

# Was ist eigentlich wirklich gesund?

## I. Zur Definition von Gesundheit

In diesen Tagen soll das gesamte Leben auf der Erde der „Gesundheit“ aller Menschen untergeordnet werden. „Es geht um die Gesundheit!“, hören wir an allen Ecken und Enden, erstaunlicherweise auch von vielen Menschen, die sich bisher nicht besonders als Gesundheitsapostel hervorgetan haben. Oder von solchen, denen jegliche fachliche oder auch menschliche Qualifikation fehlt, um über dieses Thema zu sprechen. Aber ist es wirklich gesund, was uns hier als Gesundheit aufgetischt wird?

Während meines Studiums in den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts lernte ich von einem meiner Professoren noch eine alte Definition von Gesundheit kennen: „*Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit!*“ Gesundheit wurde also als eine Ausschlussdiagnose interpretiert, die nicht näher erklärt werden konnte. Dementsprechend lernte ich während meiner Ausbildung vieles über Hunderte von Krankheiten und wie diese zu bekämpfen seien, aber wenig bis gar nichts über Gesundheit oder wie diese zu pflegen, zu schützen oder zu gewinnen wäre.

In der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) las ich später: „*Die Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.*“ Dies beschreibt keine Ausschlussdiagnose, sondern ein in ferner Zukunft liegendes hehres Ziel. Aber auch diese Definition schien mir nicht wirklich hilfreich für die momentane Lebenswirklichkeit zu sein, weil nach ihr vielleicht nur der an einer Manie erkrankte Mensch heute eine gewisse Chance hätte, sich als „gesund“ zu bezeichnen.

Wie können wir uns der Frage nach einer umfassenden und die Wahrheit abbildenden Definition von Gesundheit und dessen was wirklich gesund ist, so nähern, sodass wir praktische Konsequenzen für unser Leben und für unsere Handlungsweise ziehen können?

## II. Die Konstitution des Menschen

Um uns mit dieser Frage näher zu befassen, müssen wir uns der Konstitution des Menschen zuwenden. Immerhin wird dieser sogar in der Definition der WHO nicht nur als materielles, sondern als körperliches, geistiges und soziales Wesen angesprochen. Allerdings ohne näher auf diese verschiedenen Aspekte einzugehen.

Bei Rudolf Steiner, dem Inspirator der Anthroposophischen Medizin, heißt es in seiner Schrift „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“: „*Der Mensch ist, was er ist, durch Leib, Ätherleib, Seele (astralischer Leib) und Ich (Geist). Er muss als Gesunder aus diesen Gliedern heraus angeschaut; er muss als Kranker in dem gestörten Gleichgewicht dieser Glieder wahrgenommen; es müssen zu seiner Gesundheit Heilmittel gefunden werden, die das gestörte Gleichgewicht wiederherstellen.*“ (\*1) Diese verschiedenen Wesensglieder werden nicht nur in diesem Buch ausführlich von ihm beschrieben, sondern auch in vielen anderen Schriften, wie z.B. der

„Theosophie“ (\*2). Durch seinen physischen Leib ist der Mensch verbunden mit der Sinneswelt und ihren Gesetzen, durch den Ätherleib mit der elementarischen Welt und ihren ganz andersartigen Gesetzen, durch den astralischen Leib mit der Sternenvelt, die wieder anderen Gesetzmäßigkeiten unterliegt und durch das Ich schließlich mit der rein geistigen Welt, mit welcher der Mensch von seinem Ursprung her verbunden ist. Die Gesetzmäßigkeiten der verschiedenen Ebenen müssen erkenntnistheoretisch studiert und durchdrungen werden, sonst wird es schwierig sein, sachgerecht mit ihnen umzugehen und ihnen gemäß zu handeln (\*3). Durch seelische und geistige Übungen werden schrittweise die Organe bzw. geistigen Fähigkeiten entwickelt, durch welche diese erkannt werden können. Keinesfalls dürfen die in der sinnlichen Welt gültigen Gesetze einfach auf die anderen Ebenen des Seins übertragen werden! Schon nach diesen einleitenden Worten sollte deutlich sein, dass die Gesundheit des Menschen untrennbar mit der Gesundheit der gesamten Erde verbunden ist.

Versuchen wir uns diese verschiedenen Ebenen des Menschseins anhand eines praktischen Beispiels anschaulich zu machen. Bei der Aufführung eines Symphoniekonzertes müssen verschiedene Aspekte zusammenkommen, damit das Werk zur Aufführung kommen kann. Jeder kann verstehen, dass ein Musikinstrument (das physische Werkzeug, erste Ebene) nicht identisch ist mit dem Orchestermusiker (demjenigen, der für das tätige Musizieren verantwortlich ist und die Musik ins Leben bringt, zweite Ebene). Dieser benötigt aber ein Instrument, um die Musik zu Gehör zu bringen, die beiden Ebenen arbeiten zusammen.

Auch sollte deutlich sein, dass in der Regel der Orchestermusiker nicht der Dirigent ist, denn jeder hat seine spezifischen Aufgaben zu erfüllen. Der Dirigent (dritte Ebene) ist für den Zusammenklang des Orchesters, für die Auswahl der Musikstücke, für die Strukturierung und die Gestaltung der Musik, für den Aspekt des Bewusstseins, verantwortlich. Im Idealfall wird er sich nicht als Diktator gebärden, sondern die Musiker und ihre Instrumente dazu bringen, das Beste zu geben, um einen harmonischen Klang zu erzeugen; dann arbeiten alle drei zusammen.

Aber auch der Dirigent ist in der Regel nicht der Komponist eines Stückes. Idealerweise sollte der Dirigent dem Komponisten (dem Schöpfer der Musik, vierte Ebene) dienen, damit dessen Ideenwelt zur Erscheinung kommen kann. Alle vier Ebenen müssen zusammenwirken, um die Kunst in die Welt zu bringen! Die Essenz einer Musik muss, von der Idee ausgehend, durch alle Ebenen geführt werden, um in die Welt zu kommen.

Selbstverständlich ist die Musik als Idee, wenn sie einmal komponiert und niedergeschrieben ist, auch in der Welt, ohne dass gerade ein Instrument oder ein Spieler zur Verfügung steht. Um aber als Musik erklingen zu können, müssen die verschiedenen Ebenen in Harmonie zusammenklingen. Genauso ist es in Bezug auf den Menschen. Als geistiges Wesen ist er existent, auch ohne ein irdisches Werkzeug zu haben. Soll seine Melodie aber auf der Erde erklingen, so muss er sich unter Mithilfe seiner leiblichen Eltern und von vielen geistigen Kräften ein belebtes Instrument und eine seelische Hülle schaffen, um tätig werden zu können. Das physische Werkzeug, die Musiker, der Dirigent und der Komponist entwickeln sich zusammen weiter und Gesundheit entsteht im Ringen um die gemeinsame Entwicklung. Es ist im Sinne dieses Beispiels, dass der Mensch im Lauf seines Lebens immer mehr zum selbstbewussten Komponisten seines Lebens werde. Auch wird er bestrebt sein, sich und sein Leben zu dirigieren und seine Orchestermusiker mit ihren gut gestimmten Instrumenten zusammenzuhalten und zu beherrschen. Selbstverständlich eine genauso großartige wie Ehrfurcht gebietende Aufgabe!

Wir werden nicht umhinkommen, uns immer tiefer und bewusster mit diesen „Wesensgliedern“ des Menschen zu beschäftigen, wenn wir zu den geistigen Hintergründen von Gesundheit und Krankheit bei den Menschen und der Welt vordringen wollen. Von allem Anfang an sollten diese Erkenntnisse dann im Alltag Anwendung finden, denn Anthroposophie (von griechisch: Weisheit vom Menschen) kann im höchsten Sinne nur etwas Praktisches sein, oder sie ist nichts wert. Nur auf diese Weise kann sie dem Menschen dienen und ein Kulturfaktor werden.

Wenden wir uns also noch etwas näher der Gesundheit und ihrem Ursprung zu: Unser physischer Körper ist ohne den Ätherleib nicht lebensfähig. Dieser wird deswegen auch „Lebensleib“ genannt. Alle regenerativen und heilenden Prozesse gehen von ihm aus. Rudolf Steiner fasst dies folgendermaßen zusammen: *„Der bloße physische Organismus könnte niemals einen Selbstheilungsvorgang hervorrufen. Ein solcher wird in dem ätherischen Organismus angefacht. Damit aber wird die Gesundheit als ein Zustand erkannt, der im ätherischen Organismus seinen Ursprung hat. Heilen muss daher in einer Behandlung des ätherischen Organismus bestehen.“* (\*4) Um in unserem Beispiel zu bleiben: Das Musikinstrument ist ohne den Spieler nicht in der Lage, tätig zu werden, Musik zu erzeugen; die beiden arbeiten auf das Engste zusammen, aber die Aktivität (Heilung) geht vom Spieler aus, nicht vom Instrument.

Der Dirigent hat eine übergeordnete Funktion. Von ihm hängt es ab, ob das Orchester harmonisch oder disharmonisch zusammenklingt. Er muss die Musiker (die in uns wirkenden und tätigen Kräfte) inspirieren, damit sie fleißig üben und ihre Fähigkeiten immer weiter steigern. Und die Instrumente (unser physischer Leib) müssen gut gestimmt sein, sonst ist von vornherein mit Schwierigkeiten und schrägen Tönen zu rechnen. Unsere höheren Wesensglieder, also Astralleib und Ich-Organisation haben diese leitende Funktion für unseren lebendigen Organismus. Unser Wachbewusstsein (der Dirigent) baut den lebendigen Körper (das Orchester) ab, weswegen wir am Ende eines Tages müde sind und schlafen müssen. Auch muss der Dirigent sich mit Kompositionen und deren Gesetzmäßigkeiten beschäftigen, was eine ausgesprochen anspruchsvolle Tätigkeit ist, bei der es zu Fehlern kommt, durch die man am schnellsten lernen und weiterkommen kann. Rudolf Steiner erklärt: *„In der Geist- und Seelenfähigkeit hat man also die Ursache des Krankseins zu suchen“.* (\*5) Die Entwicklung unseres Bewusstseins und unseres Selbstbewusstseins, also der höheren geistigen Fähigkeiten des Menschen, gehen mit der Möglichkeit des Irrtums, der Verfehlung und des Krankseins einher! Die höheren Wesensglieder können entweder zu stark oder auch zu schwach mit dem belebten physischen Körper verbunden sein. Disharmonien zwischen den verschiedenen Wesensgliedern führen zu den unterschiedlichen Krankheiten! Diese werden dann durch äußere Ereignisse sichtbar. Der Dirigent kann also zu stark oder zu schwach eingreifen, je nachdem treten unterschiedliche Störungen im Orchester und bei den Instrumenten auf. Auch kann der Dirigent das Orchester nicht dauernd bearbeiten: Ruhepausen müssen sein, damit das Orchester sich erholen kann und dann mit frischem Schwung wieder ans Werk geht! Jeder kann sich diese Analogien weiter durchdenken und versuchen, sie erlebbar werden zu lassen.

### **III. Vorsicht vor den heutigen Denkfehlern!**

Heutzutage sind unsere geistigen Fähigkeiten (unser Denken/Bewusstsein) in mancher Hinsicht schlecht ausgebildet oder korrumpiert worden, sodass wir vieles in Bezug auf

Gesundheit und Krankheit im Hinblick auf das eben geschilderte Beispiel total verwirrt haben. Ich möchte das anhand der geschilderten Analogie deutlich machen. Viele Menschen denken, dass die Krankheiten nur mit unserem physischen Leib (unserem Instrument) zu tun haben. Sie sehen und beachten die Musiker, welche die Musik spielen, (den Ätherleib, der das Leben bringt) nicht. Vom Dirigenten (dem Astralleib, der persönlichen Seele) haben sie schon gar keine Ahnung und verstehen nicht, dass dieser auf seine ganz besondere Weise die Musik in die Welt bringen möchte; lieber schreiben sie ihm vor, was er zu tun hat. Und schließlich: Nur wenn man vom Komponisten (dem Ich oder Geist) nichts weiß, kann man auf die Idee kommen, dass alle Menschen auf die gleiche Weise behandelt werden sollten, wo doch jeder Komponist ein einzigartiges geistiges Wesen ist, das seine Musik auf eigene Art in die Welt bringen möchte! Mit großem Ernst weist Rudolf Steiner auf diesen Tatbestand und die daraus zu ziehenden Konsequenzen hin: *„Es soll auch heute, wie schon einmal bei einer ähnlichen Gelegenheit, an einen alten Ausspruch erinnert werden, der manchem einfällt, wenn von Gesundheit und Krankheit gesprochen wird, an den Ausspruch: Es gibt so viele Krankheiten und nur eine einzige Gesundheit! Dieser Ausspruch erscheint im Grunde genommen manchen so selbstverständlich als möglich, und dennoch ist er ein Irrtum, ein Irrtum im eminentesten Sinne des Wortes, denn es gibt nicht bloß eine Gesundheit, sondern so viele Gesundheitsen, wie es Menschen gibt. Das ist es gerade, was wir in unsere Gesinnung aufnehmen müssen, wenn wir die Fragen nach dem Gesunden und Kranken im richtigen Lichte sehen wollen. Wir müssen in unsere Gesinnung aufnehmen, dass der Mensch ein individuelles Wesen ist, dass jeder Mensch anders beschaffen ist als der andere, und dass das, was dem einen heilsam und für den anderen schädlich und krankmachend sein kann, ganz abhängt von seiner individuellen Beschaffenheit.“* (\*6)

Auch müssen wir in jedem einzelnen Fall von Erkrankung aufpassen, dass wir Ursachen und Wirkungen nicht verwechseln. Rudolf Steiner greift zu einem drastischen Beispiel, um auf einen gängigen Denkfehler in Bezug auf Infektionskrankheiten hinzuweisen: *„Derjenige, der behauptet, dass von den kleinen Lebewesen die Krankheiten kommen, der zum Beispiel sagt: Die Grippe kommt von dem Grippebazillus und so weiter, der ist natürlich genauso gescheit, als wenn einer sagt, der Regen kommt von den Fröschen, die quaken. Natürlich, wenn der Regen kommt, quaken die Frösche, weil sie es spüren, weil sie ja in dem Wasser sind, das angeregt ist durch dasjenige, was den Regen bewirkt. Aber die Frösche bringen nicht den Regen. Ebenso bringen die Bazillen nicht die Grippe; aber sie sind da, wo die Grippe ist, geradeso wie die Frösche auf eine unerklärliche Weise hervorkommen, wenn der Regen kommt.“* (\*7) Oder an anderer Stelle: *„Nun tritt schon, rein oberflächlich betrachtet, durch diese ganze Anschauung ein Irrtum ein, der darinnen besteht, dass man eigentlich von dem Primären dabei ganz abgelenkt wird. Denn bedenken Sie nur, wenn im Verlaufe irgendeiner Krankheit in irgendeinem Körperteile Bazillen in größerer Menge auftreten, ist es ja natürlich, dass diese Bazillen Erscheinungen hervorrufen, wie jeder Fremdkörper im Organismus Erscheinungen hervorruft, dass infolge des Vorhandenseins dieser Bazillen allerlei Entzündungen auftreten. Schreibt man nun alles der Wirksamkeit dieser Bazillen zu, so lenkt man die Aufmerksamkeit ab von dem eigentlichen Ursprung der Erkrankung. Denn jedes Mal, wenn im Organismus niedere Organismen einen geeigneten Boden für ihre Entwicklung finden, so ist eben dieser geeignete Boden durch die eigentlichen primären Ursachen schon geschaffen. Auf dieses Gebiet der primären Ursachen muss einmal die Aufmerksamkeit gelenkt werden.“* (\*8)

Es ist ein eklatanter Denkfehler zu behaupten, dass Viren und Bakterien die „Ursachen“ von Krankheiten sind! Trotzdem ist es heute die ganz gewöhnliche Anschauung, dass sog. „bakterielle Krankheiten“ durch Antibiotika zu behandeln sind, „virale Infekte“ durch Virostatika, „Pilze“ durch Antimykotika. Den meisten Menschen ist nicht klar: Damit werden

nur die „Überbringer der Botschaft“, dass ein Ungleichgewicht im Körper eingetreten ist, beseitigt. Das bedeutet natürlich nicht, dass man im Einzelfall keine Antibiotika einsetzen könnte, um eine gefährliche Situation für den Menschen abzuwenden. Man sollte aber wissen, dass die sogenannten „Erreger“ in der Regel nicht die eigentliche Ursache der Infektionskrankheit sind. Dementsprechend kommt es in der weiteren Folge dann zu Rezidiven und z.B. zu Schädigungen der Darmflora, weil auch eine Vielzahl von anderen Bakterien, Viren usw., die lebenswichtige und aufbauende Arbeiten im Körper zu erbringen haben, in Mitleidenschaft gezogen werden. Dies kann zu einer Schwächung der Vitalität und der besonders im Verdauungssystem lokalisierten leiblichen Immunität führen und damit zu weiteren Erkrankungen. Die ursprünglichen Denkfehler hat man, wenn neue Krankheiten auftreten, nicht mehr im Blick und versucht dann das schwer geschädigte Immunsystem von außen zu stabilisieren, anstatt es von innen her zu stärken.

Im Angesicht der Corona-Pandemie zeigt sich das ganze Ausmaß eines solchen „kleinen“ Denkfehlers in bisher noch nicht dagewesener Weise. Das Virus wird zum Staatsfeind, ihm, dem unsichtbaren Gegner, wird der Krieg erklärt und ein weltweiter Lockdown zur Verhinderung der Virusausbreitung wird ausgerufen. Nebenbei wird jeder Mitmensch zur latenten Gefahr für mich, mein Leben und meine Gesundheit erklärt und es wird vergessen, dass überhaupt erst ein geeigneter Nährboden vorhanden sein muss, auf dem eine Erkrankung sich manifestieren kann. Mit verheerenden Folgen für alle Bereiche des Menschseins. Nach neuesten Statistiken sind durch die weltweit ausgerufenen Maßnahmen ca. 100 Millionen Menschen mehr als vorher akut vom Hungertod bedroht! Zusätzlich haben viele Hundert Millionen durch die Pandemieausrufung ihre Arbeit verloren und leben unterhalb des Existenzminimums in menschenunwürdigen Umständen. Eine sachgerechte medizinische Versorgung von vielen anderen Krankheiten ist nicht mehr möglich. Mehr Menschen sterben an Aids, Tuberkulose, Hepatitis usw., also an Krankheiten, die auch alle zu der Gruppe der sog. Infektionskrankheiten gehören. Warum um Gottes willen wird auf einmal ein Großteil der menschlichen Intelligenz auf diesen einen Überbringer einer Botschaft gerichtet?! Die Menschen werden in immer tiefere Abhängigkeiten geführt, ihre Immunität wird immer weiter geschwächt und das nicht nur körperlich!

Die seelischen Folgen der getroffenen Maßnahmen sind bisher genauso unübersehbar. Schon jetzt ist deutlich, dass es zu einem dramatischen Anstieg von Ängsten, von Depressionen, von Aggressionen und Gewaltdelikten gekommen ist und weiterhin kommen wird. Geistig gesehen ist es zu einer fast kompletten Verwirrung des Denkens gekommen. Durch eine Flut von aus dem Zusammenhang gerissenen Einzelinformationen, Halbwahrheiten oder sogar glatten Lügen geht der Überblick über die Zusammenhänge immer mehr verloren. Wie Marionetten werden wir hierhin und dorthin gezogen und unserer persönlichen Freiheitsrechte beraubt. Klar ist nur, dass wir täglich um unser Vorrecht kämpfen müssen, Dirigenten und Komponisten in unserem Leben zu sein oder zu werden.

„Es geht um die Gesundheit!“, wird unter diesen Umständen als eine hohle Phrase entlarvt! Die Folgen der getroffenen Maßnahmen, also die „Behandlung“, ist viel schädlicher als die sog. „Krankheit“ selbst. Auf allen Kanälen werden wir durch einen beispiellosen Propagandafeldzug mit immer neuen Angst-Szenarien überschwemmt, welche selbst besonders krankmachend sind.

Wir sind mehr denn je aufgerufen, nach sach- und menschengerechten Therapien Ausschau zu halten und geeignete Maßnahmen zur Vorbeugung und Behandlung zu treffen. Ein Vorteil in dieser katastrophalen Situation ist, dass wir uns bis aufs Äußerste anstrengen müssen und gerade dadurch unsere seelischen und geistigen Fertigkeiten, unsere Eigenständigkeit und „Immunität“ entwickelt werden! Ängste, die durch immer wiederholte Drohungen und Horrorszenarien geschürt werden, sind der denkbar schlechteste Ratgeber auf diesem Gebiet. Nur ein integratives, ganzheitliches Denken kann uns durch diese Krise führen!

Es ist überdeutlich: Die materialistische und auf die sinnliche Welt reduzierte Betrachtung des Menschen und der Erde muss durch eine spirituelle Betrachtung erweitert werden. Lassen wir uns nicht wie Automaten oder Idioten behandeln und uns die individuelle Lebensweise absprechen! Andernfalls werden wir seelisch, geistig und sozial verkümmern, unsere Vitalität, Immunität und Lebensfreude und letztlich unser Menschsein und unsere Lebensgrundlage verlieren. Was wir benötigen, ist eine andere Denkweise, die uns ermöglicht, dass wir uns als geistige Wesen hier auf der Erde verstehen lernen und schöpferisch handeln.

#### **IV. Wir benötigen eine neue Definition von Gesundheit!**

Wie könnte auf der Grundlage des bisher Gesagten eine neue, sinnvolle und dem Menschen gemäße Definition von Gesundheit aussehen? Wir ringen täglich darum, ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Bereichen und Bedürfnissen des Menschseins herzustellen. Die Wesensglieder sollen harmonisch zusammenarbeiten und sich gemeinsam entwickeln. Darüber hinaus möchten wir auch mit anderen Menschen und mit der uns umgebenden Natur in Frieden und Freiheit zusammenleben.

Es sollte deutlich geworden sein, dass wirkliche Gesundheit weder auf der Abwesenheit von Krankheit noch auf deren völliger „Ausrottung“ beruhen kann. Mit einem Denken, welches auf ein Entweder-oder aufgebaut ist, und mit martialischer Kriegstreiberei kommen wir hier nicht weiter. Wir müssen uns darin üben, ein integratives Denken zu entwickeln, welches von vorneherein mit dem Sowohl-als-auch arbeitet. Nur dann können wir zu lebendigen und dynamischen Definitionen kommen, welche der Gesundheit angemessen sind.

Nehmen wir an dieser Stelle das Bild der Waage zu Hilfe. Gesundheit ist nicht auf der entgegengesetzten Waagschale zur Krankheit, dies würde dem alten Entweder-oder-Schema entsprechen. Gesundheit entsteht im Ringen um ein Gleichgewicht zwischen den beiden Seiten, dem Zuviel oder Zuwenig, zwischen „zu schnell“ oder „zu langsam“, „zu heiß“ oder „zu kalt“ usw. Sie ist sozusagen der „springende Punkt“, der lebendig, dynamisch, spielerisch und kreativ geschaffen werden muss, von jedem einzelnen Menschen auf seine ganz individuelle Art und Weise!

Dann ist eine passende Definition: **„WAHRE GESUNDHEIT“ ist das harmonische und liebevolle Verhältnis zwischen den krankmachenden und den gesundmachenden Tendenzen im Menschen!**

Für sein Leben auf der Erde benötigt der Mensch sowohl die Möglichkeit, krank zu werden, als auch die Möglichkeit, wieder gesund zu werden. Durch Erstere wird die **Entwicklung** des Menschen besonders vorangetrieben, auf allen Ebenen; durch Letztere die **Erholung**, leiblich,

seelisch und geistig! Die beiden Seiten sind zum Menschwerden unbedingt erforderlich und der Versuch, sie „abzuschaffen“ oder von außen aufzuzwingen oder zuzuführen, ist menschenfeindlich. Wahre Gesundheit überwindet immer wieder das, was wir bisher Gesundheit und Krankheit genannt haben, genauso wie wahre Liebe die gewöhnliche Liebe und den Hass einschließt und immer wieder überwindet!

Wenn wir genau hinsehen, gibt es diesem Bild der Waage entsprechend drei Arten von Störungen dieser individuellen Gesundheit: Die „zu heißen“, auflösenden Krankheiten, die „zu kalten“, verfestigenden, und schließlich die gefährlichsten, die „lauen“, die sich nicht entscheiden können, die einseitige Tendenzen in einer Weder-noch-Situation festhalten! Diese Letzteren sind die am schwierigsten anzugehenden, da hier eine scheinbare Mitte erreicht ist, die man vordergründig für „gesund“ halten könnte. Die Energie fließt aber nicht lebendig und frei, sondern ist in sich selbst gefangen und zerstört und zersplittert sich am Ende selbst. Meist sind es tumorartige Wucherungen, autoaggressive oder autoimmune Störungen, bei denen sowohl auflösende als auch verhärtende Tendenzen, jeweils am falschen Ort, gefunden werden, welche sich wechselseitig blockieren.

Prophetisch wird in der Bibel in der Offenbarung des Johannes diese dreifache Abweichungsmöglichkeit auf bildhafte Weise angesprochen. Der lebendige Geist spricht warnend zum Menschen: *„Ich weiß deine Werke, dass du weder kalt noch warm bist. Ach, dass du kalt oder warm wärst! Weil du aber lau bist und weder kalt noch warm, werde ich dich ausspeien aus meinem Munde“*. (\*9) Glücklicherweise werden wir ziemlich direkt im Anschluss, ebenfalls auf bildhafte Weise, auf die Möglichkeit der Heilung hingewiesen: *„Wer überwindet, dem will ich geben, mit mir auf meinem Stuhl zu sitzen, wie ich überwunden habe und mich gesetzt mit meinem Vater auf seinen Stuhl. Wer Ohren hat, der höre, was der Geist zu den Gemeinden sagt“*. (\*10) Wir können die in uns liegenden Störungen und Abweichungen (mithilfe des heilenden Geistes, oder mit welcher Hilfe und Unterstützung auch immer) überwinden!

Betonen möchte ich hier, dass ich diese Weisheitsworte ganz unabhängig von einer irgendwie gearteten Religionszugehörigkeit betrachte. Wir sollten uns angewöhnen, Aussagen auf ihre menschliche Relevanz hin zu überprüfen und dann für uns zu nutzen. Mögen sie uns eine Hilfe auf dem Weg zu einer selbsterrungenen Gesundheit sein, die in uns selbst geschaffen wird! Kehren wir zum Bild der Waage zurück: Wir wollen die beweglich-schwingende Waage von Gesundheit und Krankheit selbst in unseren Händen halten und harmonisch zu einer höheren Einheit verbinden!

## V. Bedeutung und Aufgabe der menschlichen Immunität

Wir können also konstatieren: Je besser wir uns durch Krankheit und Gesundheit selbst verstehen lernen, umso eher können wir auch wirklich gesund werden. Wenden wir uns zunächst der leiblichen Grundlage unserer Immunität zu: Wie ist dieses Immunsystem, als wesentliches Instrument unseres Organismus, zur Erhaltung oder zur Wiederherstellung unserer körperlichen Gesundheit überhaupt aufgebaut? Wir unterscheiden dabei zwischen dem **angeborenen unspezifischen** und dem **erworbenen spezifischen Immunsystem**. Zu Ersterem gehören die äußeren Barrieren wie Haut und Schleimhäute sowie Flüssigkeiten wie Speichel, Magensäure, Urin und andere. Dann gibt es zahlreiche Signal- und Botenstoffe und verschiedene Zellen wie weiße Blutkörperchen und Fresszellen, die in den Blutbahnen und im

Lymphsystem zu Hause sind und bei Bedarf im ganzen Körper zur Verfügung stehen. Zu Letzterem gehören die B- und T-Lymphozyten. In der Auseinandersetzung mit einem „Erreger“ werden Antikörper gebildet, welche dann zu einer Immunität gegen gewisse Krankheiten beitragen können. In den vielfältigen Funktionen unseres Immunsystems können wir eine beeindruckende Weisheit am Werke sehen, die unser Leben und unsere Gesundheit schützt, und das beste Immunsystem ist dasjenige, welches am besten trainiert worden ist und welches die größte Vitalität hat! Diese Weisheit hat ihren Ursprung im Ätherleib, dem Lebensleib des Menschen. Der Nachweis eines spezifischen Antikörpers ist dementsprechend ein indirekter Hinweis auf die Immunitätslage eines Organismus, der im großen Zusammenhang mit vielen anderen Faktoren und Kräften gesehen werden muss!

Ein Teil unserer Immunität wird uns bei der Geburt, besonders durch den mütterlichen Organismus, zur Verfügung gestellt. Den anderen Teil müssen wir uns im Laufe des Lebens durch eigene Aktivitäten erkämpfen. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei die sog. Infektionskrankheiten, ohne welche wir uns keine weiterreichende Integrität aufbauen können. Infektionskrankheiten sind also im Kindesalter besonders notwendig und „gesund“! Ein Kind in den ersten Lebensjahren erkrankt in der Regel 4-6 Mal im Jahr an einem Infekt und es sollte nicht in einer sterilen Umgebung aufwachsen, weil es sonst nur schwerlich eine funktionierende Abwehr aufbauen kann und dazu noch verschiedene Arten von Allergien entwickelt. Der Mensch wird durch sachgerecht begleitete Konfrontationen immun! Diese müssen dem Kind mit Augenmaß, Sinn und Vernunft ermöglicht und zugemutet werden; sie müssen kindgemäß sein.

Unsere Kinderkrankheiten stellen eine spezifische Auseinandersetzung des menschlichen Individuums mit der von den Eltern vererbten Leiblichkeit dar. Diese muss im Laufe des Erwachsenwerdens nach den eigenen Erfordernissen umgestaltet werden. Wir bekommen von den leiblichen Eltern nur ein vorläufiges Instrument zur Verfügung gestellt, welches durch einen kontinuierlichen Umbau im Lauf des Lebens immer mehr zu unserem eigenen Instrument wird. Als geistiges Wesen stammt das Kind natürlich nicht von seinen leiblichen Eltern ab. Es benötigt bis zum Erwachsenwerden rund 20 Jahre, um sich im eigenen Körper immer weniger fremd und mehr zu Hause zu fühlen! Diese Anpassung wird insbesondere durch die Überwindung von Krankheiten geschafft, bei denen jeweils alte Substanz abgebaut und dann neue körpereigene Substanz entwickelt wird. Gelingt diese Anpassung des „Hauses“ nicht, so können daraus vielfältige Unpässlichkeiten bis hin zu schweren Autoimmunerkrankungen oder anderen Störungen der Integrität entstehen.

Neben der leiblichen Immunität und dem entsprechenden Immunsystem müssen wir als Menschen auch eine seelische und eine geistige „Immunität“ aufbauen! Auch diese muss im Lauf der Zeit erarbeitet werden, sie entsteht nicht durch Nichtstun, sondern schrittweise durch Übung und Anstrengung. Auch diese Art von Immunität möchten wir immer besser verstehen! Auf der einen Seite bringt jedes Kind (neben leiblichen Anlagen) eine gewisse seelische und geistige Konstitution mit, was jeder beobachten kann, der mehrere Kinder großgezogen hat; wie verschieden diese doch sein können! Auf der anderen Seite sind die Kinder auch im hohen Maße davon abhängig, wie die seelische und geistige Konstitution der Menschen in ihrer Umgebung ist. Sie übernehmen nur schrittweise die Leitung ihres Orchesters und beginnen, eigene Kompositionen in ihr Leben zu bringen. Gerade dadurch bauen sie sich eine eigenständige Abgrenzungsfähigkeit und Immunität auf, durch welche sie sich im späteren Leben besser behaupten können. Als Eltern begleiten wir sie eine Zeitlang auf diesem Weg in



die Selbstständigkeit, in die Freiheit; Abhängigkeiten sollten nicht mehr bestehen, wenn die Kinder erwachsen sind. – All dies weist auf den tieferen Sinn und die Notwendigkeit von Kinderkrankheiten hin!

In jedem Lebensalter werden die seelische und die geistige Immunität auf unterschiedliche Weise trainiert. Schrittweise werden die Wesensglieder entwickelt und aufgebaut. Es müssen also nicht nur die verschiedenen Ebenen kennengelernt werden, sondern auch die zeitlichen Abläufe, die einer gesunden Entwicklung zugrunde liegen!

Schließlich gilt: Entwickeln kann sich nur derjenige, der sich vorher verwickelt hat! Das ist eine Selbstverständlichkeit, die wir immer beachten sollten. Wir rechnen also mit allen möglichen Abweichungen auf dem Weg und sollten deswegen nicht gleich in Panik fallen. Idealerweise werden diese Störungen als Entwicklungschancen gesehen und weder zwanghaft vermieden noch mutwillig provoziert und, wenn sie denn aufgetreten sind, nicht sogleich durch Pharmaka angegangen und überdeckt.

## **VI. Gesundheit und Krankheit müssen gleichzeitig und zusammen gedacht werden!**

Eine wirkliche, selbsterrungene Gesundheit und individuelle Freiheit werden also maßgeblich durch Krankheiten und durch die Auseinandersetzung mit Störungen auf den verschiedenen Ebenen erworben. Der Mensch entwickelt sich in der Auseinandersetzung mit Herausforderungen, Widerständen und Krankheiten. Wie ein Orchester nur durch intensives Training zu guten Ergebnissen kommen kann, wird auch eine starke Gesundheit nur durch anhaltende Übung und Auseinandersetzungen erreicht werden. Ideal ist es, wenn die Krankheiten im Entstehen schon gleich überwunden werden können. Gar nicht hilfreich ist es, die Krankheiten schlecht zu machen, sich vor ihnen zu ängstigen oder gar sie zu verteufeln, wie das bei den sog. „böartigen“ Krankheiten (und jetzt sogar bei den Infektionskrankheiten!) üblich geworden ist. Dadurch wird die Abwehrkraft weiter geschwächt und der Mensch erreicht das Gegenteil von dem was er sich wünscht. Auf unser Beispiel angewendet hieße das konkret: Den Musikern wird die Entwicklungsfähigkeit abgesprochen und es wird versucht das Üben zu verbieten. Dann wird der Dirigent für unfähig erklärt und entlassen, weil die Musiker schlechte Musik machen. Stattdessen gibt es in Zukunft eine Musik aus der Konserve, die uns von außen zugeführt wird und die uns als der neuste „Hit“ verkauft wird. Seine eigenen Kompositionen zu entwickeln wird als zu gefährlich für den Menschen erklärt und grundsätzlich abgeschafft! Schöne neue Welt!

Was können wir dagegen tun? Sehr hilfreich ist es, wenn wir täglich daran erinnern, dass unsere Körper, Seelen und Geister durchaus verschiedene Dinge zu ihrer Gesundheit benötigen und somit auf verschiedene Weise trainiert werden müssen! Fragen wir uns also, was wir selbst benötigen, um unser volles Potenzial entfalten zu können! Wer sollte das besser wissen als wir? Und wenn wir unsicher sind, dann holen wir uns den Rat, den wir für eine eigenständige Entscheidung brauchen. Der Körper möchte vielleicht eine gute, vitale, abwechslungsreiche biologische Ernährung, frisches Wasser, ausreichend (aber nicht zu viel) Schlaf in einer ruhigen und geschützten Umgebung, körperliche Berührung, Pflege und Zuwendung, sowie freudige Bewegungsmöglichkeiten. Die Seele benötigt auch Nahrung und Bewegung, z. B. durch künstlerische Betätigungen, kreative Arbeiten, geselliges Beisammensein, sozialen Austausch und dergleichen. Das Gefühlsleben muss in Schwingung gesetzt werden, wir benötigen

gedankliche Anregungen und unser Wille muss sich durch Eigenaktivitäten ausleben können. Der Geist schließlich wird gestärkt durch die Erforschung der Welt und des Lebens. Der Wissensdurst und der Lebenshunger müssen gestillt werden, wir streben nach Selbsterkenntnis und Geisterkenntnis, nach dem Sinn des Lebens, nach Freiheit und Liebe. Im einzelnen Fall kann das durch Studium, durch Übungen, Gebete, Meditationen und vieles mehr erreicht werden. Ziel ist es, ein individuelles Maß an Zuwendung und Pflege für die verschiedenen Bereiche zu finden, damit sie in Harmonie sind und kein Gebiet zu kurz kommt. Instrument, Musiker, Dirigent und Komponist müssen beachtet werden und sich auf ihren jeweiligen Gebieten weiterentwickeln! Und dann sollen sie in Gemeinsamkeit zusammenarbeiten: Kein Wunder, wenn das für lange Zeit noch nicht gelingt!

Im Laufe seines Lebens sollte der Mensch die Verantwortung für seine eigene Gesundheit immer mehr übernehmen. Jeder möchte im tiefsten Inneren sein eigener Dirigent und Komponist werden. Idealerweise sollen Ärzte und Therapeuten begleitend und unterstützend zur Seite stehen. Sie sind als Berater und Vermittler von Gesundheit tätig, nicht mehr und nicht weniger. Diese wird, mit verschiedenartiger Unterstützung, im Organismus des Menschen entstehen.

Den wirklichen geistigen Hintergründen von Gesundheit und Krankheit sollten wir uns nur mit der größtmöglichen Hochachtung zuwenden. Krankheiten sind machtvolle „Geschenke“, durch die sich der Mensch zu einer höheren Art von Gesundheit entwickeln kann. Dies zu erkennen sollte in aller Behutsamkeit dem einzelnen Menschen überlassen bleiben. Gerade Menschen mit schweren Erkrankungen ringen sich zuweilen dazu durch, ihre Krankheiten „lieben“ zu lernen, weil sie spüren, dass sie ihnen ganz wichtige Erkenntnisse und Lernschritte verdanken. Von außen kann eine solche Einsicht nicht beigebracht werden.

## **VII. Einige Folgen der heutigen Corona-Krise und Schlussfolgerungen daraus**

Wir leben in einer für die Entwicklung des Menschen höchst gefährlichen Situation. Uns soll weisgemacht werden, dass unsere Gesundheit und Existenz von einem Virus abhängig seien, von dem man noch nicht einmal sagen kann, was es genau ist, ob es lebt oder doch tot ist usw. Diesem Virus wird der Krieg erklärt und Milliarden werden ausgegeben, um Impfstoffe zu produzieren, von denen man noch nicht sagen kann, welche genauen Wirkungen und Nebenwirkungen sie haben. Weitere Milliarden werden ausgegeben, um symptomatische Medikamente zu produzieren, welche möglicherweise eine gewisse Verkürzung der Erkrankungsdauer, aber keine höhere Lebenserwartung bringen sollen, auch hier ohne genauer über mögliche Nebenwirkungen aufzuklären. Schließlich sollen Massentestungen durchgeführt werden, um Infektionsketten verfolgen zu können, um jeden in Quarantäne schicken zu können, der Kontakt zu einer positiv getesteten Person hatte. Dabei ist eigentlich selbstverständlich, dass weder ein positiver Test noch ein Virusnachweis per se Krankheitssymptome mit sich bringen und dass unklar ist, für welche Menschen eine Erkrankung überhaupt eine Gefahr bedeuten könnte. (Hier könnten im Prinzip besonders die ganzheitlich orientierten ärztlichen Praktiker Rat geben, die schon bisher Tausende von Menschen mit Infektionskrankheiten erfolgreich behandelt haben!)

Besonders tragisch ist diese Entwicklung für unsere Kinder. Durch die verhängten Maßnahmen wird verhindert, dass sie sich durch den altersentsprechenden Kontakt mit einer Vielzahl von

Viren und Bakterien ein starkes Immunsystem aufbauen können. Außerdem wird ihre seelische Entwicklung massiv gestört, da sie nicht mit Gleichaltrigen spielen können, sie können auch mit anderen Menschen nicht in gewohnter Weise zusammen sein und sie dürfen schon gar nicht ihre Großeltern und Urgroßeltern sehen und zu ihnen kommen. Das ist in dieser Absolutheit pervers und menschenfeindlich! Nicht zuletzt wird ihre geistige Entwicklung extrem behindert, da sie in einer Atmosphäre der Angst aufwachsen und absolut unsinnigen und hochgradig unlogischen Regelungen ausgesetzt sind, die nicht verstanden, sondern nur mit Zwang und Panikmache durchgesetzt werden können. Das hat für viele Kinder wahrscheinlich langfristige schwere posttraumatische Störungen zur Folge, die sich erst im Lauf der kommenden Jahrzehnte zeigen werden.

Ähnlich schlimm ist es für viele ältere Menschen. Auch ihnen werden zwangsweise Maßnahmen zugemutet, welche die meisten von ihnen selbst nie wählen würden. Auch hier wird mit einer unsinnigen Angst gearbeitet, um diese Dinge durchzusetzen. Ungesunde, diktatorische Maßnahmen im Namen der Gesundheit!

Die meisten Dinge, welche bisher maßgeblich zur Gesundheit der Menschen beigetragen haben, sind eingeschränkt oder verboten worden: Viele Sportarten dürfen nicht mehr durchgeführt werden, es darf nicht mehr getanzt und gesungen werden, fast sämtliche sozialen und kulturellen Kontakte sind untersagt, desgleichen körperliche Nähe oder gar Berührungen, weil es einen „Virus-Wahn“ gibt. Tausende von Viren sind in der Welt, einige mehr, andere weniger gefährlich. Desgleichen Bakterien, Pilze, Protozoen und andere Keime. An oder mit vielen davon sterben weit mehr Menschen als an oder mit Corona! Scheinbar willkürlich, aber ausgesprochen systematisch wird von einigen wenigen Menschen heutzutage bestimmt, was richtig und was falsch ist, was gesund und was krank ist. Mit einer riesigen Propagandamaschine durch die großen Massenmedien werden die Nachrichten dann weltweit gestreut und in die hintersten Winkel der Erde verbreitet. Eine „neue Normalität“ wird ausgerufen, „Alltagsmasken“ werden verbreitet, „Impfungen für alle“ werden ausgerufen, Jeder, der einer anderen Meinung ist und diese noch so gut begründen kann, wird mundtot gemacht durch zum Teil haarsträubende Methoden. Eigenständiges Denken ist nicht erwünscht!

Schon jetzt ist abzusehen, dass neben den gesundheitlichen Begleitschäden auch verheerende wirtschaftliche Schäden die Folge sind, und zwar insbesondere für die Menschen, die sowieso schon in Armut leben. Hunderte Millionen weltweit haben ihre Arbeit verloren, viele gleich auch das Leben, weil sie verhungert sind. Das hat doch mit Gesundheit nichts zu tun! Wenn nur ein Bruchteil der Gelder, die jetzt zur Milderung der schlimmsten wirtschaftlichen Folgen der Krise verwendet werden, für Nahrungsmittel, Bildung, Klimaschutz usw. aufgebracht worden wären, dann hätten wir schon eine ganz andere Lebenssituation weltweit. Die Chancen, ein wirklich gesundes Leben zu führen, durch das wir uns körperlich, seelisch und geistig entwickeln und immunisieren können, wären gestiegen.

Immerhin wissen wir jetzt, dass radikale Änderungen in kurzer Zeit möglich sind. Wir dürfen uns nur nicht das Heft des Handelns aus den eigenen Händen nehmen lassen, sonst landen wir in einer Gesundheitsdiktatur. Kämpfen wir für unsere Freiheit und für die Menschlichkeit, jeder auf seine Weise!

Im Einzelnen kann das im alltäglichen Leben bedeuten:

- Achte auf deine Schutzräume! Wo und wie wohnst du, wie kleidest du dich, welche Materialien, lässt du an dich heran, woher kommen sie, wie sind sie entstanden usw. Stelle diese Fragen auch in Bezug auf deine seelischen und geistigen Schutzräume! Mit welchen Gefühlen und Gedanken lebst du, welche Informationen lässt du an dich heran, welche Bilder, welche Klänge, welche Menschen usw.
- Achte auf deine Ernährung! Woher kommen deine Lebensmittel, wie sind sie erzeugt worden, unter welchen Umständen kommen sie zu dir usw.? Die gleichen Fragen gelten für die seelischen und geistigen Nahrungsmittel durch die du dich gesund und lebenskräftig hältst!
- Achte auf deine Bewegungen! Sorgst du für ausreichende Bewegung, auf welche Art machst du es, zusammen oder alleine, welche Stimmung entsteht dabei usw.? Wende diese Fragen auch auf seelische und geistige Bewegungen an, die du machst!
- Achte auf deine Beziehungen! Wie pflegst du die Beziehung zu deinem Körper, zu deinem eigenen Leben, zu deiner Seele, deinem Geist, deinen Mitmenschen, den Tieren, den Pflanzen, der Erde? Sind es Liebesbeziehungen, Freundschaften, Feindschaften oder noch etwas anderes?

Dies ist natürlich nur eine anfängliche Liste, die weiter ausgebaut werden kann und soll! Es ist gut dies in einer persönlichen und ganz differenzierten Weise zu tun, für uns, unser Leben, unsere Arbeit, unsere Freundschaften, sozialen Kontakte und natürlich auch für die Erde als unsere Lebensgrundlage und das Universum als unseren Ursprungsort. Dann werden wir immer besser herausfinden, was unsere wahre Gesundheit auf allen Ebenen pflegt, stärkt und schützt!

Fassen wir zusammen:

- **Wahre Gesundheit ist etwas, das im Menschen seinen Ursprung hat!**
- **Da jeder Mensch ein individuelles Geistwesen ist, ist wahre Gesundheit auch nur auf individuelle Weise zu erringen!**
- **Durch die Auseinandersetzung mit Krankheiten und Krisen entwickeln wir uns!**
- **Jeder Mensch ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich und es gibt so viele Gesundheitsen wie es Menschen gibt!**

#### Literaturverzeichnis:

\*1: Rudolf Steiner: „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen“, Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz, 1991, GA 27, S. 18 f.

\*2: Rudolf Steiner: „Theosophie“, Heartthink-Verlag, 2008, [www.heartthink.org](http://www.heartthink.org)

\*3: Rudolf Steiner: „Grundlinien einer Erkenntnistheorie“, Heartthink-Verlag, 2009

\*4: Siehe \*1, S. 24

\*5: a.a.O. S. 23

\*6: Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Dornach, GA 57, S. 86

\*7: Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Dornach, GA 348, S. 141f

\*8: Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Dornach, GA 312, S. 329

\*9: Die Bibel, Privileg. Württembergische Bibelanstalt, Stuttgart, 1935, Offenbarung, 3. Kapitel, 15-16

\*10: a.a.O.: Offenbarung, 3. Kapitel, 21-22