

Rudy Vandercruysse

Denken macht gesund

Von der dreifachen Heilkraft des Denkens

Durch das dreifache Erüben der Denkkraft verstärke ich in freier Initiative mein Verhältnis zu den Quellen der Gesundheit. Selbstverständlich geht es dabei nicht um den schnellen Einsatz eines Wundermittels, womit »die Sache erledigt wäre«, sondern um einen langfristigen Lebensprozess, der Ausdauer braucht. Wenn das Denken ungenügend geübt wird, ist zu befürchten, dass uns der eigentliche Gesundheitsbegriff verloren geht. Wunschdenken und wirtschaftliche Zwänge würden sich dann in ungehemmter Weise geltend machen.

Manche meiner Psychotherapie-Klienten halten nicht viel vom Denken. Sie scheinen der Überzeugung zu sein, dass denken ihre Probleme nicht nur nicht löst, sondern vielmehr selbst krank macht. Das kann man verstehen: häufig sind ihre Gedanken sorgenvolle, ängstliche, wenn nicht verzweifelte. Wenn es in einer Sache mehrere Möglichkeiten gibt, können sie kaum verhindern, dass die schlimmste Alternative sich in ihren Vorstellungen festsetzt. Andere Gedanken bleiben wirkungslos. Sie versuchen möglichst wenig zu denken, was ihnen aber auch nicht recht gelingen will. Einige sind in die Fänge des so genannten positiven Denkens geraten; man hat ihnen beigebracht, dass die negative Orientierung ihr Problem sei, dass sie »positiv« denken müssen. Sie brauchen jedoch eine starke Autorität – zusätzlich zu ihrer seelischen Not –, um an entsprechende Überlegungen wirklich glauben zu können. Sie sind der Einsicht meist recht nahe, dass es sich dabei um bloßes Wunschdenken – das gar kein wirkliches Denken ist – handele. Ein Buch wie vom Verhaltenstherapeuten Günter Scheich mit dem provozierenden Titel »*Positives Denken macht krank*«, kann sie heftig verunsichern – oder erleichtern.¹

Was diese Klienten paradoxerweise mit dem »positiven Denken« gemein haben, ist die Fixierung auf die seelische Wirkung des Gedanken*inhalts* unter entsprechender Vernachlässigung der eigentlichen *Denktätigkeit*. Ihre *Denkkraft* ist zunächst zu schwach um sich zum Beispiel dem Sog des Depressiven entziehen zu können, und keiner hat sie darauf hingewiesen, dass man diese Kraft nicht durch Selbstsuggestion, sondern durch geduldiges und ausdauerndes Üben der Denktätigkeit verstärken könne.

1 Günter Scheich: *Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen*, Frankfurt 1997.

Was heißt denken? Betrachten wir zwei Sätze von Alfred Bierbach, die aus einem Econ-Ratgeber stammen und von Scheich zitiert werden: »*Es ist nicht wichtig, wer Sie sind. Viel wichtiger ist, für wen Sie sich halten.*«² Was halten Sie davon? Wenn Sie über diese Sätze ein Urteil bilden möchten, müssen Sie selbst über sie nachdenken. Und vielleicht möchten Sie das auch, bevor Sie der Behauptung eine Wirkung in Ihrem Leben zugestehen. Aber Vorsicht! Wenn Sie tatsächlich selbst über sie nachdenken, bringen Sie sich vermutlich um die intendierte Wirkung, denn die eigene Denktätigkeit lähmt die suggestive Kraft eines gedanklichen Inhalts entscheidend ab. Nun ist denken jedoch ein Tätigkeitswort, und die einzige Kraft, die in ihm tätig werden darf, wenn es denken sein soll, ist der Wille, das Denken zu betätigen. Wenn der Inhalt dann wirksam wird, ist es kraft der Evidenz, der Einsicht, zu der ich mich denkend durchgerungen habe. Darin ist impliziert, dass das Eingesehene stimmt, d.h. mit der Wahrheit oder der Wirklichkeit übereinstimmt. Stimmt es, dass es wichtig ist, für wen Sie sich halten? Dabei lässt sich etwas denken. Stimmt es, dass es nicht wichtig ist, wer Sie sind? Hier wird es schon schwieriger, aber auch dazu lässt sich notfalls ein sinnvoller Inhalt denken (z.B. dadurch, dass man neben dem Sein das Werden ins Spiel bringt). Aber damit wird dann wohl das Bedürfnis einhergehen, die Sätze entsprechend umzuformulieren, wenn Sie den selbstgefassten Gedanken klar zum Ausdruck bringen wollen.

Wie auch immer, dieser anfängliche Denkversuch kann zweierlei deutlich machen: Denken ist meine Tätigkeit – ich muss denken wollen. Und diese Tätigkeit ist wahrheits- oder wirklichkeitsbezogen – sonst führe ich mich selbst (nicht nur die anderen) an der Nase herum. Diese zweifache Qualifizierung – Ichhaftigkeit und Wahrheitsbezug – bedingt zunächst die gesundheitliche Wirkung der Denkkraft. Diese kann wie jede Kraft durch gezielte Übung (wiederholte Anwendung) verstärkt werden. Wenden wir uns zu diesem Zweck der ersten Qualität zu.

Ich-Stärkung – Die Übung des Selbstdenkens

Wie kann ich lernen, selbst zu denken? Ja, will ich es denn? Dem widerstrebt unter Umständen nicht nur meine Bequemlichkeit, die mich daran hindert, mich aus meiner inneren Trägheit aufzuraffen – es kostet weniger Anstrengung, meine Gedanken laufen zu lassen –, sondern möglicherweise auch eine tatsächlich vorhandene eventuell vorübergehende Kraftlosigkeit, die aus einer Erkrankung stammen kann. Wiederholter Krafteinsatz erzeugt nur in dem Falle mehr Kraft (das Trainingsprinzip), wenn keine Selbstüberforderung eintritt; dazu gehört eine sorgfältige Selbsteinschätzung. Wann

² Ebenda.

jedoch ist *gar* keine Kraft zu denken vorhanden, wenn ich bei Bewusstsein bin?

Wenn wir voraussetzen, dass der prinzipielle Entschluss gefällt ist, muss er auch noch konkretisiert werden, d.h. in einer bestimmten Form zu einer bestimmten Zeit während einer bestimmten Dauer an einem bestimmten Ort stattfinden. Ich muss z.B. andere Handlungsabläufe unterbrechen, Störungsquellen abstellen usw. Bereits im Vorfeld der Denktätigkeit gibt es somit verschiedene Momente der Selbstbestimmung, die den »Ich-Muskel« trainieren können, eben weil bewusster Wille gefordert ist. Der nächste Schritt ist die Auswahl des Denkhemas, denn denken tue ich üblicherweise über etwas. Dies selbst zu bestimmen gehört natürlich zum Selbstdenken dazu. In der Praxis entstehen hierbei häufig wieder Schwierigkeiten. Offenbar hat auch Rudolf Steiner diese Erfahrung gemacht. In seinem Vortrag über die »Praktische Ausbildung des Denkens« kommt er dieser Schwierigkeit dadurch entgegen, dass er auf die Möglichkeit hinweist, einen Absatz aus einem willkürlich aufgeschlagenen Buch oder irgendeine vernachlässigte Erinnerung als Ausgangspunkt zu nehmen.³ Er bringt damit auf Ideen, ohne einem die konkrete Wahl abzunehmen.

Dann kommt das nächste Problem: Es genügt nicht, das Thema innerlich verbal zu wiederholen oder in der Vorstellung zu fixieren; wie komme ich in einen Gedanken*gang*? Dazu muss ich (zielbedingt) eine Richtung einschlagen und einhalten, und den nächsten Schritt an den vorigen anschließen. Für Richtungsänderungen muss ich einen Grund haben, die Wege will ich bis zum Ziel gehen, es sei denn, das ist nicht auf einmal möglich und ich beschränke mich bewusst auf einen bestimmten Abschnitt. Schauen wir uns das Beispiel eines Denkversuchs einer Seminarteilnehmerin an, die einige Minuten über das Wesen eines Trinkglases nachdenken wollte und darüber ein Gedächtnisprotokoll verfasste:

»Das Glas auf dem Tisch hat einen Kelch und einen Fuß. Ist nicht wesentlich, geht auch ohne Fuß. Muss allerdings stehen können, flachen Boden haben (außen). Ein Tisch oder eine horizontale Ablage gehören dazu. – Kann es auch viereckig sein? Ja, ein Mensch muss allerdings daraus trinken können; deshalb Beschränkungen in der Form. Auch in der Größe, muss man in der Hand halten können.– Muss ein Glas aus Glas sein? Muss es durchsichtig sein? Wann wird es ein Becher, eine Tasse, eine andere Art von Gefäß? Muss Flüssigkeit behalten, aber auch spenden können; muss oben offen, oder zu öffnen sein. Gibt es Gläser mit einem Deckel? Wann ist es eine Flasche?– Geräusche von draußen: Eine Gruppe Wanderer zieht plau-

3 Gemeint ist der Vortrag von Karlsruhe, 18. Januar 1909, der zusammen mit zwei anderen zum gleichen Thema in einer Sonderausgabe beim Verlag Freies Geistesleben veröffentlicht ist: Rudolf Steiner: *Die praktische Ausbildung des Denkens. Drei Vorträge*, Stuttgart 1998.

dernd vorbei.– Zurück zum Thema: einiges Hin und Her im schon Gedachten. Beziehungsgeflecht: trinkender Mensch, Bezug zu Hand und Mund, ein flüssiger Inhalt, Form und Material, etwas zum Draufstellen, auch zum Aufbewahren, Möbel, Schränke; auch anderes Zeug zum Essen und Trinken, häufig zusammen. – Ist die Zeit schon vorbei? Noch nicht. – Wie wird Glas hergestellt? Bild eines Glasbläfers, der in ein Rohr pustet, an dessen Ende eine weiche Glasblase schwebt. Venedig, wo wir vor Jahren in der Werkstatt eines Glasbläfers waren. Geführter Ausflug mit einem Boot. – Aber woraus besteht flüssiges Glas? – Es gibt auch mundgeblasene bunte Schmuckgläser, aus denen kein Mensch je trinkt. Venedig, Mitreisenden. – Man könnte eine Kulturgeschichte der Gläser schreiben, mit Stilrichtungen und Moden. Jetzt nicht. – Gehen schnell kaputt beim Spülen, besser keine zu fragile kaufen, nächstes Mal. Können Gläser auch weich sein? Was ist mit Plastikbechern? – Sind die anderen Teilnehmer noch beschäftigt? Jetzt kann ich aufhören!«

Geistgeburt Besser als eine theoretische Auseinandersetzung macht das Protokoll klar, was denken heißt und das es gewollt und geübt werden muss. Mühsam bahnt die Denkende sich einen Weg durchs Gestrüpp, äußeren und inneren Ablenkungen und Widerständen die Stirn bietend. Das Denken als Ich-Tätigkeit hat eine negative und eine positive Seite: Etwas muss zurückgedrängt werden, damit der Inhalt des Denkens ins Bewusstsein treten kann. Die Protokollistin muss sich von ihrem selbstgesetzten Thema rückbestimmen lassen, aber viele inhaltliche Aspekte und damit unterschiedliche Richtungen sind möglich; andauernd muss sie sich neu entscheiden, eine Richtung zu Ende zu gehen oder eine neue einzuschlagen. Die Wege bilden jedoch ein Netzwerk, während die Seminarteilnehmerin sprunghafte Gedanken aufzeigt. Um die Zusammenhänge in lückenloser Kontinuität des Gedankengangs zu vollziehen, bräuchte sie noch viele weiteren Versuche. Dabei würde die inhaltliche Produktion immer mehr von ihren Erinnerungen an den vorigen Versuchen überlagert werden, aber das Zusammenhängliche als solches könnte sich dafür immer klarer herausarbeiten; denken ist eben etwas anderes als sich erinnern. Am Ende stünde bei unserem Beispiel idealiter eine logisch gegliederte Monografie über Trinkgläser: ein intaktes, in sich geschlossenes Ganzes, aus dem alle Fremdkörper entfernt sind. Wenn wir jetzt vom inhaltlichen Gewinn dieser Übung absehen (Erkenntnisgewinn, Bewusstwerdung der Fragen, Zuwachs an Interesse) und auf den denkenden Menschen selbst reflektieren, zeigt sich uns ein Ich, das sich aus seinem leiblich-seelisch Gegebenen erhebt;

dies wird nämlich zurückgedrängt. Assoziationen, die sich durch psychische oder welche Kräfte auch immer ergeben (deswegen machte Sigmund Freud aus der »freien Assoziation« eine diagnostische – und leider auch eine therapeutische – Methode) darf keine freie Bahn gegeben werden, wenn ich denken will. Deswegen bin ich denkend kein bloß psychologisches Subjekt; meine Fähigkeit nimmt zu, mich meinem Seelenleben beobachtend gegenüberzustellen, statt mich nur erlebend mit ihm identifizieren zu können und zu müssen.

Das bedeutet nichts weniger, als dass sich aus dem Seelischen ein »Überseelisches« herausbildet, eine »Meta-Instanz«, wie es heute gerne genannt wird, die nicht nur eine beobachtende, sondern auch eine initiative und produktiv-empfindliche (kreative) Seite hat. Man kann diesen Vorgang wie eine zweite Geburt empfinden, die nur durch und mit unserem eigenen Zutun stattfindet und ein Entwicklungsgeschehen einläutet, das sich nicht ohne Selbsterziehung vollzieht. Warum sollten wir auf dieser Erfahrungsgrundlage den Geistbegriff nicht wieder einführen? Im Erleben der Denktätigkeit bin ich Zeuge der Geburt meiner eigenen geistigen Individualität aus dem Schoß des Seelischen, wenn auch im Säuglingsstadium. Wie ich mich auf diese Weise formend im Seelenmaterial erlebe, kann ich allemal bereits die Möglichkeit denken, dass die geistige Individualität sich vorgeburtlich ein Ziel setzt, sich dazu seinen Körper aus dem Erblchkeitsmaterial herausgestaltet (das eine im eigenen Zusammenhang integrierend, anderes zurückdrängend), Krankheitseinflüsse abwehrt (sich gesund hält) oder Krankheiten überwindet, und bis zum Ende ihres Lebensweges ihren Leib entsprechend umgestaltet. Das ist die Perspektive, die sich an dieser Stelle aus dem konsequenten Erüben des Denkens ergeben kann. Wenn sie zunächst auch bloß eine Denkmöglichkeit ist, sie rückt erlebnismäßig näher.

Die zweite Qualität des Denkens gibt der ersten einen gesunden Ausgleich. Zwar ist das Denken selbst durch seine immanente Wahrheitsorientierung geschützt (die sich z.B. in der Forderung nach Einsichtigkeit der Zusammenhänge äußert). Das sich selbst erlebende Ich jedoch ist in den Denkpausen nicht vor der Gefahr gefeit, wieder von der nachrückenden »Natur« des seelischen Selbstgefühls überwuchert zu werden und sich für wichtiger zu halten als berechtigt und gesund ist. Die erste von Rudolf Steiner im bereits genannten Vortrag beschriebene Übung der Wolkenbeobachtung ist wie eine ausgleichende Demutsgeste. Sie erfordert die Bereitschaft und den Entschluss, sich selbstlos einem in der Welt Gegebenen

Die Übung der Wolkenbeobachtung

nen oder gerade in Erscheinung Tretenden – z.B. einem Himmelsausschnitt – zuzuwenden und dies Theorie-, Hypothesen- und spekulationsfrei wahrzunehmen. Was in diesem Fall zurückgedrängt werden muss, ist die Neigung, altkluge, fertige Inhalte dem Wahrnehmlichen als Erklärungsangebot überzustülpen. Die Denkrätigkeit verausgabt sich hier vielmehr im inneren Nachbilden des Wahrgenommenen durch die eigene Vorstellungskraft, und zwar möglichst vollständig und detailgetreu. Einem Genie wie Leonardo da Vinci war eine solche Arbeit nicht unter seiner Würde. Komplexe Vorlagen zeichnete er auf Pauschpapier nach, das er dann wieder auf das Original legte. Er merkte sich die Abweichungen und fing von vorne an, bis er es geschafft hatte, die Vorlage bis in die Einzelheiten genau zu reproduzieren. Das kann und muss bei Naturvorgängen, die im Prozess begriffen sind (zum Beispiel wie die Witterung) zu verschiedenen Zeitpunkten im Bewusstsein wiederholt werden. Auf diese Weise entsteht eine innere Bildergalerie von Momentaufnahmen aus einem Geschehen, das in Wirklichkeit ein lückenlos Kontinuierliches ist. Daraus ergibt sich allmählich ein Gespür für das Übergängliche, für das, was die wechselnden Ereignisse bewirkt. Dazu muss ich allerdings auch Geduld üben und warten können.

Weltgedanken

Diese Übung, die in ihrer Bildhaftigkeit an die Phantasiekräfte (wenn auch zunächst reproduktiv) appelliert und die Bilder als Keimpunkte späterer Zusammenhänge Wurzel schlagen und aufgehen lässt, verbreitet eine frische Stimmung in der Seele, in der sie wie eine Verjüngungskur wirkt – ganz im Gegensatz zum greisenhaften Abstrahieren und Intellektualisieren. So wie ein Kind nicht einfach nur wächst, sondern in die Welt hineinwächst, so wächst das Denken mit der Welt zusammen, wenn es auf diese Weise geübt wird. Es gehört gewissermaßen ein kindliches Urvertrauen dazu, der Glaube, dass machtvolle Gedanken in der Welt wirksam sind, und dass sie auch in mir sich aussprechen werden, wenn ich mich nur auf die Welt einlasse und sie in mich hereinlasse; ich gehöre zur Welt dazu, sie kann mir ein kraftvoll bergendes Zuhause werden.

Als moderner Intellektueller tue ich mich schwer damit, ich muss jedoch eingestehen, dass es keinen besonderen Grund gibt, mich zwecks Erkenntnis der Welt zuzuwenden, wenn sie nicht in sich zumindest einigermaßen intelligibel sei. Nicht einmal ihre technische Handhabbarkeit wäre verständlich, wenn nicht gedankliche – und zugleich wirksame – Zusammenhänge in ihr auffindbar wären. Erkenntnistheoretisch ist meine Skepsis schwer zu überwinden, aber wenn ich im hier gemeinten Sinne übe, kann mir das Vertrauen in den

Geist der Welt, mit dem ich mich denkend verbinde, neu erstehen. Es begründet am Ende nicht nur unser wissenschaftliches Erkenntnisstreben, sondern kann eine neue Religiosität veranlassen, die sich mit dem Denkerleben perfekt verträgt. Religion bedeutet wörtlich das Wiederherstellen der Verbindung mit der Welt, die zwecks freier Individualisierung für das menschliche Bewusstsein aufgehoben wurde. Im Denken kann Religion stattfinden, ohne dass dieses Entwicklungsziel preisgegeben werden muss.

Auch durch diese Übung ergibt sich allmählich eine weitere Perspektive als Denkmöglichkeit: So wie ich Gedanken nur als Erzeugnis denkender Menschen kenne, kann ich jetzt nach Wesenheiten fragen, die die Weltgedanken produzieren, und deren Gedanken nicht blass und kraftlos wie die meinigen sind, sondern Welt hervorbringen, Naturvorgänge – und geschichtliche Ereignisse, insofern sie nicht bloß Menschenwerk sind – veranlassen, vorantreiben und lenken. Liegt der Grund für meine Denkfähigkeit möglicherweise in der Teilhaftigkeit an einer wesenhaften Welt der Zusammenhänglichkeit? Kann es eine geistige Individualität ohne eine entsprechende Welt geben? Bin ich als geistige Individualität vielleicht Teil einer geistigen Welt, in der ich ein Wesen unter Wesen bin? Könnte es meine vorgeburtliche und nachtodliche Welt sein?

Im Laufe der Zeit führen die beiden Übungsrichtungen zu einer gemeinsamen dritten Erfahrung. Diese kann verschiedene Nuancen annehmen, etwa den eben erwähnten Vertrauenszuwachs oder den Kraftgewinn, die Fähigkeitbildung, die Selbstkorrektur eines zu früh gefällten Urteils, das langsame Reifen einer Erkenntnis usw. Paradoxerweise wacht das denkende Ich in zunehmendem Maße auf für die Bedeutung der Vorgänge, die sich in seinem Wesen abspielen während der Zeit, in der es selbst nicht (mehr) denkt. Kommissar Brombach, der berufshalber das Denken üben muss und im Jahre 2000 die Ermittlungen im Mordfall Carla leitete, hatte immer Block und Stift auf dem Nachtkästchen liegen: »Nachts kommen die Ideen, am Morgen sind sie weg, wenn man sie nicht aufschreibt.«⁴ Dabei war er schon morgens um sechs im Dienst und kam selten vor Mitternacht ins Bett. Die Kulturgeschichte kennt viele Beispiele von bedeutenden Entdeckungen, die gemacht wurden, während die Entdecker ausspannten – allerdings selten ohne dass sie sich vorher lange und intensiv mit der Sache beschäftigt hatten. Offenbar »denkt es in mir« weiter, wenn ich aufhöre zu denken, und zwar im Zusammenhang mit meiner vorbereitenden Denkbemühung.

Eintauchen in den Lebensstrom – Die Übung der Entscheidungsalternativen

⁴ Hans Holzhaider, *Er jagte ihm sogar im Schlaf*, »Süddeutsche Zeitung«, Nr. 6, 15. 3. 2000.

Diese Erkenntnis kann eine eigene Übungsrichtung begründen. Wenn z.B. eine Entscheidung ansteht, kann ich mehrere Alternativen aus- und durchdenken, möglichst unvoreingenommen, und die Angelegenheit dann ruhen lassen, ohne gleich eine Entscheidung zu treffen. Ich kann »darüber schlafen«, wie es heißt. Zurückdrängen muss ich meine Neigung zu Vorentscheidungen, meine Vorliebe für eine bestimmte Möglichkeit, und meine Ungeduld, Tatsachen zu schaffen. Dafür kann ich meine Überlegungen mit Zwischenpausen mehrfach anstellen und aufmerksam in mich hineinlauschen, was sich in der Folge davon tut. Ich werde bemerken, dass neue Gesichtspunkte auftauchen, vielleicht gar nicht bedachte Varianten sich aufdrängen oder auch nur die Gewichtung der Gedanken sich verlagert. Und das zeigt sich in aller Regel als hilfreich. Man kann den Eindruck gewinnen, dass dieser Prozess für die vorangehenden Denkvorgänge gewissermassen die Probe aufs Exempel bedeutet: Falsches, Unzureichendes wird wie ausgeschieden oder korrigiert, Fehlendes wird ergänzt, einzelne Elemente werden umgeordnet und in die ihnen gemäße Gruppierung gebracht. Man kann dafür ein Bild erblicken in Novalis' Märchen von Eros und Fabel: Sophia, die edle, göttergleiche Frau, die am Hausaltar der Familie (der Seelenkräfte) steht, trägt eine dunkle Schale mit klarem Wasser. Wenn der Verstand seine stolzen Notizen bringt, werden sie in dieses Wasser getaucht. Das Ergebnis ist ernüchternd (für den Verstand): einiges kommt mit größerem Glanz wieder heraus, vieles jedoch ist ausgelöscht. Was geschieht, während ich eine Sache ruhen, d.h. in mir wirken lasse?

Schicksalsgemeinschaft

Eine außerbewusste Vernunft betätigt sich, nachdem ich in meinem Bewusstsein einen Anstoß dazu gegeben habe. Erneut eröffnet sich eine Perspektive, die geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnissen entspricht; als Denkmöglichkeit rücken sie der eigenen Erfahrung etwas näher. Rudolf Steiner beschreibt, wie mein Geist im Schlaf zu den Urbildern geht, man könnte hier auch von dem Logos sprechen, der dem Menschen und den Dingen gemeinsam ist. Und nicht nur das. Im Schlaf seien wir erst wirklich sozial, weil wir uns nicht mehr leiblich im Sinnesbewusstsein gegenüberstünden, sondern uns seelisch-geistig durchdrängen. Das Denkelement, das Fluidum der Zusammenhänglichkeit, umfasst auch die sozialen Verbindungen der Menschen, insbesondere die Schicksalszusammenhänge. Und dazu gehören auch die Verstorbenen und Noch-nicht-(wieder)-Geborenen. (Es heißt auch, dass der Schlaf der kleine Bruder des Todes sei). Eine Entscheidung, die ich auf diese Weise reifen lasse, geht zu und kommt von größeren Zusammenhängen als mir im Tagesbewusstsein gegenwärtig ist. Bei seelischen und biografischen Problemen konnte

ich mit meinen Klienten zusammen mehrmals die Erfahrung machen, dass eine Angelegenheit, die vor dem Schlafengehen etwa einem bestimmten Verstorbenen vorgelegt worden war, nach einiger Zeit zu einer inneren Gewissheit und Entscheidungskraft führte, auf die wir vorher nicht zu hoffen gewagt hatten.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Es ist das denkende Ich, das die Entscheidung letztlich fällt, in der vollen Bereitschaft, mit den Konsequenzen zu leben. Und die Erwartung, dass es eine einzige, richtige Entscheidung gibt, führt eher zur Verkrampfung als zum Loslassen-Können, das für dieses Vorgehen unabdingbar ist. Man kann aber darauf vertrauen, dass die Entscheidung, die damit erreicht wird, umfassender und tiefer, d.h. besser begründet ist als dies ohne Übung der Fall gewesen wäre. Dies macht sich bemerkbar in dem Mut und in der Konsequenz, mit der gehandelt werden kann. Wenn es um Beschlüsse geht, die z.B. in einem Arbeitskollegium getroffen werden, gehen diese weniger aus den vordergründigen Sichtweisen und Interessen der Einzelnen hervor, und ihrer Umsetzung und Durchführung wird ein anderer Boden bereitet sein, als wenn die Punkte angeblich effizient abgehakt wurden.

Antonovsky, der geistige Vater der Salutogenese, die nach den Quellen der Gesundheit forscht, nannte drei wichtige Faktoren: Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit der Welt, zusammengefasst: Kohärenzgefühl.⁵ Im Denken habe ich ein aktives Mittel, das mir frei zur Verfügung steht, diese Quellen der Gesundheit fließen zu lassen.

Kohärenzgefühl: Die Grunderfahrung, die mir das Denken schenkt, ist das Erleben der Zusammenhänglichkeit schlechthin, nicht bloß als Glaube, sondern als Einsicht, jederzeit erneuer- und vertiefbar. Sinn: Im Selbstdenken kann ich Zeuge eines Aktivitätszentrums in mir werden, das Leib und Seele, und damit Geburt und Tod übersteigt. Auf diese Weise werde ich Mitgestalter meines Schicksals. Meiner Biografie wird eine Sinnperspektive eröffnet, wie ich sie im Gefühl, Produkt (Opfer) meiner inneren Gegebenheiten und der äußeren Verhältnisse zu sein, nie und nimmer gewinnen kann.

Verstehbarkeit: Im denkenden Durchdringen der Welt wird diese mir nicht nur verständlicher, sondern kann mein Gefühl der geistigen Beheimatung in einer Wesenswelt bis zur unkonfessionellen Wiedergeburt des Religiösen belebt werden.

Handhabbarkeit: Im denkenden Dialog mit der außerbewussten Vernunft in mir kann ich erleben, wie ich meine Lebens- und Schicksalsaufgaben sicherer und willenskräftiger meistern lerne.

Die Quellen der Gesundheit

5 Siehe hierzu den schönen Aufsatz von Michaela Glöckler: *Praktische Konsequenzen der Salutogenese-forschung*, »Lehrerrundbrief« 79, Dezember 2003 (vorher in »gesundheit aktiv« Nr. 177, Juli 2003 erschienen).

Autorennotiz:

RUDY VANDERCruysse ist Psychotherapeut. Er leitet eine psychologische Praxis in Heidelberg. Mitarbeiter des Friedrich von Hardenberg Instituts für Kulturwissenschaften. Publikationen: *Die therapeutische Dimension des Denkens*, Stuttgart 1999; *Dialog als emotionale Herausforderung*, in: Karl-Martin Dietz (Hrsg.): *Leben im Dialog. Perspektiven einer neuen Kultur*, Heidelberg 2004, S. 39-52; »Emile Gevers«, »Frederic Gevers«, »Louise Muntz-Teixeira de Mattos«, in: Bodo v. Plato (Hrsg.): *Anthroposophie im 20. Jahrhundert. Ein Kulturimpuls in biographischen Porträts*, Dornach 2003, S. 215 f., 217 f., 556. – Adresse: Hauptstraße 59, 69117 Heidelberg.

Durch das dreifache Erüben der Denkkraft verstärkte ich in freier Initiative mein Verhältnis zu den Quellen der Gesundheit. Selbstverständlich geht es dabei nicht um den schnellen Einsatz eines Wundermittels, womit »die Sache erledigt wäre«, sondern um einen langfristigen Lebensprozess, der Ausdauer braucht und die Bereitschaft, nach dem vorübergehenden Genuss erfreulicher Zwischenergebnisse die nächsten Herausforderungen anzunehmen. Gesundheit lässt sich eben nicht adäquat als definitive und allgemeine Beseitigung von Krankheitseinflüssen verstehen (das wäre das Ende des Lebens), sondern als ein lebenslänglicher, individueller Kampf mit diesen. In diesem Kampf werden Kräfte eingesetzt und gestählt, die es ermöglichen, sinnvolle Entwicklungsziele zu erreichen. Sinnvoll, das heißt: in einem größeren Zusammenhang stehend.

In diesem Sinne ist das Denken wie ein Sinn- und Vorbild menschlicher Gesundheit: aus individueller Tätigkeit werden Ablenkungen und Widerstände mit dem Ziel und Ergebnis überwunden, dass eigens intendierte Lebenszusammenhänge ihrem Wesen, aber auch dem betreffenden Menschen gemäß zur Offenbarung und Wirksamkeit kommen können, im Einzelnen wie in der Gemeinschaft. Wenn das Denken ungenügend geübt wird, ist zu befürchten, dass uns der eigentliche Gesundheitsbegriff verloren geht. Vermutlich würden sich dann das Wunschdenken oder die wirtschaftlichen Zwänge ungehemmt durchsetzen. Und ob dann noch bemerkt wird, dass das nicht gesund ist?