

# „Es gibt ein Recht auf ein ungesundes Leben“

**KULTUR DER SELBSTOPTIMIERUNG KRITISCH BETRACHTET** Dick sein und gesund? Das entspricht nicht unseren gesellschaftlichen Vorstellungen. Arbeitssüchtige Topmanager hingegen werden positiv gesehen, selbst wenn ihr Stress ungesund ist. Stephanie Moers spricht mit Professor Gugutzer über die Schattenseiten der Selbstverantwortung, über gesellschaftliche Normen und Solidarität.



**Prof. Dr. Robert Gugutzer** ist Soziologe und Sportwissenschaftler an der Goethe-Universität Frankfurt am Main. In seinen Arbeiten beschäftigt er sich viel mit der gegenwärtigen Selbstoptimierungskultur. Er hinterfragt besonders, mit welchen gesellschaftlichen Erwartungen jeder Einzelne konfrontiert und möglicherweise auch unter Druck gesetzt wird.

**Herr Professor Gugutzer, Therapeuten fordern Patienten oft dazu auf, mehr Selbstverantwortung zu übernehmen und sich gesund zu verhalten. Sehen Sie da eine Schattenseite?**

Ja, durchaus. Mit dieser Aufforderung ist eine hohe Erwartung verbunden. Man kann sich dem Appell zur Selbstverantwortung ja kaum noch entziehen. Gleichzeitig wird der einzelne Mensch dafür verantwortlich gemacht, wenn er scheitert. Übersehen wird dabei, dass es oft strukturelle Bedingungen gibt, die der Einzelne nicht einfach so wegschieben kann.

**Welche strukturellen Bedingungen meinen Sie?**

Na, zum Beispiel abends mit Chips und Bier auf dem Sofa zu sitzen und fernzusehen, ist ein Lebensstil, der heute gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert wird. Aber Programme wie „Deutschland bewegt sich“ sind möglicherweise nicht für jeden das Richtige. Vielleicht passt es gar nicht zu jemandem, dreimal die Woche joggen zu gehen. Er tut das eventuell

nur, weil es gesellschaftlich von ihm erwartet wird und nicht weil es sein Bedürfnis ist. Wenn er es dann wieder bleiben lässt, wird ihm das als persönliches Versagen ausgelegt. Vielleicht hat er auch ein schlechtes Gewissen, weil er nicht durchgehalten hat. In beiden Fällen wird dieses Verhalten personalisiert, statt auf den gesellschaftlichen Kontext zu schauen, der diese Erwartungshaltung oder gar Zwänge doch erst hervorgebracht hat.

**Oft ist es schwierig, zu unterscheiden, was ich selbst möchte und was ich aufgrund gesellschaftlichen Drucks mache.**

Das stimmt. Und genau deshalb gibt es eine Wissenschaft wie die Soziologie, die sozusagen einen zweiten Blick auf die Phänomene der Gegenwart wirft. Ich meine: Wie kommt jemand auf die Idee, joggen zu gehen?

**Joggen verbessert das Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab, hilft bei der Verarbeitung von**

**chronischem Schmerz usw. Viele Studien belegen den gesundheitlichen Nutzen des Joggens.**

Und da sind wir wieder an dem Punkt: Welches Motiv ist das eigene und welches ist gesellschaftlich gemacht? Sie zum Beispiel argumentieren mit „Studien belegen“. Menschen folgen diesen Ratschlägen, weil sie ja von Experten stammen und deshalb „wahr“ sein müssen. Viele dieser Ratschläge sind so verinnerlicht, dass man gar nicht mehr realisiert, dass sie von außen kommen. Interessant wird es, wenn sich das vermeintlich „wahre“ Wissen ändert, zum Beispiel im Moment bezüglich des Cholesterinspiegels. Auf einmal ist nicht mehr so eindeutig, welcher Wert gesundheitsschädlich ist. Als Normalbürger nimmt man das zur Kenntnis und muss sich neu orientieren. Letztendlich läuft es immer darauf hinaus: Der Mensch ist ein soziales Wesen und lebt in sozialen Kontexten. Daher muss jeder Einzelne sich immer mit dem, was um ihn herum gesagt und getan wird, auseinandersetzen.

**Nun bin ich als Therapeutin in einer Zwickmühle: Ich finde ich es wichtig, von Patienten mehr Selbstverantwortung und eine aktivere Lebensgestaltung zu erwarten. Doch ich sehe auch den Zusammenhang dieser Erwartung mit gesellschaftlichen Zwängen. Sind dann diese Forderungen Ihrer Meinung nach überhaupt noch gerechtfertigt?**

Ich verstehe diese Zwickmühle sehr gut. Und ich bin auch durchaus der Meinung, dass man sein Leben selbstverantwortlich führen soll. Physiotherapeuten geben ihre Kenntnisse den Patienten an die Hand. Sie handeln nach bes-

Wie im siebten Himmel?  
Wer dick ist, entspricht nicht den gängigen Vorstellungen  
eines gesunden Lebensstils  
und wird oft unreflektiert stigmatisiert.



tem Wissen und Gewissen. Als Soziologe würde ich mir wünschen, dass sie ihr Wissen allerdings in dem Kontext, in dem sie sich bewegen, auch kritisch reflektieren und individuell anpassen. Aufgabe der Patienten ist es, selbst zu entscheiden, was sie damit anfangen.

**Dann sollte ich nicht enttäuscht sein, wenn meine Ratschläge nicht befolgt werden?**

Enttäuscht sein heißt, dass man Erwartungen an jemanden hatte, die dieser nicht erfüllt hat. Sie könnten sich ja selbstkritisch fragen, ob Ihre Erwartungen angemessen waren. Man sollte den Patienten ernst nehmen, wenn er etwas nicht annimmt. Das hat einen Grund.

**Die Gefahr für uns Physiotherapeuten ist groß, dass wir unreflektiert gesellschaftliche Werte weitergeben und Patienten bewusst oder unbewusst sanktionieren. Vielleicht verlieren wir die Empathie, wenn Patienten unsere Tipps nicht annehmen und beispielsweise weiterhin**

**rauchen oder nicht joggen. Giovanni Maio schreibt in seinem Buch „Medizin ohne Maß“, dass eine Entzweiung in „zu würdige Gesunde und zu sanktionierende Kranke“ droht. Wie sehen Sie das?**

Das sehe ich auch so. Es gibt Gruppen in der Gesellschaft, die versuchen, ein Normbild von Lebensführung durchzusetzen und alle, die abweichen, negativ zu sanktionieren. Das gängige Argument ist dann meistens: Es kostet die Volkswirtschaft zu viel, wenn Leute nicht auf ihre Gesundheit achten. Ich sehe das kritisch. Tatsächlich bin ich da sehr liberal. Ich würde jedem das Recht auf einen individuellen Umgang mit seinem Körper und seiner Psyche geben und mich dagegen wehren, dass es so ein pauschales Überstülpen eines Lebensmodells gibt. Der Soziologe in mir beäugt denjenigen kritisch, der meint, Normen vorgeben zu können. Dabei geht es nämlich immer um Macht und spezifische, eben nicht verallgemeinerbare Interessen.

**Würden Sie dann sagen, dass es ein Recht auf ein ungesundes Leben gibt?**

Wenn Sie es so zuspitzen wollen: ja.

**Wie entkräften Sie das Argument der volkswirtschaftlichen Kosten?**

Man müsste genau genommen alle Personengruppen und alle Lebensweisen auflisten und gegeneinander aufrechnen, welche Gruppen wie viel kosten. Das passiert aber nicht. Ich glaube, es gibt einen ganz bestimmten Fokus in der Gesellschaft, der nicht zufällig, sondern mit bestimmten Werten und Normen verknüpft ist. Als ganz schlimm gelten zum Beispiel die „Dicken“. Sie entsprechen nicht den herrschenden ästhetischen und gesundheits-spezifischen Vorstellungen und kosten viel Geld. Von ihnen wird dann etwas verlangt, was von anderen Gruppen nicht verlangt wird. Der arbeitssüchtige Topmanager oder Politiker wird zum Beispiel relativ positiv gesehen. Man weiß aber, dass mit einer hohen Arbeits-

belastung gesundheitliche Folgen verbunden sind. Trotzdem stehen die beiden Gruppen nicht so am Pranger wie die „Dicken“. Man könnte ja auch sagen: Jeder darf nur noch maximal 40 Stunden die Woche arbeiten, da jeder, der mehr arbeitet, seiner Gesundheit und damit der Volkswirtschaft schadet. Dieses Argument wird man jedoch nie hören.

### Es droht eine Entzweiung in zu würdigende Gesunde und zu sanktionierende Kranke.

**In der Physiotherapie wäre es wünschenswert, gängige gesellschaftliche Normen kritisch zu reflektieren und beispielsweise nicht jeden mit einem BMI über 25 als „krank“ oder therapieresistent einzustufen.**

Zuallererst könnten Sie ja aufklären, dass der BMI Unsinn ist. Er ist fest im gesellschaftlichen Gesundheitsdiskurs verankert, jeder kennt den Ausdruck BMI und glaubt daran. Woran geglaubt wird, ist eine Zahl. Diese Gläubigkeit sehe ich jedoch kritisch. Zahlen suggerieren eine Wahrheit, eine Eindeutigkeit, deshalb sind sie so beliebt. Aber wer fragt danach, wie diese Zahl zustande kommt, was in ihr nicht enthalten ist und wie sinnvoll sie ist?

**Dieser Gedanke führt zum Thema „Menschenbild“. Es beeinflusst unser Handeln. Professor Gugutzer, Sie sind auch Sportwissenschaftler. Welches Menschenbild prägt die Sportwissenschaft?**

Die Sportwissenschaft transportiert ein klassisch cartesianisches Menschenbild. Der Mensch wird aufgeteilt in Körper und Geist, und der Geist beherrscht den Körper bzw. soll ihn beherrschen. Die Sportwissenschaft folgt diesem Bild insofern, als sie den Körper wie eine Maschine betrachtet, der zu funktionieren hat. Wenn er nicht funktioniert, kann er

repariert, wiederhergestellt oder verbessert werden. In der Physiotherapie haben Sie ja auch in erster Linie mit dem Körper zu tun.

**In der Physiotherapie ist momentan eher eine biopsychosoziale Denkweise Standard.**

Da geh ich gleich dazwischen. Das ist ein Punkt, der mich immer wieder aufregt, weil es überall gesagt, aber nur selten wirklich umgesetzt wird. Wenn Physiotherapeuten den Menschen als biopsychosoziales Wesen betrachten, dann gilt es doch auch zu berücksichtigen, in welchem sozialen Kontext der Mensch lebt. Also sein Lebensumfeld, sein Lebensstil, seine Lebens- und Arbeitsbedingungen und so weiter. Und das hieße ja dann, dass der ansonsten übliche oder naheliegende Blick rein auf den Körper erweitert werden muss. Es gelte dann zum Beispiel zu überlegen, ob ein Trainingsprogramm auch in den Alltag des Patienten integrierbar ist. Der Physiotherapeut dürfte also nicht gekränkt sein, wenn dieser Mensch das Programm nicht umsetzt. Im Sinne des biopsychosozialen Modells wäre es stattdessen angebracht, die Sichtweise des Patienten anzuerkennen und zu überlegen, wie dieses oder ein anderes Programm in den Lebenskontext des Patienten integrierbar ist. Ich weiß nicht, ob das gängige Praxis ist.

**Die Denkweise in der Physiotherapie wird von der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit beeinflusst. Diese Klassifikation bezieht auch äußere Einflüsse wie Umweltfaktoren mit ein. Im Erstgespräch frage ich unter anderem nach Arbeitsbedingungen, Unterstützung im sozialen Umfeld und zur Verfügung stehenden Hilfsmitteln, um mir einen Gesamteindruck des Problems zu verschaffen. Die Zielsetzung der Therapie erfolgt dann mit dem Patienten zusammen. Von daher – ja, das ist gängige Praxis.**

Da hatte ich in den meisten meiner Behandlungen von Physiotherapeuten bislang einen anderen Eindruck, nämlich den, dass der Körper im Mittelpunkt steht und der soziale Kontext keine Rolle spielt. Es mag ja sein, dass im Einzelfall der Fokus auf dem rein Körperlichen bleiben muss, aber das gilt es doch erst zu klären, würde ich sagen. Ich als Patient würde mich jedenfalls wohler fühlen, wenn ich als kompletter Mensch wahrgenommen würde und somit auch als sozialer Mensch und nicht nur als Körpermaschine, die repariert werden muss. Am Ende der Stunde bekomme ich eine Hausaufgabe und bin der böse Schüler, wenn ich sie nicht erfülle. Das finde ich nicht so toll. Von daher hätte ich mir öfter Ihre Vorgehensweise gewünscht.

### Zahlen suggerieren eine Wahrheit. Aber wer fragt, wie sie zustande kommen?

**Meine Befürchtung bezüglich des Gesundheitssystems ist, dass sich eine Entsolidarisierung in der Gesellschaft breitmachen könnte.**

Das sehe ich ganz ähnlich. Wahrscheinlich wird sich das ganze neoliberale Denken noch verschärfen. Das impliziert eine gnadenlose Selbstzuschreibung und Selbstverantwortung in Kontexten, in denen der Einzelne ja gefangen ist und aufgrund dessen er sich nur bedingt frei entscheiden kann. Mein Unbehagen an der Selbstoptimierungskultur ist, dass Normabweichungen mehr und mehr negativ sanktioniert werden könnten. Ich finde, der individuelle Freiraum, abweichen zu können, sollte bestehen bleiben.

Das Gespräch führte Stephanie Moers.

Die Literaturliste zum Thema steht im Artikelarchiv: [www.thieme-connect.de/products/physiopraxis](http://www.thieme-connect.de/products/physiopraxis) > „Ausgabe 2/15“.



#### ZU GEWINNEN

#### Anregende Lektüre

Möchten Sie tiefer in die Selbstoptimierung einsteigen? Wir verlosen drei Exemplare „Medizin ohne Maß?“ von Giovanni Maio. Klicken Sie unter [www.thieme.de/physiopraxis](http://www.thieme.de/physiopraxis) > „Gewinnspiel“ auf „Selbstverantwortung“. Einsendeschluss ist der 13.3.2015.



**Stephanie Moers** ist Physiotherapeutin (BA), Manualtherapeutin und Cred. MDT. Sie arbeitet in einer Praxis im schönen Kaiserstuhl. Sie lebt mal gesund und mal ungesund und möchte das gern so beibehalten.