

# Vom Machbarkeitssinn zum Möglichkeitssinn

Josef Ulrich

*Mit der Diagnose festgelegt und mit der Prognose vorprogrammiert? Ein Familienvater erzählte bei einem Telefonat, dass er vor zwei Monaten eine ernsthafte Krebsdiagnose erhalten hat und ihm in vier Tagen eine große Lungenoperation bevorstehe. Er habe sein Testament gemacht und die Endgültigkeit der Situation anerkannt. Im weiteren Gespräch entsteht der Eindruck, als sei er völlig ergriffen von absoluten Vorstellungen über den Krankheitsverlauf, die von Ohnmacht und Aussichtslosigkeit geprägt sind. Eine unabänderliche, quasi vorprogrammierte Entwicklung erfüllt sein Inneres mit Sorge, Angst, Verzweiflung und tiefer Trauer. In seinen Worten spiegeln sich Gedanken einer durch die Diagnose gegebenen, womöglich sehr schnell endlichen Entwicklung seines Lebens wider. Er erscheint im Moment wie eingesperrt in einem Tunnelblick. Mit der objektiven Diagnose ist in seinem bisherigen Krankheitsverarbeitungsprozess ein Stillstand eingetreten. – Häufig begegne ich Menschen, die sich nach Diagnose und Prognose wie in einem absolut und alternativlos erscheinenden Zukunftsbild in einen unabänderlichen, unausweichlichen Rahmen gepresst wiederfinden.*



Das Potenzial der heilsamen Entwicklung ist unermesslich. © imago images / blickwinkel

## Vom „Es ist“ zum „Es wird“: aus der Fixierung im Jetzt zurück in die Zeit

Der Familienvater ist von Beruf Landwirt, der mit besonderer Liebe und Sorgfalt gesunde Nahrungsmittel erzeugt. Ich versuche ihm Türen zu öffnen, dass er mehr sei als ein biochemischer Prozess und als ein ernsthaftes Tumorgeschehen. So versuche ich ihn daran zu erinnern, dass die Haltung und die Lebensweise einen Einfluss auf die Entwicklung des Lebendigen haben. Ebenso wie er mit seiner inneren Haltung und seinem Verhalten ein qualitativ hochwertiges, gesundes Obst erzeugt, vermögen seine Haltung und sein Verhalten bezüglich der Krankheit die Entwicklung seines Krankheitsverlaufs mitzumodulieren.

” Die Diagnose ist ein Fakt, die Prognose eine Zukunftsmöglichkeit. “

Im womöglich zweifachen Schock der Diagnose und der Prognose erscheinen ihm Gedanken, die über das medizinisch Machbare hinausführen, sehr fremd, vage, unwirklich und nicht greifbar. Die Möglichkeit einer wünschenswerten Entwicklung, die über den Rahmen des medizinisch Machbaren hinausgeht, die jenseits der Grenzen der onkologisch etablierten Behandlungsmethoden liegt, scheint sich ihm gedanklich noch zu verbieten. Machen wir uns deutlich: Die Diagnose ist ein Fakt, die Prognose eine Zukunftsmöglichkeit. Die Prognose zeigt eine durchschnitt-

liche Entwicklungsmöglichkeit, die keinerlei Bezug haben muss zu der Individualität und dem Schicksal des betroffenen Menschen.

Im Moment der Diagnosemitteilung sind mindestens zwei Menschen anwesend: der Mitteiler und der Empfänger. Derjenige, der die Diagnose übermittelt, kann dies auf sehr unterschiedliche Weise tun, und die Art und Weise seiner Mitteilung kann dementsprechend sehr unterschiedliche Resonanz bewirken. Der Empfänger der Diagnose nimmt diese Mitteilung entsprechend seiner momentanen Verfassung auf. Er sieht die objektive Faktenebene, das „Was“, und erlebt zugleich die Ebene des „Wie“. Beides miteinander beeinflusst die weitere Entwicklung des Lebens. Dementsprechend lebt in ihm nicht allein das Machbare, sondern sind auch mögliche Entwicklungspotenziale des Lebens anwesend. Ob wir etwas für möglich oder unmöglich halten, wirkt mit auf die Entwicklung des Lebens.

### Meine erste Begegnung mit dem Möglichkeitssinn

Hier darf ich erneut von einer Patientin berichten, die ich in einem früheren *momentum*-Beitrag schon vorgestellt habe. Ich nenne sie Anna. Anna, an die 70 Jahre alt, alleinstehend, treffe ich in ihrem Krankenzimmer in der Klinik Öschelbronn an. Eine fortgeschrittene Tumorerkrankung zwingt sie dazu, im Bett zu liegen. Sie fühlt deutlich, welche Behandlungsmöglichkeiten für sie stimmig sind und was von all dem Angebotenen sie für sich in Anspruch nehmen möchte. Sie geht ihren eigenen Weg mit der Erkrankung. Mein Eindruck ist, dass sie die Krankheit „gut“ trägt und ihr Leben nicht von der Krankheit dominiert wird. Ich würde sagen, sie hat die Krankheit und nicht die Krankheit hat sie.



Weiten wir unseren Horizont. © imago images / Photocase; Symbolbild

Am 2. November 2017 wird sie aus der Klinik nach Hause entlassen. Genau ein Jahr später wird sie erneut aufgenommen. Was war in der Zwischenzeit geschehen? Sie war fünf Monate zu Hause, und ihre körperliche Verfassung hatte sich so verschlechtert, dass sie sich nach diesen fünf Monaten in einem Zustand der völligen äußeren Bewegungsunfähigkeit wiedergefunden hat. Selbstverantwortlich und vorausblickend, wie sie ist, hatte sie sich für den Fall einer Hilfsbedürftigkeit für einen Hospizplatz angemeldet. Nun wurde sie in das Hospiz gebracht. „Ich war äußerlich, körperlich betrachtet, völlig bewegungsunfähig, aber nicht innerlich. Innerlich, geistig-seelisch, war ich bewegungsfähig. Und ich hatte einen Sinn nicht verloren.“ Gespannt frage ich, was sie damit meint. „Ich hatte den Möglichkeitssinn lebendig erhalten“, sagt sie mit einem breiten, schelmischen Lächeln. „Ich habe mich jeden Tag mehrmals mit meiner Aufmerksamkeit vom Kopf, durch meinen Körper hindurch, bis zu meinen großen Zehen bewegt. Und dann habe ich mit ihnen gesprochen, dass ich sie wieder spüren und bewegen will. Nach acht Wochen täglichem Üben konnte ich zum

ersten Mal meine großen Zehen wieder spüren. Nach sieben Monaten im Hospiz war ich dann so weit, dass ich mich allein vom Bett in den Rollstuhl begeben konnte. Dann haben die Menschen im Hospiz gesagt, dass ich nicht sterbe und sie mich jetzt entlassen müssen. So bin ich heute, genau ein Jahr nach meiner Entlassung, wieder hier in der Klinik Öschelbronn, weil es in Deutschland kein gutes System gibt für nach dem Hospiz!“

” Was kann den Möglichkeitssinn in uns öffnen? “

So weit Annas Geschichte. Ihr verdanke ich das aufbauende Bild des Möglichkeitssinns. Sie hatte in sich die Gewissheit, dass ihr Wille, ihr Sehnen und ihre Aktivität einen solchen Einfluss auf ihre Leibesfunktionen haben können, dass etwas, das von vielen für unmöglich, von ihr selbst aber sehr wohl für möglich gehalten wurde, Wirklichkeit werden konnte. Damit war sie zum entscheidenden Weichensteller für die weitere Entwicklung ihres Lebens geworden.

Stellen wir uns die Frage: Was kann diesen Möglichkeitssinn in uns öffnen?

### Vom Öffnen der inneren Antennen: die Horizonterweiterung

Wir Menschen sind in unserem Vorstellungsvermögen, in unseren Spekulationen über die Zukunft sehr unterschiedlich veranlagt. Was für Entwicklungen ein Mensch für möglich oder für unmöglich halten kann, hängt mit von seinen bisher gemachten Erfahrungen ab. Diese wiederum gründen auf seinem tiefsten inneren Interesse, auf dem, wofür er bildhaft gesprochen seine Antennen ausfährt. Auf diese Weise geht jeder seelisch-geistig auf Empfang.

Sie kennen die Formulierung „auf derselben Wellenlänge sein“, das gibt es in allen Sparten des Lebens. In Gesprächen im Alltag tasten wir uns langsam heran, um fühlen zu können, welche Haltung im anderen lebt, auf welcher Wellenlänge er

sozusagen „schwingt“. Sehen wir Talkshows oder Gesprächsrunden, erkennen wir sehr schnell, welche unterschiedliche Blickwinkel existent sind. Leider versuchen wir dann häufig, den anderen zu überzeugen, oder wir meinen, darum streiten zu müssen, wer recht hat. Oft verhält es sich aber so, dass jeder einen Aspekt der Wirklichkeit präsentiert. Die unterschiedlichen Ebenen will ich am Beispiel des Hausbaus verdeutlichen.

” Was war zuerst da?

*Das Fundament des Hauses, der Plan oder die Idee?* “

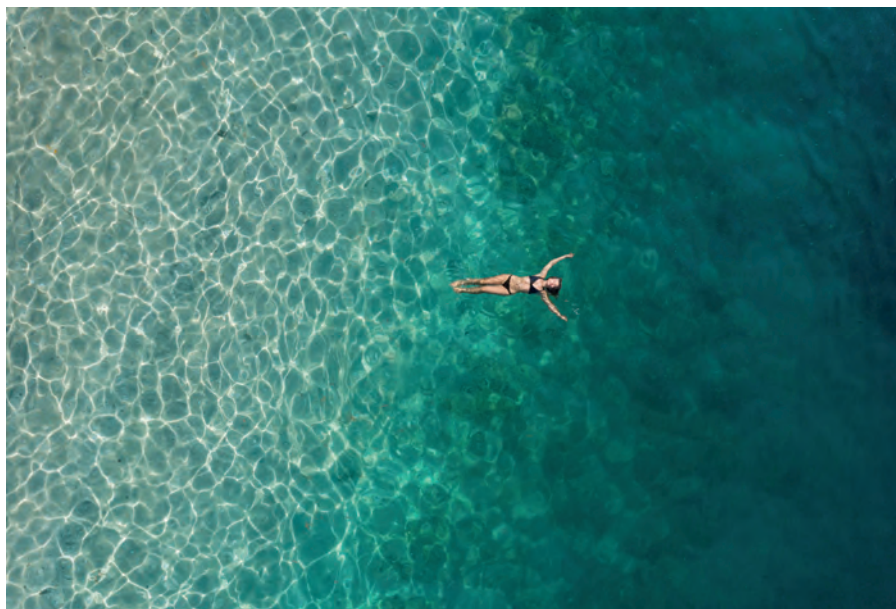
Was bildet den Anfang des Hausbaus? Was ist Ihre spontane Antwort? Am häufigsten lautet sie: das Fundament! Manche sagen aber, der Plan sei der Anfang, wieder andere sprechen vom Wunsch, und letztlich erscheint der Begriff, es sei die Idee. Fragen Sie sich erneut, was der Anfang des Hausbaus ist, und entscheiden Sie sich zwischen Fundament, Plan und Idee. Sie

werden erkennen, dass es sich um unterschiedliche Ebenen der Verwirklichung handelt. Welche Ideen ein Mensch empfängt, für welche Ideen er sich öffnet, scheint mir stark verknüpft zu sein mit seinem inneren „Ideenvorrat“, der seinen Aufmerksamkeitsfokus lenkt.

Stellen Sie sich vor, Sie besäßen ein altes Radio und hätten den Wunsch, eine bestimmte Sie aufbauende Musik aus dem Äther zu empfangen. Was machen Sie als Erstes? Sie schalten das Gerät ein. Falls es keinen „Mucks“ von sich gibt, werden Sie dafür sorgen, dass das Radio an die Energiequelle angeschlossen ist, denn ohne Energie ist kein Empfang möglich. Sie überprüfen, ob es eine Antenne hat, Sie fahren sie weit aus und richten sie aus, um möglichst gute Empfangsqualität zu haben. Sie werden dann am Radio den Schalter für Mittel-, Kurz- oder Langwelle einstellen. Danach wird der Frequenzregler gesucht und damit wird durch den Äther gewandert. Während Sie den Zeiger bewegen, kommen Geräusche hervor und manchmal ein klarer Laut oder Klang. Wenn Sie die Geduld behalten, kann sogar eine Ihnen angenehme Musik erklingen.

Was haben Sie getan, als Sie sich auf die Suche nach einer „bestimmten Musik“ begeben haben? Sie haben Ihre Frage wachgehalten, Sie haben für Energie gesorgt, Sie haben die Antenne ausgerichtet. Sie haben eine Wellenlänge gewählt und dann am Senderband versucht, einen Sender auf dieser Wellenlänge zu finden, der Ihren Wunsch erfüllt.

Unsere innersten Fragen und unser Sehnen sind im Leben gleichsam unsere Antennen. Unser Wachhalten der Fragen, das Mit-den-Fragen-schwanger-Bleiben, das In-die-Stille-Gehen eröffnet unsere Sinnestore und lässt uns auf Empfang gehen. Mit unserem Interesse aktivieren wir unsere Antennen,



Unser Sein moduliert das Werden. © imago images / Westend61; Symbolbild



und so sind wir bereit, neue Erfahrungen zuzulassen. Das kann uns befreien aus der Gebundenheit an das Erklärbare und uns öffnen für das in uns lebendige innere Wissen, die Herzensgewissheit. Immer wieder begegne ich Menschen, die nach einer Zeit extremer Belastung und Unklarheit ihre Herzensgewissheit erlebt haben. Sie existiert als ein Geschenk des Lebens in jedem von uns und führt über die Grenzen des Machbaren in ein Anerkennen der reichen, vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten des Lebens. Sie befreit uns aus der Gebundenheit an das Machbare.



Wir tragen das Geschenk des Lebens in uns. © imago images / Cavan Images; Symbolbild

## Über das Ist zum Werden, zum Sein

Wir erinnern uns daran, dass alles Gewordene aus einem Werden hervorgeht. Das ist die Signatur im Lebendigen: dass nichts ist, sondern alles wird!

„*Unser Sein moduliert das Werden.*“

Im Moment der Existenz einer lebensbedrohlichen Symptomatik haben wir keine Zeit für das Werden, für den hinter der Bildung des Symptoms existenten Entwicklungsprozess. Zuallererst ist Symptommanagement lebensnotwendig. Kommen wir im Laufe der Zeit über die Fokussierung, die Bindung an die Symptomatik hinaus, so stellen sich drei Fragen, die das Werden, das heißt den hinter einer Gestalt stehenden Bildeprozess beeinflussen. Erstens: Können wir uns die lebenslänglich im Körper existenten Selbstheilungsprozesse bewusst machen sowie die ständigen Zell- und Organerneuerungsprozesse? Zweitens: Können wir die der Symptombildung vorausgehenden Entwicklungsprozesse und inneren sowie äußeren Lebensumstände erkennen? Drittens: Können wir uns be-

wusst werden, welche Lebenshaltungen und Verhaltensweisen die weitere Entwicklung des Lebens in wünschenswerter Weise mitmodulieren?

Unser Sein moduliert und differenziert das Werden, das heißt die sichtbar gewordene Gestalt. Wünschenswert wäre es, dass die Betroffenen, ihr unterstützendes Umfeld sowie die im Gesundheitswesen Tätigen in diesen drei Fragen gemeinsam Erkenntnisse gewinnen. Dies kann den unmittelbar Betroffenen motivieren, seinen Willen stärken, um für seinen Entwicklungs- und Heilungsweg selbst Verantwortung zu übernehmen. Damit können andere Krankheitsverläufe gelingen als sonst.

Mit einer mechanistischen Sichtweise auf den Menschen können wir dem Leben nicht nachhaltig gerecht werden und geraten in Versuchung, Reparatur mit Heilung zu verwechseln. Damit binden wir uns an das Machbare und verlieren den Sinn für die Perspektiven der vielen Entwicklungsmöglichkeiten des Lebens, den Möglichkeitssinn. Das muss nicht sein! Wir sind keine Maschinen, wir sind Menschen. Das heißt: wahrnehmungsfähige, erlebensfähige, empfindungsfähige und er-

kenntnisfähige Wesen. Wir sind trotz aller Lebensumstände Mitgestalter und tragen alle das Geschenk des Lebens in uns. Machen wir uns bewusst, dass unaufhörlich Selbstheilungsprozesse in unserem Körper ablaufen, dass wir nur überleben können, weil die ständig in uns stattfindenden Schädigungen lebenslänglich in einem Heilungsprozess gesund reorganisiert werden.

„*Wir tragen das Geschenk des Lebens in uns.*“

## Wir benötigen eine „Bewusstseins-Entwicklung“, um heilsame Lebensentfaltung zu ermöglichen

In Krisenmomenten gilt es die Gesamtheit der äußeren schädigenden Wirkungen möglichst gering zu halten (Exposition) und die subjektive Empfänglichkeit für eine Krankheit zu reduzieren (Disposition). Über das lebensrettende Symptommanagement hinaus ist es wichtig, ein „Bewusst-Sein“ zu entwickeln, das uns aus dem IST in das WERDEN führt. Die alleinige Fixierung auf das objektiv Feststell-

bare, Gewordene, ohne den Horizont, das Panorama für die hinter dem Gewordenen stehenden Prozesse der Bildung wird langfristig keine heilsame Entwicklung hervorbringen können.

” Indem wir das Potenzial der heilsamen Entwicklung wertschätzen, öffnen wir uns die Türen des Möglichkeitssinnes. “

So stehen wir in der Herausforderung, unsere Grundhaltungen, die unser SEIN bestimmen, die das WERDEN beeinflussen und das IST hervorbringen, neu zu überdenken, zu durchleben, zu durchfühlen und in ihrer Wirksamkeit auf die Entwicklung des Lebens zu erkennen. Diese Herausforderung betrifft die Individualität in ihrem Lebenslauf genauso wie die Entwicklung der Gemeinschaft und Gesellschaft. Gleichzeitig mit dem Symptommanagement ist ein Bewusstsein notwendig, das die die Lebensentwicklung bewirkenden Lebensumstände wahrnimmt. Dies gilt nicht nur für den Artenschutz und das Tierwohl, sondern genauso existenziell für uns Menschen.

Jeder hat sein Erfahrungsfeld und seine individuelle Wirklichkeit. Jeder Arzt dürfte die Erfahrung gemacht haben, dass er überraschende, unerwartete Krankheitsverläufe erleben konnte. Das heißt nicht unbedingt, dass er eine Erklärung für die wünschenswerte Entwicklung hat. Diese Erfahrung aber nicht anzuerkennen, weil wir sie im Moment noch nicht erklären können, blockiert und erschwert heilsame Entwicklungen. In der Wissenschaft gehen wir davon aus, dass nur das Erklärbare, das objektiv Messbare, das objektiv Wiederholbare vor der Prüfungskommission bestehen kann. Im individuellen Menschen gibt es aber häufig heilsame Entwicklungen, die außerhalb dieses Rah-



Was kann den Möglichkeitssinn in uns öffnen? © imago images / alimdiel

mens liegen. Indem wir das Potenzial der heilsamen Entwicklung wertschätzen, öffnen wir uns die Türen des Möglichkeitssinnes. Dies gilt es zu erforschen und zu studieren, um diese Entwicklung aus dem Feld der Erfahrung in das Feld der Erkenntnis zu bringen, um das Machbare um den Möglichkeitssinn zu erweitern.

Auf zwei Kongressen (1997 in Heidelberg: Spontanremission und Krebs und 2017 in Hamburg: Salutogenese und Krebs) beschäftigten sich Ärzte, Wissenschaftler und Therapeuten mit wundersamen Krankheitsverläufen. Menschen, die diese Phänomene des Lebens studieren und wertschätzen, sind nicht mehr gebunden an das Machbare. Sie hüten sich, das aus ihrer Sicht nicht Machbare einem „Unheilbar“ gleichzusetzen, und sie erkennen das unermessliche Potenzial der Heilung, das das Leben uns immer wieder aufzeigt, staunend an.

#### Zum Weiterlesen

Ulrich, Josef: Selbstheilungskräfte – Quellen der Gesundheit und Lebensqualität. 5. Aufl. Aethera (2020)

#### Zur Person

Josef Ulrich ist Salutogenetiker, Psychoonkologe, Kunsttherapeut, Künstler und Autor. 1985–2021 in der Klinik Öschelbronn tätig. Seit April 2021 in Selbstständigkeit, freiberuflich beratend.



#### Kontakt

Josef Ulrich  
ulrichsalutogenese@mail.de  
www.josef-ulrich-salutogenese.com