



Sehr geehrte Damen und Herren

Ich danke Ihnen ganz herzlich für die Einladung.

Es gibt drei Wörter, die auf Menschen eine besondere Anziehung ausüben. Zufälligerweise beginnen sie alle mit einem "G" (wie Gold!):

- Geld
- Gesundheit
- Glück.

Vieles, was wir denken und tun, dreht sich um diese Begriffe:

- Fürs Geld arbeiten wir.
- Um die Gesundheit sorgen wir uns.
- Nach dem Glück streben wir.

Wir können die Wörter auch austauschen:

- Für das Glück arbeiten wir.
- Um das Geld sorgen wir uns.
- Nach der Gesundheit streben wir.

oder, als dritte Möglichkeit:

- Für die Gesundheit arbeiten wir.
- Um das Glück sorgen wir uns.
- Nach dem Geld streben wir.

So dreht sich das Karussell unseres Alltags. Es könnte einem dabei schwindlig werden. Doch es ist nicht mein Ziel, diesen Schwindel noch zu verstärken.

Es kann für die Gesundheit ganz gut sein, erst einmal Klarheit zu schaffen. Denn ein Begriff wie Glück hat etwas durchaus Berausches. Das möchte ich ihm auch nicht nehmen. Aber Gesundheitsförderung ist eine Aufgabe, die man besser nüchtern angeht.

Das dürfte auch der Grund sein, warum der Begriff des Glücks in der Gesundheitsförderung eigentlich keine Rolle spielt. Weder propagieren wir Gesundheit als die höchste Form des Glücks, noch betrachten wir Gesundheit als eine reine Glückssache. Man kann ganz einfach etwas tun für seine Gesundheit. Daran zu erinnern, ist unsere Aufgabe.

Statt von Glück sprechen wir in der Gesundheitsförderung von Wohlbefinden oder Wohlergehen.

Sie kennen vielleicht die vielzitierte Gesundheits-"Definition", die 1948 von der damals neu gegründeten WHO formuliert wurde:

*„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

Man sollte das nicht als eine analytische Gesundheits- Definition verstehen.

Es ist vielmehr eine Deklaration, ganz im Sinn der Deklaration der Menschenrechte, wie sie zur gleichen Zeit von der UNO formuliert wurden.

Als Deklaration erhebt diese Beschreibung der Gesundheit einen politischen Anspruch:

- Gesundheit ist nicht einfach eine medizinische Angelegenheit, sondern sie hat eine psychologische und eine gesellschaftspolitische Dimension.
- Die Art und Weise, wie wir unser Zusammenleben organisieren, hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit!

Auch das Wohlergehen, das hier ins Zentrum gerückt wird, hat deklarativen Charakter und ist alles andere als ein Wohlfühlprogramm. Vielmehr geht es um die Entwicklung menschlicher Anlagen.

Um das zu erläutern, möchte ich einen Blick werfen auf die Grundlagen der Salutogenese, wie sie Aaron Antonovsky in der zweiten Hälfte des vergangenen Jahrhunderts entwickelt hat:

„Was hält Menschen gesund?“ Diese Frage stellte sich der Medizinsoziologe und Stressforscher Aaron Antonovsky. Er hatte beobachtet, dass Menschen auf Stresssituationen ganz unterschiedlich reagieren. Warum werden die einen krank, während andere sich trotz misslicher Bedingungen ihre Gesundheit bewahren können? Die Antwort gab er in seinem Buch „Health, Stress and coping“, das 1979 erschien und als Grundlagenwerk der Salutogenese gilt.

Antonovsky war bei seinen Forschungen zu folgendem Schluss gekommen: die Fähigkeit, ein Geschehen als

- verstehbar
- handhabbar
- und sinnvoll

zu erfahren, ist entscheidend für die menschliche Gesundheit. Diese Fähigkeit nannte er sense of coherence. Sie ist im Menschen angelegt und kann mehr oder weniger stark ausgeprägt sein. Der sense of coherence - oder das Kohärenzgefühl - kann auch gepflegt und entwickelt werden.

Diese Erkenntnisse begründete eine neue Sichtweise im Gesundheitswesen. Statt nur nach den Ursachen von Krankheiten zu forschen, begann man, über die Bedingungen der Gesundheit nachzudenken.

Anschliessend an Antonowsky erforschte der Epidemiologe Sir Michael Marmot weltweit die sozialen Bedingungen für Gesundheit. Er kam zum Ergebnis, dass die Gesundheitschancen im Wesentlichen davon abhängen, wie weit ein Mensch die Möglichkeit hat, sein Leben frei zu gestalten.

Marmot verwies dabei ausdrücklich auf den indischen Ökonomen Amartya Sen, der ein neues Verständnis von Wohlstand formulierte. Nach dem Nobelpreisträger Amartya Sen dürfen die materiellen Güter nicht das alleinige Kriterium für den Wohlstand sein. Vielmehr ist der Wohlstand an den Entwicklungsmöglichkeiten zu messen, welche die Menschen in einer Gesellschaft haben.

In Amartya Sens Perspektive werden die Verwirklichungsmöglichkeiten zum Schlüsselbegriff für ein neues Verständnis von Wohlstand. Unter diesem Aspekt möchte ich auch den Begriff des Wohlergehens betrachten: Körperliches, geistiges und soziales Wohlergehen hat zu tun mit Teilhabe und Gestaltungsmöglichkeiten.

Und das Glück, haben wir es aus den Augen verloren?

Wie gesagt, die Salutogenese befasst sich mit der Gesundheit, nicht mit dem Glück. Salutogenese untersucht die Bedingungen für die Gesundheit. Und die Gesundheitsförderung als ihr praktischer Teil bemüht sich darum, Bedingungen zu schaffen, die der Gesundheit zuträglich sind - in der Familie, im öffentlichen Leben und am Arbeitsplatz.

Einer unserer Schwerpunkte ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement. Die Verwirklichungschancen spielen dabei eine ganz entscheidende Rolle. Wie muss ein Arbeitsplatz gestaltet sein, dass ich die Arbeit nicht in erster Linie als Last empfinde, sondern als eine Möglichkeit, meine Talente und Fähigkeiten zu entfalten?

Dabei geht es um ganz konkrete, organisatorische Probleme, die wir mit den Prinzipien der Salutogenese angehen: Klare Strukturen bedeuten Verständlichkeit, übersichtliche Arbeitsabläufe bedeuten Handhabbarkeit, und Wertschätzung bedeutet Sinnhaftigkeit.

Soweit die Theorie. Wie sieht das in der Praxis aus?

Ich nenne Ihnen ein Beispiel: Unser S- Tool. S steht für Stress. Das Tool dient dazu, in einem Betrieb jene Bereiche aufzuspüren, die besonders stressanfällig sind. Ich habe die Wirkung dieses Instrumentes in vielen Unternehmen und auch in unserem Betrieb beobachten können. Ich kann meine Beobachtungen so zusammenfassen: Das S-Tool fördert die Partizipation. Das beginnt mit der Erhebung: Die Mitarbeitenden füllen einen Fragebogen zu ihrer aktuellen Arbeitssituation aus. Die erhobenen Daten dienen dazu, einen Betrieb zu analysieren. Daraus werden die notwendigen Massnahmen für den Betrieb abgeleitet. Gleichzeitig erhalten die Mitarbeitenden aber auch ein persönliches Feedback mit Tipps, wie sie aktuelle Probleme lösen können.

Auf einen kritischen Punkt möchte ich dabei noch hinweisen: Die Umfragen zur Analyse eines Betriebs erfolgen selbstverständlich unter Wahrung strengster Anonymität. Das ist auch richtig so. Nur dürfen wir eines dabei nicht vergessen: Eine partizipative Betriebskultur braucht auch die offene Auseinandersetzung. Darum sollten wir Instrumente wie das S-Tool wirklich als das sehen, was es ist: Ein Werkzeug der Analyse. Um wirklich zu kommunizieren und unsere Gedanken zu formulieren, müssen wir zusammenkommen, von Mensch zu Mensch.

Auch bei der Umsetzung auf Betriebsebene ist Partizipation das zentrale Element des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Bei Gesundheitsförderung Schweiz zum Beispiel gibt es eine interne BGM- Gruppe, die Massnahmen anregt und die Umsetzung begleitet. Ein Praxisbeispiel: Wir sind im Oktober in neue Büroräumlichkeiten umgezogen. Von der Gestaltung der Büroräume bis hin zur Auswahl der Headsets und sogar der Kaffeemaschine konnten die Mitarbeitenden in verschiedenen Gremien ihre Stimme einbringen.

Zugegeben: Mitgestaltung braucht Zeit und Energie. Aber ich bin überzeugt, dass sich diese Anstrengung lohnt. Letztlich ist es die Summe vieler Details, von denen das Wohlbefinden abhängt. Und Wohlbefinden ist, wie schon erwähnt, kein passiver Zustand, sondern aktive Teilnahme.

Und das Glück? Sind der ergonomische Bürostuhl und die ideale Kaffeemaschine alles, was wir an Glück erwarten können? Haben wir das Glück als Lebensziel der Pragmatik geopfert und aus den Augen verloren?

Das nicht, aber wir tragen es nicht marktschreierisch vor uns her, sondern es steckt im Innern der Begriffe. Das Wort Salutogenese besteht aus zwei Teilen: Salut und Genese.

- Genesis (griechisch) bedeutet soviel wie "Entstehung".
- Und das lateinische "Salus" heisst ursprünglich "Gesundheit, Heil und Glück".

Es ist vielleicht ganz gut, das Glück etwas im Dunkeln zu lassen. Denn wenn man es aufstöbert und verfolgt, gerät man schnell in die "Tretmühle des Glücks".

Etwas mehr Gelassenheit auch gegenüber dem Glück kann sicher nicht schaden. Wie heisst es so schön in einem Lied von "Züri West" über das Glück?

"Vilecht findt's eim" - es findet einen, wenn man ihm die Gelegenheit dazu gibt.

Ich danke Ihnen.

Thomas Mattig