

E 51125  
nr. 253

Januar 2021 | 4 Euro  
Freies Geistesleben  
Urachhaus

# a tempo

Das Lebensmagazin

im gespräch

**JOSEF ULRICH**  
Du darfst dein Leben  
ändern

**WAS IST WESENTLICH?**

**DIE RAUSSMÜHLE**  
Eine Insel im Meer  
des Vergessens





# DU DARFST DEIN LEBEN ÄNDERN

## Josef Ulrich

im Gespräch mit Michael Stehle | Fotos: Wolfgang Schmidt

**Michael Stehle** | Lieber Herr Ulrich, seit 35 Jahren arbeiten Sie als Kunsttherapeut, seit vielen Jahren zudem als Psychoonkologe und haben viel mit Menschen zu tun, die in ihrem Leben einen neuen Weg einschlagen – und aus ganz unterschiedlichen Beweggründen auch einschlagen müssen. Wenn Sie Rilkes Vers «Du musst dein Leben ändern» umformulieren würden in «Du darfst dein Leben ändern», wie ginge der Satz dann weiter? «Du darfst dein Leben ändern, weil ...»

**Josef Ulrich** | Weil du durch deine Selbsterkenntnis und durch deine mit Herzenskräften getragenen Willenskräfte Entwicklungen ermöglichst, die dazu führen, dass sich deine Lebensenergie heilsam entfalten kann. Viele Menschen, mit denen ich hier in der Klinik Öschelbronn arbeite, haben irgendwann völlig überraschend die Diagnose Krebs bekommen. Diese Situation kann man gleichsetzen mit vielen anderen Krankheiten, mit denen man ebenfalls überraschend konfrontiert wird.

Weltweit gibt es ja immer wieder neue Ereignisse, mit denen wir umgehen dürfen. Die Frage, wie wir diese

Immer wieder stehen wir vor Herausforderungen – Krisen, Krankheiten und Schicksalsschläge verändern unser vertrautes Leben. Wie können wir dann unsere körperlichen und auch unsere seelischen Kräfte fürs Heute und Morgen stärken? Für Josef Ulrich, der sich nach dem Studium der Malerei und Kunsttherapie zunächst Projekten in sozialen Brennpunkten wie dem Jugendstrafvollzug widmete und später als Dozent für Kunsttherapie an Ärzteseminaren im In- und Ausland tätig war, können heilsame Entwicklungswege aus Krisen gemeinsam gefunden und begangen werden. 2002 absolvierte er die Ausbildung zum Psychoonkologen, baute in der Klinik Öschelbronn den Bereich Psychoonkologie auf und leitet dort Gesundheitsseminare mit dem Themenschwerpunkt Salutogenese und Krebs.

Ereignisse anschauen, wie wir sie bewerten und wieweit wir daraus Fragen entwickeln, habe ich als sehr individuell erlebt. Es gibt Menschen, die sagen: «Ich lasse alles tun, was mir gesagt wird. Dann bin ich so schnell wie möglich wieder die bzw. der Alte.» Andere sagen: «Ich habe das deutliche Signal der Krankheit bekommen, dass etwas aus der Balance geraten ist, da will etwas neu wahrgenommen, beobachtet werden.» Und es gibt Menschen, die sagen: «Ich weiß ganz genau: Wenn ich so weitermache wie bisher, wird sich das Gleiche immer wieder ereignen, ich brauche eine Verhaltensänderung.» Wenn ein Mensch hierher zu uns kommt, ist die nächste Frage, wie weit er seinen Wahrnehmungshorizont öffnet, wie weit er bereit ist, wahrzunehmen. Viele Menschen sind primär erst einmal in der Vergangenheit zu Hause und entdecken dann die eine oder andere Überforderung, die sie erkennen lässt: «Jetzt brauche ich andere Verhaltensweisen, meine bisherigen Gewohnheiten und Muster haben mich hierhin gebracht. Ich muss herausfinden, wie ich selbst das Steuer über mein Schicksal in die Hand bekomme.» Andere wiederum lassen solche Themen gar nicht zu. >

› **MS** | In Ihrem Büro hängt der Spruch: «Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.» Was verbinden Sie mit diesen Worten?

**JU** | Der Fokus der Aufmerksamkeit spielt eine wichtige Rolle. Gerade in der Onkologie machen viele Patienten die Erfahrung, dass sie eine Computertomographie zur Diagnoseklärung bekommen. In der Regel gibt es dann zwei Möglichkeiten der Antwort: Man hat einen Tumor entdeckt – oder eben nicht. Ich habe in den letzten 35 Jahren gelernt, dass wir eigentlich fünf Antworten brauchen.

Die ersten Antworten haben wir gerade gehört, das Ja oder Nein. Wenn die Antwort ein Ja ist, wendet sich der Fokus der Aufmerksamkeit sofort auf den pathologischen Aspekt, auf das, was da erkrankt ist.

Ich habe aber die große Bitte, dass wir den Menschen deutlich machen: Wenn du zum Beispiel 80 Kilo wiegst und lebensbedrohliches Tumorgewebe gefunden wurde, wiegt dieses betroffene Gewebe vielleicht 80 Gramm. Und was ist mit dem Rest? Mehr als 79 deiner 80 Kilo bestehen aus gesunden Zellen! Diese zweite Antwort hat also mit der Aufmerksamkeit auf das Gesunde zu tun.

Die dritte Antwort lautet: Du bist jetzt hier – und du bist lebendig. Und lebendig sein heißt: Nichts ist, sondern alles ist im ständigen Wachsen, Entwickeln und Werden. Aus zellbiologischer Sicht können wir heute sagen: Wenn du 65 Jahre alt bist, warst du davon wahrscheinlich viele Jahrzehnte lang gesund. Und dort, wo jetzt die Krankheit ist, hat sich dein Organismus möglicherweise sehr oft schon gesund reorganisiert. Da ist also sehr viel Gesundes in dir. Es gibt zahlreiche Regenerationsprozesse, die in jeder Sekunde milliardenfach im Körper stattfinden.

Die vierte Antwort ist: Die Kraft, die dich über so viele Jahrzehnte gesund erhalten hat, ist mit dem Auftreten der Krankheit nicht aus deinem Organismus verschwunden, sondern sie ist ja nachweislich dokumentierbar und in über 99 Prozent immer noch existent.

Der fünfte Aspekt hat etwas mit dem großen Panorama zu tun und ist sehr entscheidend: Die Art, wie du die Welt siehst, wie du denkst, was du fühlst, wie du handelst, welche Rituale du hast, welchen Lifestyle du pflegst – all das moduliert die ersten vier Punkte: Du bist wertvoll, wichtig und von zentraler Bedeutung. Es bedarf aber eben – um über die erste Antwort von Ja oder Nein hinauszukommen – der Hinwendung zu sich selbst, der Auseinandersetzung mit sich selbst.

**MS** | Ein Sprichwort sagt: Ärzte leben davon, sich mit einer Krankheit zu beschäftigen, Patienten leben davon, sich mit der Gesundheit zu beschäftigen. Wie sieht diese Hinwendung zur eigenen Gesundheit unter Berücksichtigung der Selbstheilungskräfte aus?

**JU** | Viele erleben das erst einmal als eine Öffnung des Raumes der Hoffnung, wenn sie sich bewusst machen, dass sie nicht nur krank, sondern auch gesund sind. In der Ausbildung der Onkologen existiert das Thema Selbstheilungskräfte aber leider nur minimalistisch, auch im Medizinstudium ist es kaum existent. Ich habe in meiner Arbeit mit Menschen, die mit einer prognostizierten Lebenserwartung von zwei Tagen oder drei Wochen zu mir kamen, immer wieder erstaunliche Krankheitsverläufe erlebt, die zeigen, was das Leben alles bereithalten kann. Die Öffnung für dieses



ständige Wunder der Heilung in uns ist für viele Menschen eine enorme Kräftigung und Stärkung des Selbstvertrauens. Es ist für jeden Menschen wichtig zu erkennen: Ich bin wertvoll, ich bin von Bedeutung, ich bin zentraler Mitgestalter in meiner Entwicklung – und an der Entwicklung der Welt.

**MS** | Wie sieht für den Menschen Josef Ulrich die Welt aus, in der er leben möchte?

**JU** | Ich möchte in einer Welt leben, in der ich Respekt und Achtung vor der Würde des Menschen immer weiter entwickeln kann. Ich möchte in einer Welt leben, in der Wertschätzung für die Individualität und ihre Begabung existiert. Und ich möchte in einer Welt leben, in der wir Menschen uns wieder vom stark kognitiv und spezialisiert geprägten «Kopffüßler», die wir heute ja oft geworden sind, weg entwickeln und die Erkenntnis gewinnen: Alles Gestalten auf der Erde vollzieht sich durch den Menschen in dominanter Weise. Es sind, wie Rose Ausländer schreibt, immer die Menschen:

**Immer sind es die Menschen  
Du weißt es  
Ihr Herz ist ein kleiner Stern  
Der die Erde beleuchtet.**

Und ich wünsche mir, dass wir diese Kräfte in uns miteinander teilen können und auf diese Weise heilsame Entwicklungswege wahrnehmen und fühlen und erleben.

Die Inder haben das in ihrem Gruß «Namaste». Sie halten die Hände vor dem Herzen und verneigen sich. Einstein hat einmal Gandhi gefragt: «Was bedeutet dieser Begriff Namaste?» Kurz zusammengefasst hat Gandhi geantwortet: «Ich verneige mich vor dem Göttlichen in dir.» Ich glaube, wenn wir uns in dieser Haltung begegnen, in der jeder Mensch dieses Namaste in sich trägt, die göttliche Kraft, dann darf der Mensch so sein, wie er ist, und dann findet eine Begegnung immer auf der Grundlage der Neugierde für den Mitmenschen statt. >

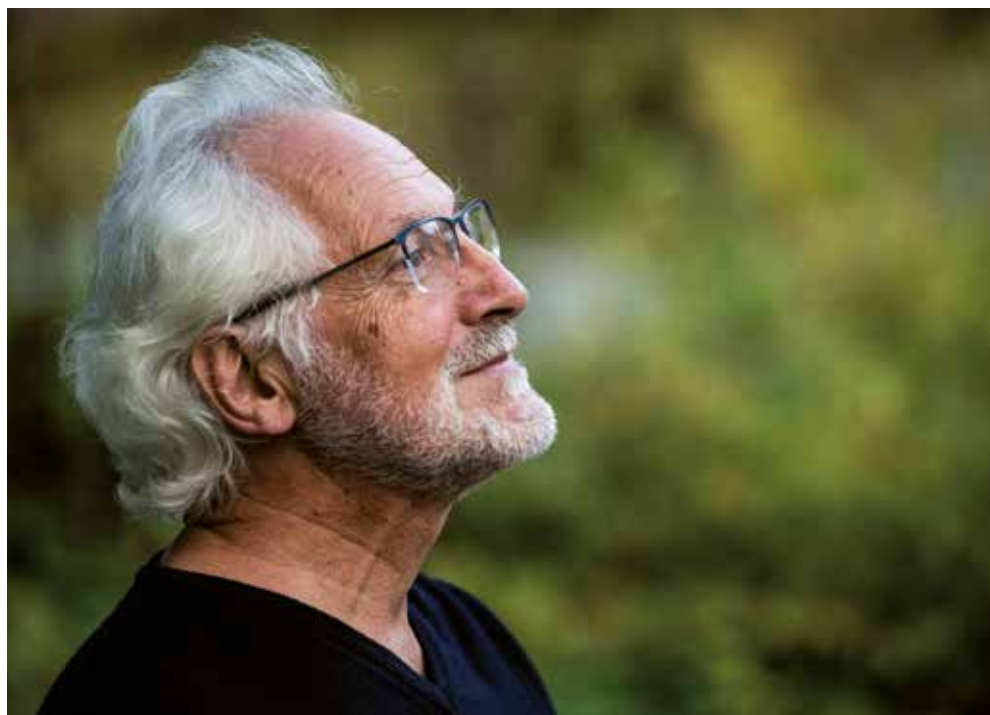
› **MS** | Als wir uns anlässlich des Films *Sein* gemeinsam mit dem Regisseur Bernhard Koch getroffen haben, hat er berichtet, dass Ihr Buch *Selbsteilungskräfte* der ursprüngliche Impuls für ihn war, diesen Film zu machen. Sie selbst sind dann ja ebenfalls im Film aufgetreten.

**JU** | Die Begegnung mit Bernhard Koch und die Möglichkeit, einen kleinen Beitrag zu seinem Film liefern zu können, war eine große Bereicherung für mich. Bei diesen fünf Menschen, die im Film portraitiert werden und die sich zur Verfügung gestellt haben, aus ihrem Leben die Tür zum Herzen zu öffnen, ist mir eine Gemeinsamkeit besonders aufgefallen. Jede bzw. jeder von ihnen ist in seiner Biografie mit einer Erkrankung an einen Punkt gekommen, an dem sie oder er gespürt und gewusst hat: Ich selbst darf mitgestalten! Ich selbst kann an der anstehenden Entwicklung aktiv teilnehmen. Es hat also eine Hinwendung zu sich selbst stattgefunden.

Und das hat jeder dieser fünf Menschen genutzt und dadurch auch die Fähigkeit entwickelt, Antworten zu geben auf das, was er vorher war. Es hat mich sehr begeistert, dass das Potenzial der Selbstantwort, der Selbstverantwortung als unmittelbare Unterstützung des Heilungsprozesses vorhanden und erlebbar war.

**MS** | Eine solche Offenheit bringt sicher nicht jeder Patient mit, dem Sie begegnen. Wie gehen Sie auf Menschen zu, die es schwer haben, eine ernste Erkrankung als Tatsache anzunehmen?

**JU** | Die Entweder-oder-Mentalität, die Haltung, man sei entweder gesund oder krank, verbaut uns viel. Sobald wir das Leben betrachten, werden wir immer darüber hinausgeführt – und hineingeführt in die Aufgabe, anzuerkennen, dass das Leben ein ständiger Wandel und eine ständige Entwicklung ist. Und wir werden hineingeführt



» Worauf richten wir die Aufmerksamkeit? Pathologie will wahrgenommen werden, aber nachhaltige Heilung verlangt Salutogenese, Entwicklung von Heilungsprozessen.



in die Aufgabe zu erkennen: Jede Pflanze entfaltet sich anders, abhängig davon, wo sie steht und welche Erde, welches Licht und Wasser ihr zur Verfügung stehen. Ebenso ist es bei den Tieren, die abhängig von ihrem Lebensraum sind. Beim Menschen gibt es ein zweifaches Umfeld: Da sind die äußere Natur und die eigene innere Natur, die Innenwelt. Wenn wir alles zusammen wahrnehmen, ist das hilfreich für heilsame Prozesse – und hilfreich, aus der Polarisierung herauszukommen. Das würde bedeuten, das man anerkennen kann: Ja, ich bin krank – und gleichzeitig gesund. Es gibt eine Geschichte eines alten Indianers, der mit zwei Wölfen ringt und seinem Enkel davon erzählt. Der Enkel fragt seinen Großvater: «Welcher Wolf gewinnt?» Und der Großvater sagt: «Der, den ich nähre.»

Es stellt sich also die Frage: Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Pathologie will wahrgenommen werden, aber nachhaltige Heilung verlangt Salutogenese, Entwicklung von Heilungsprozessen. Und das wiederum verlangt das Gesamtbild, das Loslösen vom Entweder-Oder, das zuvor schon erwähnte Panorama. Der Begriff «Panorama» stammt aus dem Altgriechischen: *pan* steht für «alles, ganz», der zweite Teil kommt von *horao*, «sehen». Es geht darum, die Komplexität zu sehen, die Multidimensionalität wie an einem runden Tisch miteinander zu teilen und heilsame Prozesse zu entwickeln. Das Loslassen des Absoluten und des Wenn-Dann, das Schwarz-Weiß, das Krank oder Gesund.

**MS |** Was kann erreicht werden, wenn Ihre Patienten sich auf die Überwindung dieser Gegensätze einlassen?

**JU |** Es sind die ganz besonderen Momente, in denen ich im Gespräch mit Krebspatienten höre: «Sie werden mich jetzt für verrückt halten, aber ich bin der Krankheit dankbar, weil sie in mir Möglichkeiten eröffnet hat, eine Entwicklung zugelassen hat, die ich nicht für denkbar gehalten hätte.» Jeder Mensch, der zu dieser Erkenntnis gekommen ist, steht damit vor der nächsten Aufgabe. Und die ist verbunden mit der Frage: Was kann ich tun, damit diese Entwicklung Kontinuität bekommt, ohne dass ich dafür die Krankheit brauche? Es geht darum, aus der eigenen Ich-Erkrankung heraus eine Bewusstwerdung stattfinden zu lassen. Ein nachhaltiger Heilungsprozess ist immer auch Bewusstwerdung. ■



## Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

Dass der Gesundheitszustand eines Menschen oder sein Krankheitsverlauf auch von seiner Lebenseinstellung und der seelischen Verfassung abhängt, wird in der Medizin mehr und mehr anerkannt. Wie aber lerne ich so zu denken, dass es sich positiv auf meine Gesundheit auswirkt und trotzdem authentisch ist? Wie lerne ich, der zu werden, der ich sein möchte? Josef Ulrich nimmt den Leser mit auf einen Weg, der ihn in das Zentrum seiner ureigenen Impulse führt und es somit ermöglicht, wertvolle Heilungspotenziale des Organismus zu erschließen.

**Eine leicht verständliche Anleitung zu einem «gesunden Denken» – für alle, die Krankheiten überwinden oder vorbeugen wollen.**

Josef Ulrich  
**Selbstheilungskräfte**  
 Quellen der Gesundheit und Lebensqualität  
 5. Auflage, 256 Seiten, mit zahlreichen  
 Farbabbildungen, kartoniert | € 24,- (D)  
 ISBN 978-3-8251-8008-9