

DER LEBENSINN IN DIAGNOSTIK UND THERAPIE

DIE 7 LEBENSPROZESSE

Vortrag von Michaela Glöckler, gehalten am 9. Januar 2016 bei den Internationalen Arbeitstagen für Anthroposophische Kunsttherapie in Dornach/CH

Als wir uns gestern Abend die eindrücklichen Bilder von den schraffierten Säulenmotiven anschauten, fragte ich mich, was uns daran so berührt. Für mich war es eine reale „Lebensinn-Wahrnehmung“, im übertragenen Sinn. Warum empfinden wir etwas als schön? Warum tut es uns gut, Schönes zu betrachten? Das hängt mit dem Lebensinn zusammen. Rudolf Steiner sagte: Schön ist etwas, das sich ganz offenbaren kann. Wenn das Wesen von etwas ganz zum Ausdruck kommt, erleben wir das als schön. Etwas Schönes bildet immer eine Ganzheit – und es gibt keine vollkommeneren Ganzheit als das Leben. Deswegen ist das Leben schön.

Schiller lässt seinen Marquis Posa, den Freiheitshelden im *Don Carlos*, zur Königin von Spanien sagen: „Königin – oh Gott, das Leben ist doch schön!“ Er ruft ihr diesen Satz nach, als sie in einem Augenblick größtmöglicher Verzweiflung stumm abgeht.

Solange ein Mensch das Leben noch schön finden kann, können wir sicher sein, er ist psychisch gesund. In dem Moment, wo man das Leben nicht mehr schön finden kann, stimmt etwas ganz Entscheidendes nicht mehr. Das ist so, weil im Leben alles miteinander zusammenhängt. Gesund ist, wenn alles zusammenstimmt, wahrhaftig in Resonanz miteinander ist, wenn jedes Organ dem anderen zeigt, wie es ihm geht. Wenn man sich gegenseitig wahrnimmt. Was wir soziale Kompetenz nennen, ist nichts anderes als Lebensgemäßheit. Ein gesundes soziales Leben beinhaltet, dass man die Bedürfnisse des anderen wahrnimmt und angemessen darauf reagiert; und wenn man das nicht kann, dass man sich wenigstens entschuldigt und der andere spürt, man würde gern anders reagieren, man kann es nur nicht. Gegenseitige Wahrnehmung.

Gestern hörten wir, dass jede Zelle berührungssensibel ist, auch wenn sie kein Nervensystem besitzt, dass eine einzelne Zelle dafür gar kein Nervensystem braucht. Warum nicht? Die Amöbe ist der berühmteste, am besten erforschte Einzeller, den wir kennen. Was das Wasser trüb macht in eurer Blumenvase, ist eine Amöben-Kolonie. Ihr braucht nur ein Mikroskop, um zu sehen, wie sie sich ihres Lebens freuen und sich teilen wie die Wilden. In der Sahara überleben die Amöben als feinste Staubpartikel: Sie machen ihre Zellwand dicht und dick, so dass der Rest von Wasser, den die Zelle zum Überleben braucht, nicht mehr verdunsten kann. Wenn dann ein Tourist etwas Sahara-Sand mit nach Hause bringt und als Dekoration in eine Vase tut und befeuchtet, kommen die Amöben wieder kräftig ins Leben zurück.

Ein Einzeller kann alles. Eine einzelne Zelle ist omnipotent. Auch eine gesunde befruchtete menschliche Eizelle ist omnipotent: Sie ist sensibel, ist beweglich, kann sich ernähren, zeigt alle sieben Lebensprozesse. Diese nachfolgend charakterisierten Lebensprozesse haben ihre Gültigkeit auf allen

Ebenen des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, aber auch für die verschiedenen sozialen Prozesse. Ein sozialer Konflikt zeigt immer an, dass mindestens einer der Lebensprozesse in seiner Funktion nachhaltig gestört ist.

Die sieben Lebensprozesse

1. Öffnung, Atmung, Ernährung

Was ist der Anfang alles Lebens? Wie beginnt Leben? Mit der Öffnung gegenüber der Umwelt. Etwas Totes braucht keinen Umkreis, kein Milieu, aus dem es und für das es lebt. Wenn etwas ins Leben kommt, schafft es sich den Umkreis, den es braucht. Totes kann liegen, wo es will, für Millionen von Jahren, das stört niemanden. Etwas Lebendiges kann nur existieren, wenn ein Umkreis vorhanden ist, mit dem ein Wechselspiel von Aufnehmen und Abgeben stattfindet. Das macht alles Leben verwundbar. Leben ist ein offenes System, ist in Entwicklung, ist prozessual, hat einen Anfang und ein Ende. Leben fängt also mit dem Sich-Öffnen an. Wenn Ei und Spermia sich begegnen, ist die Ei-Oberfläche für einen Moment offen für das Spermia, es kann rein und dann ist sie wieder geschlossen. Damit beginnt das Leben. Zur Öffnung gegenüber dem Umkreis gehören auch die Öffnungen der Sinne, die Atmung, die Ernährung. Wo geistige und soziale Offenheit herrscht, menschliche Offenheit, kann etwas leben. Wir können nicht auf Dauer zumachen, den Atem anhalten.

2. Wärmung, Anpassung

Den zweiten Prozess nennt Rudolf Steiner Wärmung, das Anwärmen, warming-up. Es ist ein Prozess des Warmwerdens mit den Gegebenheiten. Gelingt die Anpassung nicht, das Warm-Werden mit dem Aufgenommenen, fühlt sich der Organismus belastet und kann erkranken. Z.B. erkältet man sich, wenn man die Atemluft nicht genügend anwärmen kann, bevor sie weiter in den Körper eindringt.

3. Ernährung

Wenn man mit dem Aufgenommenen warm geworden ist, fängt die Ernährungsarbeit an. Diese ist an Verwandlungsprozesse geknüpft. Ernährung bedeutet immer auch Zerstörung des Gewordenen, um einem anderen Wesen in seinem Lebenszusammenhang zu dienen, damit es zu etwas Neuem werden kann.

4. Sonderung, Entscheidung, Ausscheidung

Wenn Ernährung stattgefunden hat, kommt der Punkt, an dem man sich fragt: Was behalte ich, was kann ich weiter brauchen, und was scheidet ich wieder aus? Eine Entscheidung steht an, Ausscheidung. Sonderung ist im Seelischen die Entscheidung zwischen Ja oder Nein. Das ist ein ganz wichtiger Lebensprozess, vor allem im Sozialen – aber auch im Denken, wenn ich entscheiden muss, ob etwas für mich stimmt oder nicht, ob man so weitmachen soll oder nicht.

5. Selbsterhaltung

Fünf ist die Zahl der Krise, da bleiben die Prozesse oft stecken. Denn der fünfte Prozess – Selbsterhaltung – ist im Grunde wunderschön: Jetzt hat man alles, was man braucht, man ist stark, keiner

kann einen so schnell umschmeißen. Man ist abgesichert, hat Haus und Garten, ein Auto, Geld, eine Familie, eine Karriere. Eigentlich braucht man doch nichts mehr... und genau das ist die Krise: Bin ich nur für mich und meinen Eigenbedarf da, war`s das? Oder gibt es noch etwas anderes?

Der Mensch, ein Krisenwesen

Der Mensch ist ein Krisenwesen. Auf jeder Etappe seiner Entwicklung ist er neu verwundbar und gefährdet: Wenn er zu offen ist; wenn er zu verschlossen ist; wenn er sich zu stark anpasst; wenn er anpassungsgestört ist. Wenn man zu viel isst, ist man gefährdet, wenn man zu wenig isst, ist man gefährdet; wenn man zu viel wegwirft, ist man gefährdet, aber auch wenn man ein Messi ist und nichts wegschmeißen kann: Dann hat man zwei Garagen voll mit Müll und Sachen, die einen sehr belasten. Es gab auch einmal eine Tagung hier am Goetheanum über das Messi-Syndrom. Da zeigte sich, dass es in allen gesellschaftlichen Schichten und Weltanschauungen vorkommt. Es gibt auch Anthroposophen, die nichts wegschmeißen können. Bei den Betroffenen ist der vierte Lebensprozess, der Sonderungsprozess gestört.

Wenn Menschen jedoch nie zufrieden sind und immer das Gefühl haben, ihre Leistung genügt nicht – sie können machen, was sie wollen, sie erleben nie echte Freude über das, was sie geschafft haben – dann ist der fünfte Prozess gestört.

Alle Lebensprozesse können nach zwei Richtungen hin pathologisch entarten und aus dem gesunden Leben herausfallen aufgrund eines Zuviel oder Zuwenig. Gesundheit ist immer ein sowohl-als auch, ist ein labiles Gleichgewicht, ein ständiges Ringen – ist nie entweder-oder. Nimmt ein Pol überhand, wird etwas krankhaft.

6. Wachstum

Wachstum geschieht, wenn ich mehr bilde, mehr habe, als ich für mich brauche. Das kann bis ins hohe Alter reichen. So besteht z.B. der Patientenverband „gesundheit aktiv“ zu fast 90 % aus Rentnern. Wir bekommen keinen jungen Nachwuchs, es ist ganz mühsam noch Mitglieder zu werben. Doch diese herzlichen Rentner, die zu 70 % wirklich kein Geld haben, spenden im Jahr 10 € oder 20 €. Es bedeutet Überschusskraft zu haben, zu schauen, wo ich noch etwas unterstützen kann, wo ich über mich hinauswachsen kann und meiner Mitwelt etwas mitgeben, etwas zurückgeben, meine Dankbarkeit zeigen, meine Lebensfreude zeigen kann. Man kann ja niemals für all das danken und all das zurückgeben, was man bekommen hat. Da bleibt immer ein gewaltiger Rest. Der Wachstumsprozess kann das ein bisschen ins Bewusstsein bringen, indem man überlegt, für wen oder für was man etwas übrig hat, sodass anderes gefördert und entwickelt wird, entstehen kann.

7. Reproduktion

Der siebte Lebensprozess führt ganz in die Selbstlosigkeit: in die Reproduktion. Ich löse etwas vollkommen von mir ab, wie eine gute Mutter, die ihr Kind gehen lässt und nicht erst einen Vertrag mit ihm macht, wie viele Karten und Telefonanrufe kommen müssen, damit das Kind – auch wenn es

nicht mehr zuhause ist – weiterhin ein gutes Kind bleiben kann. Das wäre ein gestörter siebter Lebensprozess. Viele soziale Krankheiten kommen nur davon.

Urbild für den gesunden siebten Lebensprozess ist das Durchschneiden der Nabelschnur. Es ist das physische Bild für die damit verbundene Selbstlosigkeit. Der schmerzliche Schnitt bringt die Selbstüberwindung, die dafür nötig ist, ins Bewusstsein. Wenn man etwas aus sich heraussetzt, löst es sich los und man lässt es gehen: Du bist jetzt dein eigen! Ich werde dir zwar noch helfen, bin aber nicht mehr der Bestimmer. Du hängst nicht mehr an meiner Nabelschnur. Das ist Reproduktion im Sinne des Zugestehens von Eigenwürde, des Ermöglichens von Eigenleben.

Das sind die sieben Lebensprozesse. Erleben wir sie in ihrer Pathologie, müssen wir sie in der Therapie handhaben können. Wenn wir das Gesunde kennen, wenn wir einen Blick für das Leben haben, erkennen wir auch das Ungesunde, Lebensfeindliche. Auch im Denken ist das so: z.B. einen anthroposophischen Gedanken aufzunehmen, durchzuarbeiten, zu prüfen, ob er ernährt oder nicht, ihn auszusondern, wenn man damit nichts anfangen kann, ihn sich ehrlich und wirklich zu eigen machen, zu schauen, was er für das eigene Leben bedeutet, und wenn man mit der Zeit Erfahrung im Umgang damit gesammelt hat und er schließlich etwas eigenes geworden ist, zu schauen, was man damit für die Welt tun kann: Das nennen wir Authentizität. Anthroposophie meint ja jeden individuellen Menschen, der sich selbst zu verstehen versucht, der aber auch das allen Gemeinsame, das Allgemeinmenschliche, spürt. Es ist eben beides: das Ganz-individuell-Werden und das Über-sich-hinaus-Wachsen in das ganz Allgemeine.

Leben tragender Rhythmus

Leben wird von Rhythmen getragen. Auf die berühmte Frage von Rudolf Hauschka – „Was ist Leben?“ – gab Rudolf Steiner dem Biochemiker und Chemiker die Antwort: *„Studieren Sie die Rhythmen, Rhythmus trägt Leben.“*¹ Im Grundsteinspruch der Anthroposophischen Gesellschaft heißt es: *„Es waltet der Christus Wille im Umkreis in den Weltenrhythmen, seelenbegnadend“*.

Es gibt kein Leben, das nicht durch und durch rhythmusgetragen ist. Was bedeutet das aber konkret? Rhythmen sind Gesetze, Gesetze sind Gedanken, Gedanken sind geistig. Der geistige Urgrund des Lebens ist also kosmische, rhythmische, planetarische, komplexe, makro-mikro-kosmische Gesetzmäßigkeit.

Der 24-Stunden-Rhythmus unserer biologischen inneren Uhr ist in rhythmischem Einklang mit dem Sonnenrhythmus. Der weibliche Monatszyklus ist ein Mondenrhythmus. Die Jahreszeiten sind eingebettet in einen Jahresrhythmus. Wir sind rhythmische Wesen. Je rhythmischer unser Leben verläuft, desto gesünder ist es auch.

Das Besondere am Rhythmus ist, dass das ganze Leben hindurch keine zwei Atemzüge gleich lang sind, keine zwei Herzschläge genau gleich! Wir atmen in 24 Stunden im Durchschnitt 25 920 Mal – ein platonisches Jahr – und keine zwei Atemzüge sind dabei ganz genau gleich, keine zwei Blätter an

¹ Siehe Rudolf Hauschka, *Wetterleuchten einer Zeitenwende*, Berlin 2012.

einem Baum gleich! Das ist Leben: immer anders und doch identisch, immer besonders und sich doch ähnlich. Jeder von uns lebt sehr individuell, führt ein hoch spezifisches Leben, ringt jeden Tag neu um den Erhalt seiner Gesundheit, steht vor neuen Herausforderungen. Jeden Tag geschieht etwas anderes – und doch leiden wir immer wieder auch an zu viel Routine und Wiederholung...

Sinn für das Zusammenspiel des Ganzen – der Lebenssinn

Unsere Organe, die alle im Dienst des Ganzen stehen, nehmen das alles wahr. Ein Organismus ist umso gesünder, je selbstloser und freudiger jedes Organ seinen Beitrag zum Ganzen leistet. Für diese Art der Wahrnehmung haben wir Menschen einen Sinn – den Lebenssinn, der ein Sinn für Vollkommenheit, für Komplexität, für den ganz großen Zusammenhang ist, für die Ganzheit, die Schönheit, die Güte, die Harmonie des Ganzen. Der Lebenssinn ist ein Harmonie-Sinn. Sein Organ ist unser vegetatives Nervensystem, bestehend aus sympathischem und parasympathischem Nervengeflecht, über das jedes Organ mit jedem Organ in Beziehung steht. Alle kommunizieren miteinander, nicht nur die Zelloberflächen, die dafür keine Nerven brauchen – alles nimmt sich gegenseitig wahr, ist eingebettet in eine rhythmische Ordnung, einen Zusammenklang. Und wenn man das fühlt, fühlt man sich wohl und sagt: Ich bin gut drauf. Das ist ein schöner Ausdruck (obwohl er aus der Drogenszene kommt).

Sinnesvorgänge als Öffnungen zur Welt

Unser Spruch lautet: *„Die Sinnesorgane in ihrer Gesetzmäßigkeit werden von den Lebensvorgängen vorausgesetzt. Die Lebensvorgängen von den Seelenvorgängen, die Seelenvorgänge vom Ich, das Ich wird sich bewusst an den Seelenvorgängen. Das Ich lebt in der Seele und dann wird es sich seiner selbst bewusst. Das Ich wird sich bewusst an den Seelenvorgängen, die Seelenvorgänge werden erlebt durch die Lebensvorgänge, die Lebensvorgänge gestalten sich nach der Gesetzmäßigkeit der Sinnesorgane.“*²

Das ist äußerst rätselvoll, wenn man sich das konkret vorzustellen versucht. *„Die Lebensvorgänge gestalten sich nach der Gesetzmäßigkeit der Sinnesorgane.“* Alle Sinnesorgane sind Öffnungen zur Welt. Und unser Leben gestaltet sich so, dass es sich gegenüber einer außen befindlichen großen makrokosmischen Welt wie ein Mikrokosmos verhält. Wenn ein Kind geboren wird, muss es sich anpassen und muss ein selbständiges Individuum werden, ein souveränes Lebewesen in seiner Umwelt. Und dass das möglich ist, bewirken die Sinnesorgane, insbesondere die Willenssinne. In ihnen lebt das vorgeburtliche Wesen, ausgegossen in den Umkreis, eingebettet in das makrokosmische Leben. Daher können uns diese Sinne auch die Möglichkeit geben, dass sich unser vorgeburtliches Willens-Wesen durch sie an den eigenen Leib als neue mikrokosmische Umwelt anzupassen. So entsteht dann das neue Zuhause für das sich jetzt individualisierende Seelisch-Geistige, so dass man am Ende sagen kann: Dies ist mein lebendiger Leib! Da sind meine Seele und mein Geist zu Hause. Hier gilt:

„Das Ich wird sich bewusst an den Seelenvorgängen, die Seelenvorgänge werden erlebt durch die Lebensvorgänge, die Lebensvorgänge gestalten sich nach der Gesetzmäßigkeit der Sinnesorgane.“

² Rudolf Steiner, *Lucifer-Gnosis*, GA 34, (1971), S 16.

Das wird ermöglicht durch das, was man im Englischen heute Embodiment nennt, Verleiblichung. Oder mit dem traditionellen europäisch-christlichen Ausdruck: Inkarnation.

Überblick über die drei mal vier Sinne

1. *Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn*: Sie sind *willensverwandt*. Inkarnations-Störungen sind primäre Störungen dieser *vier leiborientierten, „unteren“ Sinne*.
2. Die Gruppe der *mittleren Sinne* bilden *Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn, Wärmesinn*, die Rudolf Steiner *gefühlsvorwandt* nennt.
3. Die Gruppe der *oberen Sinne*, *Gehörsinn, Wortsinn, Gedankensinn, Ich-Sinn* nennt Steiner *vorstellungsvorwandt*.

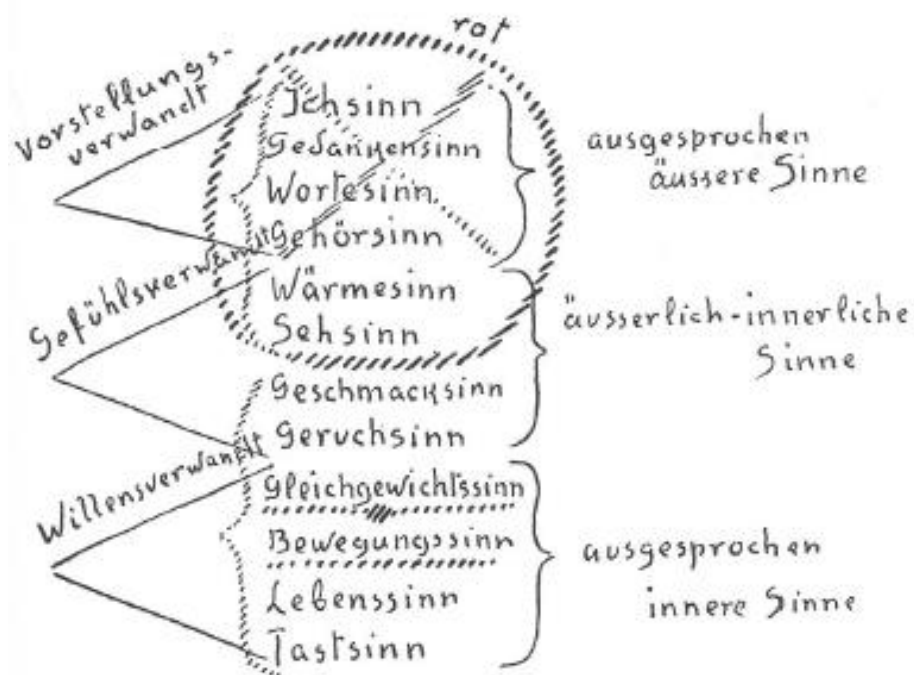


Abb. aus Rudolf Steiner: *Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist*. GA 206

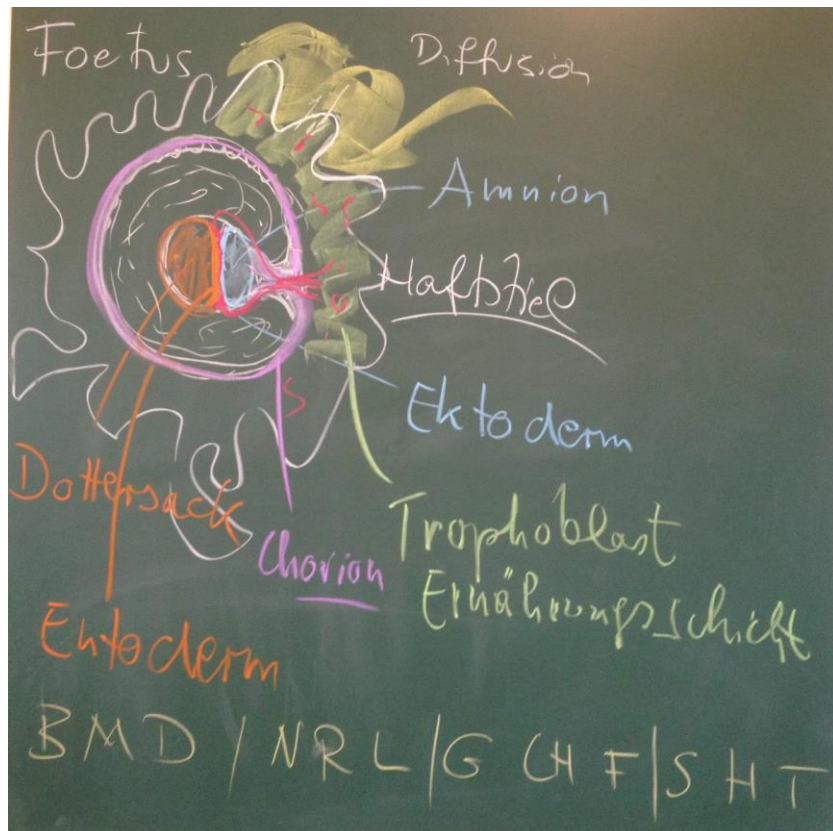
Ad 3. Die oberen Sinne sind *ausgesprochen äussere Sinne*. Ich nehme damit etwas wahr, was ganz außer mir ist: ein anderes Ich-Wesen, eine andere Art zu denken, eine andere Sprache, fremde Melodien, von außen mir Zukommendes.

Ad 2. Die mittleren Sinne sind *äusserlich-innerlich*: Alles, was ich schmecke, wird zu einem Teil von mir, andererseits ist es eine Substanz, wie das Salz, das ich von außen zu mir nehme. Es ist beides, es ist Ich und Welt in der alchemistischen Einheit von Wärme: sehen, schmecken, riechen. Mystisches Eins-Sein durch die mystischen Sinne. Alle mystischen Erlebnisse haben da ihren Urgrund.

Ad 1. Die unteren unbewussten, körperbezogenen Sinne sind *ausgesprochen innere Sinne*.

Embryonalentwicklung und Sinne

Die Tafelzeichnung zeigt die embryonale Anlage, der Embryoblast in seiner allerersten Veranlagung, in der zweiten, dritten Woche. In der ersten Woche spricht man vom Morula-Stadium. In der zweiten Woche bildet sich die zweiblättrige Keimscheibe in dieser wunderschönen Ausformung, die dann bald dreiblättrig wird. In der vierten Woche veranlagt sich dann die Gesamtgestalt im Zentrum der embryonalen Hüllen, des Umkreises, den das sich-inkarnierende Kind ebenfalls selber bildet. Alles Ätherische greift an Oberflächen an, wirkt aus der Peripherie in Flächen, ist nicht flächenbezogen.



Das Leben beginnt damit, dass der Embryo, dieser kleine Zellhaufen hier, sich in den ersten Tagen erst einmal seinen Umkreis schaffen muss – das ist seine Hauptarbeit: Die Plazenta und alle embryonalen Hüllen sind ja vom Embryo selbst gemachte Organe. Wenn das geschafft ist, fängt der Kleine an sich zu regen und zu leben. Es empfiehlt sich sehr, möglichst naturnahe Bilder der embryonalen Entwicklungsstadien im Internet oder guten Embryologie-Büchern anzusehen.

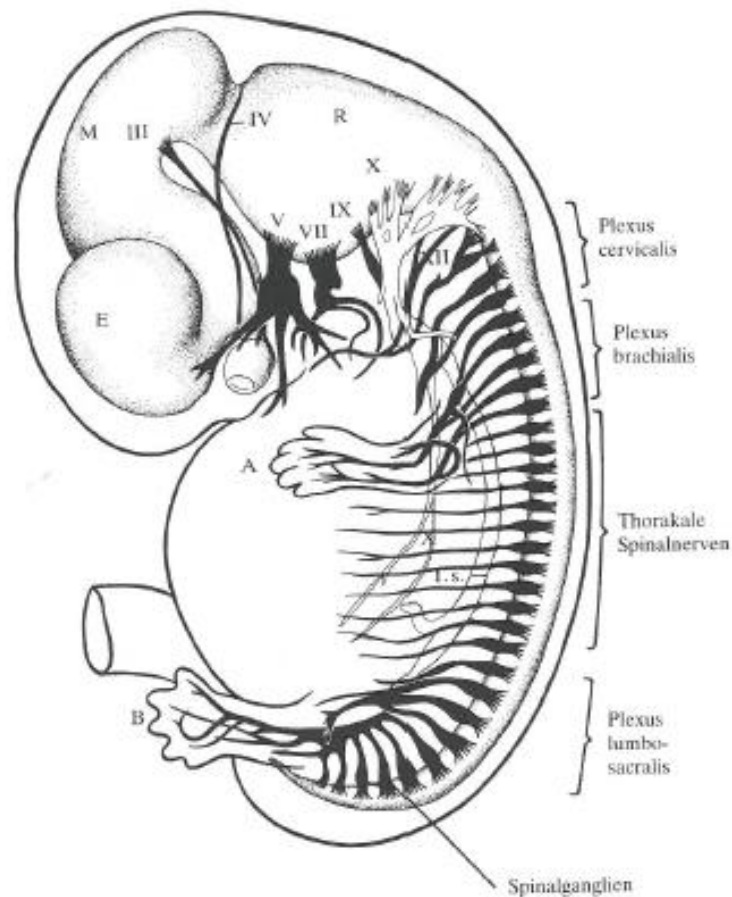
Aus der dreiblättrigen Keimanlage von Ektoderm, Entoderm und dem sich dazwischen bildenden Mesoderm kommt es dann zur Differenzierung in alle Körperorgane. Abb. 1 zeigt, aus welchem Keimblatt sich welche Organe bilden. Es ist gut, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass Leben eben auch die Differenzierung von ein und demselben bedeutet. Das vollbringt der Astralleib (AL), der große Differenzierer. Er bringt Differenzierung in alles Leben, sodass es sich individuell und spezifisch

ausprägen kann: das Gehirn lebt, der Magen lebt, aber sie tun es auf unterschiedliche Art und Weise. Der AL ist seiner Wesenheit nach musikalisch, weil in der Musik alles vom Intervall, vom Dazwischen, von der Differenzierung in feine Nuancen lebt. Der Ätherleib hingegen ist der große Materialbeschaffer, der Wachstumsspezialist, der Zellen bildet und unter der Regie des Astralleibes ausgestaltet. Die Ich-Organisation ist die integrierende Instanz, sie schafft aus allem eine Ganzheit. In der Embryonalentwicklung kann man am besten beobachten, wie diese unterschiedlichen Kompetenzen der Wesensglieder zum Tragen kommen, indem die Organe sich bilden, differenzieren und ihren Platz im Ganzen finden. Die Fähigkeit, seinen Platz im Ganzen finden, ist die Signatur der Ich-Organisation, mit der wir auch in der Kunsttherapie arbeiten:

Wo muss das Plastisch-Bildende des ÄL angeregt werden?

Wo muss das Differenzierende, das Nuancierende, Unterscheidende des AL angeregt werden? Wo muss die Ich-Organisation angeregt werden in ihrer Fähigkeit sich ganzheitlich aufeinander abzustimmen bzw. um das rechte Gleichgewicht zu ringen zwischen Oben und Unten, Rechts und Links, damit es zu einem harmonischen Ganzen wird?

In der 8. Woche, Ende des 2. Monats, ist das Nervensystem als das differenzierteste Organsystem, das wir haben, – das astralischste – schon so weit angelegt, wie wir es hier auf dem Bild sehen:



Wir sprechen ja von Sinnen, die spezielle Öffnungen zur Umwelt sind: Die Sinneseindrücke werden über das Nervensystem zum Rückenmark, zum Mittelhirn, zum Kleinhirn, bis hin zum Großhirn geleitet, so dass sie uns mehr oder weniger bewusst werden können. Die Nerven, unter der Regie des Astralleibes, sind die „Bewusst-Macher“. Ohne den Astralleib, der sie uns bewusst macht, verlaufen die Lebensprozesse unbewusst. Man kann hier schön sehen, wie die Nerven und die Organe aufeinander zu wachsen. Schon allein die Betrachtung eines solchen Bildes verbietet es zu meinen, Gedanken würden durch Nerven hervorgebracht bzw. zu fragen, wer wen bedingt – denn es ist immer eine Wechselwirkung: Wenn es kein Organ gibt, wächst auch kein Nerv drauf zu. Und wenn da kein Nerv vorhanden ist, verkümmern die Organe.

Ein Zitat von Rudolf Steiner zum Tastsinn:

„Dieser Tastsinn ist eigentlich dazu bestimmt, dass wir unser Ich, ganz geistig gefasst, das vierte Glied unseres Organismus, geistig ausstrecken durch unsern ganzen Körper. Und die Organe, welche die Organe des Tastsinns sind, geben uns eigentlich ursprünglich im inneren Erleben unser Ich-Gefühl, unsere innerliche Ich-Wahrnehmung.“³

Vor dem Sündenfall, in der vorlemurischen Sonnenzeit, vor der luziferischen Versuchung, war der Tastsinn dazu bestimmt, uns über die Organe, als Organe des Tastsinns, im inneren Erleben unser Ich-Gefühl, unsere innere Ich-Wahrnehmung von unserem Ich, zu geben, das sich geistig über den ganzen Körper ausstreckte. Durch die luziferische Versuchung wurde der Tastsinn zum Sinn, unseren physischen Leib in seiner Verbundenheit mit der Sinneswelt wahrzunehmen, sodass wir uns vergessen und für die Welt erwachen und uns dadurch ein individuelles Bewusstsein an der Welt erwerben können. Mit der geschilderten Ur-Veranlagung hängt zusammen, dass der Ich-Sinn, die Ich-Wahrnehmung für den anderen, eine Metamorphose des Tastsinns ist.

Die Organe und ihre Beziehung zum vegetativen Nervensystem

Das gesamte sympathische und parasympathische Geflecht gehört zum Organ des Lebenssinns. Ganz grob kann man sagen – im Detail gibt es Ausnahmen – der Parasympathikus ist der „Schlafnerv“, zuständig für Ernährung, Erholung und Schlaf, während der Sympathikus der „Stressnerv“, zuständig für alle Aktivität. Phasen der Aktivität und Ruhe müssen in der Balance sein – dafür sorgen diese polaren Nervenstrukturen. Man kann der schematischen Darstellung auch entnehmen, wie Sympathikus und Parasympathikus auf die einzelnen Organe wirken, Gefäße verengend, Gefäße erweiternd. Sie wirken immer über Kontraktion und Zusammenziehung, ein bisschen mehr, ein bisschen weniger. Wenn man die Funktion dieses Nervensystems studiert, studiert man damit auch wieder die Gesetze des Lebendigen insofern, als alles miteinander in Resonanz ist bzw. in einer Wechselwirkung steht.

Organisation der Reflexe des Darmnervensystems

Der Darm hat ein eigenes Darmnervensystem, eine besondere Eigenregulation, die sich ganz stark im Unbewussten vollzieht und eine Art Sonderstellung zwischen den sympathischen und den parasympa-

³ Rudolf Steiner, *Das Rätsel des Menschen. Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte.* GA 170

thischen Innervationen einnimmt. Das ist ein ganzes Thema für sich. Rudolf Steiner nennt dieses Darmsystem auch „die innere Erde“. Bei seiner Zuordnung der Organe zum Kosmos ordnet er den Darm, also unseren Verdauungsapparat, dem Planet Erde zu. Wie die Erde im Makrokosmos hat auch der Darm im Kosmos des menschlichen Organismus eine Sonderstellung inne, bis in die nervöse Versorgung hinein.

DER BEWEGUNGSSINN

Das Organ des Bewegungssinnes umfasst eine ganze Reihe von bestimmten besonders geformten Nervenendigungen, die sogenannten Muskelspindeln. Sie sind eine Zwischenformen zwischen Nerv und Muskel. Muskulatur und Nerven sind sich insofern ähnlich, als beide kaum zur Zellneubildung fähig sind. Muskelzellen können durch Training zwar an Dicke und Kraft zunehmen. Es entstehen durch das Training jedoch keine neuen Nervenzellen.

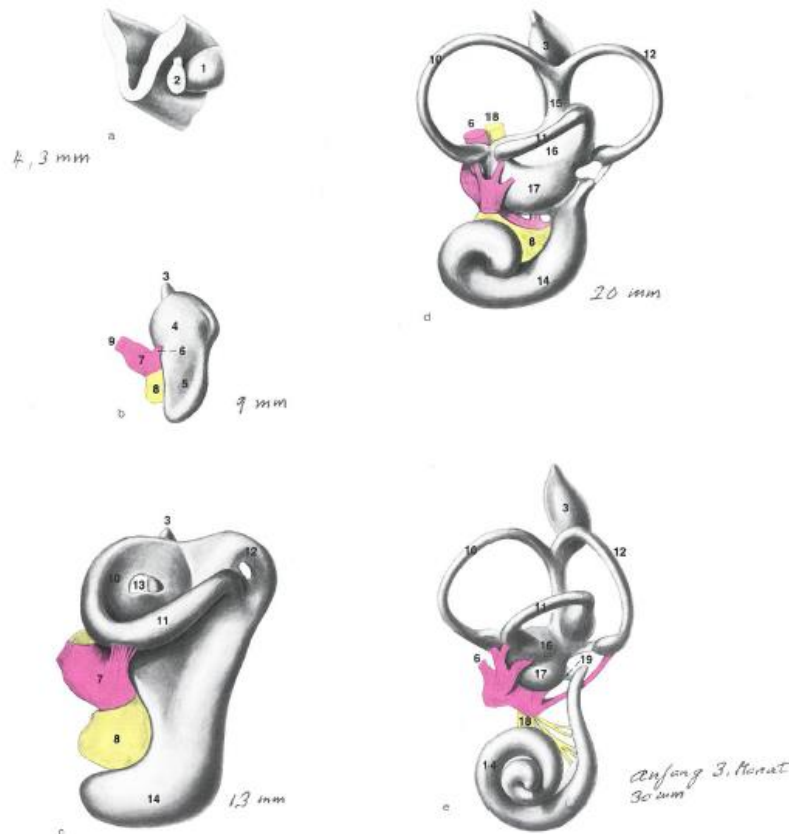
Für den Bewegungssinn ist die Wahrnehmung der Körpergewebe, allem voran der Muskulatur über die Muskelspindeln, entscheidend. Propriozeption (propio = eigen, zeption = Wahrnehmung) erfolgt über den Tastsinn und über den Lebenssinn. Durch Tastsinn und Lebenssinn nehmen wir den eigenen Körper wahr. Wir können ihn nur bewegen, wenn wir ihn wahrnehmen.

Gestern versuchte ich bereits zu vermitteln, wie schwer es ist, einen einzelnen Sinn, isoliert zu beschreiben. Das wird deutlicher, je höher man steigt. Im Grunde kann kein Sinn ohne den anderen funktionieren – obwohl es beim Bewegungssinn nur um Bewegung geht, setzt das bereits vieles voraus: Allein, wenn man fragt: Wer soll denn bewegt werden? Natürlich der Körper! Wo soll er denn bewegt werden? Natürlich im Raum! Folgerichtig muss man den Raum und seine Richtungen sowie ein Ziel wahrnehmen können. Dazu braucht man Auge, Ohr und Gleichgewichtssinn. Ich kann aber auch im Bett liegen, die Augen zumachen, nichts hören – und bin in der Lage meine Eigenbewegung im Finger wahrzunehmen. Dennoch muss ich die Intention haben, das zu machen, muss also mein Hirn „einschalten“. Das zeigt die Komplexität des Lebens: Leben ist eben auch Bewegung und Bewegung ist das, was einen am Leben hält. Die beste Sterbehilfe ist, sich einfach ins Bett zu legen und nichts mehr zu machen, sich nicht mehr zu bewegen. Dann geht es ziemlich schnell bergab. Diesen Weg gehen auch manche älteren Menschen. Sie vermitteln ihren Angehörigen: Mit mir geht es jetzt zu Ende, ich habe keinen Appetit mehr, will nichts mehr und warte jetzt, bis Gott mich ruft. Das ist der normale Alterstod, bei dem man, wie es im Märchen heißt, fühlt, dass man sterben soll. Er hat insofern mit dem Bewegungssinn zu tun, als man sich nicht mehr bewegen will. Rudolf Steiner sagt: *„Man stirbt, wenn man sich nicht mehr ernähren kann.“* Ernährung setzt Stoffwechselbewegung voraus.

Wenn Kinder gesund sind, trainieren sie ihre Sinne ganz von selbst. Ich hatte das Glück in einer Zeit aufzuwachsen, wo es noch nicht allgemein üblich war, dass man in den Kindergarten ging. In unserer Nachbarschaft gab es ein Mädchen, das noch traditionell erzogen war. Sie kannte viele Lieder, Singspiele, Ringelrein und Singverse. Wir haben stundenlang auf der Straße Lieder gesungen, ein ganzer

Kindertrupp. Z.B. das Lied: „14 Engel fahren...“ Wir sind balanciert, sind auf den Pflastersteinen gehüpft, haben Kurven gemalt, deren Linien wir nachgelaufen sind. Wir haben ständig, jeden Tag, die unteren Sinne trainiert. Das war normale, spontane Kinderkultur. Heute muss man das alles pädagogisch ermöglichen.

Entwicklung des Innenohres in Bildern



An diesen Bildern sieht man, wie sich unser Innenohr und unser Gleichgewichtsorgan entwickeln. 4,3 mm misst es, wenn es sich zu bilden beginnt am Anfang des zweiten Monats. Und am Anfang des dritten Monats, also im Laufe *eines Monats*, hat sich bereits das ganze 30 mm große Organ gebildet! Zu diesem Zeitpunkt ist der gesamte Embryo 4,4 mm groß, vom Scheitel bis zum Steiß. Und in diesem Embryo hat sich dieses winzige Gleichgewichtsorgan in dieser Vollkommenheit ausgebildet! Rudolf Steiner sagt, dass sich das Gleichgewichtsorgan nur aufgrund der Überschusskräfte des AL bilden könne, der einen Freiraum schafft, in dem sich das dreidimensionale Organgebilde in Form von drei halbzirkelförmigen Kanälen ganz frei ausbilden kann, bevor er es schlussendlich „einmauert“ im Felsenbein.

Was passiert, wenn wir stolpern? Nur ganz selten fallen Leute hin, wenn sie stolpern, warum? Weil im Kleinhirn das Stolpern bereits wahrgenommen wird und die Flucht-, Regulations-, und Kompensationsmöglichkeiten der unteren Sinne greifen, bevor man überhaupt merkt, dass man gestolpert ist.

Das ist die Gnade des Unbewussten. Es ist unser Glück, dass die Reize im unbewussten Kleinhirn landen und nicht an der Hirnrinde, wo wir erst nachdenken müssten und erst viel zu spät reagieren würden! Nein, hier spüren wir unmittelbar, dass das Leben bedroht ist, der Gleichgewichtssinn sagt der Muskulatur, wie sie gegensteuern muss, damit man nicht stürzt, sondern sich auffängt. Eine fantastische Kooperation!

Luziferische und ahrimanische Umgestaltung

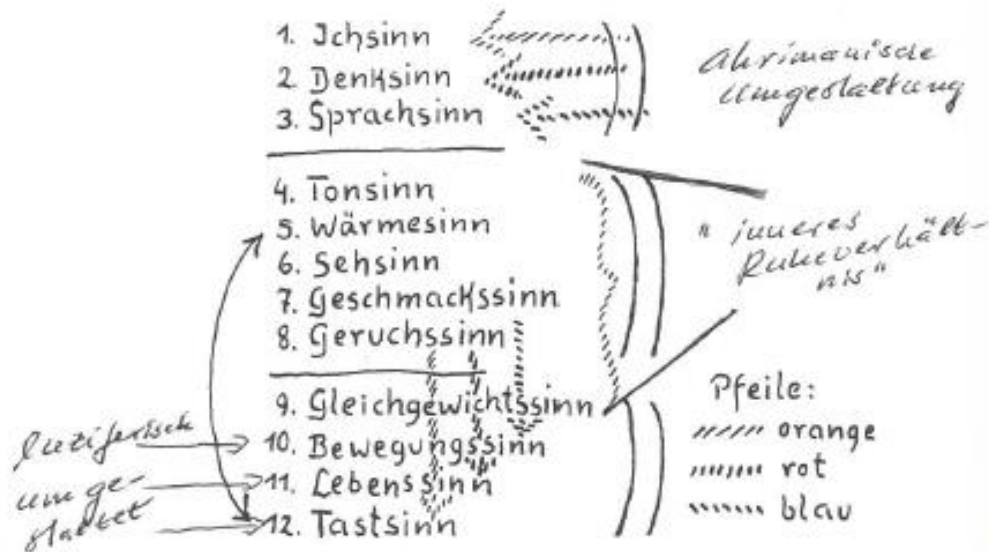


Abb. aus Rudolf Steiner: *Das Rätsel des Menschen. Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte.* GA 170

Nur noch ein paar Worte zu dem luziferischen Einschlag, auf den ich morgen näher zu sprechen kommen werde bzw. auch zu dem ahrimanischen Einschlag. Die luziferischen Umgestaltungen betreffen unsere Inkarnationssinne, unsere Willenssinne. Luzifer hat uns eigenwillig gemacht. Er hat unsere Willenssinne verführt, dass wir Eigenwillen entwickeln, anderes wollen als die Götter. Damit hat er die Voraussetzung für Freiheit geschaffen. Das schlägt sich nieder an Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn. Nur der Gleichgewichtssinn ist nicht betroffen von der luziferisch-ahrimanischen Verführung.

Ich-Sinn, Denksinn und Sprachsinn sind hingegen von Ahriman verführt worden: dass wir etwas falsch verarbeiten, falsch hören, es missverstehen können. Ahriman ist der Großmeister des Sich-gegen-seitig-Missverstehens. Wenn man sich missversteht, kann man sicher sein, Ahriman war zu Besuch... Im Grunde haben wir die Sprache bekommen, um uns zu verstehen. Wieso verstehen wir uns dann ständig falsch? Inzwischen begreife ich, warum es Sinn macht noch einmal zu wiederholen, was man gehört bzw. gelesen hat. Weil man dann nämlich merkt, dass man oft etwas ganz anderes denken möchte, als was man gehört hat oder was da steht. Wenn jemand eifrig bemüht ist zu erklären, was

Rudolf Steiner *eigentlich* gemeint hat, was die *wirkliche* Anthroposophie ist, merkt man sofort den ahrimanischen Zug des Die-anderen- beherrschen-Wollen; kraft des eigenen Ich bzw. der eigenen Gedankenmacht und Sprachgewalt Macht ausüben zu wollen. Das bewirkt Ahriman. Über Missverständnisse und Interpretationen kann man streiten, aber auch geschickt manipulieren. Je intelligenter jemand ist, desto besser kann er Menschen lahmlegen mit seinen einzig wahren Interpretationen. Schließlich wird das Selber-Denken der anderen wie erstickt und sie werden Teil eines beherrschenden Kollektivs.

Die ahrimanische Umgestaltung betrifft die oberen Sinne, die luziferische unteren, die Willenssinne. Umso berührender ist es, sich klar zu machen, wie sie miteinander zusammenhängen. Rudolf Steiner sagt dazu: „*Was im Tastsinn unbewusst lebt, wird offenbar im Ich-Sinn. Was im Lebenssinn unbewusst da ist, wird offenbar im Denksinn, was im Bewegungssinn unbewusst sich bewegt, wird offenbar und bewusst im Sprachsin.*“⁴

Wenn man nun fragt, was die Organe, die Nervengrundlage, für die oberen Sinne sind, kann, darf und muss man auf den Zusammenhang von Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn verweisen, deren nervöse Korrelate ich kurz gezeigt und benannt habe. Man muss sich die folgenden Fragen und Antworten darauf buchstäblich vorstellen:

- Wer bewegt sich? Ich selbst bin es.
- Wer sucht nach Gleichgewicht? Ich.
- Wer lebt? Ich lebe.
- Wer tastet? Ich taste.

Immer ist es das Ich, das sich verkörpert und durch die Sinne mit der Welt in Kontakt tritt. Diese Ich-Tätigkeit hinterlässt Spuren, wird an verschiedenen Stellen im Körper wie eingepägt. Diese Spuren im eigenen Nervensystem von allem, was ich getan, gelebt, gesucht, gemacht habe, diese Stempelabdrücke im Nervensystem, vor allem im Großhirn, werden nach einer gewissen Zeit des Waltens und Wirkens zu den Wahrnehmungsorganen, den Sinnesorganen für das Ich des Anderen, für das Denken des Anderen, die Sprache des Anderen. Denn wenn das Ich nicht in eigenen Körper Fuß gefasst hätte und nicht wüsste, wie es ist, sich im eigenen Körper zu ertasten, so wäre es nicht in der Lage, ein anderes Ich zu ertasten, sprich: wahrzunehmen. So wie sich das Auge „*am Licht für das Licht*“ bildet, so entwickeln sich die höheren Sinne in dem Maße, wie man sich die Wahrnehmungsfähigkeit dazu aufgrund der eigenen Ichtätigkeit im ertasten seiner selbst, in seiner Lebenstätigkeit und im Bewegungsausdruck seiner selbst gebildet hat. Dadurch, dass ich mich selber ertastet habe, weiß ich, wie man andere ertastet. Dadurch, dass ich selber lebe, und mein ÄL das Wesensglied ist, das mir die Bildung von Gedanken ermöglicht und ich selbst zu denken gelernt habe, kann ich jetzt Gedanken anderer wahrnehmen. Dadurch, dass ich mich selber bewegt habe und weiß, was Bewegung ist, auch die bewusste Bewegung der Sprache, ist mein ganzes Nervensystem durch diese Ich-Tätigkeit in der

⁴ Rudolf Steiner: *Das Rätsel des Menschen. Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte.* GA 170

Bewegung so geprägt, dass ich jetzt dadurch auch wahrnehmen kann, wenn andere sich bewegen bzw. sprechen und etwas zum Ausdruck bringen:

- Was verborgen ist im Tastsinn, wird offenbar im Ich Sinn.
- Was verborgen ist im Lebenssinn, wird offenbar im Gedankensinn.
- Was verborgen ist im Bewegungssinn wird offenbar im Sprachsinn.

Die mittleren Sinne

Die mittleren Sinne sind die Sinne, die uns helfen, den notwendigen Einklang zwischen uns und der Welt herzustellen. Da überwiegt weder das luziferische Eigene, noch das ahrimanisch Weltbeherrschende. Es herrscht vielmehr Harmonie zwischen beidem. Deswegen sind das die „christlichen Sinne“. Das beginnt mit dem Gleichgewichtssinn und endet mit dem Hören, die auch zusammengehören: Ohne inneres Gleichgewicht kann ich nicht hören. Unter diesem Aspekt ist Musik die christlichste Kunst.

Selbstverständlich können alle Künste luziferisch oder ahrimanisch entarten, auch die Musik. Wenn die Sinne für Gleichgewicht, für inneres Hören, für Wärme, für Licht und Finsternis, für Geschmack und Geruch, für Qualität und Ästhetik, unterentwickelt sind, entartet jede Kunst. Dann kippt sie sozusagen aus dem Schönen, aus dem Ästhetischen, aus dem Harmonischen heraus.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Warum plastizierte Rudolf Steiner das Gleichgewichtsorgan am Treppenaufgang zum ersten Goetheanum?

Diese wunderbare Säule ist wie eine kleine Kolumne, auf der das Gleichgewichtsorgan sitzt. Dieses Abbild der Aufrechte und des eigenen Gleichgewichtsorgans gibt, indem man es anschauend unbewusst nachahmt, bevor man die Treppe hinaufgeht, einen Gleichgewichtsimpuls. Es ist eine schöne künstlerische Geste, das Gleichgewichtsorgan vor den Treppen zu positionieren, da das Treppensteigen bei vielen ein sehr unharmonisches Gehen bewirkt – weil man dabei Mühe mit dem Gleichgewicht-herstellen hat.

Dann eine Frage zur karmischen Ursache für „organische Unordnung bei Neugeborenen“, wenn Organe am falschen Ort sind oder noch in die Nabelschnur verlagert sind, nicht richtig im Körper drin sind.

Das sind Störungen, die jetzt nicht primär mit der Sinnesentwicklung zu tun haben, sondern tief karmische Ursachen haben. Das gehört in eine andere Domäne, denn die Ursache für sogenannte Missbildungen oder Organ-Irrtümer liegen in Taten in einem früheren Leben, die sozusagen „am falschen Platz“ waren, die aus dem Leben heraus gefallen waren, die den Lebenszusammenhang geschädigt haben. Die Ursachen dafür können einerseits im eigenen Schicksal, in der Vergangenheit, liegen. Oder aber man hat ganz bewusst geplant, lebenslang mit so einem Widerstand zu ringen, weil man eine ganz bestimmte *Heiltat* in einem zukünftigen Leben vorhat, für die man Überschusskräfte

braucht, um dann etwas wirklich Böses zu überwinden. D.h. Kräfte dort zum Einsatz zu bringen, wo sie Gutes bewirken.

Das Schöne an der anthroposophischen Schicksalslehre ist, dass man nie mit einer normalen, bürgerlichen Moral auskommt, sondern bestens beraten ist, wenn man ganz am Phänomen bleibt und merkt: Hier will jemand etwas ganz Bestimmtes lernen und schafft sich deswegen ganz besondere Umstände, bestimmte Bedingungen, unter denen er oder sie das dann bewerkstelligen kann. Dann bleibt man „in der Mitte“ mit seiner Diagnostik, das ist zumindest meine Erfahrung, und übergibt die Verantwortung – bzw. die Deutungshoheit über das Geschehen – den Menschen, die von diesem Schicksal betroffen sind. Natürlich will der Mensch wissen, was mit ihm geschieht und warum. Jesus im Evangelium sagte sinngemäß: *Du* musst es sagen. *Du* musst es wissen, es ist *dein* Leben, *dein* Schicksal: Was willst du daraus machen? Wie willst du werden? Was willst du, dass ich dir tun soll? Sage es – dann kann ich handeln! Ich will und kann dich nicht entmündigen. Diese Haltung ist für uns Therapeuten sehr wichtig – weswegen wir uns auch hüten sollten, selber einem Guru anzuhängen, dessen Wissen man konsumieren kann, sodass man sich nicht mehr selbst anstrengen muss Antworten zu finden. Das führt uns vom Pfade ab.

Wie geht man mit der Sinnespflege um in Todesnähe, in der Palliativmedizin?

Mit sterbenskranken Menschen haben wir die größten Erfolge mit der Musiktherapie, aber auch mit der Maltherapie, wenn die Betroffenen noch sehen können, manchmal auch nur, indem man ihnen ein schönes Bild aufhängt, das sie dann stundenlang ansehen können. Wie sich die ganze Mimik eines Menschen verändert, wenn er plötzlich etwas Schönes sehen darf oder etwas, was ihn an ein wesentliches Moment in der Biographie erinnert! Kennt der Therapeut den Erkrankten gut, so kann er für ihn auch ein therapeutisch wirksames Bild malen.

Aber jetzt zu den Willenssinnen. Wenn man eine/n Sterbende/n begleitet und sie/ihn fragt – Was würdest du denn gerne noch einmal machen? Hast du einen besonderen Wunsch? – Dann wünschen sich manche, noch einmal in der Badewanne liegen zu dürfen. In dem Fall sollte man sich die Mühe geben, das hinzukriegen – mit einem schönen Badezusatz, alles so, wie derjenige es am liebsten hat. Und dann geht es wieder ins Bett. Manchmal kann diese Sinnesfreude, diese letzte volle Lebensbejahung, der entscheidende Impuls zum Loslassen und Sterben-Können sein. Meiner Erfahrung nach besteht die beste Sterbebegleitung darin, Freude am Leben zu ermöglichen: dass der betroffene Mensch das Leben noch einmal lieb gewinnt und genießt. Über kleine Dinge lächeln kann: Ein Stück weiches Fell tasten zu dürfen, eine Bienenwachs-Kugel in die Hand zu nehmen und zu erleben, wie sie langsam warm wird und zu duften beginnt. Es sind oft einfache Dinge – wir müssen nur daran denken. Kinder und alte Menschen haben Freude am Einfachen.

Manche haben jedoch im Laufe des Lebens verlernt sich zu freuen, zu genießen. Sie sind vielleicht verbittert und haben dann in den letzten Monaten auf der Palliativ-Station noch einmal die Möglichkeit, mit Hilfe von Kunsttherapeuten und wirklich gut ausgebildeten Pflegenden, die Sinneswelt in ihrer Sinnhaftigkeit zu erleben. Zu erleben, wie Schmerz in den Hintergrund tritt durch schöne

Tasterfahrungen, durch rhythmische Massage evtl. durch eine Abwaschung, durch eine Öl-Einreibung, eine Auflage, einen guten Tee. Diese Sinnesanregungen sind für mein Empfinden das Allerwichtigste, was man für die Betroffenen tun kann. Dadurch bekommen sie Zuwendung, die durch die Ablenkung von der eigenen Schmerzzone sogar auch eine Reduktion von Schmerzmitteln bewirken kann. Wir haben gesagt, die Schmerzbahnen gehen nicht bis zum Großhirn. Sie enden unterhalb und in der Mitte des Gehirns, diffus verteilt. Wenn man also das Bewusstsein, die Großhirn-Wachheit, ablenkt und auf etwas anderes richtet, auf angenehme Sinneseindrücke wie wohliges Empfinden, ein gutes Gespräch oder eine passende Musik, dann hat der AL „Besseres zu tun“ und empfindet den Schmerz nicht mehr so.

Wenn man bei jemand, einem Kind oder einem Erwachsenen, der heilpädagogisch zu betreuen ist, die Hand führt bei Formenzeichnen – ist das gut, darf man das? Oder soll man denjenigen nicht lieber selbst kritzeln lassen?

Das ist zu hundert Prozent eine Frage des *Wie*. Ich darf es, wenn ich es mit der Haltung tue: Ich ersetze dir die Ich-Funktionen, die du derzeit nicht handhaben kannst. Ich bin jetzt du, ich diene ganz und gar dir. Ich ersetze dir etwas, was du im Moment nicht handhaben kannst. Das ist das eine. Zweitens muss erlebbar ein, dass der andere es will. In einem dritten Schritt ist dann wichtig, das Werk mit dem Betreffenden so anzuschauen, dass er spürt, dass es eine Gemeinschafts-Leistung ist, dass er einbezogen ist. Es geht hier vor allem um das soziale Erleben: Wir haben das gemeinsam getan, haben überhaupt etwas getan! Dann ist so eine Maßnahme sehr gut. Wenn ich mich hingegen als Boss aufspiele und das Kind meine Übermacht fühlen lasse, ist das kontraproduktiv.

Die Ethik der Anthroposophischen Medizin ist unter diesem Aspekt wie inspiriert von der Szene im Garten Gezemaneh, wo Jesus zu seinem Vater betet: „Nicht mein, sondern dein Wille geschehe!“ Wir instrumentalisieren unsere Kompetenzen, stellen sie in den Dienst des Kranken – hoffend, dass er ein Stückchen weiterkommt.

Das ist im Sinne der Lebensprozesse: Wachstum und Reproduktion. Wenn ich etwas übrig habe und es in den Dienst eines anderen stellen kann, so arbeite ich heilend und Leben fördernd.

Empfohlene Literatur

Wolfgang M. Auer: Sinnes-Welten. München 2007

Michaela Glöckler: Sinnestätigkeit – das Fundament für Welt- und Selbsterleben. In: Kindersprechstunde. 20. Aufl. Stuttgart 2015

Karl König: Sinnesentwicklung und Leiberfahrung. Heilpädagogische Gesichtspunkte zur Sinneslehre Rudolf Steiners. Stuttgart 2010