Grundlagentext (Seite 1 von 6)

Plädoyer für einen psychosozialen Umweltschutz

Als es noch nicht wie heute für nahezu alle Leiden und Befindlichkeitsstörungen die jeweils passende Tablette zu kaufen gab, versuchte man durch Einschränkung der Essgewohnheiten den kranken Körper zu schonen. Man hielt Diät ein. So half man etwa dem angeschlagenen Verdauungstrakt seine Aufgaben zu erfüllen, indem man sich mit Haferschleim-Süppchen begnügte. Die Balance zwischen den Anforderungen der zu verarbeitenden Nahrung und den Fähigkeiten des schwächelnden Magens war auf diese Weise wiederhergestellt. Der Magen dankte es, indem er Ruhe gab.

Der Begriff Diät leitet sich ab vom antiken Diaita, was wir heute mit Lebensweise übersetzen. Es fällt nicht schwer, da einen Zusammenhang zu sehen zwischen Haferschleim und Lebensordnung. Bei der Diät wie bei der Lebensordnung geht es darum, zwischen den Möglichkeiten des Organismus und den Anforderungen der Umgebung eine Ausgewogenheit, eine Balance, herzustellen – was letztlich Gesundheit bedeutet. Aber dazu später.

Als Freigelassene der Natur können wir Menschen auf das (Über-)Lebensprinzip der Pflanzen und Tiere weitgehend verzichten. Wir sind nicht mehr auf Umweltnischen angewiesen. Seit Menschengedenken gestalten wir unsere Umwelt so, dass sie zu uns passt. Wir haben Kleidung entwickelt, bauen Häuser zu unserem Schutz und heizen, wenn es draußen kalt ist. Wir leben in Dörfern und Städten. Und statt ihnen in den Wäldern mühsam nachzujagen, halten wir die Tiere, die wir für unsere Ernährung benötigen, gleich nebenan in unseren Ställen. Wir asphaltieren die Straßen und entwickeln Maschinen, die uns schnell und bequem von einem Ort zum anderen bringen. In dieser, vom menschlichen Geist geschaffenen, bequemen aber künstlichen Umwelt vergessen wir nur allzu leicht, dass die neu gewonnene Freiheit begrenzt ist. Unser Körper ist ein Teil der Natur geblieben. Wie für alle anderen Lebewesen dieser Erde gelten auch für ihn die Ordnungsgesetze des Lebens. Setzen wir uns darüber hinweg, riskieren wir unsere Gesundheit.

Luftverschmutzung, zumindest in den Behausungen (offenes Herdfeuer, Rauch), gab es schon in der Antike und offenbar auch Workaholics, die im Schein der Öllämpchen die Nacht zum Tage machten. Bekannt waren auch die schädlichen Folgen von Unmäßigkeit im Essen und Trinken, von Verdauungsstörungen sowie von körperlicher Über- aber auch Unterforderung. Auch Ärger und sozialer Stress waren als Krankheitsursachen bekannt.

Die hippokratische Medizin (Hippokrates, griechischer Arzt, 460–377 v. Chr.) entwickelte die Theorie der Säftelehre. Krankheit wurde als Ungleichgewicht

Grundlagentext (2 von 6)

zwischen den Körpersäften Blut, Schleim, gelber und schwarzer Galle verstanden. Durch eine Änderung der Lebensweise (Diaita) ließ sich die Ausgewogenheit der Körpersäfte wieder herstellen, so die Theorie der Humoralpathologie.

Die Bedeutung der Lebensweise für unsere Gesundheit findet sich seither in den Gesundheitslehren der einzelnen Zeitepochen. Über die römische (Galen, 129–199 n. Chr.) und die arabische Scholastik (Avicenna, 980–137 n. Chr.) wurde sie bis hin zu Kneipp und Bircher-Benner in ähnlicher Form von einer Generation zur nächsten weitergegeben.

Es sind die sechs nicht natürlichen Dinge (sex res non naturales), für die wir Menschen selbst sorgen müssen, wenn wir gesund bleiben wollen:

1. Aer (Licht und Luft)
2. Cibus et potus (Essen und Trinken)
3. Motus et quies (Bewegung und Ruhe)
4. Somnus et vigilia (Schlafen und Wachen)
5. Inanitio et repletio (Entleeren und Wiederauffüllen)
6. Affectus animi (Gemütsbewegungen).

In Kneipps Schriften finden sich diese „sechs nicht natürlichen Dinge“ wieder, mal hier ein Teil, mal dort, eher versteckt in seinen Schilderungen, keinesfalls aber didaktisch geordnet. Erst 1921, 24 Jahre nach Kneipps Tod, ging Dr. Franz Kleinschrod, einer der ersten Ärzte, die mit Kneipp zusammenarbeiteten, daran, die einzelnen Elemente der Gesundheitslehre Kneipps nach naturwissenschaftlichen Prinzipien zu ordnen. Das Gesamt der Lehre verglich er mit einem Gebäude, das auf drei Säulen ruht.

„Drei große tragende Säulen sind es, auf denen die Gesundheitslehre Seb. Kneipps ruht. Die Stärkung der Lebenskräfte durch das Prinzip der Abhärtung, durch das Prinzip der Arbeit und des richtigen Gebrauches der Organe in ihrem Gesetz und Zweck. Zweitens die richtige Ernährung des Körpers und drittens die richtige geistig-seelische Einwirkung auf den Leib.“

1938 veröffentlichte der Schweizer Arzt Dr. Bircher-Benner (1867–1939) unter dem Titel „Die Ordnungsgesetze des Lebens“ seine drei Londoner Vorträge. Im dritten Vortrag heißt es u.a.:

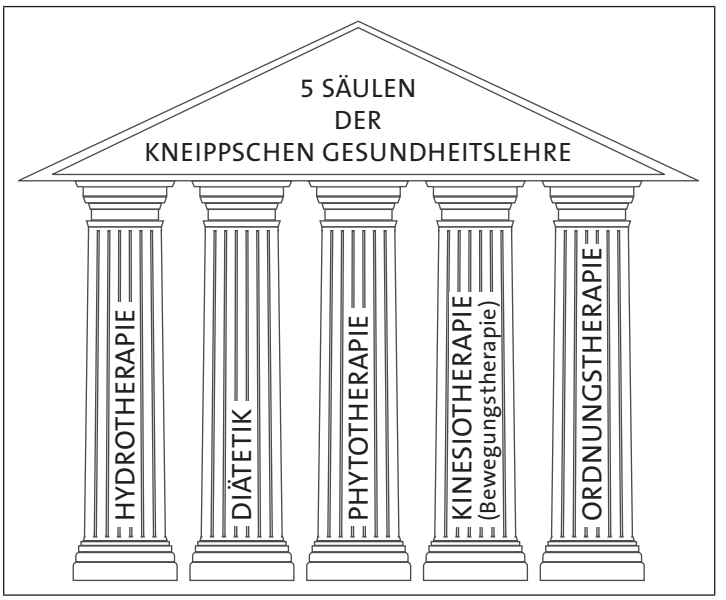
„Der Weg ist so einfach: Ordne dein Leben, deine Ernährung nach den natürlichen Lebensgesetzen, gib deinem Körper sein Hautleben, seine harmonische Bewegung, sein Atmen in reiner Luft zurück, geh früh zu Bett und steh früh auf, laß geistige Kräfte deine Seele lenken. Dies ist der Heilweg der Lebensordnung: die Ordnungstherapie.*“*

1957 hatte der Kneipparzt J. H. Kaiser die Metapher der Säulen, auf denen die Lehre Kneipps ruht, um zwei weitere Säulen erweitert. Nun waren es fünf Säulen. Statt wie bisher die *Gesundheitslehre*, trugen die fünf Säulen jetzt die

Grundlagentext (3 von 6)

Heilverfahren Kneipps und stehen somit für die fünf „Instrumente“ der ärztlichen Kneipptherapie.

Offenbar inspiriert durch Bircher-Benner nannte Kaiser die 5. Säule: „Wiederherstellung einer natürlichen Lebensordnung“. Und 1961 einschränkend: „Weitgehende Wiederherstellung einer natürlichen Lebensordnung“. 1963 erhielt die 5. Säule schließlich die bis heute gebräuchliche Bezeichnung „Ordnungstherapie“.



Für „Ordnungstherapie“ finden sich in der naturheilkundlichen Literatur die unterschiedlichsten Auslegungen. In der Kneipp-Laienbewegung hat sich inzwischen „Lebensordnung“ gegenüber „Ordnungstherapie“ durchgesetzt. Aber was ist unter Lebensordnung zu verstehen? Etwas vom Menschen Gemachtes, wie etwa die Straßenverkehrsordnung oder doch eher eine, von der Natur vorgegebene Ordnung?

Kaisers Bezeichnung „Weitgehende Wiederherstellung einer natürlichen Lebensordnung“ erinnert an Bircher-Benners Aussage: „Der Angriff auf die Gesundheit beginnt an dem Tage, da der Mensch das Reich der Ordnungen verläßt.“

Für Lebensordnung als Ordnung, nach der sich Leben auf dieser Erde entwickelt hat, spricht auch folgender Ausschnitt aus einer Abhandlung die der Prager Augenarzt Joseph Ernst Ryba 1836 für Karlsbader Kurgäste geschrieben hat:

„Eine besondere Rücksicht verdienen die eingewurzelten Gewohnheiten und Neigungen mancher Kranker, welche oft der beim Brunnen zu befolgenden Lebensordnung gerade entgegengesetzt sind. Obgleich diese letzteren im Grunde keine andere, als die von der Natur allen Menschen vorgeschriebene Lebensordnung ist, so sind doch viele Kranke so weit von dem Pfade der Natur abgewichen, dass sie diesen nur mühsam durch allmähliche Angewöhnung wieder betreten können.“

Grundlagentext (4 von 6)

Diese „Beweise“ sollen genügen, um Lebensordnung als die naturgegebene Ordnung zu verstehen, nach der wir unsere Lebensweise, so gut eben möglich, ausrichten müssen, um gesund zu bleiben.

Die Entwicklung der fünf Säulen war aber noch nicht abgeschlossen. 1981 ging Kaiser daran, die 5. Säule mit neuen Inhalten zu füllen:

In „Kneippkur richtig durchgeführt“ schreibt Kaiser: *„Das Kneippsche Lebensordungsprinzip berücksichtigt in der Vorgeschichte und Behandlung die leib-seelischen Zusammenhänge und versucht, im leib-seelischen Bereich eine natürliche Lebensordnung wieder herzustellen, um zu optimaler Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude zu gelangen.“*

Wohl dem Trend der Zeit folgend – Psychosomatik war in der Medizin gesellschaftsfähig geworden – hatte Kaiser die 5. Säule nun mit psychotherapeutischen Inhalten gefüllt und damit gleichzeitig das kneippärztliche Instrumentarium ergänzt und modernisiert. Jetzt, als psychotherapeutisches Instrument, passte die 5. Säule auch gut in die Reihe der vier anderen Säulen, was zuvor nicht der Fall war.

Die Kneipp-Laienbewegung hielt an dem 5-Säulen-Modell in Form des „kneippärztlichen Instrumentariums“ fest. Die Endigung „-therapie“, die alle fünf Säulen als kneippärztliche Heilverfahren ausweist, wollte aber so gar nicht zum modernen Verständnis einer, der Primärprävention verpflichteten Bewegung passen. Schließlich wurden die Weichen gestellt. Aus Säulen wurden Elemente und das Anhängsel „-therapie“ fiel weg. Aber bis heute ist unklar, wofür das 5. Element stehen soll, für Psychohygiene, für Entspannung, für die Einheit von Körper-Seele-Geist, für Rhythmus oder doch eher für Lebensordnung im Sinne eines übergeordneten Begriffes?

Die enge Orientierung am „kneippärztlichen Instrumentarium“ hat es der Kneipp-Laienbewegung schwer gemacht, auf der Basis Kneippscher Gesundheitslehre ein flexibles Präventionskonzept zu erstellen, das in der Lage ist, sich auf die umfangreichen und schnell wechselnden Anforderungen der modernen Informationsgesellschaft einzustellen. Ehrfurcht vor dem Erbe Pfarrer Kneipps und das Fehlen einer Theorie seiner Lehre – die Theorie versteckte sich nahezu 100 Jahre lang in den Archiven – verhinderte weitgehend, dass Kneipps Lehre in modernes naturwissenschaftliches Verständnis von Gesundheit übergehen konnte.

Über Jahrhunderte hinweg genügte es, die Erfahrungen früherer Generationen aufzugreifen und sie zur Grundlage eigenen Verhaltens zu machen. Heute verlangen wir nach der Theorie, die einer Methode oder einem Verfahren zugrunde liegt. Nur wenn wir wissen, warum gesund ist, was gesund ist, sind wir frei, diesem Prinzip unter den unterschiedlichsten Bedingungen zu folgen. Ohne Theorie wird der Zeitgeist darüber bestimmen, was unter einem Begriff zu verstehen ist, wie dies am Beispiel der Lebensordnung deutlich wird.

Grundlagentext (5 von 6)

Franz Kleinschrod war nicht damit zufrieden, Kneipps Heilverfahren einfach nur gläubig zu übernehmen. Er suchte nach dem Wirkprinzip, das er schließlich 1911 als „Gesetz vom funktionellen Reiz“ beschrieb.

Intuitiv hatte Kleinschrod erkannt, dass der Reiz, der entwicklungsgeschichtlich Anlass war, dass sich Organe und Organfunktionen der Lebewesen dieser Erde herausgebildet haben, den Heilverfahren Sebastian Kneipps als Wirkprinzip zu Grunde liegt. Um diese Organe funktionstüchtig zu erhalten, bedürfen sie ein Leben lang dieser natürlichen Reize.

So nutzen wir den funktionellen Reiz der Erdanziehung, indem wir uns bewegen, indem wir gehen, laufen, Treppen steigen. Damit halten wir Muskulatur, Knochenstrukturen und Herz-Kreislauf-Funktionen gesund und fit. Den Kältereiz benötigen wir, um die allgemeinen Immunfunktionen leistungsfähig zu erhalten. Ballaststoffreiche Kost wiederum ist der funktionelle Reiz für unsere Verdauungsorgane.

Jahrzehnte später fand die intuitive Erkenntnis Kleinschrods ihre wissenschaftliche Bestätigung durch das Lebenswerk des Molekularbiologen Prof. Karl Pirlet. Er konnte nachweisen, dass Erneuerungsprozesse innerhalb der Körperzellen auf das Einwirken funktioneller Reize angewiesen sind.

Das Prinzip des funktionellen Reizes ist die Ordnung, die uns ein Leben in Gesundheit ermöglicht. Das gilt auch für unser Seelenleben. Wie uns psychologische Forschungen, besonders die Säuglingsforschung lehrt, bedürfen wir von Geburt an der funktionellen Reize, die uns unsere soziale Umwelt bietet, um uns seelisch gesund zu entwickeln, zu einer reifen Persönlichkeit heranzuwachsen und seelisch gesund und belastbar zu bleiben.

Befolgen wir das „Gesetz des funktionellen Reizes“, dann leben wir auch in weitgehender Annäherung an eine naturgegebene Lebensordnung.

Ein Zuwenig an funktionellen Reizen ist auf Dauer mit Gesundheit nicht vereinbar. Aber auch ein Zuviel davon schadet. Die Vorgänge in der Natur sind langsam, die Geräusche eher leise, die Bevölkerungsdichte war über viele Jahrtausende hin gering und Informationsflut war unbekannt. An dieser Umwelt hat sich die Entwicklung der Lebewesen und so auch unsere Entwicklung als Menschen orientiert.

Unser Körper ist auch heute noch an die Bedingungen einer natürlichen Umwelt gebunden. Mit Umweltschutz-Gesetzen tragen wir dem weitgehend Rechnung. Die steigende Anzahl psychischer Erkrankungen, besonders der Depressionen, der Ängste und der psychosomatischen Störungen macht aber deutlich, dass psychosoziale Belastungen von unseren Umweltschutzmaßnahmen bis heute weitgehend ausgeklammert sind.

Arbeitsverdichtung, existenzielle Unsicherheit, unverschuldete Arbeitslosigkeit, Mobbing, Druck von allen Seiten und auf der anderen Seite: zerrissene Familien-

Grundlagentext (6 von 6)

strukturen, Kinderarmut, Nächte vor dem Fernseher, Einsamkeit. Das sind die Belastungen unserer modernen psychosozialen Umwelt.

Die Forderung nach einem psychosozialen Umweltschutz ergibt sich von selbst, wenn wir in unserer technisierten Welt die naturgegebene Lebensordnung als Richtschnur wählen wollen.

Dr. Wolfgang Sattler