

**Dr. med. Christian Büttner**

# **Eine Reise zu den Quellen der Gesundheit**



**Gesundheit und Krankheit neu verstehen**

INDIVIDUO

Dr. med. Christian Büttner

# **Eine Reise zu den Quellen der Gesundheit**

**Gesundheit und Krankheit neu  
verstehen**

**Hinweis:**

Ich lege großen Wert darauf, dass das hier vorliegende Buch auf meiner persönlichen Recherche und Lebenserfahrung beruht. Ich habe versucht, es nach bestem Wissen und Gewissen zu schreiben. Trotzdem kann ich Fehler oder Ungenauigkeiten nicht ganz ausschließen. Ich veröffentliche es ausdrücklich nur in meinem Namen und als Ausdruck meiner persönlichen Meinung und spreche damit nicht im Namen meines Arbeitgebers oder der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland (GAÄD), in der ich Mitglied bin.

*Christian Büttner, Johanni 2021, im Schwarzwald*

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung oder Diagnose.

Eine Haftung seitens des Autoren oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. Auflage 2021, erweitert und aktualisiert

INDIVIDUO

ISBN 978-398594-478-1

Alle Rechte beim Autor

Umschlaggestaltung und Layout:

Media-Print-Service Luff

97456 Dittelbrunn

[mps-luff@t-online.de](mailto:mps-luff@t-online.de)

Foto Cover: iStock © NoSystem images

Bestellung und Vertrieb:

Nova MD GmbH, Vachendorf

***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.***

*Rudolf Steiner: „Wo und wie findet man den Geist“, GA 57, S.*

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Statt eines Vorwortes: Einladung zu einer Reise!**

### **I. Noch an Land: Stärkung des Selbstbewusstseins**

1. Begriffsbestimmung von Leib, Seele und Geist
2. Vertrauen haben zum menschlichen Denken
3. Angriffe auf das menschliche Denken
4. Ein Logbuch mit Koordinaten für die Reise  
Fragen und Übungen

### **II. Leinen los: Aufbruch zu den Quellen der Gesundheit**

1. Zur bisherigen Definition von Gesundheit
2. Weitere Gesichtspunkte zur Konstitution des Menschen
3. Über das besondere Verhältnis von Leben und Bewusstsein
4. Eine neue Definition von Gesundheit
5. Denkfehler erkennen und korrigieren
6. Gesundheit und Krankheit immer zusammen denken
7. Stärkung der Immunität
8. Verantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen  
Fragen und Übungen

### **III. Den Stürmen trotzen: Vom gesunden Umgang mit Krankheiten am Beispiel der Corona-Krise**

1. Nur klare und sachgerechte Diagnosen führen ans Ziel
  2. Ein kleiner Abstecher in die Geschichte der Medizin
  3. Hinweise von Rudolf Steiner zu Hintergründen von Epidemien
  4. Weiteres Vordringen zu den tieferliegenden Krankheitsursachen
  5. Grundlegende Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit
  6. Verantwortungsvolles Handeln anstelle von Schuldzuweisungen
- Fragen und Übungen

#### **IV. Immer einen Anker dabei: Hoffnung als Grundlage der physischen Gesundheit**

1. Guter Hoffnung sein
  2. Eine Kultur der guten Hoffnung schaffen
- Fragen und Übungen

#### **V. Die Sterne nie aus den Augen verlieren: Menschenwürde als Grundlage der geistigen Gesundheit**

1. Die Würde des Menschen ist unantastbar!
  2. Noch ein kleiner geschichtlicher Rückblick
  3. Wodurch wird die Menschenwürde bedroht?
  4. Aufbruch zur Stärkung der Menschenwürde
- Fragen und Übungen

## **VI. Den Fang einholen: Praktische Tipps zur Stärkung der Gesundheit**

1. Hintergründe meiner praktischen Erfahrungen
  2. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst
  3. Bewegung ist Leben
  4. Ernährung für den ganzen Menschen
  5. Von der heilkräftigen Umgebung zur Pharmakotherapie
  6. Das kreative Potential freisetzen durch Kunst
  7. Erquicklicher als Licht: Das Gespräch
  8. Plädoyer für eine Integrative Medizin
- Fragen und Übungen

## **VII. Zurück an Land, doch das Fernweh bleibt: Welche Ziele haben wir jetzt?**

1. Versuch einer wahrhaftigen und liebevollen Diagnose
  2. Erste heilsame Schritte in die Zukunft
  3. Von der zweifachen Abstammung des Menschen
- Fragen und Übungen

## **Danksagung an die gesamte Crew**

## **Vita**

## **Anmerkungen**

## **Statt eines Vorwortes: Einladung zu einer Reise!**

Vielleicht erinnern Sie sich noch an einige besondere Momente in Ihrem Leben, als Sie ungeduldig, voller Vorfreude, auf den Beginn einer Reise in ein fremdes und fernes Land gewartet haben. Wie würde es dort aussehen, was für Erlebnisse und Abenteuer erwarten Sie dort? Welche Erkenntnisse und Einsichten können Sie für sich gewinnen? Zu einer solchen Abenteuer- und Forschungsreise möchte ich Sie jetzt von ganzem Herzen einladen: Lassen Sie uns gemeinsam aufbrechen, um die **Quellen der Gesundheit** zu erkunden.

Es handelt sich bei dem gesuchten Gebiet um eine Region, die, obwohl gerade in letzter Zeit sehr viel darüber gesprochen wurde, in weiten Teilen noch ganz unerforscht geblieben ist. So wundert es nicht, dass manches Gerücht und manche Schauergeschichte erzählt wird, wenn es um Gesundheit und Krankheit geht. Auch werden viele Ängste verbreitet, die wenig dazu geeignet erscheinen, eine wirkliche Gesundheit auf der Erde zu pflegen. Am besten ist es also, wenn wir uns ein eigenes Bild machen können und durch eigene Erlebnisse zu einer selbstbewussten Sicherheit und Handlungsfähigkeit kommen.

Warum ist dieses Gebiet denn noch so relativ wenig, oder sagen wir besser einseitig, erforscht? Zu häufig wird, meiner

Meinung nach, nur die Außenseite der Gesundheit analysiert. Die eigentlichen (geistigen) Quellen, die im Menschen selbst liegen, werden hingegen außer Acht gelassen. Es geht also darum, dass wir uns auf dieser Reise nicht zuletzt mit uns selbst und mit unserer individuellen Gesundheit beschäftigen. Diese Reise ist insofern besonders für die Menschen geeignet, welche im Lauf der Zeit immer mehr Verantwortung für ihre eigene Gesundheit und für ihr Leben übernehmen wollen.

Ich wünsche mir, dass Sie sich aktiv mit einbringen auf dieser Reise. Mehr noch, Sie werden staunen, ich möchte Sie am liebsten gleich als Kapitäns-Anwärter auf unserem Schiff einarbeiten. Schließlich, davon gehe ich versuchsweise einmal aus, wollen Sie Ihr eigenes Schiff doch immer mehr selbst durchs Leben steuern.

Deshalb sollen Sie auch gleich wissen, was im Verlauf unserer Reise auf Sie zukommen wird. Zur Vorbereitung unseres Abenteuers werde ich in Kapitel I einige Überlegungen über das Wesen des Menschen anstellen, damit wir mit genügend Selbstbewusstsein auf die Fahrt gehen können. Dann begeben wir uns auf hohe See, um in Kapitel II auf dem *Wasser des Lebens* eine neue und für uns passende und verständliche Definition von Gesundheit zu suchen und zu finden.

Ausgerüstet mit einem neuen, dynamischen Gesundheitsbegriff werden wir uns bemühen, in Kapitel III auch einen gesunden Umgang mit Krisen und Krankheiten zu erarbeiten, damit wir den Stürmen des Lebens besser

trotzen können. Dabei bietet uns die aktuelle Corona-Pandemie vielfältige Gelegenheiten, unsere anfänglichen Kräfte zu erproben. Die Ausführungen sind aber so gehalten, dass sie auch auf andere Lebensumstände angewendet werden können. Wenn es gut geht, werden Sie gerade Krisen und Krankheiten als hilfreiche *Reisebegleiter* kennen und schätzen lernen.

In Kapitel IV und V wenden wir uns den Prinzipien von Hoffnung und der Menschenwürde zu, ohne die wir unsere Lebensreise nicht auf menschliche Art und Weise gestalten können. Dadurch können Sie lernen, sich auch auf hoher See immer Ihres festen Ankers bewusst zu bleiben und Ihr Leben nach den Sternen auszurichten. Auf diese Weise gestärkt können Sie getrost dem Ziel Ihrer Reise entgegensehen.

Sodann werden wir in Kapitel VI den Fang einholen und auch von einigen Früchten der Reiseerfahrungen anderer Menschen zur Stärkung der Gesundheit kosten. Diese Früchte können uns als eine Art Wegzehrung dienen, auch dann, wenn wir wieder festen Boden in unserem Alltag unter den Füßen haben. Wieder an Land wird uns, das ist meine persönliche Erfahrung, das Fernweh sicher nicht verlassen und so werden wir im abschließenden Kapitel VII einen Ausblick in die Zukunft wagen, wie, unter den durch die Reise erworbenen Gesichtspunkten, *eine neue und wirklich gesunde Normalität* aussehen könnte. Auch Sie möchten sich nämlich am Ende dieser Reise wahrscheinlich für die Zukunft nicht durch Zwänge von außen beglücken lassen,

sondern Ihrer Kapitänsanwartschaft oder -würde entsprechend eigenständig in Richtung von Gesundheit, Selbstbestimmung und Freiheit weiterleben. Mit der Danksagung an die gesamte Crew, die zum Gelingen beigetragen hat, wird das Büchlein abgerundet. Zum einen können Sie sich durch die Lektüre dieser Schrift einfach einmal über das Gebiet der Gesundheit von einem neuen Blickpunkt aus informieren. Zum anderen kann Ihnen das Buch auch als ein Arbeitsbuch dienen, das Sie für längere Zeit durch Ihr Leben begleitet. Bleibt mir noch, Ihnen eine erkenntnis- und erlebnisreiche Fahrt zu wünschen!

\*

Bevor es losgeht, möchte ich mich Ihnen aber noch in meiner Funktion als Arzt und Reiseleiter auf dieser Fahrt kurz vorstellen. Ich blicke auf wahrscheinlich weit über hunderttausend Reisebegleitungen (Patientenkontakte) im Lauf meines Lebens zurück; insofern sehe ich mich in meiner medizinischen Tätigkeit insbesondere als *Praktiker*. Was den Umgang mit den meisten allgemeinmedizinischen Erkrankungen, inklusive der sogenannten Infektionskrankheiten, betrifft, so ist die Behandlung von diesen mein tägliches Brot in der Arbeit gewesen. Aber ich habe mich auch mit den theoretischen Hintergründen von Gesundheit und Krankheit intensiv auseinandergesetzt. Auf der einen Seite habe ich von Anfang an die naturwissenschaftliche Medizin studiert und die Bezeichnungen *Arzt*, *Facharzt* und später *Chefarzt*

erworben. Auf der anderen Seite habe ich mich parallel dazu fortlaufend mit den Grundlagen von *Geisteswissenschaft* und *geisteswissenschaftlicher Medizin* beschäftigt. Die dadurch errungenen Erkenntnisse dienen mir ganz besonders in meiner Arbeit als Arzt, Reisebegleiter und Mitmensch am Krankenbett.

Schon seit dem Beginn meines Medizinstudiums im Jahre 1975 in Marburg beschäftigten mich die Fragen: *Was sind die Quellen der Gesundheit eigentlich? Warum erkrankt der Mensch? Wie kann ich zur Heilung beitragen? Was heißt es, Mensch zu sein?* Heute, im Jahr 2021, begleiten mich diese Fragen immer noch und immer wieder auf meinem Weg. Unterwegs bin ich stets auf neue Herausforderungen gestoßen, die sich aus der täglichen Arbeit mit meinen Patienten ergeben haben. Meine größten Ideengeber und Berater auf dem Wege waren und sind: *Rudolf Steiner*<sup>(1)</sup>, der durch seine geisteswissenschaftlichen Forschungen die großartigsten Anregungen zu einem fundamental anderen Verständnis von Medizin und Gesundheit gegeben hat. Dann mein Freund *Florin Lowndes*<sup>(2)</sup>, der das Werk Rudolf Steiners durch seine wissenschaftlichen Arbeiten über das *Herz-Denken* für ein neues und besseres Verständnis geöffnet hat. Weiterhin die vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den verschiedenen Einrichtungen, in denen ich tätig war und bin, die mich mit viel Hingabe und Energie begleitet und unterstützt haben. Und schließlich die vielen tausend Patientinnen und Patienten, die sich über die Jahre mit der

Bitte um Unterstützung vertrauensvoll an mich gewandt haben und von denen ich täglich neue Dinge lerne.

Immer habe ich versucht, in Bezug auf die naturwissenschaftliche „Schulmedizin“ auf dem Laufenden zu bleiben, da diese die Basis unserer Arbeit bildet. Die moderne Medizin hat viele erstaunliche Erkenntnisse zutage gefördert. Aber es ist auch nicht zu übersehen, dass zuweilen der Mensch trotz anderslautender Beteuerungen aus den Augen verloren wurde und nicht mehr im Mittelpunkt aller Betrachtungen ist. Viele hervorragende Kolleginnen und Kollegen leiden unter wirtschaftlichen Zwängen, Zeitnot, Hetze und Ängsten, so dass sie sich nicht immer ausschließlich auf ihr Gegenüber konzentrieren können. Dies kann sich meiner Meinung nach nur grundlegend ändern, wenn ein neues und menschengemäßes Verständnis für das, was Gesundheit und ihre Quellen wirklich sind, entwickelt wird. Dazu soll das vorliegende Büchlein beitragen.

Darüber hinaus war es sehr wesentlich für mich, mich kontinuierlich mit der modernen Erforschung der komplementären Medizin zu beschäftigen. Diese konnte in den vergangenen Jahrzehnten außerordentliche Fortschritte aufweisen. Wer behauptet, dass es auf diesem Gebiet keine wissenschaftlichen Nachweise für verschiedene Bereiche aus diesem Gebiet gäbe, der ist schlecht informiert. Stellvertretend für viele andere Forscher und Praktiker möchte ich hier für den Bereich der Naturheilkunde *Prof. Dr. Andreas Michalsen*<sup>(3)</sup> nennen (*Heilen mit der Kraft der Natur*

u.a.), für die Psychoonkologie *Dr. O. Carl Simonton*<sup>(4)</sup> (*Wieder gesund werden* u.a.), für geistiges Heilen *Prof. Dr. Dean Ornish*<sup>(5)</sup> (*Heilen mit Liebe* u.a.) und für die Nahtoderfahrungen *Prof. Dr. Eben Alexander*<sup>(6)</sup> (*Blick in die Ewigkeit* u.a.). Es sollte klar sein, dass nur derjenige zu einem Urteil über diese Bereiche berechtigt ist, der sich mit den Prinzipien derselben vertraut gemacht hat. Dabei ist besonders zu bedenken, dass wir es in Bezug auf Körper, Seele und Geist mit unterschiedlichen Ebenen zu tun haben, die jeweils eigenen Gesetzmäßigkeiten unterliegen, gleichzeitig aber auch intensiv miteinander verbunden und verflochten sind. Um dieses erfassen zu können, ist eine Weiterentwicklung der konkreten eigenen menschlichen Fähigkeiten eine unabdingbare Voraussetzung. Gerade weil eine rein materialistische und reduktionistische Art der Betrachtung dazu nicht in der Lage ist, lade ich Sie noch einmal herzlich ein, gemeinsam mit mir das Meer des Geistigen auf der Suche nach den Quellen der Gesundheit zu erkunden!

# **I. Noch an Land: Stärkung des Selbstbewusstseins**

## **1. Begriffsbestimmung von Leib, Seele und Geist**

Bevor wir unsere gemeinsame Reise zu den Quellen der Gesundheit beginnen, sammeln wir einige Orientierungshilfen, die wir unterwegs gut gebrauchen können. Zunächst einmal kommen wir zu einer Begriffsbestimmung, was auf unserer Reise unter *Leib, Seele und Geist* verstanden wird. Ohne diese Bestimmungen würden wir auf hoher See schnell die Orientierung verlieren und niemals zu Erkenntnissen über uns selbst kommen. Die tiefsten Einsichten in das Wesen des Menschen habe ich, wie schon beschrieben, bei Rudolf Steiner gefunden. Eine klare und prägnante Einführung in dieses Gebiet findet man in seinem Grundlagenwerk *Theosophie*<sup>(1)</sup>. In der Kürze kann hier natürlich nur auf einen kleinen Ausschnitt seiner Ausführungen hingewiesen werden, die im größeren Zusammenhang gelesen werden sollten. Dort beschreibt er, wie der Mensch auf eine dreifache Art mit der Welt verwoben ist:

*Das erste sind die Gegenstände, von denen ihm durch die Tore seiner Sinne fortwährend Kunde zufließt, die er tastet, riecht, schmeckt, hört und sieht. Das zweite sind*

*die Eindrücke, die sie auf ihn machen, und die sich als sein Gefallen, Missfallen, sein Begehren oder Verabscheuen dadurch kennzeichnen, dass er das eine sympathisch, das andere antipathisch, das eine nützlich, das andere schädlich findet. Und das dritte sind die Erkenntnisse, die er sich als „gleichsam göttliches Wesen“ über die Gegenstände erwirbt; es sind die Geheimnisse des Wirkens und Daseins dieser Gegenstände, die sich ihm enthüllen [...] Die erste Art ist etwas, was er vorfindet, was er als eine gegebene Tatsache hinnimmt. Durch die zweite Art macht er die Welt zu seiner eigenen Angelegenheit, zu etwas, das eine Bedeutung für ihn hat. Die dritte Art betrachtet er als ein Ziel, zu dem er unaufhörlich hinstreben soll.*

Zur Erläuterung gibt Rudolf Steiner ein einfaches Beispiel, das ich hier wiedergeben möchte: Der Mensch geht über eine Blumenwiese (das sind die gegebenen Tatsachen, die er vorfindet); er freut sich an der Farbenpracht (damit macht er diese Tatsachen zu seiner eigenen Angelegenheit); im kommenden Jahr geht er über dieselbe Wiese, die alten Blumen sind vergangen, neue Blumen sind da, er erinnert sich an seine Freude und neue Freude entsteht in ihm; das Wesen der Blumen, die Gesetze, sind gleichgeblieben, sie gehören den Dingen selber an und er kann sich damit in Beziehung setzen und sie sich zu eigen machen (diese zu erkennen ist ein Ziel, zu dem der Mensch hinstrebt). Rudolf Steiner definiert davon ausgehend<sup>(2)</sup>:

Mit **Leib** ist hier dasjenige gemeint, wodurch sich dem Menschen die Dinge seiner Umwelt offenbaren, wie in obigem Beispiel die Blumen der Wiese. Mit dem Wort **Seele** soll auf das gedeutet werden, wodurch er die Dinge mit seinem eigenen Dasein verbindet, wodurch er Gefallen und Missfallen, Lust und Unlust, Freude und Schmerz an ihnen empfindet. Als **Geist** ist das gemeint, was in ihm offenbar wird, wenn er nach Goethes Ausdruck, die Dinge als „gleichsam göttliches Wesen“ ansieht. – In diesem Sinne besteht der Mensch aus **Leib, Seele und Geist**. [...]

So ist der Mensch Bürger **dreier Welten**. Durch seinen **Leib** gehört er der Welt an, die er auch mit seinem Leibe wahrnimmt; durch seine **Seele** baut er sich seine eigene Welt auf; durch seinen **Geist** offenbart sich ihm eine Welt, die über die beiden anderen erhaben ist.

Zu allen drei Gebieten müssen wir eine eigene Beziehung aufbauen, um zu einem grundlegenden Verständnis unserer eigenen Natur zu kommen. Auch müssen wir uns mit der Zeit die Gesetzmäßigkeiten dieser verschiedenen Gebiete erarbeiten, wenn wir sie ihrem Wesen gemäß behandeln möchten. Unsere Abenteuerreise führt uns nach außen und nach innen und in einen Bereich dazwischen, der die beiden anderen Bereiche miteinander verbindet. In einer gewissen Annäherung an die heute gängigen Begriffe können wir sagen: Unser „lebender Körper“, also dasjenige, was von Anatomie, Physik, Chemie, Biochemie und Biologie untersucht wird, entspricht dem **Leib**, die Psyche und die

sich mit ihr beschäftigende Psychologie entsprechen der **Seele** und das Ewige, um das sich Philosophie, Religion und Weisheitslehren bemühen, entspricht dem, was hier als **Geist** bezeichnet wird. In der *Theosophie* heißt es zusammenfassend<sup>(3)</sup>:

*Nur wenn man den Menschen nach diesen drei Seiten betrachtet, kann man hoffen, Aufschluss über seine Wesenheit zu erhalten.*

Damit haben wir eine erste Orientierungshilfe gewonnen. Ohne diese werden wir Mühe haben, unseren Weg zu den Quellen der Gesundheit zu finden. Aber wir benötigen auch noch einen gewissen Fixpunkt, der uns die nötige Sicherheit auf unserer Reise beschert. Wenden wir uns deshalb dem menschlichen Denken zu.

## **2. Vertrauen haben zum menschlichen Denken**

Die meisten Menschen wissen nicht, wie ihr eigenes Denken vonstatten geht, wie sie zu ihren Vorstellungen eigentlich gekommen sind und wie sich Gedankenmuster ändern lassen usw. Rudolf Steiner hat sein gesamtes schriftliches Werk absolut systematisch aufgebaut und als erstes Buch seine *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung*<sup>(4)</sup> geschrieben, in welchem er Schritt für Schritt die Grundlagen einer jeden Erkenntnis beleuchtet. Davon ausgehend werden alle anderen Untersuchungen

gestartet. Wir müssen es hier bei den Hinweisen auf diese grundlegenden Schriften belassen, weil alles andere den Rahmen dieses Buches bei Weitem sprengen würde.

Das erste Kapitel seines Buches *Die Schwelle der geistigen Welt*<sup>(5)</sup> beginnt Rudolf Steiner mit den folgenden Worten:

*Das menschliche Denken ist für das wache Tagesbewusstsein wie eine Insel inmitten der Fluten des in Eindrücken, Empfindungen, Gefühlen usw. verlaufenden Seelenlebens. Man ist bis zu einem gewissen Grade mit einem Eindruck, mit einer Empfindung fertig geworden, wenn man sie begriffen, das heißt, wenn man einen Gedanken gefasst hat, der den Eindruck, die Empfindung beleuchtet. Selbst im Sturme der Leidenschaften und Affekte kann eine gewisse Ruhe eintreten, wenn sich das Seelenschiff bis zu der Insel des Denkens hingearbeitet hat.*

Dann fährt er weiter fort:

*Die Seele hat ein natürliches Vertrauen zu dem Denken. Sie fühlt, dass sie alle Sicherheit im Leben verlieren müsste, wenn sie dieses Vertrauen nicht haben könnte. Das gesunde Seelenleben hört auf, wenn der Zweifel an dem Denken beginnt. Kann man über irgend etwas im Denken nicht ins Klare kommen, so muss man den Trost haben können, dass die Klarheit sich ergeben würde, wenn man sich nur zur genügenden Kraft und Schärfe*

*des Denkens aufraffen könnte. Über das eigene Unvermögen, etwas durch Denken zur Klarheit zu bringen, kann man sich beruhigen; nicht aber kann man den Gedanken ertragen, dass das Denken selbst nicht Befriedigung bringen könnte, wenn man in sein Gebiet so eindringen würde, wie es für eine bestimmte Lebenslage zur Erlangung des vollen Lichtes notwendig ist.*

Diese Worte sollten uns wie ein Leitmotiv auf unserer ganzen Reise begleiten. Sehr oft haben unsere Seelen, gerade heute, das **Vertrauen in die Kraft des Denkens** verloren. Das liegt in erster Linie daran, dass wir bisher vorwiegend ein schattenhaftes, lebloses Denken oder Vorstellen erlernt haben, das uns in vielen Fällen im Stich lässt. Und noch nicht ein sonnenklares, aktives, dynamisches und herzhaftes Denken, auf das Rudolf Steiner vom Anfang bis zum Ende seines Werkes immer wieder hinweist. (Eine systematische Einführung in diese zwei Denkart findet sich in dem Buch *Das Erwecken des Herz-Denkens* von Florin Lowndes, wo dieses Denken als Herz-Denken bezeichnet ist.)<sup>(6)</sup>

Ein nicht ganz unbedeutender Nebeneffekt unserer Reise zu den Quellen der Gesundheit kann sein, dass wir uns einem solchen von Rudolf Steiner praktizierten *Herz-Denken* gegenüber ein klein wenig aufschließen und eine erste Ahnung davon bekommen.

### **3. Angriffe auf das menschliche Denken**

Dieses Herz-Denken, welches noch ganz am Anfang seiner Entwicklung steht, ist schon jetzt auf das Höchste bedroht. Es soll in der menschlichen Seele zur Geburt kommen, in deren Schutzraum es sich im Laufe der Zeit entwickeln und immer mehr an Kraft und Ausstrahlung gewinnen soll. Dieses neue Denken muss einerseits zwar gut geschützt werden, andererseits wird es aber auch nur durch gewisse Widerstände wirklich stark werden. Wir Menschen benötigen starke Herausforderungen für unsere Entwicklung!

Schon im Jahr 1916, also vor 105 Jahren, noch bevor Amerika äußerlich in den damals tobenden Ersten Weltkrieg eingegriffen hatte, formulierte Rudolf Steiner folgende prophetische Vorhersage: <sup>(7)</sup>

*Es wird gar nicht lange dauern, wenn man das Jahr 2000 geschrieben haben wird, da wird nicht ein direktes, aber eine Art von Verbot für alles Denken von Amerika ausgehen, ein Gesetz, welches den Zweck haben wird, alles individuelle Denken zu unterdrücken. Auf der einen Seite ist ein Anfang dazu gegeben in dem, was heute die rein materialistische Medizin macht, wo ja auch nicht mehr die Seele wirken darf, wo nur auf der Grundlage des äußeren Experimentes der Mensch wie eine Maschine behandelt wird. [...] Und damit nicht gestört wird das feste Gefüge des sozialen Zusammenhangs der Zukunft, werden Gesetze erlassen werden, auf denen*

*nicht direkt stehen wird: Das Denken ist verboten, aber die die Wirkung haben werden, dass alles individuelle Denken ausgeschaltet wird.*

Was wir konstatieren können, ist, dass in den Jahren nach der Jahrtausendwende immer direkter in die freie Meinungsäußerung eingegriffen wird, immer mehr Vorschriften erlassen werden, die direkte Auswirkungen auf unsere Lebensgestaltung haben und dass unliebsame Äußerungen entweder totgeschwiegen oder auch zensiert und „gelöscht“ werden.

Den denkbar größten Einfluss haben in dieser Hinsicht nicht einmal die Nationalstaaten, sondern die großen multimedialen Konzerne und Internet-Plattformen wie *Alphabet*, zu dem neben einigen anderen auch *Google* gehört, wovon auch youtube betrieben wird. Dann natürlich *Microsoft* und *Apple* sowie *Amazon* und *Facebook*. Es ist doch erstaunlich, dass selbst der Account eines amtierenden Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika von den Betreibern dieser Plattformen auf Dauer gesperrt werden kann, egal was man von ihm und seiner Politik halten mag! Sind wir uns bewusst, wie stark diese Konzerne und Plattformen unsere Meinungen bestimmen und dass wir, wenn wir uns nicht gewaltig anstrengen, bald gar nicht mehr selber denken müssen und können?

Was die Gesundheit betrifft, so bestimmen materialistische Mediziner, die in vielen Fällen gar nicht an und mit den Menschen arbeiten, welche Therapien und