

Freitagsgespräch: Metabolisches Syndrom

Liebe Anwesende,

Das kennen Sie sicherlich: gefrustet im Berufsalltag oder auch nur gestresst, angemacht von irgendwelchen Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden, aufgeregt über Sachen, die nicht geklappt haben, im Stau gestanden bei der Heimfahrt, dann endlich zuhause....

ein Bier, an den Kühlschrank, so richtig ausspannen, Radio oder Fernseher an, Zeitung lesen... Es ist wohl nicht schwer zu erkennen, dass ein solcher Tagesablauf, wie er für viele, viele Mitbürger die Normalität ist, nicht gesund ist.

Täglich können Sie in den Medien Berichte lesen über die Zivilisationskrankheiten, die den Ärzten Sorgen machen: hoher Blutdruck, Übergewicht, Altersdiabetes (der gar keiner mehr ist, weil er inzwischen schon bei Jugendlichen in stetig steigender Zahl auftritt), Fettstoffwechselstörung, Herz-Kreislaufkrankungen.

Jeder zweite Deutsche ist übergewichtig, 2/3 der Bewohner des Ruhrgebietes infarktgefährdet, der Erwachsenen diabetes, sog. Typ 2, ist dramatisch auf dem Vormarsch, art. Hypertonie und Fettstoffwechselstörungen als Ursache von koronarer Herzerkrankung und Infarkten allgegenwärtig. Trotz der gigantischen Ausgaben im Gesundheitswesen will es einfach nicht gelingen, dass wir gesünder werden. Während früher Krankheiten wie Lungenentzündung, Tuberkulose, auch Blinddarmentzündung die Menschheit bedrohte, sind es nun die sog. Zivilisationskrankheiten Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung und Herzerkrankungen, die uns zu schaffen machen. Und allenthalben wird über diese Krankheiten geschrieben, so dass man es kaum noch hören kann, mit vielen guten Ratschlägen.

Die Krankheiten, so verschieden sie einerseits sind, haben doch Gemeinsamkeiten:

Eine Gemeinsamkeit liegt darin, dass sie am Beginn und oft noch weit in die Entwicklung hinein unbemerkt und schmerzlos verlaufen. Schmerz, z.B. bei der Gicht, beim Herzinfarkt etc. ist erst eine Komplikation, eine fortgeschrittene Folge.

Darauf beruht dann, dass Menschen es ungemein schwer haben, an diesen Krankheiten ernsthaft zu arbeiten. Wissen ist meist kein Problem – aber handelnd etwas zu ändern ist fast ein Ding der Unmöglichkeit.

Wir können als erstes Charakteristikum festhalten: Bei diesen Krankheiten besteht viel Wissen, aber wenig innere Verbundenheit, Beteiligung, wenig Empfinden und wenig natürliche Neigung, sich willentlich zu beteiligen.

Die genannten Krankheiten werden in der Schulmedizin zusammengefasst als „metabolisches Syndrom“. Bezeichnet, d.h., es handelt sich um Stoffwechselkrankheiten, wobei eine Verschiebung vom Wechsel zum Stoff vorliegt: Also, der Wechsel der Stoffe, der Umsatz, die Verarbeitung ist gestört, sodass es zu Ablagerungen kommt. Am deutlichsten natürlich bei der Fettsucht. Da wird sowohl innerlich, in der Leber, im Muskel, um die Darne, v.a. aber äußerlich unter der Haut Fett abgelagert in bestimmten Zellen, die dabei monströs anwachsen können – bis 10 cm eine einzige Zelle. Fett, das kennen Sie von den Talglichtern, ist eigentlich eine energiereiche Substanz – die energiereichste überhaupt. Aber diese Energie wird nicht in Aktivität umgesetzt, sondern lagert sich stofflich ab mit der Neigung dabei, formlos zu werden. Masse statt Form. Bzw. Dynamik. Dass Fettgewebe auch ein hochdifferenziertes Hormonsystem besitzt und reguliert, was erst seit wenigen Jahren genauer erforscht wurde, sei nur am Rande erwähnt und bezieht sich nicht auf das Fett als solches, sondern auf die es tragenden Zellen.

Dieses Fett lagert sich also an der Grenze ab zwischen Außen und Innen (auch innerlich im Körper hat das sog. „braune Fett“ die Aufgabe, Organe voneinander zu trennen, zu isolieren, abzupuffern. Fett schafft Isolation, was wir ja v.a. von den arktischen Tieren, die dadurch ihr Überleben sichern, kennen. Aber wir wissen auch, wie uns eine fettreiche Mahlzeit zur Ruhe bringen kann, wenn wir aufgeregt, verunsichert, depressiv sind, wie das Fett uns seelisch beschützen kann vor der Umgebung. Und, wie es uns dann wiederum in unserem Leib einmauert, sodass wir zwar wahrnehmen können – uns selbst sogar besonders intensiv als schwer etc. – aber immer schlechter handeln.

Ähnlich ist es mit den anderen Stoffen, die in Beziehung zu Krankheiten des metabolischen Syndrom stehen: beim Diabetes ist das, was uns am meisten zu schaffen macht, die Ablagerung von Stoffwechselprodukten in die Wände der Gefäße, z.B. der Nieren, der Augen, der Beine. Dadurch wird die Gefäßwand dicker, undurchlässiger für Sauerstoff, fester, starrer. Der Austausch wieder zwischen innen und außen, jetzt am Gefäß, wird behindert – auch eine Art von Isolation. Genauso ist es mit der koronaren Herzkrankheit, von der angenommen wird, dass sie stark durch ein erhöhtes Cholesterin ausgelöst wird und

die durch das Zusammenwirken von Fettstoffwechselstörung und Diabetes noch besonders gefördert wird. Auch die Arterielle Hypertonie, die ja zunächst nur funktionell ist, führt nach längerem Verlauf zu dieser Veränderung. Wieder etwas anders ist es mit der Gicht: die Harnsäure, die ein Ausscheidungsprodukt sein sollte, lagert sich ab in die Gelenke und macht dort eine Entzündung. Auch Gelenke sind ein Grenzbereich, wo zwei Knochen aneinander stoßen. Dort, in diesem Übergangsbereich, lagern sich nun die Harnsäurekristalle ab.

Also, allen diesen Krankheiten ist etwas gemein: Stoffe – es sind natürlich je nach Krankheit verschiedene – können nicht mehr in einem lebendigen Strömen im Stoffwechsel gehalten werden, sondern sie fallen heraus aus dem Fluss – so wie der Sand im Rhein, wenn dieser aufgestaut wird und die Flussgeschwindigkeit sinkt.

Dadurch entsteht in Bereichen, wo ein lebendiger Austausch zwischen innen und außen sein sollte, eine Isolation, eine verdickte Grenze – einhergehend mit Starre u. Kälte. Wir wollen festhalten, dass diese Krankheiten, um die es heute geht, vorwiegend im Bereich von Grenzen, von Gefäßen, von Übergängen zu finden sind, also im mittleren Menschen.

Die Krankheiten sind Ausdruck eines Erstarrungsprozesses, Verlustes von Dynamik. Sie erscheinen im mittleren Menschen an der Grenze zwischen innen und außen.

Ganz im Gegensatz dazu die entzündlichen Krankheiten : dort kommt es zur Schwindsucht, da verliert der Mensch Stoffe, da atmet er zu schnell, schwitzt Wasser aus, verkocht im Fieber seine Substanz und nimmt ab, da wird die Wand des Blinddarmes aufgelöst und er bricht durch.

Nun geht die Schulmedizin ja davon aus, dass die entsprechenden Stoffe, das Cholesterin, der überschüssige Zucker, die Harnsäure, die Fette die entsprechenden Störungen auslösen – im Umkehrschluss würde eine Reduzierung dieser Stoffe Therapie, also Heilung, bedeuten. Dass das nicht ganz so klar ist, wie die Mainstream-Medizin behauptet, ist inzwischen ziemlich deutlich. Es gibt eine Vielzahl von Beobachtungen, die trotz der offiziellen Lehrmeinung ganz anderes darlegen: ein ganzes Buch „Mythos Cholesterin“ von U.Ravnskov u. U.Pollmer versucht aufzuzeigen, dass die Zusammenhänge keineswegs so deutlich sind, wie behauptet wird. Das French Paradoxon besagt, dass Franzosen trotz deutlich erhöhten Risikofaktoren eine geringere Herzinfarktrate haben als andere Völker. In der Roseto Studie wurde gezeigt, dass Patienten mit Risikofaktoren keineswegs im erwarteten Umfang an Folgekrankheiten litten, wenn bestimmte soziale Bedingungen erfüllt waren. Eine Sekte in Amerika, die Amish-People haben, obgleich genauso dick und mit der gleichen Veranlagung zu Diabetes wie die anderen Amerikaner ausgestattet, hochsignifikant weniger manifesten Diabetes als jene – sie verzichten auf jegliche Motorisierung und Elektrifizierung. Viele weitere Beobachtungen könnten genannt werden.

Andere Faktoren müssen gesucht werden, die mehr in uns selbst liegen als in den Stoffen. Das ist analog zu der Bakterientheorie als Ursache von Krankheiten, wo selbst der große Pasteur, immerhin einer der Wegbereiter dieser Theorie, auf dem Sterbebett sagte : le germe n'est rien, le terrain qui est tout (der Bazillus ist nichts, der Boden ist alles).

Trotzdem kann man auch wieder nicht die Thesen der heutigen Medizin so ohne weiteres wegwischen, und ich möchte jetzt einmal exemplarisch einen dieser Stoffe, der da als Krankheitsverursacher angeschuldigt wird, genauer betrachten. Stellvertretend für die anderen Substanzen nehmen wir das Cholesterin, das ja in der öffentlichen Diskussion eine besonders wichtige Rolle spielt.

Cholesterin kommt nur im Tier- und Menschenreich vor. Das ist bedeutsam.

Stellen Sie sich eine Pflanze vor, wie sie in der Erde wurzelt, wie sie mit anderen Pflanzenwurzeln eine Verbindung eingeht, sodass ein Geflecht entsteht, wie sie mit ihren Blättern in die umgebende Luft ragt und mit dieser in einem offenen Austausch ist, wie sie aus der Erde Wasser in die Atmosphäre strömen lässt und die kosmische Lichtenergie stofflich bindet und der Erde übergibt, wie sie für die umgebenden Insekten und Tiere zur Verfügung steht, wie sie hilflos ausgeliefert ist den Umgebungsbedingungen: es wird deutlich, dieses Wesen ist ganz offen, grenzt sich nicht ab, ist bewusstlos aufs intensivste mit seiner Umgebung verbunden.

Ganz anders das Tier und der Mensch: sie lösen ihre Wurzeln gleichsam ab, sodass sie hingehen können, wohin sie möchten, sie können extremen Umgebungsbedingungen fliehen, sie können die Welt um sich bewusst wahrnehmen, sich ihr gegenüberstellen, sich von ihr abgrenzen. Sie halten ein inneres Milieu aufrecht, das eben gerade anders ist als die Umgebung, sie schließen sich in einen Innenraum ab, der offene Säftestrom der Pflanze wird ein geschlossener Kreislauf. Diese Wesen können sich erkennend und handelnd der Welt gegenüberstellen, sie sind aus der Einheit herausgefallen, abgesondert, Das Urteilsvermögen, das das gegenüber der Pflanze neu aufgetretene Nervensystem ermöglicht, schafft auch Abgrenzung, Sonderung. Mit diesem Prozess ist das Cholesterin aufs Engste verbunden: Es kommt

universell in jeder Zelle vor, und zwar dort, wo es um Grenzen geht, um Membranen, die Räume voneinander abgrenzen und damit differenzierte Funktionen erst ermöglichen, die ein Innen von einem Außen unterscheiden. Besonders gehäuft kommt Cholesterin im ZNS und im Nervengewebe vor. Hier wird der Prozess der Sonderung durch die Nervenscheiden, die die eigentlichen Nerven von der Umgebung abisolieren und damit erst ihre Funktion ermöglichen, besonders deutlich. Was physiologisch in der Kompartimentierung der Zelle durch Mitwirkung von Cholesterin entsteht, das Teilen, Unterscheiden, das ist seelisch die Aufgabe des Nervensystems: Ur-teilen, sich bewusst von der Welt absetzen und sie im Erkenntnisakt antipatisch von sich fernhalten. Eine Geste der Sonderung, der Trennung, der Abwehr liegt dem NS zugrunde. Es werden Räume streng unterteilt, ge-ur-teilt

Diese Geste finden Sie im Großen ja auch in der Bildung der Schädeldecke: einer harten, festen, kalten Schale, die in ihrem Innern das weiche, bildsame Organ schützt. Ganz anders die Extremität: hier schafft ein Innenknochen Festigkeit, die zielgerichtete Bewegung ermöglicht. Drumherum ist die weiche, aber kräftige, dem Willen zugängliche Muskelorganisation, die eine Verbindung zur Umwelt schafft. Auch die eigentlich dünne Haut, die uns abgrenzt, ist durchlässig und schafft wiederum auch Verbindung, wenn Sie nur an die Abgabe von Salz, Wasser, Geruchsstoffen denken.

So können wir bemerken, dass dieser Stoff Cholesterin tatsächlich zutiefst die Aufgabe hat, durch seine strukturbildende Kraft die Bildung einer seelenfähigen, bewusstseinstragenden Organisation zu ermöglichen. Aber es hat noch eine andere wichtige Funktion: Als Ausgangsprodukt ist es der Vorläufer – interessanterweise wird es durch Abbau zu diesen – von bestimmten anderen Stoffen: zu Gallensäuren (hier, in aus dem Lebenszusammenhang herausgefallenen Gallensteinen wurde es auch zum erstenmal synthetisiert), Vitamin D, Nebennierenrindenhormonen und Geschlechtshormonen. Es würde heute zu weit führen, die Aufgaben aller dieser Stoffe zu schildern. Es sind alles Stoffe – denken Sie nur an die Geschlechtshormone – die uns als seelisches Wesen nun ermöglichen, in diesem Leib zu leben und zu arbeiten. Also, hier tritt das Cholesterin auf als ein Stoff, der die Grundlage für Dynamik legt, der nicht primär Struktur schafft, sondern lebendige Tätigkeit des Seelischen im Leibe ermöglicht.

Und wenn wir nochmals die Gefäße ansehen, so finden wir die gleiche Geste wie die des Cholesterins: In der Leber und der Milz, den großen Organen des Stoffwechsels, besteht eine große Offenheit der Gefäße, sodass die Blutkörperchen und Eiweiß ohne Schwierigkeit zwischen dem Gefäßinnenraum und der Umgebung hin- und herströmen können, Stoffaustausch möglich wird. Anders im Gehirn: dort sorgt die Blut-Hirn-Schranke dafür, dass nur Sauerstoff, Wasser, Zucker und Salze das Gefäß verlassen können. Wenn doch Blutkörperchen oder Eiweiß im Gehirnwasser auftreten, so ist das ein ernstes Krankheitszeichen und lässt auf entzündliche Krankheiten, die dann mit Lähmungen oder Bewusstseinsstörungen einhergehen können, schließen.

Eine Gefäßbildung wie hier im Gehirn liegt dem Typus nach dann bei der pathologisch veränderten Gefäßwand bei den oben genannten Krankheiten vor. Also, die Bildung, die im Gehirn notwendig und gesund ist, rutscht gleichsam herunter in den mittleren Menschen und führt dort zu einer Kopfbildung. Bei der koronaren Herzkrankheit wird tatsächlich analog zur Kopfbildung das weiche, beweglich pulsierende Herz eingepanzert in eine harte Kalkschale seiner umgebenden Gefäße.

Was nun hier für das Cholesterin exemplarisch gezeigt wurde, könnte man in entsprechender Weise auch für die Harnsäure und den Zucker zeigen. Das würde heute zu weit führen. Es soll nur erwähnt werden, dass z.B. der Zucker auf der Zelloberfläche durch ganz individuelle Formen ermöglicht, dass das Immunsystem eine Zelle als zu mir gehörig erkennen kann. Also auch hier eine Unterscheidungsfunktion, eine Sonderung zwischen Ich und Nicht-Ich wird durch Strukturbildung ermöglicht.

Wenn man nun von den Stoffen absieht und einmal fragt, welche Bezüge finden wir noch bei den genannten Krankheiten, so können wir da bei Dean Ornish sehr interessante Beobachtungen beschrieben finden. Er hat schon vor 20 Jahren damit begonnen Literatur zur Entstehung von Herzerkrankungen zu sammeln. Dabei fiel ihm auf, dass verschiedenste Forscher auf der ganzen Welt immer wieder Belege für eine Tatsache fanden: Menschen, die seelisch isoliert, abgesondert waren von ihrer Umgebung, bekamen viel häufiger Herzkrankheiten als diejenigen, die in gutem emotionalen Kontakt zur Umgebung waren, die sozial eingebunden und unterstützt waren. Wer in der Kindheit z.B. ein distanzierendes Verhältnis zu seinen Eltern, insbesondere zur Mutter hatte, bekam noch nach Jahrzehnten signifikant häufiger bestimmte Krankheiten. Verheiratete bzw. in Partnerschaften lebende Menschen sind gesünder bzw. überwinden eingetretene Krankheiten eher als Singles, in Gesellschaften, wo die Menschen mehr miteinander kommunizieren und Nähe pflegen, kommen Infarkte etc. signifikant seltener vor. Das Erleben von Einsamkeit, Isolation in den verschiedensten Spielarten scheint kränkend zu sein. Eine Form von Einsamkeit ist die aggressive Abwehr der Umgebung, evtl. gepaart mit Zynismus und Misstrauen, mit der Tendenz, andere Menschen stark zu beurteilen und sich von ihnen abzusetzen. Das geht soweit, dass

Ornish formuliert: was Isolation fördert, fördert Krankheit. Das gilt auch für andere Krankheiten wie z.B. Krebs, sehr eindrucksvoll beschrieben in den Werken von Lawrence LeShan.

Also, auf der seelischen Ebene finden wir ähnliche Dynamiken wie auf der stofflichen Ebene.

Was wir körperlich als Isolation finden, lässt sich auch seelisch als ein wesentlicher Faktor für die Entstehung dieser Krankheiten nachweisen.

Wenn wir nun in unseren Alltag sehen, so finden wir auch hier eine entsprechende Tendenz: Abgrenzung ist angesagt. Wir leben vorwiegend denkend, beurteilend, wahrnehmend, steuernd. Wir wissen so genau, wie es auf der anderen Seite der Welt zugeht, wie viel Umdrehungen der Motor unseres Autos macht, wie viel Kalorien unser Essen enthält. Aber was tun wir?? Wir grenzen uns voneinander ab, wir fühlen uns frei, selbstbestimmt, lehnen – mit Recht – eine Fremdbestimmung ab, wollen uns keiner Pflicht unterwerfen, leben als Singel in einer medienbestimmten Informationsgesellschaft. Wundert es auf dem Hintergrund des Dargestellten wirklich, dass diese Krankheiten des metabolischen Syndroms so massiv zunehmen?

Was ist zu tun?

Es drängt sich ja förmlich die Antwort auf: Auflösung der Grenzen, Öffnen für die Umgebung, Verschiebung des Schwerpunktes weg von der antipatischen Geste des Nerven-Sinnes-Systems hin zur sympathischen Verbindung mit der Welt, liebevollen Hingabe. Entsprechend hat Dean Ornish ein Buch veröffentlicht, das äußerst empfehlenswert ist: Heilen mit Liebe.

Aber, zunächst müssen wir noch innehalten und uns fragen, wie kommt es denn eigentlich dazu, dass wir heute so auf Grenze und Isolation bedacht sind?

Da gibt Ornish aus seiner eigenen Biographie heraus eine überraschende Antwort:

Weil wir oft nicht gelernt haben, uns als ein eigenständiges, kräftiges, für sich bestehendes Ich, als ein seelisch-geistiges Wesen zu erleben. Er selbst beschreibt, wie er in einer Familienstimmung aufwuchs, die durchaus warm war, die wie eine emotionale Ursuppe (er nennt es den „Ornish-Klos“) alle Mitglieder der Familie so verband, dass es schwer war, sich als Individuum zu fühlen. Wenn er dann alleine war, so machte das Angst, weil da nichts mehr blieb, was er selbst war. So formuliert er die These, dass Narzissmus, übermäßige Eigenliebe und Abgrenzung zur Umgebung ein Schutz ist, der eine zu schwache Innerlichkeit vor der dann bedrohlichen Außenwelt schützen muss. Und das finden wir – scheinbar polar zu dem oben Dargestellten – eben auch: bei aller Abgrenzung sind wir überschwemmt von Einflüssen von außen und tun uns schwer, wahrzunehmen, wer wir wirklich sind und was wir wollen. So musste er, bevor er daran gehen konnte, sich aktiv zu öffnen, erst einmal ein kräftiges Selbstgefühl entwickeln und üben, Alleinsein (nicht Einsamkeit) auszuhalten. Es geht da um eine Verstärkung der Eigenaktivität als eine notwendige Voraussetzung zur Öffnung. Methodische Übungswege in dieser Hinsicht finden Sie z.B. in den Büchern von Lawrence LeShan sowie besonders bei Grossarth-Matticek. Dieser hat das Konzept des Autonomietrainings entwickelt, dessen starke heilungsfördernde Wirkung er eindrucksvoll belegen kann. Dann aber gilt es Liebe zu entwickeln. Lieben heißt nicht, etwas für sich haben zu wollen, sondern im Gegenteil, sich für jemanden zu öffnen, aus seiner eigenen Sonderung sich zu lösen, sich sympathisch mit der Welt verbinden – auf der Ebene des Gefühls. Auf der Ebene des Willens heißt es, für die Welt da zu sein. So sagt LeShan: Ich betrachte einen Patienten so lange nicht als geheilt, bis er oder sie nicht ein gewisses Maß an Zeit und Energie auf einen Einsatz verwendet, mit welchem er/sie der Menschheit dient und nicht nur sich selbst und den nächsten Angehörigen.

Aber nochmals möchte ich auf Ornish zurückkommen, da er gerade bei den uns interessierenden Krankheiten eindrucksvolle Therapieerfolge erreichen konnte.

Er hat seine Herzpatienten einem Therapieansatz unterzogen, den er nannte „Öffnung des Herzens“ . zunächst macht er deutlich, dass er die konventionelle schulmedizinische Behandlungsform dort, wo nötig, keineswegs ablehnt und ausgrenzt. Aber er erweitert sein Therapiekonzept um weitere Dimensionen:

1. die stoffliche Dimension:

wurden die Patienten werden angehalten, ihre Ernährung umzustellen. Wenn es darum gehen soll, die Öffnung im obigen Sinne zu fördern, so muss das schon auf der stofflichen Ebene beginnen. Es sollen Lebensmittel, die das Tote verstärken und die aus der Kraft der Abgrenzung, der Sonderung entstanden sind gemieden werden (Fleisch, „tierische Leichen“). Hingegen ist eine Verstärkung des Anteils pflanzlicher Produkte mit ihrer Geste der Öffnung und Hingabe an die Umgebung sinnvoll. Auch wurden sie angehalten, extrem wenig Fett zu sich zu nehmen. D.h. auf der Ebene der Stoffe wurde erst einmal vermieden, dass es zu einer weiteren „Vergiftung“ mit diesen Stoffen kam.

Das ist aber nicht alles. Bereits auf dieser Ebene gilt es, zu realisieren, dass der Stoff nicht alles ist in unserer Ernährung. Um es mit Angelus Silesius zu sagen: das Brot ernährt uns nicht, was uns im Brote speist, ist Gottes ewiges Wort, ist Leben und ist Geist.

Hat wohl Spinat viel Leben und Geist in sich, wenn er im Keller gezogen wurde, um eine Leuchtstoffröhre kreisend, in Styropor verwurzelt und von außen mit synthetischen Nährlösungen beträufelt? Also es ist nicht gleichgültig, wie Lebensmittel gezogen sind. Wenn wir anerkennen, dass es notwendig ist, in innerer Beweglichkeit einen realeren Bezug zur Umwelt zu entwickeln, so dürfen wir nicht nur auf Kalorien, Inhaltstoffe sehen, sondern auch qualitativ eine Empfindung dafür entwickeln lernen, mit welchen Lebenskräften, kosmischen Bildekräften ein Lebensmittel ausgestattet ist, welche Inhaltsdynamik sie besitzen, welche innere Kraft. Wenn wir selbst uns mit der weisheitsvollen kosmischen Umgebung liebevoll verbinden wollen, dann sollten wir uns auch mit Lebensmitteln ernähren, die diesen Namen verdienen, die wirklich lebendig sind und, wie wir es für uns selbst anstreben, innere Kräfte enthalten.

2. die dynamische Dimension.

Die Patienten wurden angehalten, verstärkt Sport zu treiben, d.h. einfach in der Bewegung von innen heraus den Stoffwechsel zu verstärken gegenüber der Sinnes-Nerventätigkeit. Das ist ja heute gewissermaßen eine Selbstverständlichkeit. Ich möchte aber darauf hinweisen, dass Rudolf Steiner schon 1920, zu einem Zeitpunkt als das Auto noch ziemlich neu war und die passive Bewegung gewissermaßen erst frisch aufkam, bereits in eindringlichen Worten darauf hinwies, dass passive Bewegung eine grundlegende Krankheitsursache für Herzerkrankungen sei. Man kann von heute aus nur staunen über die Weitsicht, mit der er diese damals noch ganz keimhafte, heute aber umfassend realisierte Problematik erkannte!

Aber, so schön es ist, dass beim Kölner Brückenlauf 7000 Menschen teilnehmen, beim Marathon 25 000 – hier ist noch mehr gefragt. Schauen Sie sich einmal um in Kölner Parks und Strassen: wie oft sehen Sie Menschen über den Asphalt toben, direkt neben den Autos – die Luft ist ja wenigstens nicht mehr bleihaltig, dafür aber Benzolgesättigt – und mit Walkman in den Ohren, der Pulsuhr am Arm und die Trainingseinheiten im Kopf. Die Grenze zwischen gesundem Sport (den ich unbedingt befürworten möchte) und neuem Zwang, neuer Fremdbestimmung ist schmal. Es geht darum, mit innerer Anteilnahme, mit innerer Bewegung sich zu bewegen. Wir haben gesehen, dass die Bewegung ein unverzichtbares Element ist, um den Stoffwechselfol, die Willensseite unseres Wesens anzuregen. Wenn wir im Denken uns der Welt betrachtend aufnehmend abgrenzend gegenüberstellen, so verbinden wir uns handelnd im Willen mit ihr.

Aber, wenn wir das stupide, mit Walkmanstöpseln in den Ohren über Asphalt hechelnd tun, so sind wir sicherlich nicht sonderlich liebevoll gestimmt. Es geht darum, die Bewegung, die wir ausführen, mit Gefühl, innerlich anteilnehmend, zu begleiten. Innerlich liebevoll mit der Bewegung zu verschmelzen, sie zu durchseelen. Das geht natürlich auch leichter, wenn die Bewegung nicht tot, mechanisch ist, sondern selbst den Lebensprozessen des Menschen und seinem Seelenleben abgelauscht ist. Das ist am stärksten der Fall bei der Eurythmie. Aber auch bei tai chi, Bothmergymnastik, Feldenkrais. Gut für den Schritt zu einer neuen, realitätsgesättigten Beziehung zur Umgebung ist natürlich auch die sinnbezogene Bewegung wie Gartenarbeit etc. Es geht darum, mit seinem Ich ganz innerlich anwesend zu sein.

Aber noch weiter können wir gehen: Wir können auch Bewegung in unserem Seelenleben selbst erüben. Hier geht es darum, das Gewordene, Erstarrte immer wieder aufzulösen und zu erneuern, zu üben, die Welt immer wieder neu zu sehen und uns ihr kreativ schöpferisch handelnd zuzuwenden. Da ist eine unschätzbare Hilfe die Kunst. Lieben heißt, Neues hervorbringen. Liebend auf die Welt zugehen, heißt aber auch, sie so sehen lernen, wie sie ihrem inneren Wesen nach ist, nicht ihrer Außenseite nach. Das kann der Künstler besonders gut. Nehmen Sie Bilder von Expressionisten, nehmen Sie Musik, Gedichte. Welche Hilfe für ein intimes, jeweils neues Wahrnehmen der Welt sind solche Werke für uns. Und welche Hilfe für unsere eigene schöpferische Beweglichkeit ist es, selbst künstlerisch tätig zu sein!

3. die seelische Dimension :

Diese Ebene war eine besonders wichtige Komponente. Es wurden die Patienten eingeladen, in Gruppen regelmäßig sich zu begegnen und zu üben, hier im geschützten Rahmen sich gegenseitig zu öffnen, sich so zu zeigen, wie sie wirklich sind. Das beinhaltet, sich verletzlich zu machen z.B. indem man seine wahren Gefühle ausspricht, nicht irgendwelche gedanklichen Argumente vorbringt. Wahrheit, Authentizität sind die Vorbedingungen dafür, in eine echte emotionale Beziehung zu anderen Menschen zu treten. Wie die Muskeln sich nicht mit einer Knochendecke schützen, so sollte auch hier der Typus des Bewegungsmenschen geübt werden, nicht des Kopfmenschen. Es ist das eine Gesprächstechnik, die auch in anderen Zusammenhängen geübt wird, z.B. bei der friedlichen Kommunikation nach Marshal – Rosenberg oder bei den 12-Schritteguppen. Es geht um wechselseitige Offenheit: der eine muss lernen,

seine echten Gefühle auszudrücken (vielleicht auch erst einmal lernen, sie in sich überhaupt wahrzunehmen), der andere muss hören lernen.

Dabei kann eine Stufenfolge beschrieben werden: vom echten **Hören** gelangt man zum **Einfühlen**, das befähigt zum **Mitfühlen**, das schafft Nähe, die dann in **Liebe = Heilung** münden kann.

Aber neben diesem Erwachen am anderen Menschen im sich Öffnen geht es auch hier im rein Seelischen darum, sich selbst zu erkräften, immer mehr in Kontakt zu sich selbst zu kommen. Da geht es nun darum, die verschiedenen Provinzen des Seelenlebens mit dem Ich zu durchstrahlen, zu durchwärmen mit der eigenen Willens-Liebekraft.

Das Denken wird in dieser Weise persönlich, wenn wir üben, unter Aufbietung aller Konzentrationskraft nur einen selbstgewählten Gedanken im Bewusstsein zu halten. Alles, was sich von außen herandrängen mag, soll in dieser Zeit willkürlich abgewiesen werden. Sie merken, es geht darum, Innenraum zu bilden und zu verstärken – aber intentional, willentlich, nicht kalt-assoziativ.

Unseren Willen selbst können wir individualisieren, indem wir ihm nicht erlauben, das zu tun, was uns so gerade in den Sinn kommt, sondern ihn einzubinden in durchdachte Abläufe, in Sinnzusammenhänge, die wir von unserem Ich aus gestalten. Das kann man ganz unspektakulär üben, indem wir uns vornehmen, täglich zu einem festgesetzten Zeitpunkt eine kleine, unwichtige, aber selbstgewählte Tätigkeit zu vollziehen. Dies und noch andere Übungen wie die sog. Positivitätsübung und das Erüben von Unvoreingenommenheit wird bei R.Steiner genau beschrieben. Es handelt sich um eine Gruppe von Übungsaufgaben, die eine eminente Erkräftung, Autonomisierung und gleichzeitig Öffnung des eigenen Seelenlebens bewirken können und ganz zu unrecht als „Nebenübungen“ bezeichnet werden. In Wirklichkeit sind es echte Hauptübungen, die jeder, der an sich arbeiten möchte, mit größtem Gewinn durchführen kann.

4. die spirituelle Ebene

Schließlich wurden die Patienten von Ornish angehalten, Meditationen zu machen. Damit, so führt er umfangreich aus, entsteht die Möglichkeit, sich einer überphysischen geistigen Welt zu öffnen und in einen liebevollen Zusammenhang zum Kosmos zu kommen, was zur Heilung, zum heil werden beitragen könne.

Meditation ist ja heute ein allgegenwärtiger Begriff. Aber was ist damit gemeint? Manche Meditationstechniken beruhen darauf, sich innerlich ganz leer zu machen, sich als ein autonomes Wesen ganz aufzulösen, wieder Eins zu werden mit dem Weltgeist. Das ist sicherlich wirksam, wie auch manche Untersuchungen zeigen konnten. Aber geht es wirklich darum, sich als Person aufzulösen? Dann wäre der Preis, den wir mit der Möglichkeit zu erkranken bezahlt haben, umsonst. Ich möchte an einem Beispiel, das R.Steiner in einem seiner Grundwerke dargestellt hat, erläutern, wie eine Meditationstechnik aussehen könnte, die sowohl ausgeht von unserem ganz persönlichen Denken, die uns aber dann über dieses hinausführen kann in einen größeren Zusammenhang mit der übersinnlichen Realität unter Beibehaltung unserer Individualität.

Versuchen Sie sich einmal den Unterschied zwischen Pflanze und Mensch klar zu machen, wie ich es vorher schon ausgeführt habe: wie die Pflanze eingebettet ist in die Natur, weisheitsvoll in einem Zyklus aus Entstehen und Vergehen eingebunden ist, wie sie unschuldig, rein und weisheitsvoll eingerichtet ist. Wenn wir uns das unter Ausschluss von anderen Gedanken klar machen, es wirklich durchdenken, so können wir bemerken, dass uns das durchaus innerlich berührt. Wir gehen aus von Gedanken, klaren, nüchternen Überlegungen, Urteilen, wir stehen der Welt gegenüber mit unserem Kopf. Aber, indem wir solche Gedanken mir innerer Aktivität hervorbringen und führen, indem wir uns hineinversetzen in das Wesen einer Pflanze, entsteht ein Gefühl, das sehr intensiv werden kann: eine warme Anteilnahme, ein Interesse, ein Verbundensein mit diesem Wesen Pflanze, und Staunen, Bewunderung, Andacht sogar vor der keuschen Reinheit und Unschuldigkeit.

Wenn wir nun über den Menschen nachdenken, so erleben wir ganz Anderes. Auch das hatte ich schon dargestellt, wie er sich abschließt, sich durch Bewusstsein und Eigenaktivität mehr oder minder frei der Welt gegenüberstellt, wodurch er sich aber gleichzeitig heraussondert, Dissonanz entsteht zum Ganzen der Natur. Wir fangen an, diese zu zerstören, wir werden selbstsüchtig, uns geht es nur um unseren persönlichen Vorteil. Mit großer Kraft – nicht ruhig strömend wie in der Pflanze sind die Säfte, sondern impulsiv, pulsierend, warm – getrieben von Leidenschaften und Selbstsucht, gehen wir unseren Weg. Wir erleben in Anknüpfung an solche Gedanken wieder Gefühle: einerseits können wir staunen über den Fortschritt, den die Verinnerlichung und Befreiung uns bringt, andererseits merken wir, dass das erkaufte wird erst einmal mit sehr dunklen, problematischen Eigenschaften, die i.S. von oben in Krankheit, in Sonderung führen. Selbstheitssucht, Erbsünde als Preis für Freiheit und Selbstbewusstsein. Das macht ernst, kann bedrücken.

Wir finden in dem Dargestellten manches von dem wieder, was wir eben besprochen haben. Der Mensch muss den Weg in die Verinnerlichung, in die Befreiung machen, er wird dafür den Preis der Egoität bezahlen müssen – zunächst. Es wäre eine Illusion zu meinen, man könne sich die Reinheit der Pflanze bewahren.

Aber – man muss nicht stehen bleiben bei diesem Zwischenzustand der Sonderung, der Kränkung, sondern kann weiterschreiten, kann sich aus innerer Kraft, aus Freiheit zu einer neuen Offenheit schulen – und dabei bewusst Bindungen eingehen. Dann wird das Blut, das zunächst der Inbegriff des egoitätszentrierten Trieblebens war, ausgerichtet an der Weltennotwendigkeit, der objektiven Gesetzmäßigkeit gereinigt, in neuer Selbstlosigkeit, aber mit inniger Wärme erstrahlen. Diese Aussicht kann einen mit einer stärkenden, zukunftsbejahenden Kraft versehen.

Wenn wir das nun nicht nur gedanklich denken, nicht nur die daran anknüpfenden Gefühle bewusst wahrnehmen, sondern diesen Sinnzusammenhang willentlich neu schaffen in einem symbolischen Bild, so erhält der Vorgang noch mehr Leben, mehr Dichte, wird gleichsam potenziert. Man mag sich die Weltengesetzmäßigkeit, der sich die sich schulende Seele freiwillig hingibt, die in ihrer Objektivität klar, streng, kalt, strukturiert ist, als ein schwarzes Kreuz vorstellen. Die lebendige, der Umwelt sich vielfältig liebevoll öffnende, ihre Sympathie verströmende, dabei aber rein und keusch gewordene Liebekraft der Seele wird von alters her im Bild der Rose symbolisiert, die man sich nun siebenfach um das Kreuz wachsend vorstellen kann.

Wenn Sie den Tag mit einem solchen Bild beginnen, indem Sie für einige Minuten alle Kraft darauf verwenden, nur dieses Bild und die damit zusammenhängenden Gefühle und Stimmungen im Bewusstsein leben zu lassen, dieses sozusagen möglichst vollständig auf jenes zu konzentrieren, zusammenzuziehen, so werden Sie erleben, dass das eine starke Wirkung durch den ganzen Tag haben kann. Es gibt Ihnen eine Kraft, die gleichzeitig verinnerlicht, Ihr Selbst wachsen lässt, und gleichzeitig Offenheit, liebevolle Zuwendung zum Umkreis entstehen lässt.

Nun, dies ist nur ein Beispiel, man könnte manche andere nennen. Es geht auch hier nicht in erster Linie um den Inhalt, obwohl dieser auch wichtig ist, sondern um den Prozess des Übens geht es, nicht um das Ergebnis, sondern um das Tun.

Wenn wir nun auf das Dargestellte zurückblicken, so wird deutlich, dass es sich bei der Überwindung der heutigen Zivilisationskrankheiten um sehr viel mehr handeln kann als um das Senken einzelner Stoffe. Ja, etwas pointiert könnte man sagen, wenn es jemandem wirklich gelingt, in dem hier dargestellten Sinne einerseits innerlich aktiv und lebendig, andererseits nach außen hin liebevoll zu werden, dann kann ihm auch ein erhöhter Stoff weniger anhaben in der Entstehung von Krankheiten. Beispiele hierfür gibt es manche. Natürlich wäre es das falscheste, was man tun könnte, dogmatisch oder illusionistisch alle äußeren Maßnahmen abzulehnen. Gerade dort, wo wir noch nicht stark genug sind, hinreichend an uns zu arbeiten – und in gewissem Sinne muss das jeder von sich sagen – können auch die mehr äußerlich wirkenden Maßnahmen – in ein Gesamtkonzept eingebettet – sinnvoll sein. Aber eine echte Heilung im umfassenden Sinne lässt sich nur erreichen, wenn die hier dargestellten Gesichtspunkte einbezogen werden.

M. Karutz

Literatur zum Thema:

Erremst, Martin : Cholesterin in seiner Polarität zu den Triglyceride.
Merkurstab Nr.3, 1998

Flensburger Hefte 47: Übungen zur Selbsterziehung

Grossarth-Maticek, R: Autonomietraining. Berlin-New York 2000

Husemann, Fr.: Psychologische Chemie des Cholesterins. Beiträge zu einer
Erweiterung der Heilkunst, Heft 5 , 1967

LeShan, Lawrence: Diagnose Krebs. Wendepunkt und Neubeginn. Stuttgart 1993
Stuttgart 1998

Ornish, Dean: Heilen mit Liebe . München 2001

Ornish ,Dean: Revolution in der Herztherapie

Ravnskov, U./Pollmer, U: Mythos Cholesterin . Stuttgart-Leipzig 2002

Steiner, Rudolf: GA 13 . Die Geheimwissenschaft im Umriss. Dornach 1977

Steiner, Rudolf: GA 312: Geisteswissenschaft und Medizin . Dornach 1976

Wolff, Otto: Grundlagen einer geisteswissenschaftlich erweiterten Biochemie.