

Im Gespräch



Foto: privat

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

Was jetzt genau stimmt

Interview mit
Solveig Hoffmann

Sie ließ ihre klinische Arbeit als Oberärztin und eine eigene Praxis hinter sich, um ins spanische Ausland zu gehen. Die Ärztin Solveig Hoffmann folgte dabei ihrem Instinkt. Heute arbeitet sie auf Teneriffa in einem eigenen Gesundheitszentrum, das sie zusammen mit einer Kollegin und einem Kollegen 2007 gründete. Erfahren Sie in diesem Interview mehr über ihre salutogenetische Arbeit, den Ursprung ihres Interesses für Anthroposophische Medizin und über das dynamische Bewegungstraining CANTIENICA®.

Für die Redaktion
Karoline Seifert

Red: Sie sind Frauenärztin, leben und arbeiten auf Teneriffa. Wie sieht Ihre tägliche Arbeit aus?

SH: Meine Frauenarztztätigkeit tritt hier auf Teneriffa sehr in den Hinter-

grund. Wir haben in unserem Therapiehaus die Basisausstattung einer gynäkologischen Praxis, unser Schwerpunkt ist allerdings inzwischen ein vollkommen anderer geworden. Ich hole ein bisschen aus. Vor 11 Jahren gründeten wir, mein Kollege Dr. med. Fritz Hemmerich, seine Frau Annette Hemmerich und ich, ein Zentrum für Salutogenese. In einer großzügige Garten- und Parkanlage sind einzelne Apartments verteilt, in denen unsere Gäste untergebracht sind. Pflege bieten wir nicht an, unsere Gäste versorgen sich selbstständig. Sie kommen überwiegend aus Deutschland und der Schweiz und bleiben meist 3 bis 4 Wochen bei uns. Die meisten sind in einer Krise, leiden an einem „Burnout“, stehen vor biografischen Entscheidungen, wissen nicht weiter in der Partnerschaft, haben chronische Erkrankungen, oder sie suchen nach alternativen Wegen z. B. für empfohlene Operationen. Es gibt inzwischen auch eine ganze Reihe von Menschen, die regelmäßig kommen, um weitere Anregungen für das eigene Üben zu erhalten. Die tägliche Meditation ist ein Schwerpunkt in unserem Wochenprogramm. Es umfasst aber noch andere

Gruppenveranstaltungen: geführtes Tönen, Seminargespräche zur Meditation, Bewegung im Freien, CANTIENICA®-Gruppen, einen längeren Vortrag über aufgekommene Fragen und zwei gemeinsamen Mahlzeiten. Nach einem Aufnahmegespräch erhalten die Gäste, die eine Kur gebucht haben, Einzeltermine. Wir bieten hauptsächlich Übungsmethoden an und üben selbst mit unseren Gästen.

Meine tägliche Arbeit beginnt morgens mit Bewegung im Freien. Nach einer Frühstückspause und einer durch Dr. Hemmerich geführten Meditation finden die Einzeltermine statt. Bei mir liegt der Schwerpunkt in der CANTIENICA®-Methode, aber auch Herzkohärenz, sentimentale Zyklen u. a. sowie äußere Behandlungsmethoden wie lokale Hyperthermie biete ich an. Am Nachmittag leite ich mehrmals wöchentlich CANTIENICA®-Gruppen, habe noch einige Einzeltermine und eventuell ambulante Patientinnen und Patienten. Ich versuche, regelmäßig an den Gruppenveranstaltungen meiner Kollegen teilzunehmen.

Red: Wie wird Ihre anthroposophisch-medizinische Tätigkeit auf Teneriffa wahrgenommen?

SH: Unsere Praxis ist registriert und anerkannt. Wir sind Mitglieder in der Ärztekammer der Insel. Aber wir arbeiten in unserer Einrichtung für unsere Gäste und haben keine offene Sprechstunde. Wenn Menschen von außerhalb einen Termin möchten, weil sie allgemeinmedizinische, gynäkologische oder biografische Fragen haben, versuchen wir, das einzurichten. Das sind meist Menschen aus anderen anthroposophischen Einrichtungen, zum Beispiel aus Waldorfkindergärten oder aus der heilpädagogischen Arbeit. Auch zu Seminaren oder Gruppenveranstaltungen kommen „Inselbewohner“. Da solche Veranstaltungen in deutscher Sprache stattfinden, kom-

men nicht die „Canarios“, wie sie genannt werden, sondern eher Menschen deutscher Abstammung. Einmal in der Woche biete ich eine CANTIENICA®-Gruppe auf Spanisch für Inselbewohner an. Die ist gut besucht, und es besteht eine kleine Warteliste.

Red: Was überzeugt Sie an der CANTIENICA®-Methode? Sie haben diese Methode ja auch im September diesen Jahres im zweiten Seminar des berufsbegleitenden Fachkurs Frauenheilkunde vorgestellt. Der Beckenboden war dort Ihr Thema.

SH: Zuerst überzeugte mich die Wirksamkeit für sogenannte Beckenbodenprobleme. Das war noch zu meiner Praxiszeit in Deutschland. Mir fiel in einem Buchladen das Buch *Tigerfeeling. Das sinnliche Beckenbodentraining* von Benita Cantieni in die Hände, und ich wandte die dort beschriebenen Übungen direkt in der Praxis an. Auf Lanzarote bei der Beschäftigung mit der Herzvariabilitätsmessung merkten wir, dass ein aktiver Beckenboden den Energielevel positiv beeinflusst. Das war für mich neben anderen Themen der Anlass, die Ausbildung in der Methode zu beginnen. Ich habe sehr viel dadurch gelernt, habe einen anderen Blick für Körperhaltung, orthopädische Fragen und auch für Krankheitstendenzen bekommen. Es macht auch einfach viel Freude, mitzuerleben, wie sich Gäste durch bewusstes – geführtes – Bewegen aus einigen körperlichen Beschwerden herausarbeiten und unabhängiger werden von der Lehrmedizin. Eine sogenannte Beckenbodenschwäche nicht als ein lokales Problem zu sehen, den Zusammenhang mit der Ganzkörperhaltung, der Schuhmode, Gewohnheiten wie Baucheinziehen und sogar mit Sehhilfen zu erkennen, machen meine Arbeit speziell.

In der CANTIENICA®-Methode geht es um Aufspannung des ganzen Körpers, um die gute Position aller Knochen zueinander, um das Freihalten der einzelnen Gelenkflächen, um die Aktivierung der knochen nahen Tiefenmuskulatur. In den Übungen werden Positionen präzise eingenommen und mit minimalsten Bewegungen Raum und Weite kreiert.

Red: In Deutschland waren Sie Oberärztin in der Frauenklinik in Ger-

mersheim und hatten eine eigene Praxis. 2003 gingen Sie zunächst nach Lanzarote. Wie kam es dazu?

SH: Beides, Klinik und Praxis, waren schön, gut und erfüllend. Trotzdem bin ich sehr dankbar, beides auch wieder gelassen zu haben. Salopp gesagt: Alles zu seiner Zeit.

In Gernersheim war die Zusammenarbeit mit Dr. Hemmerich extrem gut. Als er dort die Stelle als leitender Arzt übernommen hatte, sagte er öfter: Jetzt operiere ich mit dem Messer, später operiere ich mit dem Wort. So richtig geglaubt hat das ihm damals niemand. Dann ging er nach Lanzarote. Das Messer spielte jetzt keine Rolle mehr. Es wurde wirksam ersetzt durch gezielte, treffende Worte in der biografischen Arbeit. Dr. Hemmerich bezeichnet sich auch heute als Geburtshelfer. Das bedeutet, die Menschen, die zu ihm kommen, dabei zu unterstützen, ihr Wesen selbst immer mehr zu verwirklichen, immer mehr in Erscheinung treten zu lassen und ausgediente Hüllen abzustreifen, den Mut zum Anfang zu finden. Kurz: Ich ging aus Deutschland weg, weil ich weiter mit ihm zusammenarbeiten wollte.

Red: Welche Bedeutung hat diese intensive Zusammenarbeit im Fachlichen für Sie?

SH: Unsere Gäste erleben es als sehr wohltuend, dass jeder in unserem kleinen Team im gleichen Sinne arbeitet. Wir haben unser Zentrum sehr bewusst „Zentrum für Salutogenese“ genannt. Egal, wo jemand steht, wie krank oder gesund er ist, es geht immer darum, das Ruder wieder selbst in die Hand zu nehmen, das Vertrauen in die eigene Antwort zu stärken und zu sehen, was jetzt genau STIMMT: das Hören und Vertrauen auf den Lebenssinn. Natürlich gehört dazu gegebenenfalls auch, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

Mir war das früher nicht so bewusst, und ich handelte oft nach „Rezepten“: In der Krankheit wird der Mensch ein bisschen allgemein, was sich im Ausdruck „Krankheitsbild“ widerspiegelt. Aber Gesundheit ist ganz individuell. Es ist wie ein immer fragender Wegweiser auf der Spurensuche nach einem „Heilerwerden“.

Red: Was würden Sie Ärztinnen und Ärzten raten, die mit dem Gedanken

spielen, auszuwandern und außerhalb des deutschsprachigen Raumes zu arbeiten?

SH: Die Berufsanerkennung im neuen Land sollte geregelt sein. Ein paar Gesetze sollte man kennen, z. B. Steuerregelungen, und ein bisschen die Sprache. Das erspart einem einige nicht so schöne Erfahrungen. Das Wesentliche für so eine Entscheidung spielt sich woanders ab. Fast möchte ich die gleiche Antwort geben wie in der letzten Frage: Wenn es STIMMT, dann sollte man es tun. Alles vorplanen und absichern geht nicht. Dann bleibt man innerlich in Deutschland bzw. „nimmt“ Deutschland mit in das neue Land. – Ich habe damals vieles, was mich in dem neuen Land erwartet hat, nicht gehant. Bereut habe ich den Schritt nie, im Gegenteil.

Red: Wie sind Sie zur Anthroposophischen Medizin gekommen?

SH: Als Jugendliche interessierte ich mich für alternative Heilmethoden, für vollwertige Ernährung, für Menschen mit schwierigen körperlichen Bedingungen. Nach dem Abitur machte ich ein längeres Pflegepraktikum in der Friedrich-Husemann-Klinik. Ich erlebte, wie dort ein mir nahestehender Mensch von den ihn stark verändernden Psychopharmaka wegkam und wieder ein geformter, selbstbestimmter Mensch wurde. Ohne die Gewissheit, es anders machen zu wollen als die sogenannte Schulmedizin, hätte ich das Medizinstudium nicht angefangen.

Red: Wo haben Sie ihre Ausbildung in Anthroposophischer Medizin gemacht?

SH: Das ging schon während des Pflegepraktikums in der Friedrich-Husemann-Klinik los. Schwester Ines gab uns Praktikanten Unterricht im Umgang mit psychisch Kranken aus ihrer Zeit vor der allgemeinen Verbreitung und Anwendung von Psychopharmaka. Davon profitiere ich noch heute. Während des Studiums besuchte ich anthroposophische Studentenkurse, am meisten und sehr prägend bei Dr. Herbert Sieweke in Dornach. Zusammen mit anderen Studierenden gründete ich in meiner Studienstadt Marburg verschiedene Arbeitskreise. Als junge Ärztin konnte ich viel lernen in der Zusammenarbeit mit anthroposophischen Ärzten, vor allem den Einsatz

der verschiedenen Medikamente. In Heidenheim bei Dr. Maria Kusserow bekam ich eine schöne Beziehung zu äußeren Anwendungen. Eine offizielle Ausbildung gab es vor mehr als dreißig Jahren nicht. Anthroposophische Medizin ist ja keine Lehre mit Inhalten, sondern eine übende, individuelle offene Haltung des Arztes oder Therapeuten in der einmaligen Begegnung mit einem ihn sich anvertrauenden Menschen.

Red: Können Sie etwas mehr über das spanische Gesundheitssystem im Vergleich zum deutschen sagen? Auch in Bezug auf die Anthroposophische Medizin?

SH: Das spanische Gesundheitssystem ist sehr verstaatlicht. Auf die Bedeutung der Beziehung zwischen Arzt und Patient wird kein Wert gelegt. Einer deutschen Kassenarztpraxis entsprechen hier die centros de salud. Es dauert oft sehr lange, einen Termin bei einem Facharzt zu bekommen. Die Ärzte sind dort angestellt und arbeiten im Schichtdienst. Aber viele dieser angestellten Ärzte üben noch eine privatärztliche Tätigkeit aus. Es ist auch sehr normal, als im öffentlichen Gesundheitssystem versicherter Patient einen Privatarzt aufzusuchen und den auch zu bezahlen. Anthroposophische Medizin wird nur in privatärztlicher Tätigkeit ausgeübt und ist nicht wirklich verbreitet. Die hier zur Verfügung stehenden Medikamente sind lediglich ein Bruchteil derjenigen, die es in Deutschland selbstverständlich gibt. Ampullen wurden in der spanischen Weleda aus gesetzlichen Gründen ganz herausgenommen.

Red: Wie gehen Sie mit dieser schwierigen Situation um, nur wenige anthroposophische Medikamente tatsächlich zur Verfügung zu haben?

SH: Am Anfang fand ich das schwierig. Wir ließen uns oft von Gästen Medikamente mitbringen. Mit der Zeit hat sich das sehr relativiert. Wir haben einige Heilpflanzen im Garten, wenige Medikamente vorrätig, und, wie oben schon betont, unser Schwerpunkt liegt in anderen Bereichen. Auch im Notfall: Es fällt einem immer etwas Machbares ein.

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

SH: Feierabend ist ein tolles Wort. Ich finde, es ist heute eine Entscheidung geworden, „Feierzeit“ zu machen. Da ja viele Menschen mit „Burn-out“ zu uns kommen, haben wir den Anspruch an uns selbst, uns in der Arbeit nicht zu erschöpfen. Das gelingt nicht immer. Ich zitiere jetzt Benita Cantieni, die Begründerin der CANIE-NICA®-Methode: Wenn du jemanden coachst, muss es dir erstens gut gehen, zweitens muss es dir gut gehen und drittens muss es dir gut gehen. Dann weißt du, was du machen musst.

In guten Tagen ist auch die sogenannte Arbeit eine Kraftquelle. Für mich muss sie abwechslungsreich und bewegend sein. Natürlich lebe ich nicht ausschließlich in der Arbeit. Ich gehe regelmäßig im Meer schwimmen – das ist Lebensluxus –, spiele wieder Klavier und habe eine tiefe Freude an unserem Garten, in dem ich mich viel aufhalte und kleine Tätigkeiten ausführe. Ich könnte noch mehr erzählen, aber ich denke, das reicht.

Red: Was möchten Sie noch unbedingt loswerden?

SH: Die Dankbarkeit für viele wichtige einschneidende Begegnungen im richtigen Moment. Manchmal sage ich vor mich hin: Oha! Hab ich es gut. Ich fühle mich reich und beschenkt. Einige wichtige Begegnungen kamen ja schon zur Sprache. Ich möchte gerne noch einen wenig bekannten Menschen erwähnen, der mein Leben sehr bereichert und geklärt hat, ohne ihm physisch begegnet zu sein. Telefoniert habe ich einmal mit ihm, mit Manfred Clynes. Der Inhalt seines Buches *Auf den Spuren der Emotionen* von 1996 begleitet mich und meine Arbeit seit vielen Jahren.

Red: Liebe Frau Hoffmann, vielen Dank für dieses Gespräch.