

## Wie wir gesund bleiben können...

Vielfältig sind die Einsätze unserer ehrenamtlichen Helfer. So wurden wir gebeten, einen Gastvortrag zu halten zum 75-jährigen Bestehen des Freibades Ibbenbüren-Laggenbeck, das gerade – auch mit etwas Hilfe von uns – ein Bürgerbad geworden ist. Diesen Vortrag wollen wir (in gekürzter Form) unseren Lesern nicht vorenthalten.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Unterstützer des Fördervereins Freibad Laggenbeck!

Jeden Donnerstag ist mein Mülltag im Elsebad. Abends müssen Liegewiese und Umkleiden gereinigt werden, die Müllbeutel aus den Mülltonnen müssen entsorgt werden. Und da fragte mich neulich ein Junge, wie viel ich denn wohl dafür bekäme, dass ich den Müll der anderen wegmache. Ich lachte kurz auf und antwortete, dass ich das alles ehrenamtlich mache. Ob ich es dann der fröhlichen Gesichter wegen mache, die ich jeden Tag im Elsebad zu sehen bekäme, fragte er weiter. Ich sagte erst mal „ja“, war aber mit meiner Antwort nicht ganz zufrieden.

Ja, und dann kam die Einladung aus Laggenbeck und ich habe mir mal Gedanken gemacht. Warum tun wir das alles?

Warum räumen wir den Müll anderer weg, warum sitzen Lehrer, Pfarrer oder Hausfrauen an der Kasse eines Freibades, warum habe ich mich hingesetzt und eine Rede über Freibäder geschrieben, obwohl ich nicht gut und nicht gerne schwimme?

Neben meiner Tätigkeit als Müllsammler bin ich einer der Geschäftsführer des Elsebades in Schwerte. Und ich bin auch Arzt. Und als Arzt habe ich ein umfassendes Verständnis von Gesundheit, so wie es in der Ottawa Charta der UN zur Gesundheitsförderung vom 21.11.1989 beschrieben wurde:

*Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die allen ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen.*

Was hat Gesundheit denn mit einem Freibad zu tun? Und zwar nicht unter dem Aspekt der Schwimmer, die tun was für ihre Gesundheit, sondern aus der Sicht der Aktiven, der Betreiber?

Eine Kurzfassung der Definition für Gesundheit, sie stammt auch aus einer Charta der UN, heißt:

### **Gesundheit ist körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden.**

Und da haben wir die wichtige und von vielen nicht erkannte **Dimension der sozialen Gesundheit**. So wenig wie die anderen Dimensionen von Gesundheit, kann man sie isoliert betrachten: So weiß man, dass Arbeitslosigkeit körperliche und seelische Krankheiten hervorrufen kann. Ist man also sozial erkrankt, kann das Auswirkungen auf unsere körperliche und seelische Verfassung haben.

Ganz wesentlich für die soziale Gesundheit ist die **Sinngebung** der eigenen Tätigkeit. Sinn hat eine unmittelbare handlungsaktivierende Dimension. Erkennt man, dass etwas sinnvoll ist, will man es auch erreichen.

Menschen, die in ihrer Welt **Sinn und Aufgaben** erkennen und wahrnehmen können, bewältigen Belastungen und Krisen in einer individualisierten Risiko-Gesellschaft deutlich besser.

**Sinn und Aufgaben** zu erkennen, ist wesentlich für „Zivilgesellschaft“ und „bürgerschaftliches Engagement“ und damit rückt der Begriff „**soziales Kapital**“ ins Zentrum. Er fasst auf gesellschaftlicher Ebene gesundheitsförderliche Potentiale zusammen. Der Soziologe Robert Putnam versteht darunter „den Bestand an sozialem Vertrauen, Normen und Netzwerken, auf den sich Menschen bei der Lösung gemeinsamer Probleme beziehen können. Netzwerke bürgerschaftlichen Engagements sind eine unentbehrliche Form sozialen Kapitals und je dichter diese Netzwerke sind, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Mitglieder einer Gemeinschaft mit wechselseitigem Gewinn zusammenarbeiten werden“ und – so lässt sich ergänzen – desto besser ist der durchschnittliche Gesundheitszustand.

### **Wir tun also was für unsere Gesundheit, wenn wir ein Freibad unterhalten, selbst wenn wir nicht schwimmen gehen.**

In einer individualisierten und kosmopolitisch geprägten Gesellschaft brauchen die Bürgerinnen und Bürger vermehrt die Fähigkeit zur *Selbstorganisation* und *Selbstsorge*. Gesundheits- und Umweltpolitik haben die Aufgabe, diese Fähigkeit im Sinne der „**Ermutigung zum Aufrechten Gang**“ zu fördern. Selbstorganisation und Selbstsorge gelingen am besten in sozialen Netzwerken, deshalb heißt Gesundheitsförderung auch immer Netzwerkförderung. Das dadurch erzeugte soziale Kapital stellt eine zentrale Bedingung für eine zukunftsfähige Stadtgesellschaft dar. **Kommunale Politik sollte es sich zur zentralen Aufgabe machen, durch eine aktivierende Politik Bürgerinnen und Bürger zur Selbstgestaltung anzuregen.**

Dies bedeutet die Überwindung der noch bestehenden Reste obrigkeitsstaatlicher Verwaltung und der weit verbreiteten Dienstleistungsmentalität.

Alle diese Aussagen und Thesen, die ich jetzt gebraucht habe, hatten wir nicht – und ich denke auch niemand in Laggenbeck – im Blick, als wir mit unserem jeweiligen Projekt gestartet sind. Wir wollten ein schönes Freibad erhalten – wir in Schwerte mussten es praktisch komplett neu errichten. Und es gab bei uns anfangs keine Unterstützung durch die Politik – das Gegenteil war der Fall. Der Rat beschloss den Bau eines Freizeit- und Allwetterbades und dafür wurden alle Freibäder geschlossen. Inzwischen ist das Spaßbad eine Ruine, die Schulden der Stadt Schwerte sind zum großen Teil die Baukosten dieses Bades. Das Bad wird jetzt abgerissen und kostet uns die nächsten Jahrzehnte noch Tilgung und Zinsen. Das Elsebad aber lebt!

Aber viele unserer gewählten Vertreter in Rat und Verwaltung haben Angst vor der Selbstgestaltung der Bürger und sind geprägt von tiefem Misstrauen uns, dem Souverän, gegenüber – zumindest war das in Schwerte so. Wir in Schwerte haben eine breite bürgerschaftliche Bewegung: Hier nenne ich nur neben dem Elsebad, die Rohrmeisterei, ... den Hospizverein, die Konzertgesellschaft, ... den Kunstverein, ... der Verein Kunterbunt mit dem Rattenloch, ... Und es gibt in Schwerte das sogenannte Schichtwesen, eine aus dem Mittelalter stammende Selbsthilfeorganisation von Nachbarschaften und Wohnvierteln.

Die Bürgerschaft hat mannigfache Aufgaben übernommen, die früher von den Kommunen getragen wurden. Einerseits ist das schade, andererseits gibt es genau diese Möglichkeiten, die wir suchen:

Wir können Jung und Alt zusammenbringen, das Elsebad – und ich denke auch das Freibad Laggenbeck – ist ein Generationenprojekt. Wir stärken die Zivilgesellschaft, tun etwas Sinnvolles und halten uns so gesund.

...

Ich wünsche dem Freibad Laggenbeck auf jeden Fall weitere 75 Jahre Erfolg, diesmal unter der Regie von aktiven Bürgern, die durch konkrete Arbeit eine politische Wirkung entfalten, die weit in die Zukunft reichen und für unsere Kinder und Enkel noch Nutzen bringen wird.

Und **darum** tun wir das alles.

Glück auf und Gued goen!