

Gesundheitswahn

Psychiatrisch-philosophische Perspektive

8.2.2010

Psychiatrische Klinik Zugersee

Dr. med. J. Kurmann

*MAS Philosophie und Management
Chefarzt*

Luzerner Psychiatrie

Stellen Sie sich folgende Fragen

- Was verstehen Sie unter Gesundheit?
- Wann fühlen Sie sich gesund?
- Wann denken Sie an Ihre Gesundheit?

1. These

- Im Gesundheitswahn wird die heute geltende Definition der Gesundheit umgesetzt und gelebt.

Definition Gesundheit nach WHO

"Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen."

Die Medizin wird überhöht und die
Gesundheit wird zu einem neuen "Gott".

"Wir verleihen der Medizin quasi
einen religiösen Charakter."

Manfred Lütz

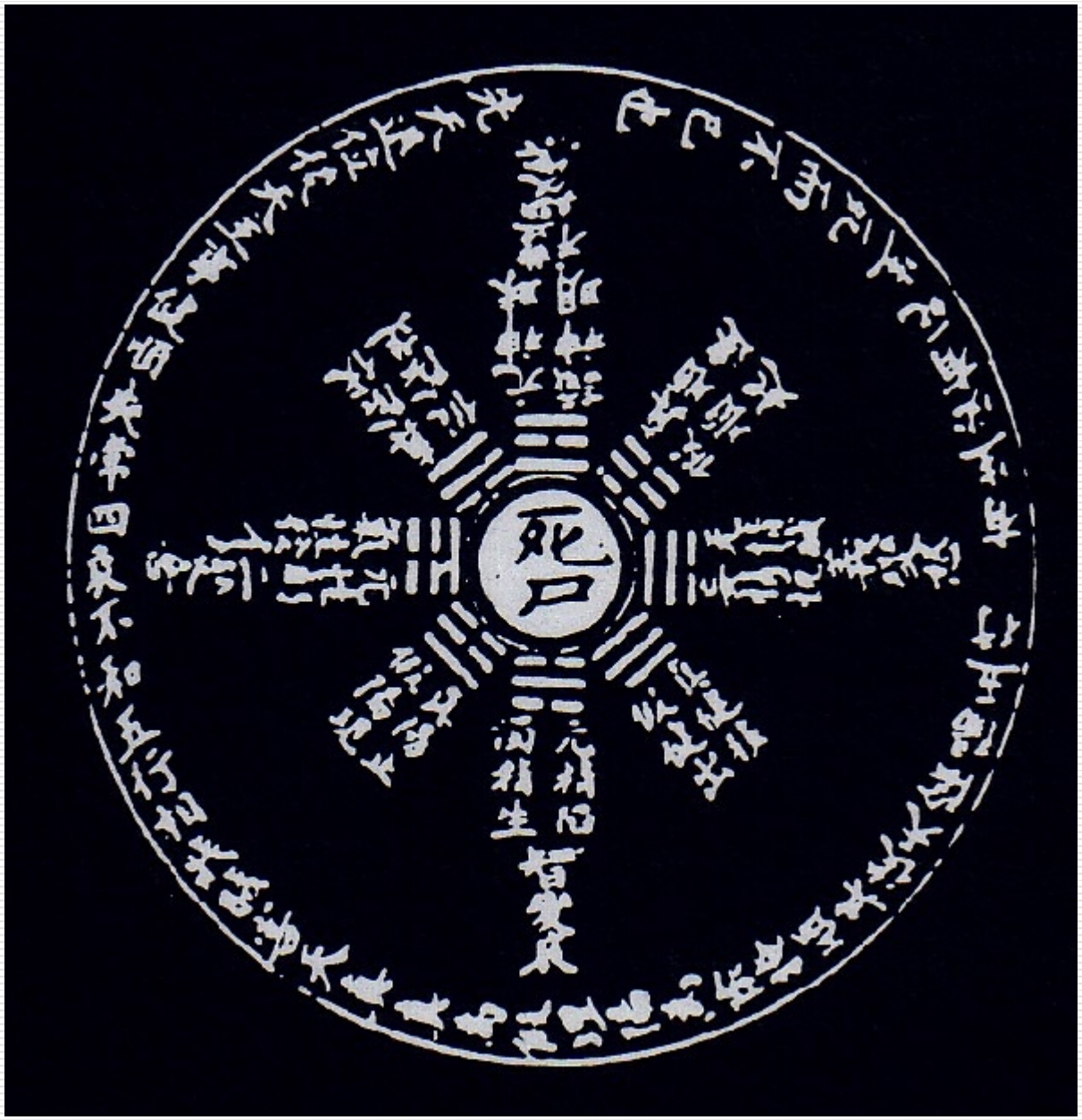
2. These

- Die Definition der Gesundheit steht in einem engen Zusammenhang mit dem vorherrschenden Zeiterleben der Menschen.

Gesundheit und Zeiterleben

In der Antike:

- Kosmische Einheit von Mensch und Natur
- Gleichgewichtsdenken
- Zyklische oder mythische Zeit

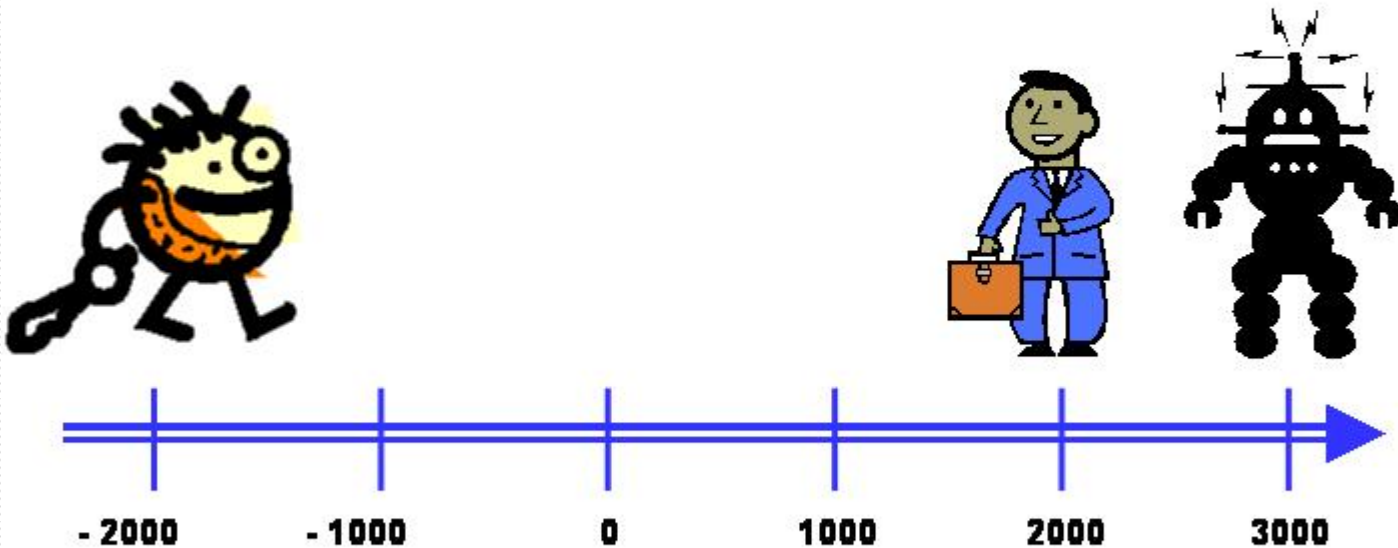


Gesundheit und Zeiterleben

In der Neuzeit:

- ❑ Mensch wird zu Steuermann der Natur
- ❑ Lebensthemen gehen an die medizinischen Wissenschaften
- ❑ Lineare Zeit mit Zielorientierung

Die lineare Zeitvorstellung

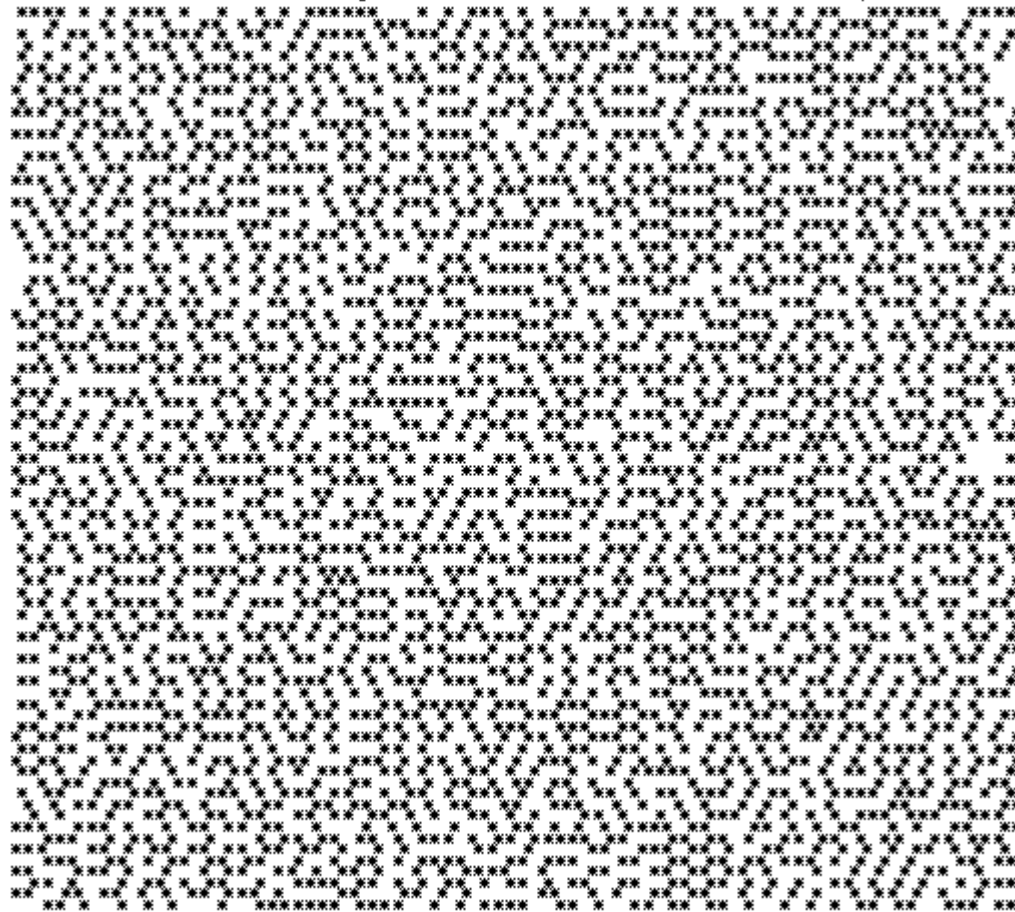


Gesundheit und Zeiterleben

In der Postmoderne:

- Pluralisierung der Lebensform
- Zunehmender Individualismus
- Nur noch Hier und Jetzt, kein Anfang und Ende
- Disperse, sich auffächernde Zeit

Part of a triangular lattice after 25 iteration steps



Definition Gesundheit nach WHO

"Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen."

3. These

- Der Gesundheitswahn ist eine Reaktion auf das heutige Zeiterleben und somit Ausdruck einer Negierung der Vergänglichkeit

Sage von Tithonos



Merkmale der dispersen Zeit der Postmoderne

- ❑ Die Zeit ist beschleunigt und richtungslos
- ❑ Das Geschichtliche fällt weg, Zeit der rasanten Umbrüche
- ❑ Wachsende Differenzierung, Komplexität, Unübersichtlichkeit
- ❑ Durch die Pluralisierung der Lebensform zunehmende Individualisierung
- ❑ Dadurch auch Wertewandel, Wertpluralismus und Werterelativismus

Herausforderungen in der Postmoderne

- Zurückgeworfen auf sich selber
- "Differenzverträglichkeit"
- Wenn der Mensch damit nicht zurecht kommt
 - **ORIENTIERUNGSLOSIGKEIT**
 - **ANGST**

Gesundheitswahn als mögliche Bewältigungsstrategie

- Die Zeit wird strukturiert durch regelmässiges Joggen, Essen etc.
- Der Verlorenheit wird durch die zu erhaltende Gesundheit wieder ein Ziel gesetzt

4. These

- Die Hypochondrie ist die Kehrseite der Medaille des Gesundheitswahnes

Zwei Seiten einer Medaille

- Der Hypochonder befindet sich ständig in Angst, krank zu werden oder krank zu sein.
- Der Gesundheitsfanatiker leugnet diese Angst und wehrt sie durch seinen Aktivismus ab.

Zwei Seiten einer Medaille

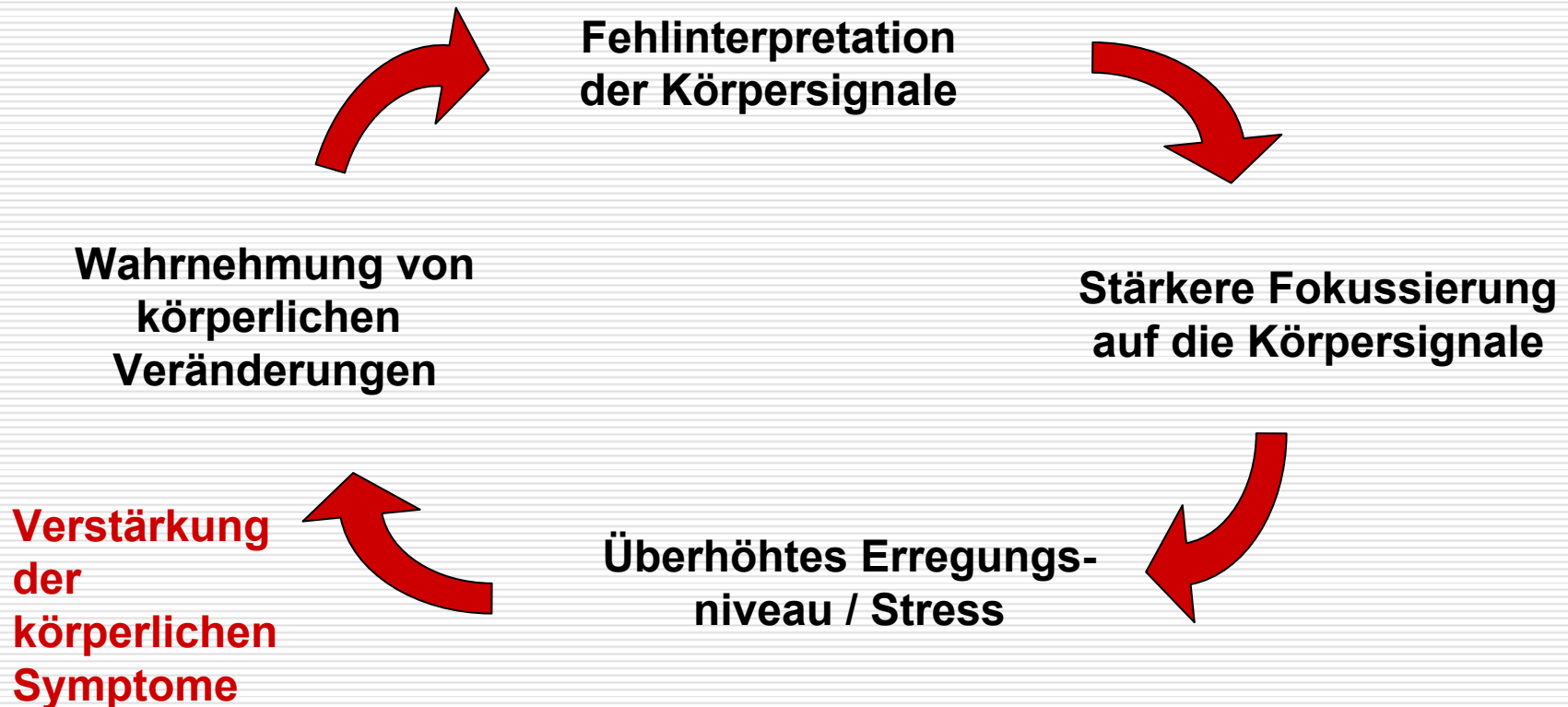
Sowohl der Gesundheitsfanatiker wie auch der Hypochonder malträtieren ihren Körper:

- Der Gesundheitsfanatiker durch *Überbeanspruchung*
- Der Hypochonder durch *Schonverhalten*

Auch der Hypochonder hat einen unrealistischen Gesundheitsbegriff

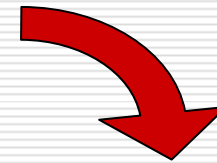
- Der Körper muss immer funktionieren
- Ein gesunder Körper ist frei von Beschwerden
- Der Arzt muss immer eine richtige Diagnose stellen
- Die Medizin muss immer eine optimale Behandlung haben

Erster Regelkreis



Regelkreis Hypochondrie

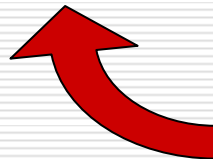
Hypochondrie



Doctor Shopping



Unnötige Untersuchungen und Abklärungen

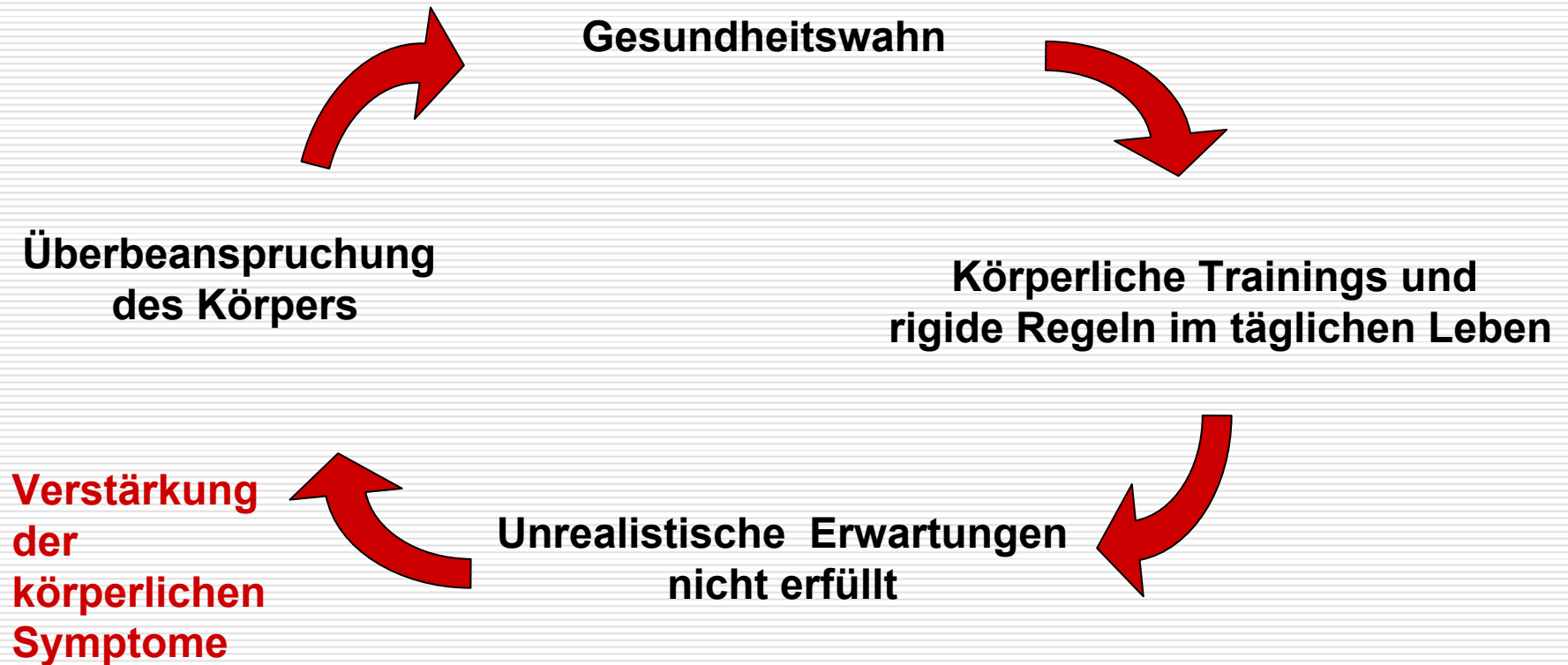


Verstärkung der körperlichen Symptome

Schonverhalten und Verstärkung der Zweifel



Regelkreis Gesundheitswahn



Gemeinsamkeiten Hypochonder und Gesundheitsfanatiker

- ❑ Beide wollen den Tod kontrollieren
- ❑ Beide fürchten sich vor dem Tod, haben aber Angst vor dem eigentlichen Leben

Gemeinsamkeiten Hypochonder und Gesundheitsfanatiker

- Beide versuchen, sich mit imaginier-ten, auf sie zukommenden Problemen vorzubereiten
- Beide können nicht entspannt und kompetent mit den Anforderungen des jetzigen Lebens umgehen

Therapeutische Massnahmen

1. Kognitiv-rationale Ebene
2. Emotionale Ebene

Kognitiv-rationale Ebene

- Realistischer Gesundheitsbegriff
- Salutogenese-Konzept
- Gemeinsames Krankheitsmodell

Realistischer Gesundheitsbegriff

- Gesundheit und Krankheit sind ein Kontinuum
- Individuelle Relativität: Der Mensch selbst setzt die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit
- Krankheit ist sowohl Verlust *wie auch Umgestaltung zu einer neuen Lebensordnung*

"Gesundheit ist dasjenige Mass an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen."

Friedrich Nietzsche

Realistischer Gesundheitsbegriff

- Man sollte den Patienten nicht nur "am Leben", sondern "im Leben" erhalten!
- Krankheit als Insel der Erkenntnis und Selbstreflexion

Salutogenese

- ❑ Salutogenese-Konzept als Gegenpart eines Pathogenese-Konzepts
- ❑ Salutogenese als Neuorientierung einer Gesundheitsförderung
- ❑ In der Salutogenese stellt sich die Frage, wie man trotz Instabilität gesund bleiben kann
- ❑ Zentral: das Kohärenzgefühl

Kohärenzgefühl

Entwickelt sich aus:

- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit/Machbarkeit
- Sinnhaftigkeit

Salutogenese

- Gesundheit und Krankheit sind ein Kontinuum
- Kein Gleichgewicht, sondern ein Ungleichgewicht
- Heterostase: Leiden und Tod sind inhärente Bestandteile menschlicher Existenz

Gemeinsames Krankheitsmodell

- Im Verstehen und im therapeutischen Prozess zur Auflösung der Dichotomie Körper/Seele
- In der therapeutischen Beziehung den Patienten zu sich selbst führen

Emotionale Ebene

- ❑ Vertrauenswürdige Beziehungsgestaltung
- ❑ Sich Zeit nehmen, um sich auf das Dasein einzulassen
- ❑ Fragmentiertes in eine nachvollziehbare persönliche Geschichte hinführen
- ❑ Vertrauen in sich und die Welt gewinnen

Zusammenfassung

- Jetzige Definition von Gesundheit ist unrealistisch
- Gesundheit und Zeiterleben haben einen deutlichen Zusammenhang
- Hypochondrie und Gesundheitswahn sind zwei Seiten einer Medaille
- Es braucht einen realistischen Gesundheitsbegriff

"Definition der Gesundheit"

Gesundheit ist,

einen achtsamen Umgang mit sich,
seinem Geist und seinem Körper
pflegen und

Krankheit und Vergänglichkeit
respektvoll begegnen und akzeptieren
können

Als ich im weissen Krankenzimmer

Als ich in weißem Krankenzimmer der Charité
Aufwachte gegen Morgen zu
Und die Amsel hörte, wußte ich
Es besser. Schon seit geraumer Zeit
Hatte ich keine Todesfurcht mehr. Da ja nichts
Mir je fehlen kann, vorausgesetzt
Ich selber fehle. Jetzt
Gelang es mir, mich zu freuen
Alles Amselgesanges nach mir auch

Bertolt Brecht (1956)

Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit.