

Cornelia Dittmar

Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen



© Danielle MacInnes – unsplash.com

Das Thema Eigenverantwortung und Selbstbestimmung in Fragen der Gesundheit ist so aktuell und bedeutsam wie selten zuvor – am Arbeitsplatz, in der Schule, in der Familie. Was befähigt uns, was verleiht uns Kompetenz, unser eigenes Schicksal selbstbewusst in die Hand zu nehmen?



„Für Sicherheit und Gesundheit ist bei uns der ‚Sowieso‘ zuständig!“ Ein Satz, der bestimmt schon in vielen Betrieben und Unternehmen gefallen ist, denn im Arbeits- und Gesundheitsschutz gibt es speziell ausgebildete Mitarbeitende wie z. B. Betriebsmediziner. Dies sind Experten, die sich intensiv mit den Themen Gesundheit und Sicherheit im betrieblichen Alltag beschäftigen. Für den Unternehmer bzw. die Führungskräfte sind diese Themen dadurch oftmals abgehakt. Erst kürzlich erfuhr ich von Szenen auf einer Baustelle, bei der der Bauherr klar äußerte: „Einen Helm trage ich nicht, das kann machen, wer will!“

Das Arbeitsschutzgesetz regelt Verantwortlichkeiten, um Gefahren von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern abzuwenden und die Gesundheit zu erhalten. Andererseits gibt es aber auch das Selbstbestimmungsrecht. Definiert wird es „als das Recht des Einzelnen auf frei gewählte, eigenverantwortliche Daseinsgestaltung. Artikel 2, Absatz 1, Grundgesetz garantiert das Recht eines jeden Menschen auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.“ Und damit wird es interessant, denn welches Gesetz ist nun anzuwenden? Diese Frage wird von Juristen gelöst, sollte ein Schadensfall eintreten.

Betrachten wir jedoch nur die Situation des Bauherrn, so hat er selbstbestimmt für sich entschieden, keinen Helm zu tragen. Das Signal an die Mitarbeiter ist eindeutig: Sicherheit und die gesetzliche Grundlage interessieren mich nicht. Wie werden sich die Mitarbeiter in ähnlichen Situationen verhalten? Vielfach werden Sätze geäußert wie: „Na, wenn der Chef sich nicht an die Vorschriften hält, dann müssen wir das auch nicht!“

Um selbstbestimmt zu handeln, müssen Menschen umfassend informiert sein. Führungskräfte, die in genannter Art und Weise handeln, haben zu wenig Informationen über die geltenden Gesetze des Arbeitsschutzes einerseits und andererseits fehlen ihnen Informationen bzw. das Bewusstsein bezüglich der Wichtigkeit ihrer Vorbildfunktion sowie deren Auswirkungen auf ihr berufliches Umfeld.

Daraus lässt sich ableiten, dass selbstbestimmtes Handeln im Grunde erst möglich ist, wenn viele Informationen aus unterschiedlichen Quellen beurteilt werden können. Vorher ist kein selbstbestimmtes Handeln realisierbar. Insbesondere im Gesundheitsbereich wird dies deutlich. So wie im Unternehmen zum Beispiel ein Sicherheits- und Gesundheitskoordinator für die betriebliche Gesundheit zuständig ist, so gehen wir bei Rückenschmerzen zu einem Arzt und erwarten die üblichen Therapien wie Operationen, Physiotherapie, Medikamente, usw.

Wäre es nicht sinnvoller, die Patienten zu unterstützen, mehr Eigenverantwortung zu übernehmen? Sie zu informieren, dass sie selbst mehr für die eigene Gesundheit tun müssten?

Seit über zehn Jahren liegen interessante Befunde vor, wenn Patienten beispielsweise über die Physiologie des Schmerzes informiert werden. So publizierten Wagner et al. bereits 2009:

„Bei chronischem Rückenschmerz wird in multidisziplinären kognitiv-verhaltensorientierten Programmen zum Schmerzmanagement die Vermittlung von Wissen zur Neurophysiologie des Schmerzes empfohlen. Es konnte gezeigt werden, dass solche Kenntnisse die Art und Weise im Umgang mit dem chronischen Rückenschmerz verändern. Die Schmerzen werden als weniger bedrohlich wahrgenommen, es existieren positive Effekte auf schmerzbezogene Katastrophisierungen und interessanterweise können physische Komponenten ebenfalls verändert werden („straight leg raising test“, Ausmaß der Vorneigung). Demgegenüber ließ sich nachweisen, dass eine rüchenschultypische Wissensvermittlung keine solchen Effekte liefert.“

Konkret bedeutet das, dass Ärzte, Trainer, Rückenschullehrer usw. ihre Klienten nicht nur über eine Therapie bzw. ein Training informieren sollten, sondern ihnen darüber hinaus Informationen über die Entstehung und Ursache von Schmerzen bzw. von Krankheiten vermitteln müssen. Nur ein aufgeklärter Patient kann entscheiden, ob er sein Verhalten ändert, um z. B. Gewicht zu verlieren, und dadurch den Druck auf die Gelenke reduziert oder eine Schmerztablette mit möglichen Nebenwirkungen einnimmt. Von Patienten sollte mehr Eigenverantwortung eingefordert werden, d.h. dass Menschen für die Folgen des eigenen Handelns auch einstehen müssen. Viel zu häufig wird die Verantwortung an den Behandler, Trainer, Arzt oder den Vorgesetzten abgegeben.



© Ryan Snaadt – unsplash.com

Die häufigsten Ursachen von Krankheiten wie Bewegungsmangel, falsche Ernährung und Stress werden selten angesprochen und noch seltener werden Patienten zur Verhaltensänderung begleitet, damit sie ihre Gesundheit selbstbestimmt verbessern können. Nur wenn der Patient mehrere Alternativen und deren jeweilige Folgen kennt, ist die selbstbestimmte Entscheidung möglich.

„ *Gesundheit fordern
die Menschen in ihren Gebeten
von den Göttern.
Sie wissen aber nicht, dass sie
selbst Macht darüber haben.
Indem sie ihr durch ihre
Unmäßigkeit entgegenarbeiten,
werden sie selbst infolge
ihrer Gelüste zu
Verrätern an ihrer Gesundheit.* “

(Demokrit 460-370 v. Chr.)

Mitwirkung statt „Reparatur“

Trotz moderner Rückenschule und bio-psycho-sozialen Ideen erleben wir immer noch Teilnehmende, die den Rückenschullehrer als „Reparateur“ sehen und ihren Körper als Maschine, die wieder „zum Laufen“ gebracht werden muss. Die derzeitige Krise zeigt, dass es bei einem Großteil der Bevölkerung noch immer nicht angekom-

men ist, wie sie Verantwortung für die eigene Gesundheit – aktuell insbesondere das eigene Immunsystem – übernehmen können. Durch Reduzierung der Lehrinhalte wurde z. B. in Bayern das Thema Immunsystem aus dem Lehrplan gekürzt, sodass für die Zukunft immer mehr Möglichkeiten verloren gehen, von Kindesbeinen an Vertrauen in den eigenen Körper und seine Selbstheilungskräfte zu erfahren.

Gesundheit muss Spaß machen. Nur wenn wir Freude an Bewegung erleben, wenn wir spüren, dass der Körper mit gesunder Nahrung leistungsfähiger wird, wenn wir uns Momente der Entspannung erlauben und in uns hineinspüren und dabei positive Gefühle erfahren, wird gesundheitsförderliches Verhalten in den Alltag implementiert. Die Neurowissenschaften konnten in den letzten Jahren zeigen, dass, wenn wir große Begeisterung bei unserem Tun erleben, die Verankerung im Gehirn viel stabiler wird, als wenn uns ein Therapeut nüchtern fünf Rückenübungen vorstellt, die wir täglich durchführen müssen. Gelingt es, die Übungen mit guten Gefühlen zu koppeln, wird das Training viel eher vom Patienten angenommen. Wir müssen gesundheitsförderliches Verhalten also mit positiven Emotionen verbinden.

Im Begriff Selbstbestimmung steckt das Wort stimmen und aus der Salutogenese ist bekannt, dass es um „Stimmigkeit“ geht. Um Stimmigkeit im eigenen Denken, Fühlen und Verhalten zu spüren, bedarf es aber zunächst der Wahrnehmung der eigenen Stimmung. Es könnte auch das Wahrnehmen unseres Bauchgefühls genannt werden. Was nehme ich z. B. in der aktuellen Situation wahr? Auf welche Stimme höre ich? Was sagt meine eigene innere Stimme zur aktuellen Situation? Diese Fragen können nur subjektiv bewertet und beantwortet werden und hängen stark davon ab, wie gut der Einzelne gelernt hat, dass der eigene Organismus (Körper, Geist und Seele) sich selbst in Einklang, also zu Stimmigkeit bringen kann. Ist die Fähigkeit zur Gesundheit und Selbstheilung nicht ausgebildet oder beispielsweise durch Ängste, Hilflosigkeit, Verunsicherung oder psychosoziale Belastungen unterdrückt, werden Heilungsprozesse nicht optimal verlaufen; auch das haben die Neurobiologen und die Psychoneuroimmunologie in den letzten Jahren sehr deutlich belegen können. Hinzu kommt ein Medizinsystem, welches das Vertrauen in die Selbstheilungskräfte der Patienten nicht schult und fördert und deshalb kaum einen Beitrag zu mehr Selbstbestimmung in Gesundheitsfragen leistet. Die steigenden Zahlen chronisch erkrankter Patienten, deren Beschwerden auf Fehlverhalten zurückzuführen sind, zeigen eindeutig, dass es derzeit noch nicht gelingt, Patienten in die Selbstbestimmung zu führen.



© Andrew Welch – unsplash.com



© Javier Allegue Barros – unsplash.com

Bereits 2009 publizierte Prof. Wagner in einem Artikel über den chronisch unspezifischen Rückenschmerz:

„Die evidenzbasierten Empfehlungen für die Behandlung chronischer Rückenschmerzen stammen von der COST B13 Working Group on Guidelines for Chronic Low Back Pain.

Empfohlen werden:

- *kognitive Verhaltenstherapie,*
- *individuell angeleitete beaufsichtigte Übungstherapie als wichtigste Intervention (kein aufwendiges Gerätetraining, keine spezifischen Empfehlungen hinsichtlich Kraft, Kraftausdauer, Aerobic, McKenzie, Flexionsübungen),*
- *multidisziplinäre Behandlungen und*
- *kurzzeitige medikamentöse Therapie (nichtsteroidale antiinflammatorische Medikamente, schwache Opiate)“*

Die Empfehlungen richten sich in erster Linie an die Eigenverantwortung der Patienten. Hinzu kommt, dass bei der Chronifizierung von Rückenschmerzen psychosoziale und arbeitsplatzbezogene Bedingungen stark beteiligt sind. Daraus folgt, dass die Arbeitsbedingungen viel stärker in der Behandlung bzw. der Therapie berücksichtigt werden sollten. Vereinzelt liegt die Schmerzursache am Arbeitsplatz und auch hier sollten Patienten zu einer selbstbestimmten Entscheidung – z. B. den Arbeitsplatz zu wechseln – Unterstützung erfahren.

Wie kann „Selbstmanagement“ gelingen?

Die Frage nach dem „Selbstmanagement“ ist vermutlich so alt wie die Menschheit. Und die Antwort ist zugleich

einfach und doch von einem Großteil der Bevölkerung schwer umsetzbar: Üben, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden!

Zunächst ist es wichtig, ein **attraktives Ziel** zu formulieren. Aus vielen Rückenschulseminaren weiß ich, dass eine der häufigsten Antworten von Teilnehmenden auf die Frage nach ihren Zielen lautet: „Keine Schmerzen mehr haben!“ Der Schmerzzustand möchte auf alle Fälle vermieden werden und deshalb nimmt der Patient an einer Rückenschule teil. Doch was folgt nach einem zehnstündigen Kurs? Wird der Fokus sofort auf ein attraktives Ziel gerichtet, z. B. wieder am Training der Lieblingssportart teilzunehmen oder in einem Konzertsaal schmerzfrei dem Orchester zu lauschen, dann leuchten, allein beim Gedanken daran, bei den meisten schon die Augen. Dieses Leuchten ist nicht zu beobachten, wenn über die Vermeidung von Schmerzen gesprochen wird. Es sollte also gelingen, z. B. „mehr Bewegung“ positiv im Gehirn zu verankern. Eine Möglichkeit der Zielerreichung, die an dieser Stelle lediglich erwähnt werden soll, ist das SMART-Prinzip (Ziele sollen spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert werden). Ein selbstbestimmtes Ziel zu erreichen, motiviert für die Zukunft und der Selbstwert wird gesteigert.

Wichtig auf dem Weg zur Zielerreichung sind außerdem **Routinen**, die in den Alltag integriert werden. Neben der täglichen Zahnpflege, die von Kindesbeinen an etabliert wurde, sollte beispielsweise das Muskelsystem einer täglichen Pflege in Form von Kräftigung und Dehnung unterzogen werden. Die Sportwissenschaft hat eindeutig belegt, dass viele kleinere Trainingseinheiten zu mehr Erfolg führen als ein einmaliges wöchentliches Training.



© Bill Oxford – unsplash.com

In regelmäßigen Zeitabständen sollten Teilnehmer zur **Selbstreflexion** angeleitet werden. So kann mit den Teilnehmenden geübt werden, am Abend den Tagesablauf noch einmal Revue passieren zu lassen und dabei den Gesundheitszustand zu analysieren. Zu Beginn helfen einfache Fragen, wie: „Was hat mir heute gutgetan?“ „Was möchte ich verbessern?“ „Wo kann ich im Alltag kleine Bewegungs- und Entspannungseinheiten integrieren?“ Eine solche Reflexion kann zu persönlicher Weiterentwicklung führen und bietet dadurch neue Lernchancen hin zu einem selbstbestimmten gesundheitsförderlichen Verhalten.

Einer der wesentlichen Punkte bei Schmerzpatienten ist es, den **Blick auf die Stärken** der Person zu lenken. Dies soll Patienten aus der Hilflosigkeit holen und sie bei der Entwicklung eines Gefühls von: „Du kannst selbst viel zu deiner Gesundheit beitragen!“ unterstützen. Gerade für Menschen, die schon bei vielen Ärzten und Therapeuten Rat gesucht haben, ist es wichtig, die Selbstheilungskräfte wieder anzusprechen und dem Schmerzgebeutelten Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übertragen.

Nicht zu vergessen ist unser Belohnungssystem im Gehirn. Welche **Belohnung** gönne ich mir, wenn ich ein Ziel erreicht habe? Auch hier werden allein durch den Gedanken positive Nervenimpulse erzeugt, die vom Schmerz ablenken können. Auch bei der Formulierung kleiner Etappenziele darf sich bereits ein Gefühl von Belohnung für die eigene Leistung einstellen.

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“

Dante Alighieri (1265-1321)

Die Basis für Selbstverantwortung legen

Ideal ist es, wenn Eltern als gute Vorbilder fungieren und ihren Kindern frühzeitig beibringen, sich ausreichend zu bewegen, sich mit qualitativ hochwertigen Lebensmitteln zu ernähren, Speisen frisch mit viel Gemüse, Salat und Obst zuzubereiten und sich auch Phasen von Entspannung und Meditation zu gönnen. Das Vorleben der Eltern ist die Basis für gesunde Kinder, die sich zu gesunden Erwachsenen entwickeln. Doch hier scheitert es häufig aus diversen Gründen. Zu viele Eltern schieben Entschuldigungen wie „keine Zeit“, „kein Geld“ vor und häufig gelingt es ihnen noch nicht einmal, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Ausbaden müssen es dann der Kindergarten bzw. die Lehrkräfte in der Schule. Doch auch hier zeigen sich erhebliche Mängel. Ohne Wissen darüber, wie das menschliche Immunsystem funktioniert, kann beispielsweise die aktuelle Situation überhaupt nicht eingeschätzt werden. Nur wenn mir bewusst ist, dass der Körper über ein „Abwehrsystem“ verfügt, das Unterstützung braucht durch ausreichend Bewegung, ausreichend Schlaf und gezielte Nährstoffzufuhr, können entstehende Ängste abgebaut werden. Wir benötigen also mehr Informationen in allen Medien, die Menschen darüber aufklären, wie Gesundheit bewahrt wird. Die Panikmache durch die Erzeugung von Angst ist aus meiner Sicht ein falscher Weg, der nur durch Aufklärung über die Entstehung von Gesundheit rückgängig zu machen ist. In diesem Sinne sind Ärzte, Rückenschullehrer, Sportlehrer, die entsprechenden Fachkräfte und Beauftragten in Betrieben dringend gefordert, ihre Patienten, Schüler oder Mitarbeiter über den Einfluss des eigenen Verhaltens auf die Bewahrung von Gesundheit





zu informieren und dieses Wissen in ihren Settings weiterzugeben.

Zunächst benötigen wir gut ausgebildete Pädagogen. Sowohl im Kindergarten als auch in der Schule bedarf es Lehrpersonal, das sich mit dem „Thema Gesundheit“ nicht nur auskennt, sondern auch eine Vorbildfunktion für die Kinder und Jugendlichen übernimmt. Solche Lehrkräfte geben schon frühzeitig Impulse und es sollte in den Einrichtungen gezielt auf die Einstellung von Personal geachtet werden, das diese Voraussetzungen mitbringt bzw. sich aneignet. Lehrkräfte, die beispielsweise Angst vor Schülern haben, obwohl diese nachweislich nicht zu den Pandemietreibern gehören, muss geholfen werden, sich von der Angst zu befreien. Sonst haben Kinder und Jugendliche, die zu Hause schon keine Zusage erfahren, keine Möglichkeit mehr, selbstbestimmt zu handeln.

Gleiches gilt für Führungskräfte und Unternehmen. Selbstmanagement bedeutet zunächst, sich selbst zu „managen“, sich selbst zu führen, sich auch zu mehr Gesundheit zu führen. Dabei ist das Beispiel am Anfang dieses Artikels, als es um das Tragen eines Helms ging, vermutlich noch am einfachsten umzusetzen. Wesentlich herausfordernder ist es, Führungskräfte zu finden, die selbst physisch und psychisch gesund sind und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstützen – und

vielleicht sogar aktiv dazu auffordern –, mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit zu übernehmen.

Es geht nicht darum, „Gesundheit“ in den Unternehmenszielen zu verankern, sondern es geht darum, die Adressaten auf dem Weg zum Ziel mitzunehmen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln.

Wenn es gelingt, dass Kinder, Auszubildende, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Kolleginnen und Kollegen uns Antworten geben wie: „Sie trauen mir mehr zu als ich mir selbst!“ oder: „Nach der Stunde/nach dem Gespräch mit Ihnen fühle ich mich so viel besser!“ oder: „Seit ich bei Ihnen bin, traue ich mir viel mehr zu!“, dann sind wir auf dem besten Weg zu mehr Gesundheit und Selbstbestimmung!



Kontakt

Cornelia Dittmar
Sportwissenschaftlerin, Biologin
und Pädagogin,
(Kinder-)Rückenschullehrerin,
BG RCI zertifizierte Trainerin,
Encouraging-Trainerin
www.gesundheit-in-bewegung.eu