegen will „gewerbliche Sterbehilfe“ verbieten. Was ist Ihre Meinung?**

Ich glaube, der Mensch hat das Recht, sich zu töten, und wir haben nicht das Recht, ihn deshalb zu verachten. Wir werden sehr genau darüber reden müssen, wie wir mit Hilfeersuchen von Menschen umgehen, die sterben wollen, um sie zu verstehen und uns gleichzeitig zu fragen, ob wir andere Lösungen anbieten können, damit ein würdiges Weiterleben möglich ist. **Sie sind also nicht für aktive Sterbehilfe wie in Holland. Dort bestätigen zwei Ärzte, dass der Wunsch freiwillig und überlegt geäußert wird und das Leiden tatsächlich unerträglich ist.**

Wer kann denn von außen beurteilen, ob ein Leben unerträglich ist? Und was bedeutet „Unerträglichkeit“? Wir wissen aus Holland, dass die Menschen zwar sterben wollen, aber oft nicht, weil sie die Schmerzen nicht mehr ertragen, sondern weil sie ihren Angehörigen nicht zur Last fallen wollen.

**Was wünschen Sie sich demnach für Deutschland?** Eine wirklich offene Diskussion. Sterben und Tod gehören in die Mitte der Gesellschaft, wir alle sind zuständig. Gesetze lösen das Problem nicht. Wie am Anfang die neun Monate im Bauch der Mutter brauchen wir zum Schluss ein bedingungsloses Asyl, ob auf der Palliativstation, im Hospiz oder daheim mit Angehörigen, Pflegedienst und Hausärzten. Und ich wünsche, dass wir endlich begreifen, dass Endlichkeit und Verletzlichkeit in unseren Vertrag mit dem Leben eingeschrieben sind.

Wenn in Beerdigungsanzeigen steht „hat tapfer gekämpft und verloren“, spüre ich, wie weit wir von der Erkenntnis entfernt sind, dass Tod und Krankheit keine Niederlagen sind, sondern mit allem, was sie von uns fordern, zum Leben gehören.

**LESE-TIPP**  
**„Wechseljahre“, das Special von BRIGITTE WOMAN:** wegen der großen Nachfrage jetzt wieder für 6,80 Euro im Handel erhältlich




**Danach schlafen Sie besser als Dornröschen: Melden Sie Ihre Gartenhilfe einfach an.**

Nicht angemeldete Haushaltshilfen rauben Ihnen vor Sorge nicht nur den Schlaf, sondern auch traumhafte Steuervorteile. Und wenn etwas passiert, schützt Sie keine Fee vor hohen Unfallkosten. Melden Sie Ihre Haushaltshilfe lieber an und schlafen Sie wie eine Prinzessin.

Märchenhaft einfach unter [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de) oder telefonisch unter 0355 2902 70799.

Kostenlos  
 Haushaltshilfe  
 finden:  
[haushaltsjob-boerse.de](http://haushaltsjob-boerse.de)