

Im Gespräch

In dieser Rubrik stellen wir Ihnen regelmäßig interessante und inspirierende Menschen aus der Anthroposophischen Medizin vor.

Für das Gesunde einsetzen Interview mit Charlotte Steinebach

„Ich habe mich auf die Suche gemacht“, schreibt Charlotte Steinebach, Medizinstudentin und engagiertes Mitglied der Akademie GAÄD, in ihrem Internetblog „Gesunde Lebenskunst“. Wie so vielen jungen Menschen im Medizinstudium erging es auch Charlotte Steinebach. Sie kam irgendwann an den Punkt, an dem sie bemerkte, dass etwas fehlt. Was das sein könnte, war ihr nicht klar, als sie sich auf die Suche begab. Erfahren Sie in unserem Interview mehr darüber, was aus dieser Suche geworden ist.

Red: Frau Steinebach, Sie sind inzwischen im Praktischen Jahr. Wie sieht Ihre tägliche Arbeit aus?

CS: Ja genau, ich bin gerade in meinem ersten PJ-Tertial in der Chirurgie eines kleinen Krankenhauses bei Hannover. Seit Mitte November stehe ich morgens um fünf Uhr auf, um ab sieben Uhr in der Klinik zu sein. Mein Tag beginnt dann mit der gemeinsamen Besprechung, im Anschluss startet die Visite oder es geht direkt in den OP. In den letzten Monaten habe ich viel gelernt und viel gesehen, teilweise bis zu acht Stunden am Tag im OP gestanden, das auch mal drei Tage in Folge, in der Notaufnahme mitgeholfen, Aufnahmen gemacht, Patienten untersucht, Arztbriefe geschrieben, Verbände gewechselt, im OP das Nähen ge-



Foto: Charlotte Steinebach

lernt. Alles in allem habe ich einen sehr umfangreichen Einblick in den Klinikalltag eines Krankenhauses in Deutschland bekommen.

Red: Wie empfinden Sie die Atmosphäre in diesem Krankenhaus?

CS: Auf der einen Seite gibt es eine zugrunde liegende wunderschöne Stimmung in diesem Haus, auf den Fluren grüßt man sich und auch als PJ-lerin werde ich wertgeschätzt und mit Freude unterrichtet. Dabei stelle ich fest, dass jeder Mensch in diesem Haus das Herz am rechten Fleck trägt. Die Grundmotivation für die Berufswahl scheint immer spürbar, die helfende Hand zu sein. Doch auf der anderen Seite erfuhr ich Misskommunikation zuhauf, Zynismus, Frustration, Ermattung und ein Sich-geschlagen-Geben. Das aktuelle Gesundheitssystem drängt den auch noch so engagierten Arzt in eine Rolle, die weder dem Patienten noch dem Arzt als Menschen gerecht wird. Die grundlegende Motivation für fast jede Entscheidung ist eine Handlung aus Angst, und viele der Ärztinnen und Ärzte tragen Augenringe, sind ein Ab-

druck ihrer selbst und scheinen völlig farb- und kraftlos. Keiner ist zufrieden.

Red: Wie sind Sie grundsätzlich zum Medizinstudium gekommen?

CS: Über den unkonventionellen Weg – nämlich indem ich feststellte, was ich definitiv nicht wollte. Nach der zwölften Klasse und meinem künstlerischen Abschluss verließ ich die Waldorfschule, um auf einer Wirtschaftsschule mein Abitur in Kombination mit einer Ausbildung im kaufmännischen Bereich zu machen. Auf der neuen Schule bekam ich die Möglichkeit, in der zwölften Klasse ein Junior-Studium zu machen, was bedeutete, bereits neben der Schule die Uni besuchen zu können. Morgens ging ich in die Schule, nachmittags zur Uni und absolvierte so einen Teil des ersten Semesters Betriebswirtschaftslehre. Im Zuge einer Vorlesung über Personalmanagement fragte uns damals unsere Professorin: „Wie motivieren Sie Ihre Mitarbeiter so, dass Sie selbst am meisten davon haben?“ Dieser Moment war für mich ein Schlüsselmoment. Ich sah mich um und stellte fest, dass sich außer mir niemand an diesen Worten zu stoßen schien – alle nickten bedächtig. Und da wurde mir klar: Das ist nicht meine Art, die Welt zu sehen, und so möchte ich mein Leben definitiv nicht gestalten. Da ich eigentlich BWL studieren wollte, stürzte mich diese Erkenntnis erst einmal in eine mittelschwere Krise. Nachdem ich den ersten Schock verwunden hatte, fragte ich mich in den darauffolgenden Wochen, wo wohl meine Stärken liegen und wie mein Arbeitsalltag später für mich konkret aussehen sollte.

Ziemlich schnell stellte ich für mich fest, dass mir der direkte Umgang mit

Menschen am meisten Freude bereitet, dass ich gern tagsüber in Bewegung bin und dass mir die Naturwissenschaften besonders liegen. Bis zum damaligen Zeitpunkt hatte ich für mich noch nie darüber nachgedacht, Medizin zu studieren. Je mehr ich in mich hineinhörte, desto mehr merkte ich, dass der Beruf der Ärztin genau meinem Wesen und Weg entspricht: sich für die Menschen einsetzen zu können, sie durch Krise und Krankheit zu begleiten und mich für das Gesunde in dieser Welt einzusetzen.

Red: Sie haben den Wunsch, anthroposophische Ärztin zu werden. Wie sind Sie zur Anthroposophischen Medizin gekommen?

CS: Ganz einfach, ich habe gegoogelt. In meinem dritten Studienjahr, dem ersten Semester in der Klinik, erlebte ich einige weitere Schlüsselerlebnisse in der Klinik, die mich hinterfragen ließen, ob ich für mich die richtige Berufswahl getroffen hatte. Denn eins wurde mir klar, auf diese Art und Weise werde ich in diesem System nicht als Ärztin arbeiten können und wollen. Ich merkte, wie Prioritäten im Klinikalltag auf Dinge gelegt werden, die vollends konträr zu meinen Werten und Vorstellungen liefen. Dabei beobachtete ich, dass in unseren Kliniken der Blick nur auf das WAS und viel zu selten auf das WIE gelegt wird. Es bleibt kein Raum für Lebensqualität.

So wurde mir ziemlich schnell klar, dass ich einen, nämlich meinen, Weg finden muss, um in diesem aktuellen Gesundheitssystem arbeiten zu können. Ich überlegte kurz, ob ich mein Studium an den Nagel hängen sollte oder die Ausbildung zur Heilpraktikerin machen könnte, sah es allerdings als schwierig an, mit der alternativen Ausbildung einen Entweder-oder-Weg gehen zu müssen. Irgendwann landete ich im Laufe meiner Recherchen auf der Internetseite der GAÄD und war von dem Vorschlag begeistert, hier die Möglichkeit zu finden, meine naturwissenschaftlichen Kenntnisse mit einem ganzheitlichen Bild vom Menschen zu vereinen. Dabei stellte ich fest, dass in knapp drei Wochen das Einführungsseminar „Medizin menschlicher machen“ in Filderstadt stattfinden sollte. Kurzerhand beschloss ich, mich für dieses Einführungsseminar anzumelden.

Red: Wie haben Sie das Einführungsseminar dann erlebt? Gab es für Sie weitere Schlüsselerlebnisse?

CS: Das gesamte Einführungsseminar in Filderstadt war ein einziges Schlüsselerlebnis auf verschiedenen Ebenen. Zunächst stellte ich fest, dass auch ein Krankenhaus ein Ort der Ruhe und Entspannung sein kann. Das wunderschöne Foyer, helle Räumlichkeiten, keine Patientinnen und Patienten, die wartend auf dem Flur herumstanden, Ruhe. All dies waren Punkte, die mir zeigten, dass sich meine Ahnung, dass es auch anders in einem Krankenhaus zugehen kann, bewahrheitete.

Zudem waren es die Menschen, die mir auf dem Einführungsseminar begegneten, die mich beflügelten. Es entstanden Begegnungen, gerade mit jungen Menschen, in denen ich erfuhr, dass ich nicht alleine auf der Suche nach einer ganzheitlichen und wertetragenden Medizin war. Und zu guter Letzt waren es maßgeblich die Ärztinnen, Ärzte und Vortragenden, die mich beeindruckten und mir zeigten, dass man eine ganzheitliche Medizin Hand in Hand mit der naturwissenschaftlich orientierten Medizin gehen kann. Ich erkannte, dass ich keinen Entweder-oder-Weg wählen muss, sondern zu einer qualifizierten Ärztin werden kann, die den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Seele und Geist betrachtet.

Red: Wie zufrieden sind Sie mit den Möglichkeiten, einen Zugang zur Anthroposophischen Medizin zu finden und sich dort weiterzubilden?

CS: Sehr zufrieden! Wenn man die Ausbildungslandschaft und die verschiedenen Möglichkeiten, sich zum anthroposophischen Arzt oder zur anthroposophischen Ärztin weiterzubilden, überblickt, findet man ein Potpourri an Möglichkeiten. Ich selbst habe mich 2015 dazu entschieden, die Eugen-Kolisko-Akademie in Filderstadt zu besuchen und dort die Ausbildung zur anthroposophischen Ärztin in Vollzeit zu absolvieren. Darüber hinaus gibt es aber auch Möglichkeiten, die Weiterbildung parallel zum Berufsalltag zu gestalten.

Red: Die Anthroposophische Medizin steht vor der Herausforderung eines Generationenwechsels. Wie erleben Sie das Miteinander über die Ge-

nerationen hinweg, den fachlichen Austausch, zum Beispiel auf Tagungen? Was könnte verbessert werden?

CS: Zunächst einmal sind mir die älteren Kolleginnen und Kollegen immer mit einer großen Offenheit und Neugier begegnet. Ich habe viele wunderbare und bereichernde Gespräche geführt und neue Kontakte geschlossen. Dazu muss ich sagen, dass es die schönsten Begegnungen mit Älteren auf Tagungen immer im Rahmen von gemeinsamen Mahlzeiten gab. Als Studentin oder Medizinerin ist es äußerst interessant, den Vorträgen zu folgen, doch ein wahrhaftes Miteinander findet in den Pausen statt. Dort finden wir den Raum für Austausch und auch ein generationenübergreifendes Miteinander. Verbesserungswürdig finde ich, dass man diesen Raum noch freier gestalten könnte, zum Beispiel indem man eine Trennung von Studierenden und den älteren Ärztinnen und Ärzten in den Pausen vermeidet.

Ein weiterer Punkt ist, dass die Älteren aus einem größeren Erfahrungsschatz und tiefergehenden Verständnis für die Anthroposophische Medizin schöpfen können. Gerade wenn man die ersten Berührungspunkte mit der Anthroposophischen Medizin hat, kann dies sehr einschüchternd und zum Teil auch überfordernd wirken. Viele der Jungmedizinerinnen und -mediziner haben auf den Tagungen die ersten Berührungspunkte überhaupt mit dem anthroposophischen Menschenverständnis. Aus Gesprächen und meiner eigenen Erfahrung weiß ich, dass viele der Jungen auf der Suche nach einem erweiterten Menschenverständnis und einer wertetragenden Medizin sind, was mit einer Neugier und auch Hoffnung der Anthroposophischen Medizin gegenüber einhergeht. Daher empfinde ich eine liebevolle Offenheit und freilassende Geste für eine undogmatische Herangehensweise der jungen Menschen als die wichtigste Basis für ein generationenübergreifendes Miteinander.

Red: Wenn Sie an Ihren zukünftigen Arbeitsplatz denken, wie sieht Ihr Wunschbild aus bezüglich der Arbeitszeitgestaltung, Vereinbarkeit, Work-Life-Balance?

CS: Dies ist eine sehr interessante Fragestellung, die mich selbst im Moment beschäftigt. Wir befinden uns aktuell in einem, meiner Meinung nach, krankhaften System, das nicht nur die Lebensqualität der Patienten auf ihrem Weg durch die Krise „Krankheit“ beschneidet, sondern ganz besonders auch die gesunden Menschen in diesem System krankmacht. Und ich frage mich, wie kann ich für mich in diesem System gesund und integer bleiben? Wie schaffe ich es, im Arbeitsalltag mit mir selbst und den Bedürfnissen meines eigenen Körpers so in Verbindung zu bleiben, dass ich in meiner Arbeit als Ärztin geerdet und mit Freude aus Energiefülle handeln kann? Dazu gehört eine gewisse Portion Selbstfürsorge in Verbindung mit einem guten Verständnis für die eigenen Ressourcen und Grenzen. Zudem benötigen wir beziehungsweise ich ein System, das für individuelle Lösungen flexibel bleibt und uns Ärzten erlaubt, wieder freier zu agieren. Verstehen Sie mich nicht falsch, jede lebendige Organisation benötigt Strukturen und ein Einstimmen auf ein Miteinander sowie ein Füreinander. Nun ist es so, dass unser aktuelles System uns zu Sklaven einer akribischen Dokumentation und ökonomischer Zahlen degradiert. Immer höherer Leistungsdruck in Form von jährlich steigenden Forderungen nach Case-Mix-Punkten, die Forderung nach finanzieller Lukrativität führen zwangsläufig in die Eskalation. Krankheit ist immer Krise – wie können wir uns da als Gesellschaft einem System unterordnen, das aus dieser Situation Gewinn erwirtschaften will?! Wunderbare Ärzte und ganz besonders die Pflege werden verfeuert. Es geschehen Fehler aus Unachtsamkeit. Man lebt mit dem ständigen Gefühl von Frustration. Es laugt uns aus.

Ich für mich persönlich werde mir eine Möglichkeit suchen, dass ich versuchen werde, aus einem vollen Glas geben zu können. Zunächst indem ich dafür Sorge, dass primär ich selbst gesund bleibe, und dann, indem ich mir erlaube, dass ein von außen aufoktroiertes, hundertprozentiges Arbeitsverhältnis in dieser Umgebung nicht meinen hundert Prozent ent-

sprechen muss. Also wird es zwangsläufig darauf hinauslaufen, dass ich eher weniger als mehr arbeiten möchte. Es sei denn, ich finde einen Ort, an dem ich mich durch meine Arbeit, mein Leben tatsächlich verwirklichen und dort in meiner vollen Kraft als Ärztin arbeiten kann – vielleicht an einer anthroposophischen Klinik.

Red: Das ist sehr interessant, dass Sie von vornherein für sich sagen, ich möchte in Teilzeit arbeiten. Wie sieht Ihr Wunschbild von einem Arbeitsplatz ganz konkret aus? Oder anders gefragt, was müsste sich ändern?

CS: Es braucht Freiräume, Freiräume für Behandlungsüberlegungen, für Gespräche mit den Patienten, für Kommunikation, dafür, Kraft zu tanken, für Regeneration. Es braucht Ruhe und Räume für Kommunikation, für ein Miteinander im Team, eine gute Verbindung zwischen Pflege, therapeutisch Tätigen, Ärztinnen und Ärzten. Mit mehr Freiraum meine ich, dass Freiräume gerade in der therapeutischen Arbeit maßgeblich wichtig sind. In den Freiräumen entsteht Regeneration, sowohl für die Patientin als auch für die Ärztin oder die Therapeutin.

Weniger Zeit für Dokumentationspenibilitäten, um Klagen abzuwenden, mehr Zeit für Patienten und vernünftig arbeitende IT-Systeme, weniger kurzfristige Lösungen, mehr hin zu langfristigen und nachhaltigen Investitionen. Weniger Tradition und steile Hierarchien, mehr Unterstützung, Verständnis und Offenheit für neue Ideen. Es braucht ein System, das in seinen Grundwerten ein Füreinander und nicht ein Gegeneinander, zum Beispiel in Form von finanziellem Wettbewerb, lebt. Dies erfordert aber im Großen ein Umdenken in der Gesellschaft und ein Umwälzen des Gesundheitssystems. Auch ein Umdenken der Patienten ist notwendig, die Eigenverantwortung für die mitgebrachte Krankheit und das eigene Leben denken zu können und zu wollen. Zudem wird es Zeit, dass auch nicht physikalisch messbare, aber beobachtbare Vorgänge wieder als Wahrheit anerkannt werden, dass wir von diesem mechanistischen Menschenverständnis zurücktreten und beginnen, wieder einen Menschen und nicht eine Dingbarkeit zu behan-

deln. Wir müssen erkennen, dass die Arzt-Patienten-Beziehung immer eine Mensch-Mensch-Beziehung ist und ihren Ausdruck in individuellen Wegen findet. Kein Arzt ist durch einen x-beliebigen anderen zu ersetzen, genauso gilt dies für Patientinnen und Patienten.

Red: Was würden Sie gern anderen Medizinstudierenden aus Ihrer Erfahrung mit auf den Weg geben? Warum sollten sie sich mit Anthroposophischer Medizin beschäftigen?

CS: Die Anthroposophische Medizin bietet wie keine andere ganzheitliche Fachrichtung eine klare Struktur und Gliederung eines Menschenverständnisses, die von jedem verstanden werden kann. In der naturwissenschaftlich orientierten Medizin, die uns in unserem Studium der Humanmedizin an den Universitäten gelehrt wird, beschränken wir uns auf einen rein funktionellen Ansatz des Menschen.

Meiner Meinung nach ist die Anthroposophische Medizin auch nicht die eine Wahrheit, sondern eine Wahrheit, die einem allgemein gültigen Verständnis vom Menschen am nächsten kommt. Ich schätze die naturwissenschaftlich orientierte Medizin sehr und bin unfassbar dankbar, sieben Jahre studieren zu dürfen. Doch ich sehe darüber hinaus auch die Notwendigkeit, den Menschen als mehrschichtiges Wesen aus Körper, Seele und Geist anzuerkennen. Dabei bin ich wahnsinnig beeindruckt von der Anthroposophischen Medizin und davon, dass sie es schafft, diese Ebenen verständlich miteinander zu verbinden und so zu einer ganzheitlichen Gesundheit des Menschen beiträgt.

Red: Auf Ihrem Blog schreiben Sie über ganzheitliche Gesundheit. Was war der Anlass für Sie, diesen Blog zu schreiben? Anthroposophische Medizin kommt als Begriff dort nicht vor, gibt es dafür einen Grund?

CS: Gesund zu bleiben ist eine Lebenskunst und beinhaltet einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen, so kann sie für jeden individuell etwas anderes bedeuten. Die Idee, meinen Blog über die „Gesunde Lebenskunst“ zu schreiben und mein Wissen darum, Krankheit zu überwinden und nachhaltig gesund zu bleiben, mit möglichst vielen Menschen zu teilen, ist

meine Vision für mein Leben und motiviert mich tagtäglich, morgens aufzustehen. Wahre Gesundheit beginnt bei einem selbst, fast unabhängig davon, ob man tatsächlich krank ist oder nicht. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass man trotz Krankheit ein gesundes Leben bzw. ein Leben in Gesundheit führen kann.

Meine Motivation dafür entspringt dabei nicht einer bloßen Laune, sondern vielmehr dem Wunsch, so vielen Menschen wie möglich und frei verfügbar das mit auf den Weg geben zu können, was ich während gewisser Phasen von Krankheit in meinem Leben gesucht habe und gebraucht hätte: jemand, der mir sagt, dass Krankheit mit zum Leben gehört, dass sie „okay“ ist. Jemand, der mir zeigt, wie ich wieder Vertrauen in die Kräfte meines eigenen Körpers und meine gesunden Kräfte finde. Jemand, der mir Mut macht. Jemanden zu haben, der mir rät, mich neu zu entscheiden und wieder loszugehen. Jemand, der mir von der Chance und dem Wachstum in Krankheit erzählt und mir konkrete Wege aufzeigt, wie ich wieder in meine volle Kraft komme, wie ich meine Energien wieder in die richtigen Bahnen lenke und wie ich selbst für das harmonische Zusammenspiel aus Körper, Seele und Geist sorgen kann. Grundlegend möchte ich meinen Leserinnen und Lesern mitgeben, dass sie die Antworten auf diese Fragen meist in sich selbst finden und dass Krankheit immer auch Entwicklung bedeuten kann.

Nein, einen Grund dafür, dass ich die Anthroposophische Medizin noch nicht erwähnt habe, gibt es nicht. Letztendlich beinhaltet meine Website die Anthroposophische Medizin, die sich in einem ganzheitlichen Ansatz für ein Menschenverständnis ausdrückt. Nun ist diese Website für mich primär ein Ort, an dem ich mich selbst künstlerisch-kreativ ausdrücke, und dafür lasse ich mir den Raum, diesen frei und intuitiv zu gestalten.

Red: Was machen Sie nach dem Feierabend? Wie sorgen Sie für sich, was ist Ihre Kraftquelle?

CS: Spaziergehen, Sport, Meditieren oder Yoga. Gerade nach einem langen Tag am OP-Tisch und besonders, wenn ich lange in einer Position ver-

harren musste, merke ich, dass Bewegung und ein sanftes Wieder-ins-Fließen-Kommen der Weg ist, Kraft zu sammeln. Zudem kann ich mich am besten bei Kräften halten, indem ich auf das von der Klinik gestellte Essen im Krankenhaus verzichte und selbst zubereitete Mahlzeiten mitbringe. Und zuletzt hilft mir nichts so sehr, mich emotional auszugleichen, wie Musik, die mir in dem Moment genau das gibt, was ich brauche.

Red: Was möchten Sie noch unbedingt loswerden?

CS: Wahre Gesundheit beginnt im eigenen Vorgarten, sie beginnt bei jedem selbst. Die freudige Eigenverantwortung für das eigene Leben, die eigene Gesundheit, die eigenen Bedürfnisse und die eigenen Ressourcen bilden die Grundlage und Säule für eine ganzheitliche Gesundheit. Sie sind auch Voraussetzung, einen therapeutischen Beruf mit Freude auszuführen. Diese wahre Gesundheit bildet sich für mich in einem Einklang aus Körper, Seele und Geist ab. Dies gilt nicht nur für unsere Patienten, sondern ganz besonders für uns als Therapeutinnen und Therapeuten, als Ärztinnen und Ärzte. Nur wenn wir gesund sind, können wir kranken Menschen helfen, wieder gesund zu werden.

Red: Liebe Frau Steinebach, wir danken für das Gespräch.