

Martin Straube

Was erhält und was schwächt unsere Lebenskräfte?

Beobachtungen zum Lebenskräfteverlust

Die Lebenskräfte sind keine endliche Menge, die uns am Anfang des Lebens in den Rucksack gepackt werden. Wir brauchen sie auch nicht auf, bis sie verschwunden sind – und wir dann sterben. Lebenskräfte können wir stabil halten, verstärken oder schwächen. Es gibt zwei Tore zu ihrer Stärkung. Diese Tore sind aber auch die »Lecks«, aus denen unsere Lebenskräfte entweichen, wenn wir sie nicht königlich begehnen!

Träger der Lebenskräfte ist unsere Lebensorganisation, der »Ätherleib«. Er entsteht fortwährend und verbraucht sich fortwährend. Nach Rudolf Steiner nährt er sich folgendermaßen: Wir sind umgeben von einer ätherischen Umgebung, die sich – wie die physische Umgebung, die aus vier Aggregatzuständen besteht – aus vier Ätherarten zusammensetzt. Im Physischen sind es die Elemente: das Feste, das Flüssige, das Gasige und das Thermische.

Der Rhythmus

Im Hinblick auf das Ätherische spricht Steiner von »Lebensäther«, »Chemischer Äther«, »Lichtäther« und »Wärmeäther«. Unsere Organisation stellt sich in diese Umgebung so hinein, dass die Sinne sich zum Licht- und Wärmeäther öffnen und der Stoffwechsel zum Lebens- und Wärmeäther. Überall wo sich im Organismus diese Ströme (Wärme- und Lichtäther von »Oben« und chemischer- und Lebensäther von »Unten«) begegnen, entsteht Rhythmus. Wo dieser Rhythmus entsteht, bildet sich aus diesem Strudel des Äthers die Lebensorganisation oder der Ätherleib bzw. erfrischt sich die Lebensorganisation. Lebenskräfte entstehen aus Rhythmen, Lebenskräfteverlust ist Rhythmusverlust. Rhythmuschwäche schwächt die Lebenskräfte.

Das Kind hat noch keine Autonomie in Bezug auf das rhythmische System. Es bedarf der Vorgabe des Rhythmus, was fundamentale Aufgabe der Erziehung ist und durch Rituale verstärkt wird. Erst ab dem so genannten »Rubikon« um das 9./10. Lebensjahr autonomisiert sich dieses rhythmische System so, dass eine Ordnung entsteht und die verschiedenen Rhythmen des Organismus, über 24 Stunden gemittelt, ein ganzzahliges Verhältnis zueinander bekommen (Puls und Atmung haben dann das Verhältnis 4:1). Jetzt wird der Rhythmus belastbar, weil die rhythmische Organisation ab jetzt in der Lage

ist, bei Belastung dieses Verhältnis spätestens in der Nacht wiederherzustellen. Ab der Pubertät sucht der Jugendliche seinen eigenen Rhythmus. Die Reifung des rhythmischen Systems verläuft also über:

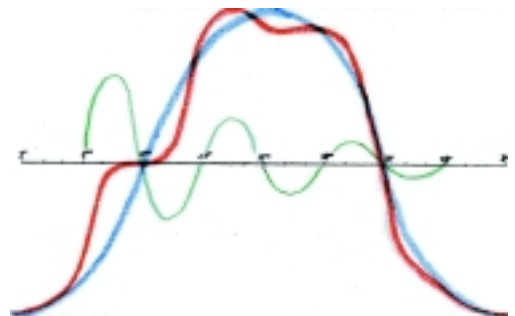
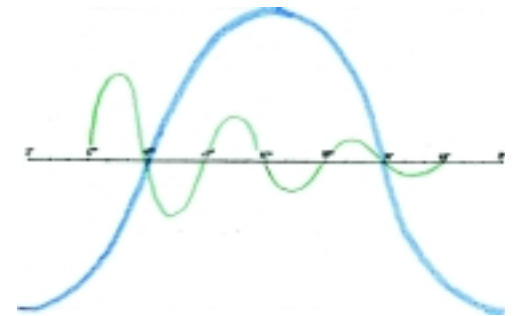
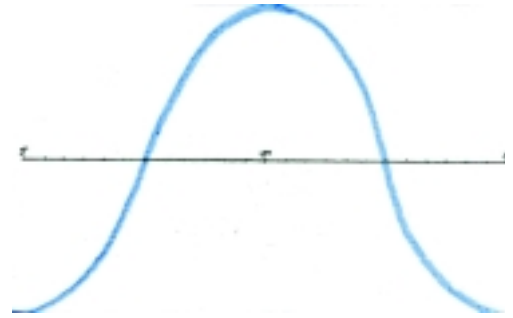
- Vorgeben des Rhythmus von Außen (Rituale).
- Autonomisierung und Belastbarkeit des Rhythmus und Stärkung durch übende Belastung.
- Finden des eigenen Rhythmus und eigener Rituale. Rhythmus gibt Kraft und ersetzt bis zu einem gewissen Grad verloren gegangene Kraft. Ein Kraftschwund setzt durch Rhythmusstörungen ein:
- In der Kindheit durch zu wenig oder zu viel vorgegebene Rhythmen und Rituale.
- Ab dem Rubikon durch zuwenig Belastung oder durch Überlastung.
- Ab der Pubertät durch Nichtfinden des eigenen Rhythmus.

Rhythmus, das ist auf den ersten Blick ein ordnendes Prinzip zwischen Chaos und Gesetz, zwischen Unregelmäßigkeit und Gleichmaß, zwischen ungelenkter Dynamik und fester Struktur. Jeder Rhythmus, der unabänderlich wiederkehrt und keine Varianzen oder Modulationen zeigt, wird zum Takt und ist nicht mehr lebendig. Nimmt die unvorhersehbare Modulation zu, wird es chaotisch. So erleben wir den Rhythmus einerseits als etwas, was das Chaos ordnet, wie es die Schöpfungsgeschichte beschreibt: Erst war »Tohuwabohu« (Chaos). Mit dem Auftreten von Licht wurde es Tag und Nacht; es war ein Rhythmus gegeben und das Chaos in einem ersten Schritt geordnet. Im Gang durch die Schöpfungstage entsteht der Wochenrhythmus und die Ordnung wurde vorerst vollendet. Desweiteren zeichnet den Rhythmus die Eigenschaft aus, zu Festes und Starres lösen zu können, wie es mit »steter Tropfen höhlt den Stein« seit Laotse sprichwörtlich geworden ist.

Rhythmus setzt Kräfte frei. Man stelle sich vor, ein schwerer Mensch sitzt auf einer Schaukel. Man könnte ihn nicht hochheben, aber durch wiederholentliches Anstoßen im rechten Moment kann man ihn zum Schwingen bringen und so mit geringer Kraft höher schaukeln lassen, als man ihn heben könnte. Die Wucht, mit der er pendelt, ist dann so kräftig, dass es scheinbar nicht mehr im Verhältnis zu den zarten Anstößen steht, mit denen man diese Wucht bewirkt hat. Rhythmus mobilisiert Kräfte, verstärkt und bündelt sie, die sich im Chaos ungelent entladen und verpuffen würden, in der festen Struktur aber nur schlummern. So können wir auch selber durch rhythmisches Arbeiten mehr leisten, wie wenn wir es kontinuierlich täten. Ja sogar, wenn wir kraftlos sind und keine Kondition haben, können wir durch rhythmisches und dosiertes Anwenden von Kraft uns konditionieren und

stärken – während wir, wenn wir dieselbe Kraft »an einem Stück« aufwenden würden, nur noch erschöpfter und kraftloser wären.

Rhythmus als chaosordnende, strukturenlösende, kraftbündelnde Potenz ist eine Qualität für sich – und es ist eines der Geheimnisse des Lebens. Auch im menschlichen Organismus haben wir einen Ordnungspol, eine strukturierende Funktion im Zentralnervensystem und einen Chaospol in unserem Stoffwechsel. Im Stoffwechsel wird verbrannt, auf- und abgebaut, je nach willkürlichen körperlichen Leistungen, Nahrungsaufnahme oder Stress. Dadurch wird z.B. Wärme frei – mehr, wenn wir abbauen, weniger, wenn wir aufbauen, mehr tags, weniger nachts. Dass wir eine »schöne« Temperaturkurve erhalten, wie in der Abbildung oben, ist dadurch aber noch nicht gegeben: Das erste Licht, das morgens über die Sinne wahrgenommen wird, bewirkt eine andere Kurve, die keine 24-Stunden-Periodik hat, sondern einen 6-Stunden-Rhythmus, der also die 24-Stundenschwingung 1 : 4 unterteilt (siehe Abb. mitte). Diese gedämpfte Schwingung »pfropft« sich auf die 24-Stunden-Periodik auf und formt sie um (siehe Abb. unten). Fällt kein Licht ins Auge, wie in eigenen Versuchen gezeigt werden konnte, so ändert sich auch der 24-Stundenrhythmus. Am nächsten Tag ist es ein 25-Stunden, dann ein 26-, dann ein 27-Stunden-Rhythmus, bis er sich auflöst. Das Licht, das in das Auge fällt, »stellt« die biologische Uhr, die ohne das Licht täglich eine Stunde nachgehen würde. Rhythmus ist nie gleichförmig. Gestaltet wird er über die Sinne. Und das »Material«, hier die Wärme, entsteht durch die willkürlichen Tätigkeiten des Stoffwechsels, die am stärksten durch unsere seelischen Bedürfnisse (Nahrung, Tätigkeiten, Stress) gelenkt werden. Rhythmus entsteht zwischen Nervensinnessystem und Stoffwechselsystem, wie auch die wichtigsten Rhythmusorgane Herz und Lunge zwischen Kopf und Bauch in der Mitte, dem Brustraum liegen.



Aus dieser »Begegnung« von Sinnen und Stoffwechsel entsteht Rhythmus und wo Rhythmus entsteht, nährt sich die Lebensorganisation. Entstehen keine Rhythmen, schwächt sich die Lebensorganisation und die Lebenskräfte schwinden. Was am Wärmeorganismus anhand des in das Auge fallenden Lichtes und der durch Stoffwechseltätigkeit frei werdenden Wärme beschrieben wurde, ist übertragbar. Das menschliche Immunsystem, das an das rhythmisch fließende Blut gebunden ist, reagiert fehl, wenn zum Beispiel Kopfarbeit und Muskelarbeit nicht im Einklang sind: Auf dem Land gibt es mehr Blütenpollen, als in der Stadt. Der auf dem Land auch muskulär arbeitende Landwirt aber hat seltener Blütenpollenallergien, als der in der Stadt hinter verschlossenen Türen und Fenstern arbeitende Akademiker! Für die Ausprägung einer vererbten Allergianlage wirkt sich körperliche Tätigkeit dämpfend aus. Auch bei vorhandenem allergischen Asthma wirkt Sport lindernd. Das rhythmische System und das damit verbundene Immunsystem brauchen ab einem bestimmten Maß der Labilität die Vorgabe ausgeglichener Aktivität von Nerven-Sinnes-System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System.

Die Bremer Stadtmusikanten

»Alles was man als ganzer Mensch tut, stärkt die Lebenskräfte, was wir nicht als ganzer Mensch tun, schwächt die Lebenskräfte«. Walter Bühler nannte dies das »psychohygienische Hauptgesetz«. Das soll hier im Bild des Grimmschen Märchens von den Bremer Stadtmusikanten beschrieben werden. In dem Märchen geht es um vier Tiere, die uns aus der anthroposophische Menschenkunde bekannt vorkommen können. Da ist der Esel, der immer die Lasten zur Mühle getragen hat; der treue Hund, der seinem Herrchen nie von der Seite gewichen ist und ihm immer geholfen hat; die Katze, die sich so wohl hinter dem warmen Ofen fühlt, aber auch Mäuse fangen und töten kann; und der Hahn, der gerade gut Wetter prophezeit hat und jeden Morgen durch sein Krähen die Anderen weckt.

- So ist unser physischer Leib dazu begabt, sich in der Welt physikalischer und statischer Gesetze zu behaupten (er »trägt die Lasten«).
- Die Lebensorganisation (»Ätherleib«) verlässt uns nie, außer im Tode, hilft wie der Hund dem Herrchen: bewacht und schützt das Haus (Immunsystem), begleitet das Herrchen z.B. als Blindenhund oder assistiert als Jagd- oder Schäferhund, wie auch unsere Lebenskräfte uns regenerieren und in unserem Sinne weiterarbeiten, wenn wir schlafen. So wie der Hund das Stöckchen tausendmal wieder holt, wenn wir es tausendmal wegwerfen, so holen unsere Lebenskräfte in der Nacht unsere Kräfte tausendmal wieder, wenn wir sie tags tausendmal verausgaben.

- Unsere sympathie- und antipathiebegabte Empfindungsorganisation (»Astral Leib«) erscheint uns als hinter dem warmen Ofen kuschelnde, aber auch Mäuse tötende Katze. Sympathie und Antipathie sind die vornehmen Ausdrücke von aggressivem Todestrieb (»Tanatos«) und heftigem Begehren (»Libido«), die unser Seelenleben konstituieren, aber auch im Leib abbauend wirken in Verbindung mit dem Sinnespol – oder im Leib diejenigen Organe aufbauen, die der begehrenden Seele dienen.
- Dem gesellt sich das Ich als einziges Wesensglied zu, das in der Lage ist planend über den Tag hinauszuschauen (der Hahn hat gutes Wetter prophezeit). Und es ist das Wesensglied, das uns weckt, wenn es morgens in den Leib einzieht.

Diese vier Gestalten nun sind in einem bedauerlichen Zustand. Sie sind alt und schwach geworden und sollen aus dem Futter geschafft werden, können sich also nicht mehr ernähren. Zudem sind sie ohne Kenntnis voneinander in verschiedene Gegenden zerstreut, sie haben keinen Kontakt mehr zueinander. – Es ist das Bild der Krankheit. Die Wesensglieder sind nicht koordiniert zueinander, arbeiten nicht sinnvoll zusammen, was sie schwächt und ihnen die Möglichkeit nimmt sich zu ernähren; sie können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Wenn das so ist, ist der Mensch krank, da in der Gesundheit dem Menschen ja gerade die volle Funktionsfähigkeit der Wesensglieder zur Verfügung stehen. Tritt ein unkoordiniertes Verhältnis der Wesensglieder auf, schwächen sie sich und es leiden ihre Funktionen.

Am Schluss des Märchens kommen sie wieder zu Kräften, können sich ernähren und Fremdes fernhalten. Das Wesentliche ist, dass sie ihre Ordnung zueinander gefunden haben und gemeinsam kreativ tätig sind. Der Kraftverlust zuvor (alt, schwach, müde und krank, nicht mehr ernährt werden) ist Ausdruck des Lebenskräfteverlustes. Am Ende kommen die Kräfte wieder. Die gemeinsame »Kunst«, das gemeinsame kreativ tätig sein ist ein Jungbrunnen. Die Kräfte können sich wieder ernähren, sind stark, munter und ideenreich.

Dies entspricht der Erfahrung, dass Situationen, in denen wir vieles Unzusammenhängende gleichzeitig tun, wir uns geschwächt fühlen, aber uns stärken, wenn wir alle Kräfte auf ein Ziel ausrichten. Besonders unsere Überschusskräfte entstehen, wenn wir auf ein Ziel alle Fasern unseres Organismus ausrichten und Kräfte anwenden, die wir eigentlich vor Erschöpfung gar nicht mehr hatten. Daran hindern uns »Räuber« und es ist zu klären, wer die Räuber sind.

Der physische Leib (Esel) geht mit Stoffen um, die dem physischen Leib sinnliche und physikalische Präsenz geben. Dazu eignen sich

nicht alle Stoffe der Natur. Eine chronische Vergiftung ist eine Belastung mit solchen unzutraglichen Substanzen, die sich dort ablagern, wo der physische Leib andere Substanzen platzieren würde. Sie *rauben* dem Physischen Leib die Möglichkeit sich stofflich autonom und kohärent zu halten; er wird geschwächt.

Die Lebensorganisation (Hund) hat auch Räuber. Bei einem chronischen Infekt breitet sich ein fremdes Leben aus, wo eigenes Leben sein sollte. Wie sehr das auf Dauer schwächt, haben sicher die meisten Menschen bei chronischen Infekten bereits erlebt. Die »großen« chronischen Infekte, wie Tuberkulose, Syphilis, Borreliose, Pfeiffersches Drüsenfieber, AIDS u.a. belegen den Lebenskräfteverlust nachhaltig. Auch die Empfindungsorganisation (Katze) hat Räuber. Chronische Konflikte, die entweder gering sind und eine heftige Auseinandersetzung darüber nicht lohnt oder die nicht lösbar sind, rauben auch der Seele Kraft. Der ständige Ärger oder chronische Stress, der nicht die Aussicht auf ein glückliches Ende hat, zermürben die Kraft und Energie der Empfindungsorganisation bis ins Leibliche nachhaltig.

Das Ich (Hahn) ist ebenso vor Räufern nicht sicher. Die chronische Sinnkrise, der Verlust von Idealen und Zielen beraubt das Ich ebenso, wie die vorherigen Räuber die entsprechenden anderen Wesensglieder. Der Verlust des inneren Anschlusses an das biografische Motiv, das eigene Schicksal wirkt sogar lebenszeitverkürzend und steht nicht selten hinter Erkrankungen wie Krebs und dergleichen. – Alle zusammen rauben dem Menschen Kraft.

Lebenskräfte und Immunsystem

Das diskoordinierte Nebeneinander der Bremer Stadtmusikanten hat allen Lebenskräfte geraubt. Und dennoch ist es der Hund, der hier für Lebenskräfte steht. Und in der Tat durchziehen die Lebenskräfte alle vier Bereiche. Dies soll am Beispiel des Immunsystems gezeigt werden. Das Immunsystem hält fremdes Leben fern, um eigenes Leben haben zu können. Es ist nicht nur ein »Abwehrsystem«, sondern auch ein Reinigungssystem, ein System, das die körpereigenen Merkmale jedes Organes, Gewebes oder jeder Zelle ausprägt – ohne dieses Erkennungsmerkmal könnte nie fremdes von Eigenem unterschieden werden –, und es begrenzt fortwährend faktisch und auch funktionell Inneres von Äußerem.

So hat die Haut als größtes Organ des Menschen und ebenso die Schleimhaut mit ihrer riesigen Oberfläche die Aufgabe, die natürliche Grenze zwischen Innen und Außen herzustellen. Es sind physische Organe, die allein anatomisch-physisch die Aufgabe des Immunsystems mit erfüllen. Der (rhythmische) Fluss der Immunzellen durch den Körper – kurz im Blut, lang auf dem Weg durch die Gewebe, schließlich

längere Zeit durch die Lymphe, um wieder ins Blut zu münden – ist eine Eigenschaft des Immunsystems, bei der es »auf der Suche nach Arbeit« durch den gesamten Organismus pulsierend und eigenaktiv strömt, dabei reinigt, alte Zellen eliminiert und den Organismus erhält. Diese Erhaltungsfunktion ist die elementare Eigenschaft der Lebensorganisation. Fremdes anzugreifen, zu vernichten, abzubauen und selber zugrunde zu gehen ist die Arbeitsweise des unspezifischen Immunsystems. Fremde Bakterien aufzufressen und dabei selber als Eiter zu sterben (Eiter sind abgestorbene Immunzellen) ist unmittelbar ansichtige Empfindungsorganisation: Abbauen, absterben, aber dabei Bewusstsein erzeugen: Schmerzen, Krankheitsgefühl, Fieber, Funktionsverlust. Das spezifische Immunsystem basiert auf dem lymphozytären System. Hier werden fremde Organismen wahrgenommen, ihre Oberflächenstruktur wird »gelesen«, dazu passend wird das eigene Erbgut der Lymphozyten so lange verändert und zusammengeschnitten, bis ein Code fertig ist, nachdem hochspezifisch passende »Antikörper« gegen den Keim gebildet werden können. Diese werden von dem Lymphozyt in die Blutbahn abgegeben, wo sie den Keim vernichten können, ohne dass der Lymphozyt dabei Schaden nimmt. Dieser aber bewahrt die Fähigkeit solche Abwehrkörper zu bilden lebenslänglich, was Grundlage der erworbenen Immunität ist. Die Veränderung des Erbgutes ist auf die Immunzellen beschränkt und wird nicht vererbt. Könnte man das Erbgut der Lymphozyten am Ende des Menschenlebens lesen, so hätte man die vollständigen »Memoiren« vor sich. Die erworbenen Fähigkeiten sind individuell. Erkennen von Fremdem, unterscheiden vom Eigenen, eigenes Aufbauen, Erinnern und die Reaktivierung alter Erinnerungen sind hier biologische Fähigkeiten, wie sie geistig nur durch ein Ich möglich sind. Das spezifische Immunsystem ragt ebenso in den Bereich Ich-Organisation herein, wie das unspezifische Immunsystem in den Bereich der Empfindungsorganisation und die immunologische Funktionsweise von Haut und Schleimhaut in den Bereich des physischen Leibes.

Das Immunsystem ist zwar seiner Gesamtnatur nach Teil der Lebensorganisation, aber es ist in sich »ein ganzer Mensch«. Dieser ganze Mensch ist abhängig in seiner Arbeit davon, dass die Wesensglieder nicht von »Räubern« ihrer Kraft beraubt sind. Alles, was sie schwächt, schwächt auch das Immunsystem: Was wir nicht als ganzer Mensch tun, schwächt die Lebenskräfte, was wir als ganzer Mensch tun, stärkt die Lebenskräfte. Und das äußert sich in der Funktionsfähigkeit des Immunsystems. Rhythmusstörungen und Zergliederungen des Menschen schwächen.

Die Erschöpfung ernährt sich selbst

Der Verlust von tradierten Rhythmen und Ritualen durch den schwächer werdenden Einfluss der Kirche und dem Rückzug kultureller Lebensnormen hat den Lebensrhythmus freier gemacht und in die Freiheit des einzelnen Menschen, einzelner Familien, Schulen und Sozietäten gegeben. Da Freiheit auch immer die Freiheit ist, sie nicht zu ergreifen, haben Rhythmen in Lebensläufen eher abgenommen. Die neuen Lebensfreiheiten haben oft zur Befreiung von überkommenen Ritualen geführt, ohne dass sie unbedingt durch andere Rituale ersetzt wurden. Die Lebensumstände in einer schnell sich wandelnden Zeit mit Arbeitsbedingungen, die nicht die volle Konzentration aller Kräfte auf den Arbeitsgang lenken, haben zum Teil den Geist befreit für anderes, was oft zu einer Zergliederung des Menschen geführt hat und dem Verlust an Kohärenz. Dem Ausgleich dienen oft Tätigkeiten, die wir nicht als ganze Menschen tun. Zwischen Arbeitswelt, Freizeit und Familienstress fühlen wir uns sogar oftmals noch mehr zerrissen.

Der Stress ist nicht nur zu einem viel beklagten Störenfried des Alltages geworden, sondern auch zu einem begehrten Lebensgefühl. Denn Stress ist eine hohe Sinnesbelastung, in deren Folge über die Hirnanhangsdrüsenhormone der Organismus in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt wird: Der Zuckerspiegel steigt an, das zuckervermindernde Insulin wird weniger gebildet. Dieser latente »Diabetes« versetzt zwei Organe in erhöhte Leistungsbereitschaft: das Zentralnervensystem und die Muskulatur, die beide ohne Insulin Zucker aus dem Blut verwerten können, den sie benötigen, um hohe Leistungen zu vollbringen. Der Kreislauf läuft auf Hochtouren, um diese zwei Organe zu bedienen. Im Kampf und auf der Flucht sind schnell wechselnde Sinneseindrücke und hohe muskuläre Arbeit unerlässlich und in einem höheren Maße möglich, als irgendwann sonst. Nur ein Stress, bei dem wir uns nicht bewegen (sozialer oder ökonomischer Stress) oder Stress durch Nachrichten, durch Autofahren, durch spannende Filme oder Spiele verbraucht keinen Zucker und die hohe Kreislaufarbeit verpufft ins Leere. Das schwächt die Organe des rhythmischen Systems. Nicht nur, dass darunter Herz-Kreislaufkrankungen zunehmen (Anfang des 20. Jahrhunderts kam der Herzinfarkt in der medizinischen Fachliteratur nicht vor; heute ist er Todesursache Nummer eins), sondern auch das dem rhythmischen System angehörende Immunsystem leidet. Und es nehmen chronische Infekte zu. Das Gesamtbild ist die chronische Erschöpfung.

Die chronische Erschöpfung durch Überlastung, wenig Schlaf, unzureichender Ernährung und wenig regenerierende Freizeitgestaltung kennt jeder. Aber auch die Erschöpfung »ohne Grund« mit schwersten Ausprägungen wird immer häufiger: das »Chronique Fatigue Syndrom

(CFS), das chronische Müdigkeitssyndrom. Langanhaltende, namenlose Erschöpfung kennzeichnet dieses Krankheitsbild, ohne dass Anlässe erkennbar sind. Es steckt hinter dem CFS weder ein bestimmter Krankheitserreger noch eine kranke Psyche. Was die Patienten wirklich krank macht, ist ein Kommunikationsfehler im Immunsystem. Die körpereigene Abwehr der CFS-Patienten ist aus dem Gleichgewicht geraten. Auf der einen Seite ist das Immunsystem übermäßig aktiv und greift sogar den eigenen Körper an. Auf der anderen Seite haben Krankheitserreger gerade bei einem derart aktivierten Immunsystem leichtes Spiel. Der Grund ist, dass das Immunsystem zu sehr mit sich selbst beschäftigt ist und seine wichtigste Aufgabe, die Abwehr von Erregern, sträflich vernachlässigt. Infektionen mit Viren, Bakterien oder Pilzen sind bei CFS-Kranken daher an der Tagesordnung. Diese Infekte schwächen die Patienten zusätzlich. Das ist das Vollbild der erschöpften Lebenskräfte: Angreifbar zu sein durch Diskoordination; sich Infekten oder Tumorzellen nicht mehr erwehren zu können. Stattdessen wird der eigene Organismus angegriffen.

Zwar ist das chronische Müdigkeitssyndrom ein noch recht seltenes Krankheitsbild mit ca. einer Million Erkrankten in der Bundesrepublik. Aber die Übergänge sind gleitend und die Erkrankung nimmt zu. Für den Lebenskräftemangel ist CFS typisch: Alles wird geschwächt und die »Räuber« nehmen zu: Ein CFS-Kranker leidet häufiger an »Chemical Sensivity Syndrome« und an Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Dabei werden für den physischen Leib immer mehr Stoffe, auch Nahrungsmittel, zu chronischen Giften: die Räuber des physischen Leibes vermehren sich. Infekte nehmen zu und werden chronisch: die Räuber der Lebensorganisation werden immer mehr.

Chronische Konflikte nehmen zu, da der Erschöpfte immer weniger Problemfelder lösen kann, die soziale Isolation wächst, Depressionen entstehen und so werden Anlässe zu chronischen Konflikten, die sonst kein Problem wären. Auch der Stress nimmt zu: die Räuber der Empfindungsorganisation werden immer mehr.

Auch die Sinnfrage stellt sich zunehmend, da der Kranke immer weniger Möglichkeiten sieht, sein Leben zu gestalten und so zunehmend Lebensziele aufgeben muss. Das führt dazu, dass die Macht der Räuber des Ich erdrückend wird.

Der Lebenskräftemangel nährt sich selbst. Das scheinen neue Tendenzen zu sein. So wie sich beim Tumor beobachten ließ, dass er sich selbst ernährte auf Kosten des Gesamtorganismus, so ernährt sich die Erschöpfung auch. Es sind schwarze Löcher im Lebenskräftehaushalt. Diese Erschöpfungsbilder (und Bilder immer höherer Schadstoffbelastung), chronischer Infekte, chronischer Konflikte und chronischer

Autorennotiz:

MARTIN STRAUBE, geb. 1955. Besuch der Waldorfschule Bremen. Medizinstudium in Freiburg und Kiel. Tätigkeiten nach dem Studium: Arzt in der Filderklinik (Kinderheilkunde und Anästhesie), Städtisches Krankenhaus Pforzheim (Transfusionsmedizin), Klinik Öschelbronn (Innere Medizin und Ambulanz). Niederlassung als Kassenarzt in Pforzheim (Allgemeinmedizin und Schwerpunktpraxis für AIDS) im Rahmen der Amfortasgemeinschaft. Seit 1997 tätig im Ruhrgebiet an verschiedenen Schulen als Schularzt, in freier Privatpraxis, als Dozent tätig in der Akademie für Sozialtherapie, in dem Ita-Wegman-Berufskolleg (Fachschule für Heilerziehungspflege), im Institut für heilpädagogische Lehrerbildung in Witten-Annen, Vortragender und Autor. Veröffentlichungen: Die Bücher *AIDS-Sprechstunde. Ein medizinisch-therapeutischer Ratgeber* (mit Robert W. Gorter), Stuttgart 1996 und *Schwellererlebnisse, Grenzerfahrungen* (mit Renate Hasselberg), Stuttgart 2000, diverse Aufsätze in verschiedenen Zeitschriften. Schwerpunkte: AIDS, »neue Erkrankungen«, Arbeitsschwerpunkt für Medizin und Pädagogik: »Was ist ein Menschenbild, wie bildet das Bild den Menschen?« – Adresse: Harpener Hellweg 301, 44805 Bochum.

Sinnkrisen sind schon lange nicht nur medizinische Handlungsoptionen, sondern immer mehr kulturelle Aufgaben und Fragen an die individuelle Lebensgestaltung. Man kann vieles, was kulturell nötig wäre, besonders in den Anregungen finden, aus denen die Beiträge sich speisen, die die Anthroposophie dem kulturellen Leben gibt. Erschütternd ist diesbezüglich jedoch, dass zunehmend Menschen aus anthroposophischen Berufen und Menschen, die ihr Familienleben aus diesen Impulsen gestalten wollen, selber in den Sog geraten, sich zu überfordern, auszubrennen, ihre Ziele und Ideale formalisieren und die Form nicht mehr als zum Leben passend empfinden. Aus der Wirklichkeit der Ideale in die Realität des Lebens geworfen, treten die Ideale so oft zurück, sozialer Stress entsteht, Konferenzen über Konferenzen und Arbeitsfülle wachsen an, der Schlaf und der Pendelschlag zur Erholung werden geopfert und Lustlosigkeit tritt ein, gefolgt von der Erschöpfung oder gar der Kapitulation. Unter der Knute der Ideale schwindet die Lust. Und es ist die Lust, der Eros, der Rhythmus, die beleben ...

Es scheint, dass das Wesensgliederdurcheinander Teil einer großen Umformung der menschlichen Konstitution ist. Verwandlung? Mischen der Karten, um ein neues Blatt auf die Hand zu bekommen? Die Geburt eines neuen Menschen? Fehlentwicklung als Zwischenphase und als Ausdruck davon, dass etwas in die individuelle Freiheit gegeben ist, was vormals durch Traditionen gehalten und geführt war? Ist dieser Beleg der Freiheit das Zeichen, dass etwas neues kommen will? Lebenskräfteverlust als Ausdruck davon, dass das Alte nicht mehr, das Neue nur noch nicht greift? Wenn dem nicht so wäre, stünden wir vor einer Katastrophe. Das Bewusstsein von einer nahenden Katastrophe aber würde noch mehr schwächen. Die Zuversicht auf das Neue ist die einzige Wirklichkeit, die die Realität nicht ignoriert, aber nicht an ihr verzweifeln lässt.