

## FÜNF QUELLEN FÜR KRÄNKUNG UND HEILUNG

Ich möchte den Zusammenhang zwischen heilenden, therapeutischen Impulsen und Krankheitsimpulsen als Ärztin erläutern: Es gibt fünf Quellen der Kränkung für uns Menschen. Aus genau denselben Quellen kann jedoch auch Heilung geschöpft werden.

### **1. Quelle auf dem physischen Plan – Karma-Impuls**

Dazu gehört alles, was uns Menschen auf dem physischen Plan begegnet und zustößt: Unendlich viel Kränkendes wirkt ständig von außen aus der Umwelt auf uns ein, nicht nur in ökologischer, sondern auch in beruflicher, oder, oft äußerst quälend, in privater Hinsicht. Aus der uns umgebenden Umwelt treffen uns zahlreiche negative Attacken.

Man kann jedoch durch eine bewusste Gestaltung der schicksalhaften äußeren Umstände, z.B. indem man gut überlegt, wie, wann und wo man sich auf Begegnungen einlässt, Kränkungen minimieren. Man kann sogar Kräfte im Inneren aufrufen, um mit solchen Kränkungen von außen besser zurecht zu kommen.

### **2. Quelle auf dem ätherischen Plan – der Gralsimpuls**

Auf dieser Ebene spielen Gewohnheiten eine kränkende Rolle und alles Hässliche, das uns über die Sinne und über unser Denken begegnet, alles, was mit Rhythmen zu tun hat, denen wir folgen oder nicht folgen. Dazu gehören auch unsere Charaktereigenschaften, denen wir mehr oder weniger ausgeliefert sind, mit denen wir mehr oder weniger ringen. Dazu gehört aber auch alles, was die Zeitgestalt unserer Biografie ausmacht: der Tagesablauf, die zeitliche Gestaltung der Woche, des Monats und des Jahres.

Wenn wir unser Leben den Ätherkräften oder Lebenskräften gemäß gestalten lernen, wird sich das gesundend auf uns auswirken, dann kann aus dieser Quelle Gesundheit geschöpft werden.

### **3. Quelle auf dem astralen Plan – der Sophia-Impuls**

Hier sind seelische Beziehungen oft die Ursache für Kränkungen, besonders wenn sie sich auf der Gefühlsebene abspielen. Gefühle sind laut Rudolf Steiner Vorboten von Gesundungs- bzw. Kränkungstendenzen. Zu den Jungmedizinern<sup>1</sup> sagte er, der Arzt der Zukunft wäre in der Lage, den Gesundheitszustand seiner Patienten durch eine feine Beobachtung ihres Gefühlslebens zu diagnostizieren. Er würde ihre Gefühle anschauen und Gesundheits- und Krankheitsdispositionen benennen können.

Jeder Mensch weiß aus der Beobachtung seiner selbst und anderer, dass er krankheitsgefährdet ist, wenn er Mühe hat, seine Gefühle so auszubalancieren, wie er es normalerweise kann. Wenn Kinder schlecht gelaunt sind, ist das für die Mutter meist ein deutliches Zeichen, dass sie etwas „ausbrüten“.

#### **Schwierige Gefühlskontrolle**

Wenn man anfängt sich zu schulen, z.B. indem man mit „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“<sup>2</sup> zu arbeiten beginnt, merkt man, wie ungehobelt und unerzogen das eigene Gefühlsleben noch ist. Mit dem Denken und dem Wollen zu arbeiten, ist relativ leicht. Das Gefühlsleben ist am schwersten zugänglich, weswegen bei den Nebenübungen die Gefühle erst an dritter Stelle genannt werden: Zuerst wird die Gedankenkontrolle geübt, dann die Willens- und Handlungskontrolle und erst als Drittes, Letztes, Schwierigstes im Seelenleben die Gefühlskontrolle. Man muss im Denken und Wollen quasi bereits Tritt gefasst haben, bevor man sich an diese sensible Mitte wagt.

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner, *Jungmedizinerkurs*, GA 316.

<sup>2</sup> Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?*, GA 10.

#### **4. Quelle auf der Ich-Ebene – der Michael-Impuls**

Mit der Ebene des Wortes sind wir beim Kern, beim Ich-Impuls, dem Michael-Impuls, angelangt. Man hat den Eindruck, diese Inspirationsquelle für Gesundheit und Krankheit war ihm besonders nahe. Sie betrifft ja die Ich-Ebene, auf der wir uns alle selbst am nächsten sind.

*Wie wirkt das Ich nun kränkend?*

*Wie kann es heilend wirken?*

Paracelsus<sup>3</sup> nennt das Ich den „Indwendig-Arzt“. Für Albert Steffen<sup>4</sup> war offensichtlich: Das niedere Selbst kränkt, das Höhere Selbst heilt. So versuchte er auch in seinen Dramen das Niederste, aus dem heraus seine Figuren handelten und Verbrechen begeingen, immer wieder in Zwiesprache zu bringen mit dem Hohen, dessen verzerrtes Abbild das Niedere ist, sodass die tiefe Selbstkränkung, wenn die niedere Natur siegt, durch das heilsame Einwirken des höheren Menschen ausgeglichen werden konnte.

#### **5. Quelle auf dem menschheitlichen Plan – der Christusimpuls**

Die fünfte Quelle der Kränkung, die menschheitliche Situation im Sozialen, in der wir uns heute alle befinden, hat mit den rasanten Veränderungen der heutigen Zeit zu tun. Wenn man Menschen fragt, was sie am meisten kränkt oder womit sie sich am wenigsten zurechtkommen, sagen die meisten der durchschnittlichen und normal gesunden Menschen, dass sie an den immer schwerer zu durchschauenden menschheitlichen Krisen, Konflikten und Problemen der heutigen Zeit leiden. Das zu kompensieren, in alledem froh und lebensbejahend zu bleiben, sich angesichts dieser schwierigen Zeitverhältnisse aufrecht zu halten, macht dem Menschen heute viel mehr Mühe, als persönliche Probleme zu kompensieren.

Diese fünfte Krankheitsquelle kann nur durch eine menschheitlich weitblickende Perspektive zur Gesundheitsquelle verwandelt werden. Denn man läuft Gefahr am Augenblick zu verzweifeln, wenn man Krisen und Konflikte nicht in einem viel größeren Zusammenhang sehen kann.

*Vgl. Vortrag „Das Therapeutische in der Dichtung von Albert Steffen“ anlässlich der Steffen-Ausstellung am Goetheanum, Neujahr 2010*

---

<sup>3</sup> Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, getauft als Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus, (\* vermutlich 1493 in Egg, Kanton Schwyz; † 24. September 1541 in Salzburg) war ein Arzt, Alchemist, Astrologe, Mystiker, Laientheologe und Philosoph. Paracelsus hinterließ zahlreiche deutschsprachige Aufzeichnungen und Bücher medizinischen, astrologischen, philosophischen und theologischen Inhalts, die größtenteils erst nach seinem Tod gedruckt wurden. (wikipedia)

<sup>4</sup> Albert Steffen (\* 10. Dezember 1884 in Wynau; † 13. Juli 1963 in Dornach) war ein Schweizer Schriftsteller und Anthroposoph. Nach dem Tode Rudolf Steiners war Steffen ab 1925 dessen Nachfolger als Vorsitzender der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft. (wikipedia)