

Ängste – Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit

Dr. med. Harald Haas, Bern

Wie zeigen sich heute die Ängste, welche Behandlungsstrategien gibt es?

Mit Blick auf die Häufigkeit, in der Ängste und Depressionen in den verschiedenen Ländern auftreten, kam die Kulturpsychiatrie zu folgenden interessanten Resultaten (1): vor der Industrialisierung lag die Zahl der Menschen, die im Laufe ihres Leben an psychischen Erkrankungen litten, bei 5 bis 10 Prozent. In der Zeit der Industrialisierung, deren Entwicklung sich heute zum Beispiel in Süd- und Osteuropa wiederholt, stieg diese Zahl auf 10 bis 20 Prozent. In den postindustriellen Ländern Mittel- und Nordeuropas sowie in den USA hat sich dieser Anteil mit 20 bis 40 Prozent in den letzten Jahrzehnten markant erhöht. Dies bedeutet, dass sich diese Krankheiten mit der Industrialisierung und später mit dem Schritt zur postindustriellen Dienstleistungsgesellschaft jeweils etwa verdoppelten. Unsere gegenwärtige weltwirtschaftliche Entwicklung provoziert offensichtlich ein zunehmendes seelisches Leiden.

Seit Ende der 1950er-Jahre versuchte man der Zunahme an psychischen Leiden mit Antidepressiva und Anxiolytika (angstlösende Mittel) zu begegnen, da die individuellen psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten in der ärztlichen und psychologischen Praxis und der Klinik nicht mehr ausreichten. Interessanterweise fand man all diese Medikamente nur durch Zufall bei der Erforschung von Medikamenten für körperliche Erkrankungen. Die Prophezeiungen der Hirnforschung, die bereits in den 1960er-Jahren revolutionierende Forschungsergebnisse versprochen, führten in den letzten vierzig Jahren nicht zu neuen «Wirkprinzipien» oder Medikamenten. Als Konsequenz haben die meisten Pharmakonzerne die Forschung in diesem Bereich aufgegeben. Nur noch wenige versuchen nach dem «Systemkonzept der Gehirnfunktion» (2) Psychopharmaka zu entwickeln.

Wo liegen die menschheitsgeschichtlichen Ursprünge der seelischen Belastungen?

In der «Geheimwissenschaft im Umriss» stellt Rudolf Steiner die Weltentwicklung im Zusammenhang mit der Menschheitsentwicklung dar. Schon zu Beginn der Menschheitsentwicklung sieht er die Ursachenkräfte wirken, die zu den heutigen seelischen Belastungen und Ängsten, zu Irrtum, Furcht und Angst führen. Dabei betont Steiner, dass diese Ängste und Unsicherheiten des seelischen Erlebens «Begleiterscheinungen der Entwicklung des Menschen auf dem Weg zur Freiheit» sind. (3)

Auf dem Weg zur individuellen Freiheit gerät der Mensch laut Steiner in Auseinandersetzungen mit zunächst hindernden Wesen, die der seelisch-geistigen Welt angehören. Diese sind als Widersacherwesen nicht einfach «böse», wie dies oftmals beschrieben wird. Sie sind von der göttlichen Weltenlenkung zugelassen und dienen schlussendlich der Entwicklung des Menschen. Dies hatte schon Goethe im ersten Teil seines «Faust» erfasst, wo er Mephisto sprechen lässt: «Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.»

Weiter führt Rudolf Steiner aus, dass sich in den Jahren 1842 bis 1879 ein entscheidender Kampf in der geistigen Welt abspielte, bei dem der Erzengel Michael die übersinnliche Welt von diesen Widersacherwesen «gereinigt» habe und sie deshalb in die Seele der Menschen stürzten. Das Verständnis für diese geistigen Ereignisse könne sehr hilfreich sein, um die sich bereits damals ausbreitende Nervosität und die aufkommenden Ängste sowie das Auftreten spezifischer psychiatrischer Behandlungsformen wie die Hypnose und die Psychoanalyse Sigmund Freuds zu

verstehen. Für die spirituelle Betrachtung der Angstphänomene ist es somit notwendig, dieses Wirken der geistigen Wesen mit einzubeziehen (4)

Gleichzeitig zu dieser verstärkten Wirkung der Widersacherwesen (luziferische und ahrimanische Wesen) in der menschlichen Seele und auf den menschlichen Leib vollzog sich eine Lockerung der Wesensglieder sowie der Seelenkräfte von Denken, Fühlen und Wollen. Diese Veränderungen manifestieren sich auf zweierlei Weise: einerseits als verstärkte Assoziation, als neurotisches «Ineinanderpurzeln» der Seelenkräfte und andererseits als Lockerung, als Dissoziation, wenn das «Ich» nicht (mehr) in der Lage ist, Denken, Fühlen und Wollen in ihrem Zusammenwirken zu ordnen. Dies wurde verursacht durch einen „Gang der Menschheit über die Schwelle der geistigen Welt“ im 19. Jahrhundert. (5) Das Unharmonische in der Aussenwelt könne dabei, so Steiner, zu Hysterie und Ähnlichem als Zeichen der Nervosität führen. (6)

Welche geistigen Hilfen gibt es?

Als weitere wichtige Veränderung beschreibt Rudolf Steiner, dass sich seit 1721 das «Ätherherz» vom physischen Herzen löst. (7) Bis ins Jahr 2100 wird sich das «Ätherherz», das «zwischen» dem physischen Herzen und dem Herzchakra liegt, bei allen Menschen gelöst haben. Folge dieser Entwicklung könnten meiner Ansicht das Herzdenken, wo das Denken mit Gefühl und Willensimpulsen begleitet ist verständlich machen, sowie neue Wahrnehmungsfähigkeiten, die heute als Hochsensibilität erscheinen. Auf der anderen Seite würde bei der Hemmung dieser Fähigkeitsentwicklung das vermehrte Aufkommen von Nervosität und Ängsten, sowie die als Aufmerksamkeits-Defizit-Störung bezeichneten Erkrankungen, festgestellt werden.

Dass sich diese neuen seelischen Phänomene der Hochsensibilität im letzten Jahrhundert stark vermehrt haben, war Thema des dritten Kongresses über Hochsensibilität 2017 in der Schweiz (www.hsp-kongress.ch). Dort wurde folgende Entwicklung aufgezeigt: Während noch C. G. Jung (8) um die Mitte des 20. Jahrhunderts die Zahl der hochsensiblen Menschen auf 10 Prozent schätzte, bezifferte Eliane N. Aron, (9) die Begründerin der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität, diese bereits auf 20 Prozent. Und die neuesten Untersuchungen von Michael Plüss, Professor für Psychologie an der Queen Mary University von London, errechneten sogar einen Anteil von 30 Prozent (Dozent am Kongress).

Das grösste Geheimnis der Menschheitsentwicklung ist laut Rudolf Steiner die Wiedererscheinung des Christus in einer nicht sinnlichen, sondern elementar-ätherischen Gestalt ab dem Jahr 1933. (10) Selbstverständlich ist das Erleben dieses Ereignisses nicht an eine Religionszugehörigkeit gebunden, sondern kann von allen Menschen erfahren werden. In der Zwischenzeit gibt es zahlreiche Erfahrungsberichte zu diesem Thema, (11) die die Prophezeiungen Steiners bestätigt haben. Die Wirkung dieses Erlebens kann so beschrieben werden, dass eine grössere Selbstsicherheit und Orientierung auf das Wesentliche im Leben erlangt wird. Insbesondere schildert Steiner dazu, dass es den Menschen dadurch möglich werde, eine Fähigkeit und Kraft zu entwickeln, der immer stärker werdenden Mechanisierung und wohl auch der fortschreitenden Digitalisierung der Lebenswelt entgegentreten zu können (12), um nicht der im Geistigen fassbaren «ahrimanischen» Kraft, die «hinter» den Maschinen und in der «künstlichen Intelligenz» der Computerwelt wirkt, ausgeliefert zu sein.

Im Weiteren charakterisiert Steiner das Verhältnis zwischen den luziferischen und ahrimanischen Kräften, wie sie sich seit Beginn des 19. Jahrhunderts zeigen. Das Luziferische sei mehr in den Gefühlen, das Ahrimanische mehr im menschlichen Verstand wirksam. Der ahrimanische Einfluss werde heute mit der Entwicklung von technischen Geräten immer bedeutsamer. Als Hilfe gegenüber dieser Entwicklung hat Steiner das Christus-Ereignis in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts

erwartet. Die Menschen hätten damit die Möglichkeit erhalten, sich mit dieser Christus-Kraft zu durchdringen und «in der richtigen Weise das notwendige Heraufziehen der ahrimanischen Mächte auf sich wirken zu lassen». Das Unglück unserer Zeit bestehe darin, «dass die Menschen hineinsegeln in das Ahrimanische, ohne durch die Christus-Kraft getragen zu sein». (12)

Dieses unterbewusste Wirken der intellektuellen, materialistischen Unwahrhaftigkeit und die Technisierung hat laut Steiner zur Folge, dass sich eine melancholische Grundstimmung bei den Kindern bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts zeigte. (12) Diese Stimmung wirkte in den nachfolgenden Generationen weiter, wie sie sich heute als Ängste und Nervosität (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung) (13) offenbart.

Heilsame Aufgabe der Ängste?

Bei unbefangener Beobachtung lässt sich feststellen, dass die alltäglichen Handlungen der heutigen Menschen immer mehr von aussen, durch Sachzwänge bestimmt sind und häufig nicht ihren Empfindungen und inneren Überzeugungen entsprechen. Erst durch Gewinnung der eigenen Freiheit und des Mitleids beziehungsweise der Liebe in Denken, Fühlen und Wollen kann dies überwunden werden.

Hier zeigt sich die Bedeutung der verschiedenen Ängste, die auf diesen Prozess fördernd wirken können, indem sie aufzeigen, dass die Orientierung an den rein äusseren Gegebenheiten des Lebens keine wahre Grundlage für die Lebensgestaltung bietet. Der Widerstand, den die Ängste gegenüber diesen Äusserlichkeiten leisten, stellt unsere Einstellungen im tieferen Sinne in Frage und bietet eine Chance, die Illusionen und falschen Vorstellungen über das eigene Leben zu durchschauen. Man kann sogar soweit gehen und sagen, dass die Ängste eine heilsame Aufgabe haben und helfen können, diese Illusionen zu überwinden.

Im Zusammenhang mit den falschen Vorstellungen sprach Rudolf Steiner davon, dass das «normale Denken» ein «Irrlichtelieren» (14) sei. Dieses Wort verweist auf «Irrlichter», also verwirrende Gedankenwesen, die in die Irre führen, wie sie schon Goethe in seinem «Märchen von der grünen Schlange und der schönen Lilie» bildhaft beschrieben hat. Weiterhin steckt darin auch der im Berndeutschen bekannte Ausdruck «Liiren», der ein nicht endendes Gedankendrehen bedeutet. Gerade dieses „Verwickeltsein“ in verwirrende Gedanken und das Gedankendrehen sind typische Ausprägungen der heutigen Angstformen.

Das geisteswissenschaftliche Verständnis der Ängste

Die geisteswissenschaftlichen Beleuchtungen Rudolf Steiners zum Thema Ängste (15) erweisen sich als wichtige Ergänzungen und Klärungshilfen für das Verständnis der Angstqualitäten. Das Besondere dabei ist, dass er nicht nur seelisch-geistige Bezüge, sondern vielfach auch seelisch-leibliche Bezüge aufzeigt, die in der heutigen Wissenschaft weitgehend in Vergessenheit geraten sind oder schlicht übergangen wurden.

In Bezug auf die Seelenkräfte zeigen sich die Ängste in oben schon angeführten zwei Konfigurationen: in der verstärkten Assoziation als neurotisches «Ineinanderpurzeln» und in der Lockerung als Dissoziation. Auch die Lockerung der Wesensglieder, des ätherischen Leibes vom physischen Leib und des Astralleibes vom ätherischen Leib sowie des Ich vom Seelenleib, spielt als Grundlage der Angsterscheinungen eine wichtige Rolle.

Die Angstphänomene, die Rudolf Steiner schildert und die er begrifflich recht einheitlich bezeichnet, sind Schreck, Scham, Zweifel, Hyperskeptizismus, Agoraphobie (zwanghafte, von Schwindel- oder Schwächegefühl begleitete Platzangst, allein über freie Plätze oder Strassen zu

gehen), Klaustrophobie (krankhafte Angst vor Aufenthalt in geschlossenen Räumen) und Astrophobie (Angst vor Blitz und Donner) sowie Sorge, Panik und schreckvollste Verwirrung. Diese Zustände lassen sich als Polaritäten verstehen, wobei sich Schreck und Scham, Zweifel und Agoraphobie sowie Panik und schreckvollste Verwirrung gegenüberstehen.

Vom physiologischen Gesichtspunkt aus sind die Reaktionen von Schreck und Scham im Blutkreislauf situiert. Beim Schreck strömt das Blut nach innen und zeigt sich äusserlich als Blässe, während bei der Scham das Gegenteil geschieht: Hier drängt das Blut an die Körperoberfläche und verursacht ein Erröten der Haut. Scham wie auch Furcht und Angst sind seelische Prozesse im Blut, die sich unmittelbar körperlich ausdrücken. Auf der einen Seite führt die Angst zu einer «Zentralisierung» im Menschen, also zu einem Zusammenziehen, zum Erblassen und auf der anderen Seite die Scham zu einem Ausdehnen des Blutes in die Peripherie, das heisst in die Haut, wo sie als Errötung sichtbar wird. Steiner präzisiert weiter, dass hier das Ich in die Leiblichkeit zu stark hereinwirkt.

Es zeigte sich, dass die physiologische Grundlage dabei immer der «Blutmensch» ist, der mit dem «Anstossen» an der Vergangenheit im Inneren, im Seelischen verborgen bleibt. Dort wird das Denken, Fühlen und Wollen vom Schamgefühl berührt. In der Begegnung mit der unerwarteten oder befürchteten Zukunft in der Sinneswelt reissen die drei Seelenglieder Denken, Fühlen und Wollen auseinander, wenn sie mit Schreck oder Furcht konfrontiert werden. Dabei besteht eine Verbindung der Scham zu den luziferischen und bei Schreck und Furcht zu den ahrimanischen Wesenheiten.

Der Zweifel tritt in einer anderen Dimension auf als die Ängste der Furcht und Scham; er geht mit einer Störung der Atmung einher. Die dabei wirksame Wesenheit ist Luzifer. Seine Tätigkeit kann im Schlaf als Altraum in Erscheinung treten. Weiter spricht Steiner von Hyperskeptizismus (eine pathologische Grübel- und Zweifelsucht), Klaustrophobie, Astraphobie und Agoraphobie. Nach heutigen Begriffen handelt es sich um Gedanken- Zwangserkrankungen. Die von Steiner verwendeten Begriffe Klaustrophobie und Astraphobie sind heute in der wissenschaftlichen Nomenklatur der Psychologie nicht mehr gebräuchlich. Steiner schildert den pathologischen Skeptizismus als unbewusste Inspiration aus der übersinnlichen Bewusstseinsphäre. Da diese Wahrnehmungen unbewusst erfolgen, drücken sie sich in Krankheitszuständen aus. Wie der Hyperskeptizismus als unbewusste Inspiration aufgefasst werden kann, stehen die polaren Phänomene Klaustrophobie, Astraphobie und Agoraphobie in Verbindung zur Imagination. Bei dem damit bezeichneten Phänomen handelt es sich um eine unbegründete Furcht, bestimmte Orte oder Situationen aufzusuchen, sodass diese gemieden oder nur mit Angsterleben aufgesucht werden können. Der Hyperskeptizismus entsteht an der «inneren Grenze der Seele», die Steiner entsprechend der dort vorherrschenden luziferischen Wirkungen «Materiegrenze» nennt, während Klaustrophobie, Astraphobie und Agoraphobie an der Grenze zur Sinneswelt angesiedelt sind, an der «Bewusstseinsgrenze», wo die ahrimanischen Wesen ihre Wirkungen ausüben.

Diese Erkrankungen können nach Rudolf Steiner durch die Übungen der Inspiration und Imagination wie sie in seinen Werken «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» und «Die Geheimwissenschaft im Umriss» geschildert werden, geheilt werden.

Neben dem Zweifel kann nach Steiner noch ein weiteres Gefühl an der Grenze zur geistigen Welt auftreten: die schreckvollste Verwirrung als eine «ungeheure Steigerung des Angst- und Furchtgefühls». Sie tritt nicht wie der Zweifel im inneren Erlebnis oder sogar im Traumbewusstsein auf, das auf die Vergangenheit gerichtet ist, sondern in der Begegnung mit der äusseren Welt, an den äusseren Naturvorgängen. Es kommt hier zu einem Anstossen an die Sinneswelt mit ahrimanischen

Bewusstseinswirkungen, die aus der Zukunft hereinscheinen. Es findet hier eine Ausatmungstendenz statt, die an keine Grenzen stösst. Sie ist ein Gegenpol zur Atmungsunterdrückung des Alldrucks beim Zweifel. Es lässt sich also wiederum eine Polarität ausmachen zwischen einer Atemstockung beim Zweifel und dem Sich-Verlieren im Atmen bei der schreckvollsten Verwirrung.

Zentral für das Eintreten schreckvollster Verwirrung ist eine momentane Überforderung und Hilflosigkeit, auf eine völlig unerwartet eintretende Situation adäquat zu reagieren. Die direkte Folge davon ist die Verwirrung, sodass der Zusammenhang der Geschehnisse nicht mehr gefunden werden kann. Denn durch die schreckvollste Verwirrung wird ein seelisch-leiblicher Zustand provoziert, in dem die Wesensglieder nicht mehr sinnvoll zusammenwirken. Die physiologische Reaktion ist eine über schreckhaftes Erblassen hinausgehende Erstarrung, die auch als «Freezing» bezeichnet wird. Wenn der Reaktionszustand nicht abklingt oder sich bei immer wiederkehrenden Erinnerungen aufdrängt und neuerlich schreckvollste Verwirrung auslöst, hat man es mit einer sogenannten Traumfolgestörung zu tun oder einer, wie es heute in der psychiatrischen Nomenklatur heisst, «akuten» oder «posttraumatischen Stress- beziehungsweise Belastungsstörung».

In diesem Zusammenhang beschreibt Steiner das Phänomen der stressbedingten Dissoziation der Wesensglieder, der Trennung von Leib und Seele, wie sie auch heute in der Psychiatrie erfasst werden. Eines der wesentlichen Phänomene bei der Dissoziation, ist das plötzliche Ins-Bewusstsein-Treten von Erinnerungen, das auch als «Flashback» bezeichnet wird. Beim normalen Erinnerungsvorgang greift das Ich auf die Vorstellungen, die es unbewusst im Ätherleib bis zur Grenze des physischen Leibes gebildet hat, zurück und bringt sie wieder ins Bewusstsein. Das zeitweilige Vergessen ist hier ein aktiver Vorgang, der die Seele bereit macht, neue Erlebnisse aufzunehmen; im Falle der Dissoziation tritt an seine Stelle ein Nicht-vergessen-Können.

Besonders auf dem Hintergrund der im Laufe der Menschheitsentwicklung stattfindenden konstitutionellen Veränderungen wird verständlich, dass die Bereitschaft zur Ausbildung von Traumafolgestörungen durch die Tendenz zur Dissoziation der Seelen- und Wesensglieder immer grösser wird. Bei sensiblen Menschen kann schon das Erfahren über und das Miterleben von Traumata bei nahen Bezugspersonen zu einer akuten oder posttraumatischen Stressreaktion führen. Dies ist bereits im Mutterleib möglich, wenn zum Beispiel einer der Zwillinge unbewusst miterlebt, wie der andere stirbt. Angesichts des Fortschreitens dieser menschheitsgeschichtlichen konstitutionellen Veränderungen ist zu erwarten, dass der Dissoziationszustand zu einer Grundveranlagung wird und es nur dann ein gesundes Seelenleben geben wird, wenn der Mensch bewusst einen Übungsweg antritt, um durch seine Ichwirksamkeit die anderen Wesensglieder zu stärken.

Bei der Sorge handelt es sich nicht um eine bestimmte, situationsorientierte, sondern um eine «frei flottierende Angsterscheinung», so Steiner. Es treten dabei nervöse Schwächen wie Zittern oder Verkrampfungen auf, häufig auch eine mürrische Verstimmung mit existenziellen pathologischen Ängsten bis hin zu unbegründeter Todesangst. Bei Steiner findet sich diesbezüglich der Hinweis auf die Furcht vor dem «aktiven Denken». Diese Grundtendenz des passiven Denkens, des unklaren Durchdenkens einer Situation, des nicht die wirklichen, sondern nur die oberflächlichen Zusammenhänge Sehen-Wollens hält den Menschen zurück, über sich hinauszukommen. Gerade hier gilt jedoch, so Steiner, dass man sich von seinen engsten Interessen loslöst. Die weitverbreitete Haltung eines passiven, sich festklammernden Denkens ist aber die Grundlage für das Aufgehen in den Alltagsorgen und das verstärkte Mitempfinden des eigenen Leibes als den wesentlichen Erscheinungen dieser neurotischen Ängste.

Zu den Angststörungen gehört auch die Panik, die meist dann auftritt, wenn das Ich sich in einer Ruhestimmung vom Leib gelöst hat und die Kräfte seines «Elementarleibes» nicht mehr zusammenhalten kann. Die als Panikattacke bezeichnete Reaktion entwickelt sich schleichend, wobei die Betroffenen nicht genau angeben können, wann es begonnen hat. Geisteswissenschaftlich kann man es auch so beschreiben, dass der Mensch ohne Bewusstsein in die elementar-geistige Atmosphäre des Leibes tritt, was sich zum Beispiel in zusätzlichen Entfremdungsgefühlen zeigen kann. Der von Panik Betroffene steigt also ohne sein Ichbewusstsein in den Leib. Diese Störung ist durch das Wirken Luzifers bedingt, das am Materiepol des Menschen ansetzt, sie mithin ebenfalls als eine unbewusste Inspiration verstanden werden kann. Bei der Agoraphobie, die durch ahrimanisches Wirken an der «Bewusstseinsgrenze» verursacht ist, handelt es sich um eine unbewusste Imagination.

Übersicht zu den Angstformen, den ICD-10 Bezeichnungen und den Widersacherwirkungen

Berührung mit luziferischen Wesen:

Rudolf Steiner:	ICD 10-Bezeichnung:
- Scham	- soziale Phobie F40.1
- Panik	- Panikstörung F41.0
-Zweifelsucht, Hyperskeptizismus	- Zwangsstörung F42

Berührung mit luziferischen Wesen:

- Schreck, Furcht, Angst, Hass	- spezifische Phobie F40.2
- Agoraphobie, Klaustrophobie, Astraphobie	- Agoraphobie F40.0
- schreckvollste Verwirrung	- Posttraumatische Belastungsstörung F43.1
- Sorge	- generalisierte Angststörung F41.1.

Aus der Auflistung ergibt sich, dass alle Diagnose aus dem ICD Kapitel Phobische Störungen F40, andere Angststörungen F41 und Zwangsstörung F42, sowie die posttraumatische Belastungsstörung F43.1 von Rudolf Steiner beschrieben wurde. Dabei fällt auf, dass es in der offiziellen Diagnosenlisten keine klare, wie oben aufgeführt physiologische, bzw. den Widersacherwesen entsprechende Einteilung gibt. Die Begriffe des ICD können dies nicht unterscheiden und richten sich nach einer undifferenzierten Angstsymptomatik. Bei genauerer Betrachtung fällt es schwer, die rein symptomatisch geordneten Angststörungen des ICD 10 zu differenzieren, da es grosse Überlappungen gibt, so dass Angstforscher allenfalls diese Differenzierung aufgeben wollen. In den Schilderungen Rudolf Steiners finden sich dagegen genaue Unterscheidungsqualitäten, die es auch für den therapeutischen Ansatz erleichtern, ob die „Lösungs-“ oder die „Bindungstendenzen“ als Ausgleich der Krankheitsdynamik mehr gefördert werden sollte.

Achtsamkeitsbasierte buddhistische und imaginative Methoden

Rudolf Steiners Grundgedanken zu Erziehung und Selbsterziehung im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit finden sich heute in Studien zur Patho- und Salutogenese (16) beziehungsweise Hygiogenese. Als aktuelles Zeitphänomen kann beobachtet werden, dass meditative Übungen besonders in der Psychotherapie als Standardtherapiemethode angewendet werden. Wissenschaftlich breit anerkannte Beispiele sind die auf Achtsamkeitspraxis beruhende Gruppentherapie zur Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) (17) und die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) (18). Die in der Psychotherapie entwickelten achtsamkeitsorientierte Konzepte sind für die Einzeltherapie geeignet.

Als buddhistisch geprägter Therapieansatz wurde die auf Achtsamkeitspraxis beruhende Gruppentherapie zur Stressbewältigung (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) des amerikanischen Psychologen Jon Kabat-Zinn bekannt, welcher Übungen des vietnamesischen spirituellen Lehrers Thich Nath Hanh aufgriff, die im psychologischen Bereich verbreitet angewendet werden. Dieses Achtsamkeitsprogramms beruht auf mehreren Elementen, zum Beispiel auf dem «Body Scan», einer nicht beurteilenden und bewertenden Wahrnehmung der verschiedenen Teile des eigenen Körpers vom Fuss bis zum Kopf, das achtsame Schmecken einer Rosine oder das Beobachten der eigenen Bewegungen und des Atems (Atempause) in stressigen Situationen, sowie aus verschiedenen Grundübungen des Yoga. Ziel ist es dabei, sich vor allem von aufdrängenden Gedankeninhalten lösen zu können und die Gegenwart wahrzunehmen.

Die Akzeptanz- und Commitment- Therapie (ACT als Wort gesprochen) setzt ihren Fokus darauf, die eigene Akzeptanz und Achtsamkeit zu fördern sowie Strategien zur Verhaltens- änderung und zum engagierten Handeln einzusetzen. Dadurch soll die psychologische Flexibilität der Ratsuchenden erhöht werden. Psychologische Flexibilität bedeutet, den jetzigen Moment bewusst wahrzunehmen und, auch in schwierigen Situationen, den eigenen Werten entsprechend handeln zu können.

Weiterhin ist hier die «Psychodynamisch-imaginative Traumatherapie (PITT)» (19) nach Luise Reddemann zu nennen. Diese ist eine tiefenpsychologisch und psychodynamische fundierte Psychotherapie. Die PITT setzt vor allem bei den Ressourcen der Patienten an, indem sie die gesteuerte Spaltung (Dissoziation) als therapeutisches Instrument nutzt.

Im Gegensatz zum Übungsweg Rudolf Steiners wollen die Achtsamkeitstherapien bewusst keine spirituellen Dimensionen ansprechen. Sie treten ohne den buddhistischen Hintergrund als Mittel zur Gesundheitsverbesserung und zum Wohlbefinden auf.

Geisteswissenschaftlich heilsame Wege bei Ängsten

Im Umgang mit den verschiedenen Formen von Nervosität und Ängsten, die laut Steiner als Grenzerlebnissen der Seele aufgefasst werden können, bietet der geisteswissenschaftliche Übungs- und Schulungsweg eine Form der Salutogenese. Ausgehend von der Erkräftung des Wahrnehmens, Denkens, Fühlens, Wollens und Handelns mit Hilfe der Übungen zur Entwicklung des Kehlkopf- und Herzchakra aus «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» (20) und aus «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (21) führt dies Schulung von der Stärkung der Seelenkräfte bis zur Entwicklung der übersinnlichen Erkenntnisstufen.

Rudolf Steiners Hinweise können den Seelen- oder Astralleib vom Ich aus ordnen und eine Grundlage dafür bieten, zunächst das übersinnliche Wahrnehmen in der Imagination, des bildhaften Erfahrens, und der Inspiration, des Erfahrens eines «inneren Wortes» aus dem Geistigen, sicher zu gestalten. Konkrete Übungsangaben machte Rudolf Steiner bereits 1912 in seinem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ (22) sowie in seinen Ausführungen zum Achtgliedreigen Pfad (23) und zu der Entwicklung des Herzchakra (24).

Seit 2012 hat der Autor diese Scripts praktische Erfahrungen durch Gruppenkurse mit den genannten Übungsreihen und entsprechender Eurythmie, bzw. Heileurythmie im Johannes-Zweig der anthroposophischen Gesellschaft in Bern und in seiner Praxis (www.achtsamwerden.ch) Die Durchführung dieser Kurse hat bestätigt, dass im Umgang mit Ängsten sowie auch mit Nervositäten und depressiven Verstimmungen, nicht nur störende Gedankenerlebnisse (wie mit den buddhistischen Methoden) überwunden, sondern auch neue innere Betrachtungsweisen (Haltungen gegenüber der Wahrnehmung der Welt) und Handlungsimpulse für den Alltag aufgegriffen werden können. Die Übungsansätze von Steiner mit entsprechenden eurythmischen Elementen haben einen konkreten Bezug zum Leib, der der bisherigen Psychologie und Psychotherapie weitgehend fehlte.

Die auf der Website angeführten Beschreibungen können sicher nur Hinweise auf die Möglichkeiten der aufgezeigten Schulung geben, wobei erst das eigene Tun, wie es bei jedem Übungsweg der Fall ist, eine konkrete Bestätigung geben kann.

Hinzu kamen in den letzten Jahren noch Online-Seminare von Theodor Hundhammer (www.Eurythmy4you.com), wobei beides mit der Unterstützung von Frau Prof. Ursula Wolf (IKIM, Universität Bern) evaluiert wurde. Die Ergebnisse einer Dissertation und einer Masterarbeit stehen kurz vor der Publikation.

Aus dem angeführten ergibt sich, dass beim anthroposophischen Therapieansatz die differenzierte Sicht auf die menschlichen seelischen und leiblichen Entwicklungstatsachen im Zentrum stehen und verschiedene Übungselemente Grundlage der anthroposophische Therapie sind, in der sich sowohl die mehr leiborientierten, medikamentösen als auch für die künstlerischen Therapien, plastische und Malthherapie, Musiktherapie, therapeutische Sprachgestaltung, Eurythmie und Heileurythmie, sowie auch psychotherapeutische und spirituelle Behandlungsformen finden.

1 Vortrag von Gregor Hasler, Psychiater an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern, am Jahressymposium für Psychiater und Psychotherapeuten «Psyche und Gehirn» in Bern 2015.

2 Siehe Vortrag von Dominique de Quervain auf dem Mental Health Forum 2017 in Bern.

3 Rudolf Steiner: *Grenzerlebnisse der Seele*, S. 15–31.

4 Rudolf Steiner: *Die Chakren. Sinnesorgane der Seele*. Herausgegeben, ausgewählt und kommentiert von Andreas Neider, Basel 2015.

5 Ebd., S. 57–67 und GA 233a, S. 82

6 Rudolf Steiner: *Das Lukas-Evangelium* (GA 114), Vortrag vom 24. September 1909.

7 Rudolf Steiner: Vergangenheit- und Zukunftsimpulse im sozialen Geschehen. Die geistigen Hintergründe der sozialen Frage, Band I (GA 190), Vortrag vom 5. April 1919

8 C. G. Jung, zitiert nach Georg Parlow: *Zart besaitet*, Wien 2003.

9 Eliane N. Aron: *Sind Sie hochsensibel?*, München 2007.

10 Siehe: Rudolf Steiner: *Vorstufen zum Mysterium von Golgatha* (GA 152); Rudolf Steiner: *Das Ereignis der Christus-Erscheinung in der ätherischen Welt* (GA 118).

11 Thomas Stöckli (Hrsg.): *Wege zur Christuserfahrung*, Dornach 1991.

12 Rudolf Steiner: *Gegensätze der Weltentwicklung* (GA 197), Vortrag vom 14. November 1920.

13 Harald Haas: *Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner*, *Der Merkurstab*, Heft 2, 2006, S 131-142

14 Rudolf Steiner: *Die Stufen der höheren Erkenntnis* (GA 12), S. 30 ff und Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13), S. 330 ff

15 Eine detaillierte Ausarbeitung zu den Textquellen Rudolf Steiners, sowie einer Gegenüberstellung seiner Beschreibungen zu den heutigen Krankheitsbegriffen der Psychiatrie findet sich im Buch: Rudolf Steiner: *Grenzerlebnisse der Seele. Schreck Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung*. (Hrsg. Harald Haas), Dornach 2016, Vortrag vom 2. Oktober 1920, vormittags, sowie auch: Rudolf Steiner: *Grenzen der Naturerkennntnis* (GA 322).

16 Einige grundlegende Artikel zum Thema Salutogenese:

-Antonovsky, Aaron: *Health, stress, and coping. New perspectives on mental and physical well-being*, San Francisco 1979.

- Antonovsky, Aaron: Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well, San Francisco 1987. Deutsch: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997.
- Bahrs, Ottomar; Matthiessen, Peter F.: Gesundheitsfördernde Praxen. Die Chancen einer salutogenetischen Orientierung in der hausärztlichen Praxis, Bern 2007.
- Bischof, Marco: Salutogenese. Unterwegs zur Gesundheit. Neue Gesundheitskonzepte und die Entfaltung einer Integrativen Medizin, Klein Jasedow 2010.
- Glöckler, Michaela: Salutogenese. Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit?, Bad Liebenzell 2007.
- 17 Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Die Übung der Achtsamkeit, Berlin 2013.
- 18 Forsyth, John P.; Eifert, Georg H.: Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen. Ein Ratgeber für den achtsamen Weg in ein erfülltes Leben mit Hilfe von ACT. Buch mit CD, Göttingen 2010.
- 19 Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen. Heilsame Wege gegen Ohnmacht und Angst, Stuttgart 2012.
- 20 Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Kapitel: Von einigen Wirkungen der Einweihung, Dornach, GA 10,
- 21 Rudolf Steiner: Die Geheimwissenschaft im Umriss, Dornach, GA 13
- 22 Rudolf Steiner: Nervosität und Ichheit, Dornach 2009. siehe auch Harald Haas: Nervosität und Angst - Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit, 2018, Anthrosana-Heft Nr. 237
- 23 Rudolf Steiner: Sich selbst erziehen, Basel, Futurum Verlag, 2014
- 24 Florin Lowndes: Die Belebung des Herzchakra, Stuttgart, 2000, siehe auch Harald Haas: Nervosität und Angst - Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit, 2018, Anthrosana-Heft Nr. 237