

Subjektive Gesundheit und Selbsthilfe aus systemtheoretischer Sicht

Barbara Schwaner-Heitmann

Für das Verständnis der personbezogenen Gesundheitsförderung kann die Systemtheorie eine wertvolle Hilfe leisten (Bertalanffy 1979; Vester 1988; Maturana, Varela 1992). Im systemischen Denken geht es um Ganzheiten und um Wechselwirkungsprozesse. Der Mensch wirkt auf seine Systemumwelt oder Lebenswelt ein und diese wirkt in vielfältiger Weise rekursiv (und häufig mit zeitlicher Verzögerung) auf den Menschen zurück. Aus systemtheoretischer Sicht ist die Fähigkeit lebender Wesen zur Selbstorganisation ein Kernelement und damit die Grundlage der Subjektorientierung. Der Begriff Selbstorganisation hängt eng mit dem der Selbsthilfe zusammen. Sich selbst helfen zu können erfordert die Konstituierung von Sinn. Sinn zu stiften (z.B. in Bezug auf gesundheitsdienliches Handeln) geschieht durch Selbstreflexion. Selbstreflexion bezieht vergangenes Erleben und Handeln mit ein. Etwas als sinnvoll zu erachten ist wiederum eine Voraussetzung dafür, aus der Vielzahl der Außenweltmodelle etwas auszuwählen, was eine Veränderung bewirken könnte.

Voraussetzung für die Veränderung (z.B. riskanten Gesundheitshandelns wie das Rauchen) sind systemimmanente Kräfte, die Weizsäcker (1978) als „Wollen“ und „Können“ bezeichnet. Selbstorganisation als Grundkompetenz menschlichen Lebens wird mit Hilfe des Willens zur Selbsthilfe. Wenn ein Mensch für sich den Sinn erkannt hat, z.B. sein Gewicht zu reduzieren, wird er Strategien zur Selbsthilfe entwickeln. Falls ihm das nicht gelingt, muss der Blick auf das „Können“ gerichtet werden. Welche

Bedingungen sind es, die einen Menschen an der Selbsthilfe hindern? Das Können ist vielfach abhängig von Systemumwelt, d.h. den Lebensbedingungen. Die Möglichkeiten zur Selbsthilfe erfordern also das Bereitstellen angemessener Lebensbedingungen oder „Settings“. Selbsthilfe wird verstärkt durch kommunikative Netzwerke, in denen Menschen mit ähnlichen Problemen oder Intentionen gemeinsam an Lösungen arbeiten. Der Blickwinkel richtet sich hier gezielt auf die Ressourcen und Potenziale von Subjekten zur sinnvollen Lebensgestaltung bzw. Lebensbewältigung, wenn es um (z.B. gesundheitliche) Probleme geht. Empowerment aus der Sicht des systemischen Denkens betont die aktive Aneignung von Macht und Gestaltungsvermögen sowie die Selbstaneignung von Lebenskräften. Diese reflexive Definition eignet sich gut zu Intentionen des Wechsels und Wandels des bisherigen Lebenskurses durch Selbstorganisation, Selbstbestimmung und Autonomie. Empowerment wird so als selbst initiiertes und selbst gesteuerter Prozess der Herstellung oder Wiederherstellung von Lebenssouveränität verstanden. Im Sinne der Ottawa-Charta (1986) wird durch dieses Verständnis von Empowerment ein größeres Maß an Kontrolle über das eigene Leben und über die eigenen Lebensziele erreicht.

Was bedeutet es nun für die Praxis der Gesundheitsförderung, dass die Begriffe Selbstorganisation, Selbsthilfe und Empowerment als sinnhafter Zusammenhang verstanden werden?

Zunächst wird professionellen Gesundheitsförderern geraten, syste-

misch denken zu lernen, d.h. Kompetenzen zu erwerben, die komplexen Wirkungszusammenhänge zwischen dem einzelnen Menschen und seinen unterschiedlichen Systemkontexten beschreiben und verstehen zu können. Ohne das Verstehen des Systemkontextes mit jeweils spezifischen Lebensbedingungen kann Gesundheit nicht sinnvoll gefördert werden. Positiv gewendet: Unter Berücksichtigung der Komplexität des menschlichen Lebens und der Komplexität der Lebenswelten kann vernetztes Denken es erleichtern, Beziehungen zu erkennen. Nicht die Eigenschaften von Menschen (z.B. ob sie süchtig, krank, alt oder abhängig sind) werden isoliert betrachtet, sondern die Art und Weise der Wechselwirkung eines Menschen mit seiner Lebenswelt. Prävention und Förderung bedeuten daher, Netzwerke für Selbsthilfe und Selbstorganisation zu knüpfen, die durch die aktive Beteiligung vieler einzelner Menschen nachhaltig wirken können.

Literatur im Internet.

Dr. Barbara Schwaner-Heitmann
Institut für Psychologie
Arbeitsbereich Gesundheitspsychologie/Gesundheitsbildung
der Universität Flensburg
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
Tel.: 0461/805-2354
Fax: 0461/805-2358
schwanner-heitmann@uni-flensburg.de

Maßstab der großen Gesundheit eines Menschen ist, wie viel von Krankheiten er auf sich nehmen und überwinden kann – wie viel er gesund machen kann, das, woran die zarteren Menschen untergehen würden, gehört zu den Stimulanzmitteln der großen Gesundheit.

Nietzsche 1901