

# VOM INNEHALTEN ZUR VERWANDLUNG

*Gedanken über das Thema »Was wirkt?«  
von Stefan Schmidt-Troschke*



Ein Beispiel aus der kinderärztlichen Praxis: Ein fünfjähriges Mädchen wurde wegen chronischer Mandelentzündungen wiederholt mit Antibiotika behandelt. Kurzfristig bessert sich der Zustand jedes Mal, aber zwei bis drei Wochen später beginnt alles von vorne. Achtmal hat die Familie diesen Zyklus bereits erlebt. Die Eltern sind es leid und suchen nach Alternativen. Gemeinsam mit dem Kinderarzt beschäftigen sie sich mit der Situation und betrachten sie von verschiedenen Seiten. Sie stellen fest, dass das Kind ständig kalte Hände und Füße hat. Sie realisieren, dass es nur unregelmäßig isst und nachts oft wach wird. Sie gestehen sich ein, dass sie im Alltag häufig an seinen Bedürfnissen vorbei leben. Und sie bemerken, dass auch ihre Partnerbeziehung nicht mehr so richtig stimmig ist.

Was tun? Schon indem die Situation in diesen verschiedenen Erscheinungsformen bewusst wird, verändert sich die Haltung der Eltern zu ihrem Kind und auch zueinander. Als sich die nächste Halsentzündung ankündigt, beschließen sie – beide sind voll berufstätig – gemeinsam mit dem Arzt, vorläufig auf Antibiotika zu verzichten und stattdessen das Kind zuhause mit Wickeln und Naturheilmitteln zu behandeln. Der Vater kann sich auf der Arbeit eine Zeitlang ausklinken und bleibt bei seiner Tochter. Es folgen fünf Tage, in denen das Kind hoch fiebert. Besonders die Mutter hat Angst um ihr Kind und ist von dem Entschluss nicht mehr überzeugt. Aber sie hält durch. Nach einer Woche geht es dem kleinen Mädchen deutlich besser. Die Eltern stellen übereinstimmend fest, dass sie ihrem Kind und auch

einander seit langem nicht mehr so nah gewesen sind. Sie beschließen, künftig ihren Tagesablauf zuverlässiger und rhythmischer zu gestalten und so für mehr Stabilität im Familienleben zu sorgen. Sie ringen sich auch dazu durch, dem Rat des Arztes, den sie zuvor ausgeschlagen hatten, zu folgen und ihrem Kind regelmäßige Ganzkörper-Einreibungen zu ermöglichen und es ein Instrument lernen zu lassen, was bisher am Zeitmangel scheiterte. Nach sechs Wochen tritt noch einmal eine Mandelentzündung auf, die auf die gleiche Weise behandelt wird. Danach sind diese Episoden vorbei. Auch die Allergieneigung des Kindes geht in der Folgezeit deutlich zurück. Zudem hat sich weiterer Nachwuchs angekündigt.

Die geschilderte Episode stellt eine typische, alltägliche, ja fast banale Situation aus der Praxis dar. Der Wendepunkt, an dem der Vater entscheidet, mit dem Kind zu Hause zu bleiben, ist zugleich neuer Ausgangspunkt für eine Zukunft, die es womöglich ohne die Probleme des Kindes nicht gegeben hätte. Die ganze Familie ist durch einen Prozess des Innehaltens, des Wahrnehmens und Hinspürens und des Verwandels gegangen. Die Eltern sind aufmerksam geworden auf bestimmte Zeichen, sie haben sich besonnen und sind in Verbindung getreten mit einer wirklich persönlichen, vielleicht der individualisiertesten Ebene ihrer selbst. Sie haben alle gemeinsam eine tiefgreifende Erfahrung gemacht, deren Ausgang zumindest aus Sicht der Mutter höchst unsicher war. Etwas Neues hat sich eingestellt, in ihrer Haltung und für die Zukunft der Familie.

Die Wirkung liegt hier in einer Art Umstülpungsprozess, wie wir ihn auf unterschiedlichen Ebenen in unserem Leben immer wieder durchmachen. Claus-Otto Scharmer hat das umfassend beschrieben: Durch einen Prozess des Innehaltens und des vertieften Wahrnehmens gelingt es Menschen, verschiedene Felder ihrer inneren Aufmerksamkeit zu durchwandern und zu ihrem „blinden Fleck“ zu finden, dem Punkt, an dem ihnen der Blick verstellt war und von dem aus sie nun ihre eigenen Möglichkeiten im Hinblick auf die Zukunft erfahren und verinnerlichen können.

Der Weg durch das U durchläuft verschiedene Ebenen der Aufmerksamkeit, die sich phasisch überlagern können. Im Auseinandersetzen mit Krise oder Krankheit kommt es zu Wende- und Umkehrpunkten, die neue Ein- und Ausblicke ermöglichen. Selbst mancher Rückschlag lässt sich im Nachhinein umdeuten als eine neue Perspektive, die ihrerseits wirksam war auf den Krankheitsverlauf.

Nicht jedes Mal ist es möglich und sinnvoll, einen vollständigen Weg durch ein U zu gehen. Auch ein Antibiotikum

kann geboten oder gar lebensnotwendig sein. Menschen mit chronischen Erkrankungen allerdings wissen, dass oberflächliche Maßnahmen langfristig oft nicht wirklich weiterbringen. Die Bewegung des Innehaltens, Wahrnehmens, Hinspürens bis hin zu einer Verwandlung vollzieht sich aus der engen „Ich-Ansicht“ heraus in das Begegnen mit der Mitwelt und kann spirituelle Dimensionen einschließen. Was wirkt? „Geist wirkt...“ – so sagte es einst – neben anderen – auch Rudolf Steiner.

Wirksamkeit entfaltet sich demnach auf verschiedenen Ebenen. Wo und wie sie das tut, ist entscheidend davon abhängig, auf welchen Fokus wir unsere Aufmerksamkeit richten, und davon, wohin wir unsere geistige und seelische Aktivität orientieren. Viele große Ärzte sprechen davon, dass Heilung eigentlich immer „Selbstheilung“ sei. Therapeuten, Ärzten und Pflegenden kommt in diesem Prozess die Aufgabe zu, Patienten auf verschiedenen Ebenen Wege zu eröffnen, die eigene Aufmerksamkeit auf eine Zukunft zu lenken, die sich in den Konturen ihrer Möglichkeiten erst andeutet. So wirkt Zukünftiges schon heute.

