

Andreas Weber

## **Gesundheit ist Lebendigkeit. Die Natur als „Heilungs-“ und Bildungsraum**

*Thesenzusammenfassung des gleichnamigen Vortrages von Dr. Andreas Weber im Rahmen der „Fachtagung Bildung und Gesundheit“ am 27.09.2018 in Lüneburg*

Was macht uns gesund? Gesundheit ist so sehr eine ökologische Dimension wie sie eine individuelle ist. Sie hat etwas mit der gelungenen Verbindung eigener Individualität mit dem übergreifenden Ganzen zu tun, mit dem der einzelne in Beziehung steht. Damit ist Gesundheit mehr als der technische Befund, frei von Störungen zu sein. Sie hat vielmehr damit zu tun, die eigene Lebendigkeit zu realisieren.

Und das funktioniert nie allein, sondern immer im Wechselverhältnis mit anderen Menschen, Wesen, Stoffen, Symbolen, Ideen. Weil Gesundheit etwas mit gelingender Wechselseitigkeit im Lebensvollzug zu tun hat, können wir ihre Bedeutung in der Biosphäre erfassen. Zugleich macht die Biosphäre in einem realen, empirisch nachweisbaren Sinn gesund. Sowohl der eigene, individuelle Körper, als auch die eigene Seele können nicht getrennt von den Lebenszusammenhängen, mit denen sie in engem Austausch stehen, lebendig sein. Gesundheit heißt damit vor allem eine ausgewogene Gegenseitigkeit.

### **1. Lebendigkeit ist Spiel**

Unsere Welt ist belebt – keine Ansammlung von im Grunde “toten” Objekten. Wir sind Teil dieser lebendigen Welt. Ihre Lebendigkeit ist unsere. Wir spüren sie in uns, wir haben den Drang, uns lebendig zu fühlen, und dieser Drang äußert sich darin, dass wir sinnstiftend, verändernd und konstruktiv an der Welt teilnehmen wollen.

All das zeigt sich besonders deutlich im Verhalten – und in den Wünschen – von Kindern. Es zeigt sich im Spiel. Spielen heißt, an der Welt schöpferisch teilzunehmen, sich phantasievoll in sie einzuschreiben und dabei nicht bewertet zu werden. Spielen heißt also Sein. Es ist ausgeformte Individualität und zugleich die Ankopplung an etwas Überindividuelles, nämlich ein Nachvollziehen des beständigen Schöpfungscharakters der Wirklichkeit.

Spielen lässt sich somit weder als Funktion noch als Symptom auffassen. Es verkörpert Existenz genauso unmittelbar wie alle anderen Lebensvollzüge. Das kosmische Werden lässt sich vielleicht selbst als raffiniertes Spiel auffassen. Spiel benötigt – wie auch das Leben auf unserem Planeten – gleichermaßen Grenzen (Ordnung) als auch den Impuls, diese zu überschreiten (Chaos). Es benötigt ein übergreifendes Ganzes und die Aktivität einzelner. Spiel stellt exemplarisch Gegenseitigkeit her. Man könnte somit sagen: Solange wir spielen, sind wir gesund.

## 2. Lebendigkeit ist Gegenseitigkeit

Das Spiel der Lebendigkeit kann nicht zwischen vereinzelt sozialen Atomen stattfinden. Gespielt wird immer "mit": mit den anderen, mit den Angeboten der Welt, mit dem Materialien, Gegebenheiten, Formen der Natur. Spielen ist ein Angelegenheit von Gemeinschaft, ein Prozess, der Gemeinschaft stiftet. Das ist ein weiterer Gesichtspunkt, warum man Natur als ein großes Spiel betrachten kann: Sie ist fundamental auf Gegenseitigkeit gebaut.

Der vom amerikanischen Naturphilosophen John Muir aufgestellte "Hauptsatz der Ökologie" sagt das auch aus: "Alles ist mit allem verbunden". Nur weil grüne Pflanzen Sauerstoff produzieren, können wir atmen. Nur weil wir ausatmen, können Pflanzen ihre Körper aufbauen. Der US-Ökophilosoph David Abram hat die Biogeosphäre daher auch als "Gemeinschaft des Atems" bezeichnet.

Der afrikanische Begriff "Ubuntu" bringt das auf den Punkt, was für Spielen und Leben gleichermaßen gilt: "Ich bin, weil DU bist", heißt das Wort übersetzt. Gesundheit ist damit Gegenseitigkeit.

### 2.1 Gesundheit ist Gegenseitigkeit

Auch in empirischen Untersuchungen stellt sich immer stärker heraus, dass wir in der Gegenseitigkeit mit anderen Tieren und Pflanzen gesunden. Neue Therapieformen wie "Waldbaden" entstehen daraus. Kaum etwas ist stärker statistisch belegt als dass Natur gesund macht. In der Medizin findet derzeit eine grüne Revolution statt: Ärzte und Psychologen entdecken die therapeutischen Wirkkräfte von Wald und Flur.

Natur tut nicht nur subjektiv gut, so zeigt sich, sondern hat Heileffekte, die sich objektiv messen lassen. Wer sich viel in der Natur aufhält, hat ein stärkeres Immunsystem, weniger Krebszellen, niedrigeren Blutdruck, einen kraftvolleren Herzschlag, weniger Stresshormone, ist messbar glücklicher und gegen seelische Krankheiten geschützt.

Dafür muss man nicht in den Wald umziehen. Selbst kurze Spaziergänge im Grün senken den Blutdruck und verringern den Blutzuckerspiegel bei Typ-II-Diabetes. Schon ein Blick durchs Fenster auf einen Baum mindert nachweislich den Stress-Level. Vierzig Sekunden lang auf ein begrüntes Dach zu starren steigert messbar die Konzentrationsfähigkeit. In einer Schule mit viel Grün lernen die Kinder besser als in einer Betonkaserne. Und in baumbestandenen Stadtvierteln ist die Zahl der Verbrechen geringer.

Vergleicht man die Stimmung von Teilnehmern nach einer halben Stunde Gehen auf dem Laufband und bei einer Bergwanderung. Während sich bei Laufband-Walkern die Laune nach der Aktivität kaum änderte, fühlten sich Draußenwanderer hinterher gelassener, euphorischer, weniger ängstlich und trotz der Anstrengung energiegeladener.

Der Mensch lässt sich von "der Natur" nicht trennen, beide einander gegenüber zu stellen bleibt artifiziell. In Wahrheit sind beide Seiten Teil einer Gemeinschaft der Lebendigkeit. Die anderen Wesen lassen sich als "ausgelagertes Immunsystem" des Menschen betrachten.

### **3. Lebendigkeit ist Verletzlichkeit**

Ein Lebewesen ist darauf angewiesen, sich aus den Körpern der anderen Wesen beständig neu zu erbauen. Wir bestehen aus den Körpern der anderen, die wir beim Essen in unseren eigenen verwandeln; wir geben unseren eigenen Körper beim Atmen an die Welt zurück. Leben ist somit nicht die Selbstbehauptung souveräner Autonomie hinter einer dicken Mauer zur Selbstverteidigung, sondern im Gegenteil immer nur als Austausch möglich.

Wir sind offen, weil wir offen sein müssen: Gesundheit ist also auch diese Offenheit. Weil Leben offen ist, ist es immens verletzlich (und schließlich auch sterblich). Nur aufgrund dieser Offenheit ist Leben möglich, aufgrund dieser Offenheit muss es zugrunde gehen. Die Lösung liegt in einer Balance zwischen Öffnung und Abgrenzung, im Aushandeln des rechten Maßes, autonom und eingebunden zu sein. Das ist eine ökologische Größe, und zugleich die Dimension des eigenen Wohlbefindes.

Das Maß der eigenen Lebendigkeit und Gesundheit läuft so immer darauf hinaus, in einer Beziehung zu stehen, ob man es will oder nicht. Lebenskunst heißt, diese Beziehung so zu gestalten, dass Autonomie und Eingebundenheit zugleich neu gefunden werden.

### **4. Lebendigkeit ist bedroht**

Unsere Gesellschaft macht sich über individuelle Gesundheit immer stärker Gedanken (abzulesen an einer großen Zunahme der Regeln zu Risiken, Schadstoffen, Gefahren). Dieser individuellen und vor allem humanen Gesundheit wird jedenfalls in Industriegesellschaften viel Aufmerksamkeit geschenkt.

Zugleich ist die Biosphäre weniger gesund denn je. Derzeit findet die Sechste Aussterbewelle statt – ein Artenschwund, wie er seit dem Asteroideneinschlag von Yucatan, der die Dinosaurier auslöschte, nicht schneller vor sich ging.

Dadurch findet auch eine fundamentale Gesundheitsbedrohung statt: Wenn wir auf unser seelisches und körperliches "ausgelagertes Immunsystem" verzichten müssen, sind wir bereits versehrt. Es geht darum nicht allein darum "Gesundheit zu stärken" oder "Natur zu schützen" (und sich dazwischen womöglich zu entscheiden), sondern um die Rettung der Lebendigkeit und die Bewahrung der Bedingungen, unter denen diese sich entfalten kann.

## **5. Lebendigkeit ist Sein**

Weil die Wirklichkeit ein lebendiger Zusammenhang ist, heißt die eigene Lebendigkeit zu spüren, fruchtbar zu machen und zu erweitern, sich selbst Welthaftigkeit zuzugestehen. Lebendig wird man zu einem Teil der Welt, ja vielleicht selbst zur Welt. Das ist der Moment der Sinnhaftigkeit, den viele so sehr suchen: Die Grenze zwischen dem, was der eigenen Individualität nützt, und dem, was die Welt produktiver macht, verschwimmt in diesem Moment des Sinns.

In gelingenden Beziehungen lässt sich das spüren: Was den einzelnen lebendig macht ist ein gemeinsames Gutes. Auch das ist ein ökologischer Moment, und etwas, das sich in der Gegenwart von anderen Wesen und ihren Ökosystemen spüren lässt. Vielleicht gehört das sogar zu den Grunderfahrungen in der Natur: Wer sich dort aufhält, ist Teil des Seins.

## **6. Ökosysteme sind Liebesprozesse**

Das ist die Konsequenz aus den vorhergehenden Überlegungen, dass Lebendigkeit ein Spiel der Gegenseitigkeit ist, und dass diese Gegenseitigkeit gesund macht. Im Zentrum der Gesundheit steht die schwierige Balance zwischen dem eigenen Gedeihen und dem der anderen – seien das die physiologischen Prozesse in meinem Körper, der aus eigenen Zellen und symbiotisch dazwischen wohnenden Lebewesen besteht, oder seien das die anderen Wesen des Ökosystems, mit denen der einzelne gemeinsam den großen Körper der Biosphäre bewohnt.

Immer heißt gesund: So sehr selbst, dass die anderen keinen Schaden erleiden, so sehr den anderen verpflichtet, dass diese auch als Selbst gedeihen können. Dieses ökologische „Ich-durch-andere“ aber ist die Grundkonstellation einer Praxis der Liebe.