

Friedwart Husemann

Lebensberatung beim Hausarzt

Seelische Übungen
zur Stärkung der
Gesundheit

«Lebensberatung in
der Hausarztpraxis»

© 2009

anthrosana

Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen

Postplatz 5, Postfach 128

4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14

Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

«Seelische Übungen zur
Stärkung der Gesundheit»

© 2009

Verlag am Goetheanum

4143 Dornach

Auslieferung in Deutschland:

Amthor Verlag

Scheidemannstrasse 23

89518 Heidenheim

Tel./Fax 073 21 20 629

www.amthor-verlag.de

ISBN 978-3-905364-18-7

Weitere Vereine in folgenden Ländern:

Belgien, Dänemark, Deutschland,

England, Finnland, Frankreich,

Island, Italien, Norwegen, Österreich,

Rumänien, Schweden, Spanien,

den Niederlanden und den USA

Lebensberatung beim Hausarzt

Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit

Friedwart Husemann

Inhalt

Lebensberatung in der Hausarztpraxis	2
Einleitung	2
Mein Schlüsselerlebnis in der Lebensberatung	2
Das Wort und das Ich	3
«Sie müssen lernen ...»	3
Erkenntnisse oder Handlungsanweisungen?	4
Zitat oder eigene Meinung?	7
Dichterisch gestaltete oder alltägliche Sprache?	7
Das pädagogische Gesetz	9
Dichtung als Weg zur Einweihung	10
«Es ist eine grosse Torheit zu verlangen, dass die Menschen zu uns harmonieren sollen ...»	12
«Mit den Jahren steigern sich die Prüfungen»	12
Glück und Unglück	14
«Die unaufhaltsame Wiederkehr unserer Fehler»	16
«Ich trete die Kelter allein»	17
Gebet für Kranke	17
Hatte Jesus von Nazareth einen schönen Tod?	18
Spruch am Totenbett	19
Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit	21
Die Verlegeübung	21
Die Schrift ändern	22
Rückwärts vorstellen	22
Sich selbst wie ein Fremder gegenüberstehen	23
Der Wunschverzicht	24
Das Erwägen des Für und Wider	24
Der Urteilsverzicht	25
Der Organismus der sieben Übungen	26
Makroskopieren und Mikroskopieren	28
Literaturverzeichnis	30

Lebensberatung in der Hausarztpraxis

Einleitung

Die Anthroposophie gibt zur Lebensberatung eine grosse Fülle von Hilfen. Die folgenden Ausführungen decken nur einen kleinen Bruchteil davon ab. Sie entspringen nicht einer systematischen Forschung, sondern sind aus meiner langjährigen Tätigkeit als Arzt erwachsen. Ich vermeide den Begriff Psychotherapie – den man benützen könnte –, weil ich nicht den Anspruch habe, sie zu ersetzen. Die Begriffe «weltliche Seelsorge» von Sigmund Freud¹ oder «ärztliche Seelsorge» von Victor Frankl² sind nicht passend, weil Seelsorge in das Spenden eines Sakramentes überleitet, das der Arzt* nicht vermitteln kann.

Mein Schlüsselerlebnis in der Lebensberatung

Eine Patientin erzählte mir ausführlich von ihrer ersten, zum Zeitpunkt des Gespräches schon getrennten Ehe. Ihr erster Mann war Offizier bei der Bundeswehr gewesen und legte Wert darauf, dass sie mit ihm auf die Bälle ging. Jedes Mal bekam sie ein neues Kleid mit grossem Dekolletée, oft war sie die «attraktivste Frau des Abends», ihr Mann war stolz auf ihre Schönheit, und ihr selbst gefiel die glamouröse Inszenierung nicht weniger. Das innere Verhältnis indessen war nicht vorhanden, so dass ihr das äussere bald auch nicht mehr gefiel und die Ehe später in die Brüche ging. Sie erzählte noch weitere Einzelheiten, und ich merkte immer deutlicher, dass sie eine Stellungnahme von mir erwartete. Das hing wohl damit zusammen, dass sie mit ihrem neuen Lebenspartner kürzlich zur Anthroposophie gefunden hatte und ich von ihr als «fortgeschrittener» Anthroposoph betrachtet wurde, der zu allem jetzt etwas sagen sollte.

Dies brachte mich in Verlegenheit, denn mir war die erzählte Lebensgeschichte unsympathisch. Normalerweise passiert dies einem Arzt ja nicht, sondern wenn uns ein Patient sein Leben erzählt, nehmen wir es hin, wie es ist, und haben das Grundgefühl der Dankbarkeit, dass uns soviel Vertrauen geschenkt wird. Hier nun also musste ich mich zusammennehmen und mein Gefühl der Antipathie beherrschen. Ich erinnere mich noch lebhaft an den inneren Kampf, eigentlich lieber schweigen zu wollen, der Patientin gegenüber dies aber nicht zu können, und gleichzeitig die Enttäuschung über mich selbst verarbeiten zu müssen, dass ich Antipathiegefühle hatte, die ich nicht angemessen fand. Mit grösster Mühe

* Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Heft auf die Nennung beider Geschlechter verzichtet. Selbstverständlich sind – unabhängig von ihrem Geschlecht – immer Menschen gemeint.

rang ich mich zu einigen Worten durch, die mir viel zu allgemein und viel zu kurz vorkamen, aber wenigstens den Titel eines der Mysteriendramen Rudolf Steiners bezeichneten. Ich sagte: «Das war also eine Prüfung der Seele.»

Etwa sechs Monate später sagte mir die Patientin, ob ich wisse, dass ich ihr sehr gut geholfen habe. – Nein, das wusste ich nicht. Die Patientin berichtete: «Vor einigen Monaten hatte ich eine ziemliche Depression, und da sagten Sie zu mir: ‚Das ist eine Prüfung der Seele‘ und dieses Wort hat mir aus der Depression herausgeholfen.» Der Kontrast zwischen meinem Gefühl des völligen Versagens und der tatsächlich gegebenen Hilfe für die Patientin ist mir unvergesslich geblieben. Dass die Patientin eine Depression gehabt hatte, war mir übrigens zum Zeitpunkt des Gespräches nicht bekannt geworden und auch nicht erkennbar gewesen.

Das Wort und das Ich

Nun fragt es sich: Was hat hier wie geholfen? Es ist ja «nur» ein Wort gesagt worden. Das Wort hat eine Beziehung zum Ich des Menschen, wie Rudolf Steiner es bei seinen Darstellungen zur plastisch-musikalisch-sprachlichen Menschenkunde³ dargestellt hat:

Ich	Sprache
Astral- oder Seelenleib	Musik
Äther- oder Lebensleib	Plastik
Physischer Leib	Anthropologie

Es ist auch psychologisch verständlich, dass das Ich der Patientin gestärkt worden sein muss, sodass sie ihre Depression überwinden konnte. Eine wichtige Rolle hat auch gespielt, dass es nicht normale Alltagsworte gewesen sind, sondern «Die Prüfung der Seele» ist der Titel des zweiten Mysteriendramas. Diese Worte bezeichnen, wenn man sie nur weit genug fasst, den Sinn unseres Schicksals. Ein tiefes Wort hat stark gewirkt und man möchte sagen, Gott sei Dank hat es der Therapeut nicht mit Überheblichkeit oder Besserwisserei gesagt, sondern durch die gegebenen Umstände mit Bescheidenheit, was in dieser Form natürlich unwiederbringlich ist und eine therapeutische Gnade bedeutete.

«Sie müssen lernen ...»

Jeder kennt diese Formulierungen, die alle richtig sind und alle gut gemeint sind: «Sie müssen loslassen lernen ...» – «Sie müssen Nein sagen lernen ...» – «Sie müssen diese oder jene Blockade lösen ...» –

«Sie müssen akzeptieren lernen, dass ...» usw. Aber der Patient lernt es nicht, diese Parolen zu verwirklichen. Und das kann man auch verstehen, denn die Seele wehrt sich in ihren unterbewussten Tiefen, wenn sie etwas müssen soll. Die Seele dürstet nach Freiheit, sie erhofft sie von einem helfenden Menschen, und dort wird ihr nur dieser – die Freiheit verachten-de – kategorische Imperativ des Königsberger Philosophen Kant geboten: «Du musst!»

Das Schlimmste an diesen gut gemeinten kategorischen Imperativen ist nämlich, dass der Patient auf seine Schwächen fixiert wird und mit seinen Gedanken nur noch um sie herum kreist, statt trotz aller Schwächen irgendwo ein Stück Freiheit zurückzugewinnen. Wo dieses Stück ist, kann natürlich nur er selbst finden. Der Therapeut sollte ihn daran aber nicht auch noch hindern.

Nietzsche hat in seinem Spätwerk «Der Antichrist» sehr treffend gesagt: «Dass man den kategorischen Imperativ Kants nicht als **lebensgefährlich** empfunden hat! Was zerstört schneller als ohne innere Notwendigkeit, ohne tief persönliche Wahl, ohne **Lust** arbeiten, denken, fühlen? als Automat der Pflicht? Es ist geradezu das **Rezept** zur Décadence ...»⁴ Steiner hat in der «Philosophie der Freiheit»⁵ den kategorischen Imperativ widerlegt und Kant auch in anderen Punkten korrigiert.

Weil der praktische Arzt zur Bewahrung des physischen Leibes klare Anweisungen geben muss – zum Beispiel: «Sie müssen jetzt ins Krankenhaus gehen!» oder «Strenge Bettruhe, sonst werden Sie nicht gesund!» –, geschieht es leicht, dass dieselbe Art von Anweisungen auch in der Gesprächstherapie gegeben werden. Dabei beachtet man aber nicht den Unterschied zwischen Leib und Seele: die Kluft zwischen Notwendigkeit und Freiheit, die hier waltet. Es ist eine Grundforderung jeder Lebensberatung, diesen Abgrund zwischen Leib und Seele oder Notwendigkeit und Freiheit zu beachten. Der Irrtum von der sogenannten Leib-Seele-Einheit erweist sich gerade an dieser Stelle als fatal.

Erkenntnisse oder Handlungsanweisungen?

Nehmen wir einmal das Beispiel: «Du musst Nein sagen lernen!» Da fragt es sich doch zuallererst, ob dieser Ratschlag überhaupt richtig ist. Um die Freiheit des Patienten zu schützen, bevorzuge ich in solchen Fällen das homöopathische Wirkprinzip in der Fassung, wie es uns als Erkenntnisprinzip von Empedokles überliefert ist:

«Gleiches kann nur von Gleichem erkannt werden.»

Und dies dergestalt, dass ich möglichst widerspiegele, was der Patient gedacht, gefühlt oder getan hat, um es dann in einen höheren Zusammenhang

zu stellen. Das heisst, ich versuche Lebensweisheit, Erkenntnis und – wenn der Patient diese annehmen kann – Selbsterkenntnis zu vermitteln. Erkenntnisse sind letztlich das Einzige, was man geben kann, ohne die Sphäre der Freiheit zu verletzen. Wenn es zum Beispiel darum geht, einem Menschen mehr Eigenwillen und mehr Selbstbehauptung zu wünschen, dann sage ich: «Es gibt das Sprichwort:

«Zu gut ist liederlich.»»

Da kann es einem passieren, dass der Patient die Rückfrage stellt, was denn das Wort «liederlich» bedeutet. Aber abgesehen davon wird durch solch ein Sprichwort dem Patienten erst einmal das Gefühl vermittelt, dass er gut ist. Es ist ja auch gut, wenn man aus Hilfsbereitschaft oder Mitleid handelt. Damit gibt man dem Patienten den sicheren Boden, auf dem er stehen kann. Aber zu viel des Guten wird eben schlecht. Im Hintergrund dieses Sprichwortes ist im Sinne der Anthroposophie etwas von der Erkenntnis Luzifers⁶ enthalten.

Ähnlich ist es, wenn Menschen enttäuscht werden. Es ist ja verständlich, dass der Getäuschte sich mit dem Gefühl «Ich wurde verletzt!» tröstet, aber weiter kommt er damit nicht. Auch an dieser Stelle geht es nicht ohne Selbsterkenntnis. Oft sage ich dann meinen Patienten:

**«Wenn man enttäuscht worden ist,
dann hat man sich vorher eben getäuscht.»**

Oder mit Goethe gesagt:

«Man wird nie betrogen, man betrügt sich selbst.»⁷

Das ist zwar hart, in dieser oder jener Lage sich das eingestehen zu müssen, aber man kann sehr schnell merken, wie wahr diese Worte sind. Und die Wahrheit hat immer eine befreiende Wirkung.

Das führt dann oft zu der Frage, wie Lüge und Irrtum, Krankheit und Tod überhaupt in die Welt gekommen sind. Da rezitiere ich dann gerne aus dem «Faust» die Worte, welche letztlich auf das «Buch Hiob» im Alten Testament zurückgehen und die klar erkennen lassen, was Gott mit dem Menschen gewollt hat:

**«Des Menschen Tätigkeit kann allzu leicht erschlaffen,
Er liebt sich bald die unbedingte Ruh;
Drum geb ich gern ihm den Gesellen zu,
Der reizt und wirkt und muss als Teufel schaffen.»⁸**

Diese Worte sagt der Herr im Himmel, also der Vatergott. Er hat das Böse um der Freiheit des Menschen willen zugelassen. Goethe spricht hier sehr genau die anthroposophischen Forschungen über den Ursprung des Bösen aus. Die bösen Mächte wurden von höheren Hierarchien zu ihrem Beruf «abkommandiert». ⁹ Das Wirken des Bösen ist für diese bösen Mächte selbst «ein Opfer», ¹⁰ was für den Menschen natürlich nicht bedeutet, dass das Böse erlaubt ist, denn der gute Sinn des Bösen rechtfertigt nicht die böse Handlung eines Menschen. ¹¹ Alle diese Gedanken sind vielen Menschen völlig neu. Ich zitiere allerdings meistens nur die Worte aus dem «Faust» oder ich frage, warum Gott der Allmächtige den Teufel geschaffen, warum er ihn ins Paradies hineingelassen oder nach der Erschaffung des Menschen des Paradieses nicht verwiesen hat. Auch jene andere Seite dieses Goethe-Wortes, die «unbedingte Ruh», die gerade ältere Patienten oft verlangen, ist sehr geeignet, um sich das Verführerische eines solchen Wunsches klarzumachen.

Die Menschen meinen immer wieder, dass die Welt anders geordnet sein müsste. Da erinnere ich dann gerne an König Alfons X. von Kastilien (1252–1282), der durch ein einziges Wort berühmt geworden ist:

**«Wenn ich Gott gewesen wäre,
dann hätte ich die Welt gescheiter eingerichtet.»**

Manchmal ist es so, dass Patienten deprimiert sind über Fehler, die sie selber gemacht oder mit ihrem Lebenspartner miterlebt haben. Dann erwidere ich:

**«Es darf die Seele *niemals stürzen wollen*;
Doch *muss* sie Weisheit aus dem Sturze holen.»**¹²

Oder es kommt in dieser Situation auch das Wort von Theodor Fontane in Frage:

**«Entsagen und Lächeln bei Demütigungen,
Das ist die Kunst, die mir gelungen.»**¹³

Anthroposophisch betrachtet liegt in solchen Worten die Weisheitskraft einer ganzen Weltentwicklungsepoche, denn der alte Mond ¹⁴ ist durch

die Tugend des schöpferischen Verzichtes ¹⁵

entstanden. Dieses Wort gebrauche ich, wenn ich einen Patienten zur Pause motivieren möchte. Es ist mir schon mehrmals zurückzitiert worden, das heisst ich habe festgestellt, dass es die Patienten gut behalten haben.

Immer wieder erleben wir zusammen mit unseren Patienten jene wunderbare Zeit, wenn eine Krankheit besser wird und die Genesung fast vollendet ist. Da freue ich mich mit dem Patienten beispielsweise mit folgenden Worten aus dem «Faust», die er beim Betrachten des Zeichens des Erdgeistes spricht:

**«Du, Geist der Erde, bist mir näher;
Schon fühl ich meine Kräfte höher,
Schon glüh ich wie von neuem Wein,
Ich fühle Mut, mich in die Welt zu wagen,
Der Erde Weh, der Erde Glück zu tragen,
Mit Stürmen mich heruzuschlagen,
Und in des Schiffbruchs Knirschen nicht zu zagen.»¹⁶**

Ein Genesender ist von diesen Worten begeistert. Und es bestätigt sich einmal mehr der Aphorismus Goethes:

**«Selbst im Augenblicke des höchsten Glückes
und der höchsten Not bedürfen wir des Künstlers.»¹⁷**

Das ist auch gleich eine Begründung für alle hier gegebenen Zitate aus der grossen Literatur. Aber stellen wir trotzdem die Frage: Warum Dichtung und warum das Zitat?

Zitat oder eigene Meinung?

In der Situation des ärztlichen Gesprächs ist das Zitieren von Lebensweisheiten sinnvoll, weil der Therapeut nicht seine eigene Meinung mitteilt, sondern quasi nur noch für den treffenden Kontext des Sinnspruchs verantwortlich ist und sich selbst dadurch zurücknimmt. Der Patient wird in die Gemeinschaft derjenigen versetzt, die dasselbe erlebt oder sogar schon überwunden haben, und braucht sich dadurch nicht so allein vorzukommen. Wenn der König von Kastilien im 13. Jahrhundert schon meinte, die Welt müsse anders sein, als sie nun einmal ist, dann geht daraus deutlich hervor, dass wir Menschen tagtäglich jenen Wahn überwinden müssen. Ein passendes Sprichwort kann auch mehr Überzeugungskraft haben, weil mehr Erfahrung und Weisheit darin liegt.

Dichterisch gestaltete oder alltägliche Sprache?

Der Mensch, der Lebensberatung braucht, fühlt sich unglücklich, ängstlich oder verzweifelt, verunsichert, enttäuscht, aufbegehrend oder ratlos. Das heisst auf einen Nenner gebracht, er wird mit seinen Gefühlen nicht fertig, oder anthroposophisch gesagt, sein Seelen- oder Astralleib wird von dem übergeordneten Ich nicht genügend beherrscht. Oftmals sprechen es die Patienten auch rundherum aus, dass sie zuwenig Selbstwertgefühl haben

oder mit einer modernen Wendung gesagt, dass sie sich selbst erst akzeptieren oder lieben lernen müssen. Die Grundfrage für den Therapeuten ist also: Wie kann das Ich gestärkt werden? Eine der Möglichkeiten dazu ist die Dichtung, das dichterisch gestaltete Wort. Rudolf Steiner hat die verschiedenen Künste in vielfältiger Weise auf ihren geistigen Ursprung hin erforscht. Wie oben schon erwähnt, hängt die Sprache direkt mit dem Ich zusammen,¹⁸ es gibt aber für die Dichtkunst noch einen etwas anderen Zusammenhang, der hier für uns entscheidend ist:

Baukunst	Physischer Leib
Skulptur	Äther- oder Lebensleib
Malerei	Astral- oder Seelenleib
Musik	Ich
Dichtung	Geistselbst
Eurythmie	Lebensgeist ¹⁹

Man sieht aus dieser Zusammenstellung, dass die Dichtung ein einzigartiges Verhältnis zum Ich des Menschen hat, dass sie nämlich aus der unmittelbar über dem Ich liegenden Sphäre dieses Ich zu stärken in der Lage ist. Statt vieler Erklärungen soll gleich ein praktisches Beispiel gegeben werden.

Einer der Hauptfeinde unserer seelischen Zufriedenheit ist die Ungeduld. Es stimmt also, wenn wir sagen: «Du musst geduldiger werden!» Es ist inhaltlich richtig, wenn ein Therapeut sagt: «Sie müssen lernen, Geduld zu üben.» Aber der Patient fühlt sich dadurch nur schlecht. Ganz anders wirken zu demselben Thema die Worte eines Dichters wie Christian Morgenstern (1871–1914):

Stilles Reifen

Alles fügt sich und erfüllt sich,
musst es nur erwarten können
und dem Werden deines Glückes
Jahr und Felder reichlich gönnen.

Bis du eines Tages jenen
reifen Duft der Körner spürest
und dich aufmachst und die Ernte
in die tiefen Speicher führst.²⁰