

Wie können wir das Zusammenleben stärken?



Jean Martin
Dr. med., ehemaliger
Kantonsarzt Waadt

Unserem Land geht es noch einigermaßen gut (wobei auch die sehr stabile Schweiz ihre beklagenswerten Seiten hat), doch die übrige Welt ist in diesen Tagen gebeutelt von einer Schwächung der einst so starken Werte: Wahrhaftigkeit, Zuverlässigkeit, Disziplin. Und natürlich Besonnenheit und Zurückhaltung! Verloren gegangen ist vor allem das Interesse für den anderen, für das Anderssein, gleich welcher Herkunft. Die zunehmende Ungleichheit erzeugt zu wenige Korrekture, zu wenig Widerstand.

Darunter leidet das Zusammenleben. In den Kriegsgebieten Ukraine und Gaza werden Menschenrechte in alarmierendem Ausmass missachtet. Massive Autoritarismus-Tendenzen werden unter einem demokratischen Anstrich verborgen («Democracy Washing») – kaum vorstellbar, dass dies eine unausweichliche Entwicklung sein könnte. Überall grassieren Rassismus und inakzeptable Zustände. Die Lage der Frauen in Afghanistan und anderswo etwa wird banalisiert oder vergessen.

Jüngst haben verschiedene Texte diese Sorgen in mir hervorgerufen. Zum Beispiel ein Dossier in der Zeitung «Le Temps» zum Thema «Wie wir (wieder) lernen, miteinander zu sprechen, ohne uns aufzuregen» [1]. Die Philosophin Elsa Godart, Autorin des Werks «Éthique de la sincérité» (Ethik der Ehrlichkeit) [2] erinnert an folgende Prinzipien: 1) sich bewusst sein, dass eine persönliche Meinung in einem Streitgespräch nie überzeugt; 2) bedenken, dass wir nichts wissen (ein Lob an alle, die auch einmal mit «Ich weiss nicht» antworten); 3) nicht vergessen, sich zu einigen, wann immer es geht; 4) das eigene Ethos und die eigenen Kämpfe bewusst wählen: Wo setzen wir unsere begrenzte Energie am sinnvollsten ein? Daraus ergibt sich, dass wir nicht nur miteinander reden, sondern vor allem einander zuhören müssen.

Rosette Poletti, Expertin für Pflege, Trauerarbeit und Resilienz, ist in der Westschweiz bekannt für ihre Kolumnen in «Le Matin Dimanche», von denen die neuesten kürzlich als Sammlung erschienen sind [3]. Ihre Empfehlungen geben

ebenfalls Orientierung: 1) sich mit dem Unveränderlichen arrangieren, je weniger man hadert, desto leichter erreicht man seine Ziele; 2) kleine Ärgernisse ziehen lassen, öfter «Ja» sagen; 3) Ballast abwerfen, der einem nicht gehört (sich fragen: «Wessen Problem oder Sorge ist das eigentlich?»); 4) sich entschliessen, die Menschen zu lieben – sie werden es erwidern; 5) so oft wie möglich Dankbarkeit zeigen. Dazu sage ich seit Langem: «Man kann nie genug danken.» Danke zu sagen, verbessert Beziehungen enorm.

Zudem ist es wichtig, die Komplexität der Dinge anzunehmen – und damit auch die Relativität. Nichts ist einfach. Das zeigt insbesondere die geopolitische Lage. Der libanesisch-französische Schriftsteller Amin Maalouf hat kürzlich ein Buch über die Herausforderungen für das globale Zusammenleben durch die Einflussnahme und Macht der Grossmächte veröffentlicht [4]. Er schreibt: «Das Gegenteil von Wissen ist nicht Unwissenheit, sondern es sind die Gewissheiten.»

Was bedeutet das für uns Mediziner und Medizinerinnen? Ein Grossteil der Tätigkeit eines Hausarztes, einer Psychiaterin oder anderer Fachpersonen besteht darin, den Patientinnen und Patienten zu helfen, gut in die Gesellschaft integriert zu sein, sich «zusammen» wohlfühlen. Gesundwerden heisst, so zu leben, dass man möglichst autonom «funktioniert», trotz aller Einschränkungen, die eine Erkrankung oder Behinderung mit sich bringen. Und für diejenigen, die – wie ich es war – für die öffentliche Gesundheit verantwortlich sind, bedeutet das, ein Zusammenleben ohne zerstörerische oder schädliche Faktoren zu fördern, das der Gesundheit aller zuträglich ist.



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code