

Ruediger Dahlke und Elsa Mittmannsgruber

Es kommt BESSER

25 Schlüssel, die dein Leben
und die Welt verändern werden

PIONIER
↓
VERLAG

2023

Originalausgabe
1. Auflage, November 2023

ISBN 978-3-9505372-4-6

PIONIER
↓
VERLAG

© 2023 Pionier Verlag

Eine Marke der Media in res Medien GmbH
Weingartshofstraße 37-39
4020 Linz, Österreich

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch nur auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalt keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Informationen in diesem Buch sind von Autoren und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Für das Leben

INHALT

| | |
|---|------------|
| Einleitung | 9 |
| Vorwort | 15 |
| | |
| 1 Durch dich verändert sich die Welt! | 17 |
| 2 Wo Schatten ist, da ist auch Licht! | 25 |
| 3 Unser Spiegelbild ist überall! | 31 |
| 4 Du kannst das Gute in dein Leben ziehen! | 37 |
| 5 Der Rahmen verändert jedes Bild! | 43 |
| 6 Es ist nie zu spät für einen besten Freund! | 47 |
| 7 Es gibt kein Warten, nur ungenutzte Zeit! | 53 |
| 8 Alles fängt mal klein an! | 59 |
| 9 Wenn es läuft, dann läuft's! | 65 |
| 10 Du bist brilliant! Ich bin brilliant! Wir sind brilliant! | 71 |
| 11 Der Mensch ist im Grunde gut! | 75 |
| 12 Alles hat seinen richtigen Moment! | 81 |
| 13 Wer loslässt, den überrascht das Leben! | 87 |
| 14 Bewusste Muster bringen Leichtigkeit! | 91 |
| 15 Die Zeit ist ein Fluss! | 97 |
| 16 Gesundheit ist ansteckend! | 103 |
| 17 Es ist nicht wichtig, was du kannst! | 109 |
| 18 Nachgeben heißt nicht verlieren! | 115 |
| 19 Wir können Freiheit wieder lernen! | 121 |
| 20 Aus Routine dürfen Rituale werden! | 127 |
| 21 Der wichtigste Mensch bist du! | 133 |
| 22 Du fällst nie tiefer als in Gottes Hand! | 141 |
| 23 Wenn du bekämpft wirst, bist du richtig! | 147 |
| 24 Freue dich auf die nächste Krise! | 153 |
| 25 Das Beste kommt zum Schluss! | 159 |
| | |
| Schlussbemerkung | 166 |

Einleitung

**»Wer hohe Türme bauen will, muss lange am
Fundament verweilen.«**

Anton Bruckner

**»Alle denken nur darüber nach, wie man die
Menschheit ändern könnte, doch niemand denkt
daran, sich selbst zu ändern.«**

Leo Nikolajewitsch Graf Tolstoi

**»Wir müssen der Wandel sein, den wir in der
Welt zu sehen wünschen.«**

Mahatma Gandhi

**»Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie
die Welt morgen aussieht.«**

Marie von Ebner-Eschenbach

Oder: Wer die Welt verändern will, muss zuerst bei sich selbst anfangen. Zu jeder Zeit, in jedem Land wurde diese wichtige Weisheit verkündet. Du kennst sie, ich kenne sie, wir alle kennen sie. Obwohl diese Weisheit aber schon so viel älter ist, als wir es sind, hat sie die Welt noch nicht in dem Ausmaß verändert, wie sie es eigentlich könnte. Woran mag das wohl liegen?

Wagen wir ein kleines Experiment. Lies dir die obigen Zitate nochmals durch. Dann schließe deine Augen. Spüre nun ganz tief in dich

hinein. Was lösen diese Zitate in deinem Innersten aus? Was fühlst du? Könnte es ein Gefühl von Abwehr sein, von Angst, von Machtlosigkeit, Hilflosigkeit, Trauer, Wut? Oder fühlen sich diese Sprüche für dich gut an? Spürst du Hoffnung, Zuversicht, Tatendrang, fühlst du Kraft, Stärke und deine Bedeutung? Wenn du dich gut fühlst, zählst du zu einer glücklichen Minderheit. Dann bist du schon sehr weit in deiner geistigen Entwicklung und vermutlich schon drauf und dran, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Wunderbar! Dieses Buch wird dir wichtige Werkzeuge an die Hand geben, mit denen dir dein Vorhaben leichter fallen wird.

Fühlst du dich aber bei unserem kleinen Experiment schlecht, liegt das sehr wahrscheinlich daran, dass du die Worte in diesen Zitaten nicht wirklich glaubst. Du findest sie vielleicht ganz logisch, dein Kopf sagt also: ja, das wird schon so sein. Aber dein Herz sagt: nein. Die Zitate dieser weisen Menschen kommen bei dir nicht an. Du hörst sie, du nimmst sie wahr, aber du spürst sie nicht. Es sind reine Worthülsen, ohne Gewicht. Und was hinzukommt: Sein Leben und die Welt zu verändern, hat sehr oft einen negativen Beigeschmack. Wir MÜSSEN uns bemühen, MÜSSEN Gutes tun, MÜSSEN moralisch und tugendhaft handeln, MÜSSEN uns selbst dabei geißeln, MÜSSEN unsere eigenen Bedürfnisse hintanstellen und uns selbst ganz weit zurückreihen. Puh, wie angenehm. Da freut man sich doch richtig drauf. Oder wir lassen es lieber einfach und bleiben, wie wir sind, auch, wenn es uns damit oftmals nicht gut geht. Besser in jedem Fall – oder? Nein! Weil es noch einen dritten Weg gibt. **Wir können unser Leben und die Welt verändern und uns dabei pudelwohl fühlen. Glücklich, zufrieden, gesund!**

Alles kommt besser, verspricht dieses Buch. Und du wirst sehen, dieses Versprechen wird halten. Wir alle spüren es, wir hören es, wir sehen es: Wir sind am Weg in eine neue Zeit. So einiges hat sich in den letzten Jahren verändert – die Umstände, aber vor allem auch in uns selbst. Vieles wurde aufgebrochen, aufgewühlt, offengelegt. Veränderungsprozesse wurden angestoßen. Wir sind mitten im Umbruch, die

Zeiger stehen auf Wandel. **Diese Energie der Neuerung, des Wandels können wir für uns nutzen – um unser Leben, unser Umfeld und damit die Welt auf eine neue Ebene zu bringen.** Dabei wird dir das Buch von Ruediger Dahlke und mir eine große Unterstützung sein.

Wir laden dich sehr gerne dazu ein, dieses anfängliche, kleine Experiment nach der Lektüre dieses Buches zu wiederholen. Du wirst überrascht sein. Es wird sich lesen und anfühlen, als wären es ganz neue Zitate. Standen die wirklich auch vorher schon genauso da? Ja, das taten sie! Aber du hast dich nun verändert und du weißt jetzt, dass sich durch dich die Welt verändert. **Ab jetzt wird alles besser. Es wurden gigantische Prozesse angestoßen. Du hast dich verwandelt, dein Umfeld wird sich wandeln, die Welt wird sich wandeln.** Denn du bist ein Teil dieser Welt und die Welt ist die Summe ihrer einzelnen Teile! Die Welt spiegelt sich in dir und du spiegelst dich in der Welt. Alles ist verbunden in einem Kreislauf von Ursache und Wirkung. Du machst einen Unterschied. Du kannst der helle Farbkleck im dunklen Farbtopf sein, der sich durch dich unweigerlich erhellt. Und wenn du hell bist, strahlt auch dein eigenes Leben. Du bist Licht!

Und jetzt kommt es NOCH besser: Du musst nichts weiter tun, als dich selbst glücklich zu machen! Du brauchst gar nicht den Wunsch oder Willen dazu haben, die Welt zu verändern. Das passiert ganz nebenbei, als schöner Nebeneffekt sozusagen, sobald es dir gut geht. Mit den 25 Schlüsseln, die dir dieses Buch anbietet, wird dir das gelingen. Dein Leben wird so viel leichter werden, du wirst so viel mehr Lebenslust empfinden, so viel erfolgreicher in deinen Vorhaben sein, voller Energie sein und dir so viel Ärger und Kummer ersparen. Du wirst dein Leben bewusster leben und das Gute in dein Leben ziehen. Und selbst, wenn du jetzt glaubst, alles ist gut genug: es geht besser! **Staune, was alles noch in dir steckt und das Leben noch für dich bereithält.**

Ich selbst staunte, was während der Entstehung dieses Buches mit mir passierte. Obwohl ich mich schon lange mit all diesen Thematiken

beschäftige, lerne ich nie aus. Im Leben lernt man nie aus, lautet ja auch eine alte Volksweisheit, und so ergeht es jedem von uns. Und jeder von uns vergisst noch dazu andauernd. Deshalb brauchen wir stets die Erinnerung und wir brauchen die Wiederholung. Denn in dem Maß, in dem wir uns verändern, verändern sich auch die Informationen, die wir aufnehmen. Ein und dieselbe Information kann für uns in jedem Moment eine ganz andere Bedeutung haben. **Deshalb soll dir dieses Buch ein treuer Begleiter sein. Es soll dich immer wieder inspirieren, dich an die Gesetze des Lebens erinnern, dir deine Stärke und dein Glück ins Gedächtnis rufen, dir stets Zuversicht geben und dich beim Wachsen geleiten. Es wird dir ein Spiegel sein, in dem du dich und deinen Fortschritt immer wieder betrachten kannst.**

Auch für mich ist dieses Buch ein ständiger Spiegel. Ich gab mir selbst damit ein Versprechen. Jedes Wort, das ich schreibe, will ich selbst leben, zu jeder Zeit. Auch durch mich soll dieses Buch wirken in all seiner Kraft, die es entfalten kann. Dabei bin ich grenzenlos glücklich. Es geht mir gut, ich glaube an das Gute und damit tue ich Gutes. Für mich, für mein Umfeld, für die Welt.

Ich danke Ruediger Dahlke dafür, dass er so manch verschlossene Tür in meinem Geist öffnete. Die Gespräche mit ihm waren pure Inspiration. Wir haben einige Tage und in diesen Tagen viele, viele Stunden miteinander auf der steirischen Ruheoase „TamanGa“ verbracht. Ich fragte Ruediger Dahlke in meiner Profession als Journalistin Löcher in den Bauch. Von früh bis spät suchten wir nach Lösungen für die Fragen und Herausforderungen unserer Zeit. Schließlich zeigte sich uns ein klares Bild: alle Antworten laufen bei wenigen Prinzipien zusammen. Auf dieser Basis formulierte ich dann die 25 Schlüssel. 25 Schlüssel, die dazu führen werden, dass alles BESSER kommt!

Die intensiven Überlegungen von Ruediger Dahlke und mir finden sich vereint in meinen Ausführungen zu den jeweiligen Schlüsselsätzen. Mit vielen Beispielen, Vergleichen und Parallelen aus dem Leben

und der Natur schrieb ich meine Texte so, dass sie nicht nur euren Kopf, sondern euer Herz berühren, denn das ist von besonderer Bedeutung. Mit den ganz persönlichen Geschichten aus Ruediger Dahlkes Leben gelingt das noch mehr. Denn Geschichten berühren uns und wir können uns auch viel leichter an sie erinnern. Erleben wir selbst Ähnliches, werden wir immer wieder an sie denken und damit auch zugleich an einen der 25 Schlüssel. Denn jede von diesen Geschichten beherbergt mindestens einen davon. Ruediger Dahlke teilt mit uns einzigartige Momente seines Lebens und Erlebens aus mehr als siebenzig Jahren. Es sind Geschichten, die Hoffnung geben, die uns erheitern, zum Schmunzeln oder zum Nachdenken bringen. Ich danke ihm von ganzem Herzen für diese erfrischende Offenheit und die spannenden Einblicke in sein Denken und Leben.

Dieses Buch hat mein Leben verändert. Genau das wünsche ich auch euch, liebe Leser!

Viel Freude, viel Motivation, viel Kraft und ganz viel Zuversicht!
Denn glaubt mir: alles kommt besser!

Eure

Elsa Mittmannsgruber

Vorwort

Es waren einige berührende Tage, als mich die Journalistin Elsa Mittmannsgruber in TamanGa besuchte und zu meinem Berufs-Leben befragte. Sie stellte Fragen, die mich bewegten, überraschten und zum Nachdenken brachten. Damit führte sie mir mein ganzes Leben nochmals vor Augen, denn es war entscheidend vom Beruf geprägt, den ich von Anfang an als Berufung erlebte und der einem Ruf folgte. Mein Großvater war auch ein Leben lang Arzt mit Leidenschaft gewesen und seine Tochter, meine Mutter, prägte meines entscheidend. Ihr Held war Albert Schweitzer, und so wurden wir vier Kinder auch in diesem Sinne erzogen. Seine „Selbstzeugnisse“ las sie uns noch vor unseren Teenie-Jahren vor und Saint-Exupérys „Kleiner Prinz“ bestimmte den Rest. Wir Kinder nannten diese Stimmung evangelio-sozialo-humano.

Dann brach gleich im Windschatten der Pubertät die Hippie-Zeit über mich herein. Wir wollten Blumen in Gewehrläufe stecken, fanden aber gar keine Gewehrläufe. Ansonsten waren wir dagegen, gegen fast alles, zumindest alles Überkommene und Alt-Hergebrachte. Insofern konnte ich auch gar nicht so einfach Medizin studieren, denn das war ganz klar der vorgezeichnete Weg. Daran, dass der für mich nicht in Frage kam, ließ ich keinen Zweifel. Der Mentor unserer Amnesty-International-Gruppe, Friedrich Eras, wies mich darauf hin, dass ich nicht so viel betonen müsse, weder Medizin noch Theologie zu studieren, denn das müsse ich ja gar nicht. Er war Pfarrer aus Berufung. Das passe gut für ihn, und auch Arzt sei nicht so schlecht, aber ich könne mir doch auch jeden anderen Beruf aussuchen. Er machte mir diesen Widerspruch in mir so deutlich, dass ich schließlich merkte, wie sehr ich Arzt werden wollte. Nur die Vorgaben meiner Familie wollte ich

nicht erfüllen. So verdanke ich ihm, mich schließlich doch zum Arztberuf durchgerungen zu haben. Bevor ich mich recht versah und, um dem Militär weiterhin zu entkommen, dem ich auch als Arzt und Offizier ohne Waffe nicht dienen wollte, studierte ich auch noch ein Stück Theologie.

Meinem Vater verdanke ich die Einstellung, für Bildung sei nichts zu teuer. Thyssen-Boss, im Gegensatz zu meiner Mutter als Sondereschulpädagogin, vertrat er eine sehr pragmatische Pädagogik. Wenn sie sich über meine Zeugnis-Betragens-Bemerkung oder meine Schönschriftnote erregte, rückte er – kaum waren wir allein – die Prioritäten wieder zurecht. Mit ihm würde ich höchstens Ärger bekommen, wenn ich eine gute Betragens- und ansonsten schlechte Noten hätte. Als ich in den 68er-Jahren Sozialist wurde, fand er das erst idealistisch und okay, als es aber nach zwei Jahren noch anhielt, lud er mich auf Reisen in die UdSSR, nach China und Kuba ein. Das waren dann schon meine letzten sozialistischen Wochen. Darauf folgte noch ein etwas peinliches, aber wundervolles Semester in einem US-Elite-College.

Die Zeiten des Interviews wurden auch eine Art Bilanz-Tage und die Frage tauchte auf: Was bleibt mir übrig nach all diesen Jahrzehnten?

Dabei ordnete Frau Mittmannsgruber ganz nebenbei mein Leben in Kapitel und mir wurde klar, wie vielfältig, abwechslungsreich und spannend es tatsächlich bisher gewesen war. Viel war zusammengekommen in diesen letzten guten 50 Jahren – ein halbes Jahrhundert für die Medizin.

Kennengelernt hatten wir uns bei einem Interview, das sie mit mir für ihren Sender AUF1 führte, angesichts der noch kaum überstandenen Pandemie, die uns alle so herausforderte.

Frau Mittmannsgruber gehört entschieden zu den kritischen und mutigen Journalisten, an denen wir so erschreckenden Mangel haben.

Insofern waren unsere Gespräche für mich ein entspanntes Heimspiel. Ich war es schon gar nicht mehr gewohnt, so ergebnisoffen und frei von Tabus interviewt zu werden. Das machte mir erst so richtig klar, was uns in den zurückliegenden Jahren im Presse-Bereich geschehen war.

Nun, mit 72, schaue ich auf ein 45-jähriges, spannendes Arztleben zurück, in dem ich von den Professoren im Studium nicht annähernd so viel lernte wie von meinen Patienten. All die Steilvorlagen zu meinen Büchern und Bestsellern verdanke ich ihnen. Immer wenn ich x-mal dasselbe gefragt wurde, schrieb ich ein Buch dazu, um ihnen Geld und mir endlose Wiederholungen zu ersparen. So kamen viel-und-80 Bücher in ungezählten Schreib-Meditationen zusammen. Über diese finanzierten meine Patienten auch unser Seminar- und Gäste-Zentrum TamanGa, in dem ich seit Jahren all meine Seminar-Wochen halte, an einem Ort, der wie dafür geschaffen ist. Und er ist tatsächlich genau dafür geschaffen. Insofern verdanke ich wirklich so ziemlich alles meinen Patienten.

Euer

Ruediger Dahlke



Durch dich verändert sich die Welt!



Was kann ich allein denn schon tun? Alles! Denn ein Mensch allein kann die Welt verändern! Die Geschichte ist voll von solchen Beispielen und dennoch ist es für uns so schwer zu glauben. **Kaum jemand spürt die wahre Macht, die er in sich trägt. Die meisten Menschen fühlen sich eher machtlos und ohnmächtig den äußeren Entwicklungen ausgeliefert.** Diese Gefühle aber sind reine Täuschungen!

Kennst du den Schneeballeffekt? **Alles beginnt mit einzelnen Schneeflocken, die sich zu einem immer größeren Schneeball verbinden und den Berg hinunterrasen, immer größer, immer mächtiger wird der Schneeball und irgendwann möglicherweise eine gewaltige Lawine.** Genauso verhält es sich mit einzelnen Taten von uns. Auch sie lösen weitreichende Effekte aus, mögen die vorangegangenen Taten noch so klein sein. Wir wissen nie, wozu sie letztlich führen, wen sie alles berühren, wie weit sie reichen und was sie letztlich verändern. Ein einzelnes Lächeln kann Leben retten. Denke beispielsweise an jemanden, der vielleicht gerade im Begriff ist, sich sein Leben zu nehmen. Durch dein Lächeln aber brachte er es nicht übers Herz, weil es ihn tief berührte. Ein Familienvater, der drei Kinder und eine Frau zurückgelassen hätte, dem vielleicht auch eine große Firma gehörte mit vielen Mitarbeitern, die ihren Job womöglich verloren hät-

ten. Wie viele Schicksale könntest du mit einem Lächeln verändern, wie viel Leid verhindern? Unendlich viele Beispiele und Geschichten könnten an dieser Stelle darüber erzählt werden, wie eine kleine Handlung Großes bewirkte.

Dass ein Einzelner so viel Macht hat, ist in einer Welt voll mit Hierarchien eher eine Wahrheit, die gerne unter den Tisch gekehrt wird. Denn welcher Machthaber will, dass seine Untertanen das wissen? Welcher Firmenchef will, dass sich seine Mitarbeiter darüber bewusst sind? Welche Eltern wollen, dass ihre Kinder plötzlich das Zeppter in die Hand nehmen? Welche Lehrer wollen, dass die Schüler aufmüpfig werden? Wir alle befinden uns in irgendwelchen Positionen und Stellungen. Und um diese Stellung nicht zu gefährden, halten viele Menschen gerne die anderen um sich klein. „Für wen hältst du dich eigentlich?“ ist ein gern verwendeter Satz Menschen gegenüber, die vermeintlich nicht ihrer Position entsprechend agieren. Jemand, der groß denkt und große Pläne wälzt, ist den meisten Menschen suspekt. **Größenwahnsinnige oder Spinner nennt man all jene dann gerne. Bezeichnungen, die vermutlich sehr viele der bedeutendsten Männer und Frauen in unserer Geschichte mehr als nur einmal in ihrem Leben gehört haben.** Aber sie ließen sich davon nicht beirren.

„Aber ein Mensch kann eine Schneeflocke sein, die sich mit anderen verbindet und schließlich ganz groß wird.“

Wir dürfen uns also von unseren Mitmenschen keine Bestätigung erhoffen, wenn wir sagen: ich allein kann die Welt verändern. Sehr wahrscheinlich werdet ihr eher ausgelacht. Doch nur deshalb, weil wir einfach von klein auf beigebracht bekommen, dass ein Mensch allein keine Macht hat. Und ja: auf Dauer gesehen stimmt das auch, wir brauchen einander. **Aber ein Mensch kann eine Schneeflocke sein, die**

sich mit anderen verbindet und schließlich ganz groß wird. Doch niemand braucht die Masse. Es genügt eine Minderheit, um einen Wandel herbeizuführen. Dazu brauchen wir uns nur anzusehen, welche Minderheiten heutzutage tonangebend sind. Es ist nicht die Masse und auch nicht der Wille der Masse, die/der die Weichen stellt.

Etwas, das für unser eigenes Leben und ab sofort besonders wichtig ist zu erkennen, und uns in vielen Facetten in diesem Buch begegnet, ist eine der wichtigsten Weisheiten auf dem Weg zu einem besseren Leben und einer besseren Welt: **ändere dich, dann ändert sich dein Umfeld, dann ändern sich Gesellschaften, dann ändert sich die Welt. Es braucht nicht unbedingt große Heldentaten. Es zählt bereits, WIE DU LEBST, wie authentisch du lebst.** Wenn du so lebst, wie du möchtest, dass alle Menschen leben, bist du bereits ein Held der neuen Zeit und bewirkst damit viel mehr, als du denkst. Bereits kleine Handlungen in deinem Leben können sehr viel Gutes bewirken. Und wenn du manchmal den Mut verlierst, laden wir dich dazu ein: achte auch auf die anderen kleinen Bemühungen, die kleinen Lichter, denn sie sind überall, und gemeinsam sind sie strahlend hell!

Wir sind so stark, wir sind so mächtig. Glauben wir daran! Halten wir uns selbst nicht klein, machen wir uns groß – denn das sind wir!

Aus dem Leben von Ruediger Dahlke:

In meiner Chirurgie-Zeit hatte ich mich im Hinblick auf den anstehenden Entwicklungsdienst weniger in den Operationssaal gedrängt, als um die kleine Chirurgie in der Ambulanz bemüht. Ich desinfizierte Wunden und nähte sie wieder zu. Das wurde bald Routine. Für die häufigen Verletzungen von Kindern hatten wir einen robusten Pfleger, der nahm sie fest in beide Arme und fixierte sie mit seiner, selbst bei stärkster Gegenwehr überlegenen Kraft. Am Ende waren alle rechtschaffen

erschöpft und reichlich verschwitzt, das Kind voller Angst vor uns Weißkitteln, die Mutter eine Zeit in Todesangst um ihr Kind. Nach vollbrachter Heldentat konnten wir dann das verängstigte, aber reparierte Kind der ebenso verängstigten, nun aber dankbaren Mutter zurückgeben. Auch das war Routine.

Da die Chirurgen wenig Interesse an den kleinen Eingriffen und Reparaturen in der Ambulanz hatten, sondern völlig auf ihren für die Facharzt-Prüfung notwendigen Operations-Plan fixiert waren, „durfte“ ich bald die Ambulanz ziemlich selbstständig versorgen und auch meinen ersten Nachtdienst allein durchstehen.

Und gleich gab es einen typischen Einsatz, allerdings zu ganz untypischer Zeit gegen 23 Uhr: ein kleiner Junge, offenbar gestürzt, Cut über der Augenbraue, die entsprechende Gesichtsseite blutüberströmt, Mutter und Sohn schon deswegen in Panik, Bub schreiend. Die mit mir diensthabende erfahrene Schwester fragte mich: „Wollen wir das in Ruhe zu zweit erledigen oder möchten Sie das große Theater?“ Etwas sprachlos, weil ich nur Letzteres kannte, bat ich sie um Aufklärung bezüglich des kleinen Theaters zu zweit. „Dann lassen Sie es mich machen“, war ihre Antwort und ich erlebte staunend, wie sie Mutter und Sohn in den OP holte. Meinen schwachen Protest wegen der Hygiene wischte sie mit der Bemerkung weg, es sei doch sowieso der septische, also schmutzige OP. Als nächstes wusch sie dem Buben das Blut vom Gesicht, was ihn vor Schreck verstummen ließ und auch die Mutter spürbar beruhigte. Dann ließ sie die Mutter mit dem Sohn auf ihrem Schoß auf dem Stuhl Platz nehmen, den sonst der Pfleger einnahm. Die Schwester lud die Mutter ein, ihre üblichen Heil-Rituale zu vollführen wie „Heile, heile Gänschen“, etwas Beruhigendes zu singen usw. Scheu und noch immer deutlich verschüchtert strich die Mutter in der Luft über die klaffende Wunde und sang ihre heilenden Silben. Offensichtlich wirkte das alles beruhigend auf beide. Damals staunte ich, heute weiß ich, sie strich die Aura wieder glatt und reparierte gleichsam das gestörte Feld über der entsprechenden Gesichtsseite. Dann fragte mich

die Schwester, ob ich überhaupt anästhesieren wolle oder einfach gleich zunähen. Entsetzt dachte ich an Nazi-Medizin, Operation ohne Narkose usw., bis sie mir erklärte, für die Anästhesie müsse ich zwei- oder dreimal stechen und selbstverständlich unanästhesiert. Also könne ich auch gleich die zwei, drei Stiche nähen – am besten in den Ausatem hinein, dann ginge es ohne Schmerzen. Ich war baff und fragte – inzwischen längst Atemtherapeut – peinlicherweise, wie ich den Ausatem erkennen könne. Sie zog ihren Schuh aus, stellte ihren Fuß auf meinen und sagte: „Immer, wenn Sie Druck spüren, nähen Sie.“ Das ging einfach und leicht und ohne eine Träne, zumal die Mutter der Aufforderung nachkam, ihrem Sohn eine spannende Geschichte zu erzählen. So ging das Ganze schneller als üblich, ohne Angst und Panik und fast schmerzlos. Obendrein hatten wir eine Arbeitskraft eingespart und noch Material wie das Anästhetikum.

Ich bedankte mich bei der Schwester für diese eindrucksvolle Lektion. Und selbstverständlich wollte ich nun auch tagsüber so verfahren, scheiterte aber gleich an Chirurgen, die sich plötzlich wieder für die in ihren Augen völlig entgleiste Ambulanz-Arbeit interessierten.

Allmählich lernte ich den Weg der kleinen Schritte angesichts der Macht des Gewohnten. Auch wenn das noch so unsinnig war, und da gab es so viel in der Schulmedizin, kleine, achtsame Schritte ließen sich viel leichter durchsetzen.

Von da an habe ich, ob beim Injizieren oder Blutabnehmen, immer während des Ausatems gestochen und die Patienten gebeten, etwas tiefer zu atmen, sodass der Ausatem zu einem Seufzer des Loslassens wurde. Diese schmerzlose Methode hat sich unter den Patienten herumgesprochen, und einige auf der Station wollten ausdrücklich nur noch von mir Blut abgenommen bekommen. Verwundert nachfragenden Kollegen habe ich das kleine Geheimnis gern verraten und viele haben das übernommen. Ich hoffe, es hat Kreise gezogen und sich auf andere Stationen ausgebreitet.

Mit meinem Freund Baldur Preiml, der den österreichischen Schifliegern Flügel verlieh, habe ich vor Jahrzehnten auf der Terrasse der Alpenrose in Kärnten, dem ersten Biohotel im Land, diskutiert. Wir überlegten, was wir an sinnvoller Veränderung durchsetzen könnten, ohne dafür wieder gleich geprügelt zu werden. Wir tranken gerade das gute Wasser der Alpenrose, und beschlossen, uns für das Trinken von genug, also 2 l gutem Wasser täglich, einzusetzen. Baldur sprach vom Getränk der Weltmeister, das sehr gut ankam bei einem wie ihm, der selbst Weltmeister der Schispringer war. Ich betonte die Gesundheitsaspekte. Inzwischen hat sich genug Wasser zu trinken im ganzen deutschsprachigen Raum verbreitet. Wir sind nie dafür beschimpft worden, es ist überhaupt kaum bekannt, wo dieser Trend begann.

Allerdings hatte es, wie alles, auch einen Schatten. Dem begegne ich ständig in nuckelnden Frauen, die Trinken mit Mundbefeuchtung und Nachholen der oralen Phase verwechseln, denen die Wirtschaft sogar extra Nuckelflaschen konstruiert hat, die sie in klassischen Konzerten dabei haben oder – meine Höchststrafe –, die sich beim Bergwandern mit einer Art Dauerkatheter aus dem Rucksack ständig den Mund befeuchten. Dabei reicht es, die gesunden 2 l in wenigen Portionen zu trinken.

Die Methode der kleinen, achtsamen Schritte heißt in Japan Kai-zen und hat sich bereits bis in die Industrie- und Wirtschaftswelt ausgebreitet. Michael Ende hat ihr in seinem zauberhaften Buch „Momo“, das vor den Zeitdieben warnt, in Beppo Straßenkehrer ein Denkmal gesetzt. Als echter Zen-Meister weit von Japan entfernt, ist er überall tätig und lehrt, wie leicht die längste Straße zu kehren ist, wenn es Schritt für Schritt mit jedem einzelnen Besenstrich im jeweiligen Augenblick geschieht.