

"Das Herz als zentrales Organ für die Kunsttherapie um leibliche und seelisch-geistige Prozesse in eine gesunde Beziehung zu setzen"

Dr. med. Michaela Glöckler

Guten Morgen liebe Freunde,

Dagmar Brauer wird eben noch ein paar Bilder vom Herzen aufhängen und hier bekomme ich noch ein Heft... Darf ich fragen, wer auf unserer Jahreskonferenz zum Herzen war von Euch? Ja, das sind doch erstaunlich viele. Für die, die nicht da waren: wir haben nochmal einen Nachdruck gemacht von allen Meditationen, die wir zusammengestellt hatten für diese Konferenz. Es sind einmal Meditationen für den Gesunden, der sich mit Herz und Sonne beschäftigen möchte, aber eben auch, das spürt man deutlich, Meditationen für Kranke, die sozusagen ihr Herz auf spirituellem Weg meditativ gesund wollen. Und das gibt es dort hinten, Carol Brousseau betreut den Tisch. Carol stehst du vielleicht kurz auf, sie ist Mitarbeiterin unserer Sektion und sie hat da auch massgeblich mitgewirkt, dass das nochmal wieder publiziert wurde. Wir freuen uns einfach sehr, dass das als so heilsam erlebt wird, und ich denke, Ihr könnt es Euch auch anschauen im Hinblick auf Patienten. Ich kann es auch digital, also elektronisch, zur Verfügung stellen, wenn jemand es gerne an irgend jemanden weiterleiten möchte auf diesem Wege. Dann muss man es sich eben ausdrucken. Es ist nicht so schön, wie wenn man so ein Heft für 10 Euro, oder 11 Franken bekommt. Jedenfalls möchte ich es gerne aus zwei Gründen Euch an's Herz legen. Einmal, weil Kirstin zu Beginn, als sie mich angefragt hat wegen diesem Vortrag, mich auf eine Sache aufmerksam gemacht hat, die offensichtlich immer mehr auch in unserer Bewegung ein Problem ist. Bevor ich weiterspreche: bin ich verständlich hinten, oder soll ich lauter sprechen? Also lauter sprechen. Sagt Bescheid, wenn es noch nicht gut genug ist. Weil ich nur aus dem Grund, damit Ihr es hört, rede. Sonst macht es überhaupt keinen Sinn. Nein, im Ernst, ich habe schon Vorträge gehalten, das Schlimmste war einmal eine Klassenstunde, wo man dann so innig wird und immer leiser. Da haben Leute hinterher gesagt, das war sehr schön, ich habe nur leider nichts verstanden. Das ist dann echt ärgerlich. Also bitte Bescheid sagen. Was Kirstin mir schrieb als Vorbereitung für unsere Zusammenkunft hier, waren zwei Fragen. Einmal die Bitte, das Herz als Organ hier vorzustellen und an den Anfang zu stellen für die gesamte Tagung. Stimmungsmässig, aber auch, soweit es in der kurzen Zeit möglich ist, erkenntnismässig. Das zweite war aber ein ganz wichtiger Grund für unsere Arbeit, ein wissenschaftlicher Grund. Immer mehr würde in Frage gestellt, dass Kunsttherapie nicht nur Psychotherapie ist, seelisch erbauend, sondern eben auch somatisch wirksam, den Körper positiv in seinen Funktionen beeinflussend, heilend. Und selbstverständlich möchte ein Mensch unserer heutigen Zeit immer alles schwarz auf weiss mit wissenschaftlicher Evidenz haben. Das ist eben noch einiges von uns als Forschung zu leisten. Und deswegen bin ich riesig froh, dass die Ausbilder, die jetzt gerade ihre Tagung beendet haben, in diesem Jahr sich mit der Einzelfall-Dokumentation ganz intensiv beschäftigt haben. Sodass in Zukunft jedem Studenten gelehrt wird, wie er forscht, wie er dokumentiert. Und mir ist auch die Frage, ob das für nächstes Jahr eine Arbeitsgruppe für hier sein könnte, für alle Tätigen, die das auch lernen wollen. Also schonmal zum Überlegen für den Schluss. Denn wir müssen es zeigen, dass das so ist. Aber das Schöne ist, wie immer bei Rudolf Steiner, wir können alles auch am Leben, an unserer Arbeit, prüfen. Und deswegen, wenn Ihr in einer trüben Situation, die ja auch uns als Therapeuten manchmal ereilen kann, so eine Meditation macht, werdet Ihr förmlich spüren, wie es Euch körperlich besser geht. Man muss es einfach erleben, dass es funktioniert. Dann wächst auch das Vertrauen und die Lust, es durch forschende Dokumentation zu belegen. Denn selbstverständlich gibt es Parameter an denen man zeigen kann, dass es dem Körper besser geht, vor allem

funktionelle, rhythmisch-vegetative Parameter. Aber auch Laborbefunde, wenn es dann lang genug angehalten hat. Und das ist unsere Arbeit, das in den nächsten Jahren wirklich auf den Weg zu bringen, denn wir verstehen uns ja hier als internationale Forschungsgemeinschaft.

Und damit bin ich beim ersten Punkt, der nicht so ganz direkt, aber doch indirekt sehr viel mit diesem Herzthema zu tun hat und das ist Marianne Altmeier. Fast alle werden wissen, dass sie sehr plötzlich, für uns alle überraschend verstorben ist an, so wie ich es verstanden habe, den Folgen eines Lungenkarzinoms. Sie war auf dem Weg in die Filderklinik um eine Entlastung zu bekommen für ihren Erguss, hat im Rütihubelbad die Zeit verbracht davor und dort noch intensiv mit Kollegen, die sie besucht haben, gesprochen. Sie war munter, zukunftsorientiert, wollte diesen Eingriff in der Filderklinik haben, damit sie wieder sozusagen freier atmen kann und arbeiten kann und dann ist sie ganz unerwartet verstorben. Und das hat uns alle irgendwo sehr mitgenommen. Aber sie hat, so wie ihr ganzes Wesen war, ihre Traueranzeige hell und mit einem Novalis-Zitat aus den "Hymnen an die Nacht" gestalten lassen, ich vermute, dass das noch mit ihrem Willen geschah. Und sie ist eben mit unserer Menschengemeinschaft, mit unserer Forschungsgemeinschaft verbunden, möchte ich jetzt einfach einmal sagen, wie nahezu keiner von uns. Sie war vom ersten Anfang an dabei. Was war dieser erste Anfang? Wir schrieben das Jahr 1988, da kam ich hier nach Dornach und da begannen bereits die Fragen: Können wir nicht etwas für die Kunsttherapie tun? Und da war sie schon massgeblich mit beteiligt. Wir haben dann überlegt: was können wir denn für die Kunsttherapie tun? Und wir hatten die Idee, das begann dann 1989, eine Forschungstagung zu machen. Das waren dann 60-100 Menschen, jedes Jahr. Eine internationale Forschungstagung, und zwar mit dem Ziel, dass jede heute real existierende Kunsttherapierichtung sich einmal Rechenschaft ablegt darüber, was die Menschenkunde unserer Methode ist. Wie können wir menschenkundlich begründen, warum wir das so und nicht anders machen? Riesenfrage: Was ist die Menschenkunde von Licht/Finsternis? Was ist die Menschenkunde von der Regenbogen-Kunsttherapie einer Margarete Hauschka? Was sind die Unterschiede, was sind die Gemeinsamkeiten? Das war hochspannend. Darf ich fragen: wer hat diesen Anfang miterlebt, von denen, die jetzt da sind? Das sind nicht mehr so viele, aber doch einige. Dann kann man die fragen. Die haben das also alle miterlebt. Sie haben diese Fragen sich gestellt und das war hochspannend. Warum? Einmal, weil da wirklich noch ganz viel zu erarbeiten war, aber andererseits auch, weil wir uns so richtig gestritten haben. Bis dahin, dass Leute wegblieben, dass andere dazu kamen, dass Gruppen sich gespalten haben. Und wir haben dann uns abgewöhnt im Laufe von zehn Jahren von Spaltung zu reden, von Streit nicht nur zu reden, sondern ihn auch zu machen, weil wir gemerkt haben, da, wo sich etwas polarisiert, da ist es so wie in einem lebendigen Organismus wenn eine Zelle sich teilt. Das ist nicht Streit. Das ist die Sehnsucht nach Neuem, nach Gestaltung. Und dazu braucht es dann Freiräume und da ist freies Geistesleben nötig. Und freies Geistesleben braucht diesen Respekt vor der Freiheit, vor der Integrität, vor der Innovationskraft eines Einzelnen. Davor, was er oder sie beitragen möchte. Und das haben wir gelernt. Eine Kultur des Respekts, der Freude an dem, was der andere macht und nicht die Technik der Selbstverteidigung und des Niedermachens von Andersdenkenden. Und das war irgendwo eine ganz grossartige Erfahrung für uns alle. Die grössten Spaltungen gab es natürlich bei den Malern. Da habe ich überhaupt erst verstanden, warum in der Chymischen Hochzeit die Maler so eine Rolle spielen und die anderen Künste eigentlich weniger. Weil offensichtlich dort diese Innovationskraft am stärksten ist. Und weil Marianne ja damals noch Malerin war, war sie eben ganz massgeblich beteiligt eben hier friedensstiftend, verständnisbildend zu wirken. Das war so grossartig, wie sie mir da auch geholfen hat als Fachfrau - wir kannten uns noch von Herdecke, wo ich ja als Kinderärztin tätig war - dass ich sie dann gefragt habe, ob sie nicht die erste Koordinatorin werden könnte für

Kunsttherapie. Also das, was heute Kirstin macht und was dann als Zweite Dagmar Brauer gemacht hat, das hat Marianne professionell eingeübt und so ist sie nicht nur über zehn Jahre Forschungskultur- und Arbeit mit uns extrem verbunden, sondern dann auch für ihr Kommitment, sich für den ganzen Bereich Kunsttherapie total pionierhaft, es war noch keiner vor ihr in dieser Funktion gewesen, und es ging sicher auch an den Rand und über den Rand ihrer Kräfte, muss ich im Rückblick sagen, hat sie sich ganz und gar für diesen Impuls eingesetzt. Und sich erst da herausgezogen, als sie den Eindruck hatte, sie hat noch einen ganz anderen Schicksalsauftrag. Sie brauchte eine Pause und diese Pause hat sie gemacht, nachdem auch noch die schwerste Arbeit getan, nämlich diese Buchreihe beendet war, wo wir jetzt die Neuauflage haben werden. Und diese Buchreihe hat sie noch zu Ende gebracht und dann eben nach dieser Total-Übersicht über die gesamte Kunsttherapie sich entschieden, sich mit den Farben und dem Licht und der Glasschleifkunst und den therapeutischen Glaskunst, Glasfarbbildern- und Reliefs intensiv zu beschäftigen. Wir kennen alle ihr Buch zu diesem Thema und sind ihr zu größtem Dank verpflichtet. Wir werden sie heute Abend einbeziehen in das Totengedenken, aber wir dachten, wir können nicht einfach nur ihren Namen nennen und dann den Spruch sagen. Das ist zu wenig. Insofern bin ich froh, dass ich einfach so ein bisschen zu ihr sagen durfte, wie sie in unserer Arbeit stand und sicher über den Tod hinaus weiter stehen wird, weil sie bis zuletzt dabei war, vor allem auch auf ihrem Sektor, die ersten Ausgebildeten jetzt zur Zertifizierung zu führen und wirklich eine neue Schule künstlerisch-therapeutischen Farbwirkens eben über ihr eigenes Leben hinaus zu verselbständigen. Und die Arbeit wird ja gottseidank weitergehen. Darf ich fragen, ob jemand von "Lichtblick" hier ist? Nicht? (Es kommt jemand am Samstagabend) Hazel! Du gehörst dazu. Danke. Also dann kann Hazel da auch noch Auskunft geben. Es wäre schön, wenn wir in den Pausengesprächen ein bisschen über sie sprechen, Erinnerungen austauschen. Wenn man so plötzlich über die Schwelle geht, tut es einem richtig gut, die Wärme zu spüren von Menschen, die Seelenwärme, die Herzenswärme, durch die man verbunden war. Denn das schwierigste Erlebnis - und das leitet jetzt über zu unserem Thema - das schwierigste Erlebnis nach dem Tode ist der Verlust der gleichbleibenden Wärme, die unser Körper uns gibt durch das Blut und die Herztätigkeit. Das unterschätzt man total. Wir fühlen uns ja ganz schlecht, wenn wir frieren und wir erkälten uns in der Regel auch und der Körper kämpft erstmal durch eine Sollwert-Verstellung die Wärme hoch zu treiben und das nennen wir dann Fieber. Er sucht dann den Ausgleich für die Erkältung durch eine Überwärmung und dann pendelt er sich wieder bei 37° ein. Und das Herz ist das Wärme-Fühl-Organ. Im Herzen fühlen wir am allerehesten, ob wir zu kalt sind. Das sind nicht Füße und Hände - im Herzen fühlt man es, dann, wenn es gefährlich wird. Mal vorübergehend kalte Hände haben ist überhaupt kein Problem, das gleicht der Körper aus. Aber wenn wir uns erkälten, dann ragt die Kälte bis zum Herzen. Und das ist dann, bevor man anfängt, zu klappern. Da ist das Herz der früheste Warner. Und wenn wir sterben, dann legen wir diesen physischen Leib ja ab. Ätherleib, Astralleib und Ich kommen heraus, der Ätherleib dehnt sich sofort aus, bildet dieses wunderbare Bilderpanorama, was noch zusammenhält, solange das Ich über den Wärmeäther dieses Panorama noch umfasst und aktiv mit ihm beschäftigt ist im Rückblicken. Aber diese Wärme, die sich schon so ausdehnt, reicht eben nicht mehr aus, um 37° zu simulieren. Das heisst, es wird kalt. Auch seelisch. Und deswegen ist es so wichtig, dass man bei den Toten sitzt in dieser Panoramazeit, in diesem Kälteschock, und durch gute Worte, gute Gedanken, Gefühle, Tränen, Freude, Erinnerung, Besinnung bei den Verstorbenen ist. Das bildet jetzt neu - Steiner nennt es - es kommt in fast allen Totensprüchen vor: "meine Liebe lindere deine Kälte. Sie lindere deine Wärme. " - sie möge ausgleichen, was im Kosmos jetzt und vor allem dann im Lebensrückblick, wenn wir in die Kamalokazeit eintreten, uns als Kälte und Hass und als zu starke Sympathie und falsche Begierde eben seelisch dann beschäftigt. Das nachtodliche Leben ist auf andere Art ein Herzerleben, ein Wärme- Kälteerleben, und

da spielen wir eben eine grosse Rolle. Unser Herz ist sozusagen die Brücke zwischen den Lebenden und den Toten, weil wir hier am innigsten fühlen und denken können und auch die Verbindung zu einem Verstorbenen spüren können. Selbst, wenn wir ihn im Bild vor uns haben, es ist letztlich das Herz, das Gefühl, das den Bezug zu diesem Bild herstellt und es innig werden lässt. Und das wird ihr (Marianne Altmeier) ganz bestimmt, aber auch allen anderen Verstorbenen, mit denen wir uns beschäftigen, gut tun. Und manchmal sind auch, wie wir wissen, Krankheiten, die wir zu behandeln haben, Folge von ungunstigen Beziehungen mit Verstorbenen. Das heisst, es gehört auch in unser therapeutisches Instrumentarium, die Technik der Sterbebegleitung und das Wissen um adäquate Texte und Meditationen. Wir haben dazu auch ein Büchlein, ich weiss nicht, ob es hinten liegt: 'Handeln im Umkreis des Todes', in dem vieles zusammengestellt ist in diese Richtung. Nun, liebe Freunde, zum Herz selbst. Wir haben hier ein paar anatomische Bilder, auf denen einmal dieses Herz hier im Brustkorb sitzt, an dieser Stelle. Man sieht hier eindrucksvoll zwei ganz grosse Gefässstämme, die sich hier am Ausgang des Herzens in dieser Geste kreuzen. Einmal hier, wo sie ganz rausgehen, aber dann einmal hier, da ist es verborgen. Diese Gefässe, die sich so überkreuzen und als sogenanntes Arterienkreuz der grossen Lungenschlagader und der Körperschlagader, der Aorta, das Herz verlassen. Mit jedem Herzschlag wird in dieser Form das Blut aus dem Herzen herausgetrieben entgegen der Schwerkraft. Von unten - hier ist die Herzspitze, hier ist die Herzbasis von unten nach oben. Eine springende Quelle ab dem 21. Tag der Embryonalentwicklung, binnen der dritten Woche, bzw. der vierten Woche, beginnt das Herz zu schlagen und wenn es aufhört, ist das Leben beendet. Dann ist man nicht mehr reanimierbar. Hier, bei der Lungenschlagader, sieht man mehrere Venenabgänge bzw. Arterienabgänge. Diese grosse Schlagader geht in die beiden Lungen. Und von den Lungen kommt dann das Blut wieder zurück. Und zwar kommt es horizontal zurück, von links und rechts über die grossen Lungenvenen. Das sind die einzigen Venen, die sauerstoffbeladenes Blut führen, die rot sind. Es sind beileibe nicht alle Venen blau. Die gesündesten, frischesten Venen sind die, die aus den Lungen das Blut zum Herzen zurückbringen. Denn die Vene ist so definiert, dass sie das Blut zum Herzen bringt, die Arterie ist so definiert, dass sie das Blut aus dem Herzen weg transportiert. Die meisten Venen kommen vom Kopf, vom Fuss, von den Stoffwechselorganen in dieser Position, dass die obere Hohlvene und die untere Hohlvene sich beide treffen im rechten Vorhof des Herzens. Und dort ist dieser blaue, venöse Zufluss. Im linken Vorhof des Herzens treffen sich die frischen, roten Lungenvenen. Und dann geht das vertikale Blut und das horizontale Venenblut in die Ventrikel, in die Kammer. Und dann passiert ein magisches Moment und das ist für unser Verständnis nachher von der Wirkung des Herzens, physiologisch genau wie seelisch-geistig extrem wichtig. Wenn das Blut aus den Vorhöfen in die Ventrikel kommt, dann geht es runter zur Herzspitze hin. Hier (Bild) sind die Vorhöfe, hier sind die Ventrikel.

U n v e r s t ä n d l i c h

Hier (anderes Bild) sieht man es besser. Die beiden Vorhöfe und die beiden Ventrikel. Der dicke Herzmuskel. Da sieht man auch schön die beiden vertikalen, frischen Lungenzuflüsse kommen und die vertikale venöse Zufuhr.

Wir kehren zurück hier zu unserem Modell. Das Blut kommt frisch in den linken Vorhof, geht in den linken Ventrikel, kommt venös, alt und verbraucht in den rechten Vorhof und geht dort in den rechten Ventrikel. Beide Zuflüsse führen das Blut nach unten in die Schwere. Es stürzt sozusagen in die Schwere. Und das Herz macht sich ganz schlapp, wir nennen das Diastole, sodass das Blut da reinfallen kann. Wie in einen schlaffen Sack. Und am Ende der Diastole, wir nennen das in der Herzphysiologie die Diastase, am Ende der Diastole - das kann man sich gut vorstellen, aber jeder, der weiss, wie Wasser und auch Blut fliesst, der weiss, da sind unendlich viele, feine Rinnsale, das Wasser, auch das Blut hat eine hohe Oberflächenspannung. Das heisst, jedes dieser feinen Rinnsale hat seine eigene Geschwindigkeit mit der es da reinstürzt. Wenn man ein Bächlein laufen sieht,

kann man es sehen, wie sich die Flüssigkeit je nach Ort aufspaltet in extra kleine Fliesseinheiten sozusagen. Und jede dieser kleinen Fliesseinheiten, die da reinstürzt in die Herzkammer, in die Ventrikel, muss, wenn sie am tiefsten Punkt angekommen ist.. ja, was muss sie da machen? Natürlich, erstmal läuft es da voll. Wasser, Blut, Flüssigkeit ist inkompressibel, das heisst, man kann es nicht kleiner machen durch Druck, nicht zusammenpressen. Deswegen springen ja die Strassen im Winter auf, weil sie durch den Frost gesprengt werden wie mit Dynamit. Wasser dehnt sich sogar aus, wenn Kälte und Druck auf es wirken, anstatt dass es zusammengepresst wird. Also, da kommt die Flüssigkeit hier rein, die Klappen gehen zu, wir hören den ersten Herzton, das ist der Kammeranspannungs-Ton. Die Muskulatur fängt an, sich anzuspannen um dieses hereingestürzte Blut und dann muss die Flüssigkeit zweierlei machen. Eines ist: jede Fliesseinheit muss total zur Ruhe kommen weil sie maximal angespannt ist unter diesem Muskeldruck. Kommt da rein, kommt an den tiefsten Punkt und da ist ein Moment des Stopps. Deswegen heisst es Diastase. Vorübergehend Stillstand. Das sind Bruchteile von Sekunden, ein ganz kurzer Moment des Stillstands des Fliessens, des Strömens. In diesem Ruhemoment müssen all die Fliesseinheiten eine Richtungsumkehr vornehmen. Und wenn dann die Kontraktion einsetzt der Kammermuskulatur, der Ventrikelmuskulatur, wenn diese Kontraktion einsetzt, die Klappen aufgehen, dann muss das Blut jetzt von unten nach oben herausgeworfen werden wie aus einer Quelle. In umgekehrter Richtung. Wir haben also Senke und Quelle. Ich mache jetzt so eine Spiralbewegung, weil das Herz nicht nur zwei Vorhöfe, zwei Kammern, eine Scheidewand, eine Ventilebene hat, wo die ganzen Gefässe sich kreuzen und ein und ausströmen, alles auf einer Ebene, superökonomisch veranlagt, sondern weil dieser Herzmuskel eben nicht so angeordnet ist, wie es hier an der Tafel ist, das ist vereinfacht, sondern das ganze Ding ist jetzt spiralverdrehet. Das heisst, jeder Herzschlag ist eine spiralg-tanzende Bewegung. Darf ich fragen: wer hat schonmal im Herz-Ultraschall gesehen, wie das aussieht? Wer heute hoch auflösende Ultraschallgeräte noch nicht gesehen hat, bitte Kontakt zu einem Kardiologen aufnehmen und bitten, dass Ihr entweder bei einem Patienten, wo es möglich ist, zuschauen dürft, oder dass er Euch mal abends nach Dienstschluss selbst Euer eigenes Herz zeigt. Das sieht nämlich so aus im Ultraschall: man sieht dort die Herzklappen, die sich öffnen, damit das Blut rauskommen kann und die machen folgendes: Demonstration. Ungelogen! Wirklich so, viel schöner, graziöser. Als ich das zum ersten Mal gesehen habe, ich hab's wirklich nicht geglaubt. So fröhlich, so leicht, so unermüdlich, so rührend. Also, wer mal schlechte Stimmung hat: das angucken. Die ist sofort weg. Denn man macht sich plötzlich klar: das Herz macht das - egal, ob wir joggen, ob wir uns verzweifelt im Bett zusammenkringeln, ob wir uns müde aus dem Bett erheben, ob wir unseren Frust am Telefon loslassen über irgend jemand. Das Herz macht immer so. Es ist ihm völlig egal. Das sorgt für eine Kontinuität basaler Heiterkeit und deswegen wirken Meditationen, davon bin ich inzwischen total überzeugt, so extrem stark. Wenn jetzt diese Heiterkeit, dieses gelöste Freie, aber auch Klare: jetzt bin ich zu, ganz bei mir - und jetzt steh ich zur Verfügung. Das Herz kann deswegen so gut durchhalten, lebenslänglich, ohne Schlaf, Tag und Nacht, weil es nie mehr gibt und macht, als es kann. Das macht mal schneller, mal langsamer und nur, wenn wir von oben und unten es zu sehr belasten, dann streikt es irgendwann und sagt: ok, jetzt ist Schluss. Dann ist das so ein Warnschuss, dass man es meistens überlebt mit den heutigen Mitteln. Der erste Infarkt oder die schwere Herzrythmusstörung mit Bewusstseinsverlust, ein schweres Vorflimmern wird in der Regel perfekt überlebt. Das heisst, man kriegt vom Herzen nur ein warning, einen Warnstoss und hat dann nochmal eine Frist, etwas herzlicher zu sein. Und das lernt man in der Rehabilitation, wie man dann einfach netter wird, seinen Lebensstil ändert, auch ein bisschen an sich denkt und vielleicht noch ein bisschen mehr auch an die anderen und in der rechten Stimmung. So ist das. Das physische Herz offenbart Gleichgewicht, es offenbart die Urgeste, individuelles Leben mit sozialer Arbeit in die Balance zu bringen,

Öffnung und Schliessung zu beherrschen und damit die wichtigsten Gesten des Ich: das Ja und das Nein, die Ruhe, das Bei-sich-sein und die Bewegung, das Tätigsein für andere.

Das Thema unserer Tagung ist Demenz und ADHS. Warum ist es sinnvoll, sich mit dem Herzen zu beschäftigen als eine Art Grundorientierung für diese beiden Krankheitsbilder? Aus zwei Gründen. Einmal, weil das Herz der Sitz des Gefühls ist, Zentrum des rhythmischen Systems und des Fühlens in seiner Zusammenarbeit mit der Lunge. Die Lunge mehr verbunden mit der Umwelt, das Herz mehr verbunden mit der Innenwelt, aber in der engen Zusammenarbeit beide mit beidem. Und beide Krankheitsbilder haben pathogenetisch das Problem einer zentralen, emotionalen Störung, so möchte ich es jetzt mal nennen. Was heisst: eine zentrale, emotionale Störung? Es heisst, man ist durch seine Konstitution im Herzen nicht wach und präsent genug. Es heisst, man hat die Ruhe nicht, um bei den Dingen zu sein, um die es geht. Was ein ADHS-Kind lernen muss, ist, das was es im Kopfe hat - es gibt ja eine mehr kopfbetonte ADHS, die bei Mädchen häufiger ist, wo man die Gedanken nicht halten kann, wo es primär an der Konzentration liegt, wo es den Kindern relativ leicht fällt, die Körpermotorik zu beherrschen, das ist nicht das Problem - die körperliche Unruhe, die ist mehr bei den Jungen im Vordergrund. Aber sehr oft ist es auch gemischt und was liegt da vor? Rudolf Steiner nennt es eine Begabung für das Irdische, wenn die Motorik überall ist und die Sinne überall sind. Und eine Begabung mehr für das Kosmische, wenn man sich in seinem Denken kosmisch verzettelt und überhaupt nicht irgendwie zum Punkt auf der Erde kommt, worum es geht. Und beide Male... ein Waldorflehrer, der immer in der Klasse beide Sorten von Kindern hat, beide Male ist die Therapie, dass es dem Lehrer gelingen muss, starke Gefühle anzuregen. Warum? Weil durch ein starkes Gefühl z.B. für etwas, was erzählt wurde, wenn ein Märchen erzählt wird, dann muss der Lehrer, der neben einem kosmischen Kind steht, unter Umstände eine dramatische Szene in diesem Märchen mit einem Schlag auf der Bank begleiten und dieses Kind schockieren. Dass es einsteigt, dass es mitfühlt, was passiert. Der Lehrer muss ganz dramatisch vorgehen, um das Gefühl anzusprechen für die Gedanken, die er entwickelt. Und er muss bei allem, was die Kinder tun müssen, z.B. lesen, schreiben lernen, ganz viel mit den Gliedmassen machen. Also, wenn man einen Buchstaben einführt, muss man ihn natürlich erstmal von oben nach unten als Bild bekommen, Gefühle dafür entwickeln, dann als zweites ihn eben mit der Hand wirklich in die Luft zeichnen. Dann vor sich, wenn es ein I ist, eine vertikale Linie, das laufen. Der ganze Körper muss es erleben, damit ein Empfinden für die Vertikalität entsteht, dann kann man es noch mit der ganzen Gestalt eventuell mit der eurythmischen Geste machen, wenn sie die schon gelernt haben in der Eurythmie, sodass erlebt wird, was man bewegt, was man fühlt, was man tut. Dann wird es erst ins Heft getan. Also eine aus meiner Sicht der wichtigsten pädagogischen Angaben, die zugleich therapeutisch sind, ist: Erziehung kann sich eigentlich primär nur auf das Gefühlsleben erstrecken, indem man den Unterricht so gestaltet, dass sich das Gefühl von seiner engen Verbindung mit dem Körper - aber da muss es auch erstmal sein, fühlen, was man tut, was der Körper erlebt, was er mit anderen macht, was er künstlerisch gestaltet, eine Bewegung richtig verfolgen, die Kinder sollen sich gegenseitig zugucken im Eurythmie- aber auch im Hauptunterricht, bei dem, was sie machen. Was gesungen wird, was gestaltet wird usw. Also das Gefühlsleben von der engen Verhaftung mit dem Leib loszulösen und ihm die Möglichkeit zu geben, dass es sich an das Denken anschliesst. Wenn man die Erziehung unter diesem Aspekt anschaut, merkt man klar: alle Erziehung und Selbsterziehung ist Herzensbildung, ist Herzenskultur. Denn was macht das Herz? Es schickt das Blut in den gesamten Organismus. Es will miterleben, was jedes Organ tut. Jede Zelle wird miterlebt, wenn sie lebt. Totes wird umflossen, natürlich auch wahrgenommen als ein Hohlraum, als eine Enklave. Das Blut geht überall hin und dann kommt es mit allem, was es dort wahrgenommen hat, zum Herzen zurück. Und das ist Gefühl, Empfinden für den

Gesundheitszustand, für den Lebenszustand des Organismus und darauf reagiert dann das Herz mit der Art der Geschwindigkeit des Herzschlags. Und wir haben physiologisch in unserem Herzen viele Sinnesorgane. Das wichtigste, die Chemo-Sensibilität, die über Stickstoffmonoxyd geht in der Peripherie für den Verbrauchtheitsgrad des Blutes, weil danach sich dann der Sauerstoffbedarf bemisst, für den das Herz sorgt. Dann aber auch Chemorezeptoren für Säuren, für Basen, für die chemische Beschaffenheit des Blutes. Dadurch gehen dann gezielt Durchblutungsverbesserungen an bestimmte Organe, wo eben die Chemie nicht mehr stimmt. Dann Mechanorezeptoren, Rezeptoren für den Dehnungszustand der Muskulatur. Wie stark muss gedehnt werden? Wie stark muss kontrahiert werden, damit das gut stimmt? Was Rudolf Steiner seinerzeit sagte: das Herz ist ein Sinnesorgan, das ist in der heutigen Herzphysiologie längstens bestens erforscht. Das lernt man im Medizinstudium, das hab ich schon gelernt Anfang der Siebzigerjahre. Das war begeisternd. Aber wenn wir es vom Seelischen her anschauen, geht da die Wärme des Gefühls in den letzten Winkel. Das, was das Herz physisch tut, seelisch achtsam nachzuvollziehen, das ist Gefühlskultur. Wir haben viele Atemtechniken, wir haben aber auch kunsttherapeutische Techniken, das wisst Ihr besser als ich. In all unseren Künsten, wo gerade das Wesentliche darin besteht, dass die Menschen hören lernen, sehen lernen, empfinden lernen, was sie tun, was in einer Farbe, in einer Form, in einem Klang lebt. Diese Art von Achtsamkeitskultur ist reine Herzkultur, reine Gefühlskultur. Und was ist der Träger dieses Fühlens? Der Astralleib. Die seelische Bewegung. Und wenn körperliche Bewegung passiert ohne seelische Beteiligung, sozusagen herzlos, dann nennen wir das Unruhe, Konzentrationsschwäche. Oder in der Demenz: der ist nicht mehr bei sich. Demente Menschen können kilometerlang laufen, aber es ist keinerlei Bewusstsein, Gefühl, Innesein dabei. Es gibt dann in unseren, speziell für Altersdemenzranke Menschen gebauten Einrichtungen und Gärten so neverending roads, wo man Ende genau da wieder anlangt, wo man losging. Mit ganz bestimmten Stationen, wo Menschen dann an vertrauten Gegenständen vorbeikommen. Einem Schild zum Bahnhof, einer Bushaltestelle, einer Parkbank, einem Café. Das sind ihre vertrauten Wege, das tut ihnen enorm gut, immer wieder dieselben Dinge zu sehen, aber sie haben das Gefühl, sie gehen durch ihr ganzes Leben durch. Sie gehen, gehen, gehen der Körper will noch, aber das Bewusstsein ist nicht mehr damit verbunden, das Gefühl ist schon stark ausserkörperlich. Ein bewusstes Fühlen findet nicht mehr statt. Ein reflektiertes, bewusstes Fühlen. Nur noch ein unbewusstes, und das ist eben kalt. Und das sieht man auch an der Art der Bewegung. Man sieht, wenn einem ein dementer Mensch begegnet. Ich habe neulich jemanden getroffen, von dem ich noch nicht wusste, dass er in die Demenz eingetreten ist, da dachte ich: ist er es, oder ist er es nicht? Und dann sah ich, es ist der Mensch, den ich kenne. Ich habe ihn begrüsst, da wird man wie von Ferne angeguckt. Und in diesem Fall musste ich auch schnell weiter, konnte ich nicht so lange stehen, mit ihm reden, bis ich ihn reinhole. Oft ist es so, dass man die Menschen dann durch den persönlichen Kontakt, den Händedruck, wirklich durch die Ansprache nochmal reinholen kann und sie einen dann erkennen. Aber es war der Mensch, ich erkannte ihn am Gang, aber der Gang war anders, weil man spürt, das persönlich, seelisch sich mit dem verbinden wohin man geht und auch mit dem Körper, das ist nicht mehr da. Das ist weg, es zieht sich raus. Und insofern ist Herzensbildung das künstlerische Moment was in allem das Prozessorientierte ist. Was ist denn das Künstlerische? Der Prozess. Aber was am Prozess? Das ich innigst fühle, was ich tue. Und in diesem Prozess, in dem, was ich tue und was ich fühle, so dabei bin, hörend, schauend, gestaltend, dass ich in diesem Prozess selbst die Erfüllung habe. Dann ist das Wort wahr: der Weg ist das Ziel. Nur dann. Wenn ich nämlich.. ja was ist denn dieses Mysterienwort des Zen-Buddhismus: der Weg ist das Ziel? Das ist dieses Erlebnis der absoluten Geistesgegenwart, dass das Ich fühlend den Willen erspürt. Das Denken, Fühlen und Wollen unter der Ichführung eins werden und ganz und gar individualisiert,

weil das Gefühl alles umgreift. Wir haben immer wieder in unserem Arbeitszusammenhang das *Ecce Homo* von Rudolf Steiner auch einbezogen. Das macht das deutlich. "In den Herzen webet Fühlen, in dem Haupte leuchtet Denken, in den Gliedern kraftet Wollen. Webendes Leuchten, kraftendes Weben, Leuchtendes Kraften: Das ist der Mensch." Erst dann sind wir herzlich, wenn das Fühlen durchleuchtet ist vom Denken, vollen Anschluss hat an den Willen, an jede kleinste Handlung, empathisch mit Ich-Beteiligung, geistesgegenwärtig, achtsam. Wenn sozusagen das Fühlen in Führung ist und Denken und Wollen dem Herzen dienen. Dann sind wir wahrhaft Mensch, sonst nicht. Wenn Herz und Hand sich dem Kopf unterordnen muss, das ist sehr effizient, aber eben ziemlich herzlos, wenn wir Pech haben. Und umgekehrt, wenn Denken und Herz nur im Dienst der Routine sind, und da wie ersterben und man ausbrennt. Also die ganz zentrale Stelle einer Selbstbesinnung auf das Herz zeigt, je mehr Herzlichkeit und Herzensverständnis, Gefühlskultur und Achtsamkeitskultur wir unseren Prozessen haben, umso vorbeugender gegen Demenz und ADHS und umso heilsamer, wenn beide Dinge eingetreten sind. Physisch entwickeln wir Herz über die Sinne. Wir lernen sehen, was wir sehen, hören, was wir hören, wirklich tun, was wir tun. Dann kommt Herz in die Sinne, dann wird unsere Anschauung, unser Sinnesleben herzlich. Da ist die Kunsttherapie enorm gefragt. Auf der ätherischen Ebene ist es der freie Äther, der durch Auge, Ohr, tastend sich direkt verbindet mit dem Äther in der Umgebung.. Die vier Äther des Menschen kommunizieren mit den vier Äthern in der Umgebung. Das ist die Physiologie der Sinnestätigkeit. Ätherische Fangarme gehen aus dem Auge und betasten ätherisch das Objekt. Der Ätherleib ist in der Sinnesorganisation frei. Er wird es schon im 1. Jahrsiebt, wenn die Sinne sich entwickeln und wir verfeinern das im kunsttherapeutischen Prozess. Diese Befreiung des Äthers im Anschauen. Aber es gibt noch einen anderen Ort, wo der Äther frei wird und das ist das Herz. In diesem Stopp-Moment, wo das Herzblut zur Ruhe kommt und sich umwenden muss um wieder herauszukommen aus dem Herzen da verlässt der Äther unseren Körper, der sich verwandeln will in Denktätigkeit. Die Metamorphose der Wachstumskräfte in Gedankenkräfte vollzieht sich im Herzen. Wenn wir immer vom 'Denken im Herzen' reden, kann man das machen, aber in Wahrheit kommt alles, was wir an Gedanken haben, aus dem Herzen. Es kühlt nur hier ab, wenn es am Kopf reflektiert wird. Sodass wir in Freiheit Denken und Fühlen wieder zusammenbringen können und sozusagen den Gedanken zum Herzen wieder zurückführen, sodass er von dort Handlung wird. Das ist eine freie Tat des Menschen. Aber das Denken kommt aus dem Herzen, dort ist seine Heimat. Denn der Ätherleib kann sich nur an einer Stelle aus dem Organismus in die Leibfreiheit begeben im Laufe von Entwicklung und Altwerden, wo das Blut, die Flüssigkeit stillsteht. Und der einzige Ort ist das Herz, überall sonst bleibt es in Bewegung. Und das nimmt im Laufe des Lebens immer mehr zu. Der physische Leib wird immer unlebendiger, der Denkleib wird immer lebendiger. Und wenn jemand dement ist, kann er diese Lebendigkeit nicht mehr reflektieren, weil das Gehirn organisch krank ist. Aber die Lebendigkeit ist da und wir können an sie appellieren. Es gibt bedeutende Studien an Nonnen, kann man unter dem Stichwort "Nonnenstudie" im internet nachgucken, wo man festgestellt hat, die Nonnen haben dasselbe Demenzrisiko wie der Rest der Bevölkerung aber die Symptome der Demenz treten dort signifikant weniger auf, um nicht zu sagen: sehr selten. Warum? Weil die Nonnen eine ganz starke Herzenskultur haben, bei jeder niedrigen Tätigkeit sind sie mit ganzem Herzen dabei, bei jedem gesprochenen Wort, Gebet sind sie mit dem Herzen dabei. Sie singen, sie beten, sie sprechen, sie schaffen und dann lernt auch ein krankwerdendes Gehirn kompensieren. Denn zeitlebens können neue Nervenendigungen aussprossen und abgestorbene ersetzen. Die Nonnen können viel besser kompensieren, also die beste Prävention gegen Alzheimer ist, ein Nonnenleben im normalen Leben zu führen. Die Kunsttherapie ist die Schulung des Nonnenlebens im Alltag. Weil man das dort übt. Und damit haben wir unseren Astralleib als das Material, den Herkunftsort, des Gefühls. Unser Gefühl ist ja total kosmisch. Was

lieben wir am meisten? Sonne, Mond und Sterne. Warum fahren wir in den Urlaub? Wegen der Sonne. Wann verlieben wir uns? Nachts. Die Sterne - wir wissen das alles, wir machen es uns nur nicht genügend klar - der Astralleib ist ein Sternenleib. Er ist so weit wie die Sternenwelt. Deswegen können wir mit allem mitfühlen, was es gibt, egal, wie weit es weg ist. Der Astralleib kennt keinen Raum, er kennt keine Zeit, er ist ewig. Er ist Gegenwart. Geistesgegenwart, wenn das Ich in der Seele lebt. Sonst Gegenwart ohne Geist, aber immerhin noch schöne, kosmische Erinnerung. Also, dieser Astralleib, der wird auch dann frei und weil er aber nicht räumlich und nicht zeitlich ist, aber Kontakt hat über den Ich-Äther zum Ätherleib kann auch er auf den Bahnen des Ätherischen den Leib verlassen und sich zur Fühlenstätigkeit entwickeln. Unser Fühlen ist genauso leibfrei wie unser Denken, nur braucht es länger. Es braucht bis zur Pubertät, bis die volle Emotionalität leibfrei wird und dann wirklich die Fetzen fliegen. Vorher ist das noch am Leib tätig. Auch im Alter wird dieser Astralleib eben freier und freier und freier und ist immer weniger im Körper und so haben wir die typische Altersbeweglichkeit oder Altersstarre, wenn es eben unharmonisch sich löst. Und dann haben wir sehr emotionale, aggressive Verhaltensweisen im Alter. Liebe Freunde, es gibt keine Wesensveränderung im Alter, wie man immer sagt, sondern wenn die Ichkontrolle nachlässt, dann zeigt sich der Astralleib, wie er ist. Dann kommen Eigenschaften raus, die man immer hatte, aber niederhalten konnte. Durch Kontrolle, durch Vernunft im Leben. Dann haben wir unsere Ich-Organisation und auch die wird über das Herz, über den Ätherleib frei und das ist dann erst mit 21 Jahren der Fall, als unser freies Wollen. Das ist nur deswegen frei, weil es wirklich leibfrei ist. Unser körpergebundenes Wollen ist nicht frei, aber unser Wille im Denken ist frei. Deswegen ist Meditieren eine freie Tat. Also Denken, Fühlen und Wollen sind Herzgeburten und wirken individuell und sozial umso gesünder, je mehr sie mit dem Herzen in Verbindung bleiben. Diese bewusste Erziehung zur Verbundenheit mit den Herzenskräften, das ist eben, was wir nennen eine gute Erziehung Selbsterziehung, aber auch das Kerngeschäft sozusagen jeder kunsttherapeutischen Arbeit. Ich habe jetzt ein paar Minuten überzogen, weil wir sehr ? begonnen haben, ich hoffe aber doch, dass es ein Einstieg war die Herzfunktion so zu zeigen, dass sie deutlich macht, dass einmal körperliche Herzfunktion, geistige Herzfunktion eng miteinander zusammenhängen und dass tatsächlich jede bewusste Tätigkeit, die wir in Anspruch nehmen in der Kunsttherapie, die Art, wie wir denken, fühlen und wollen, beanspruchen und mit dem Herz in Verbindung bringen über das Herz wieder zurückwirkt auf den körperlichen Gesundheitszustand. Während der Arbeit merken wir es durch Änderung der Atmung, durch bessere Gefühle, aber über Nacht wird es Physiologie, erfrischt sich auch der Körper, der Stoffwechsel in all seinen Funktionen, denn in der Nacht tritt eine Trennung ein. Wenn das (Bild) denken, fühlen und wollen ist, und das hier (Bild) der Mensch, ist es so dass der Ätherleib über Nacht über das Herz sich mit dem im Körper verbliebenen Ätherleib verbindet und alle Einprägungen mitnimmt, die er bei Tage in seiner Verbindung mit Astralleib und Ich erfahren hat. Alle, was wir mit unserem Denken begleitet haben, hat den Ätherleib, der leibfrei ist, beeindruckt, beeinflusst. Vor allem die Wahrhaftigkeit, die Stimmigkeit. Und nachts, das ist der Schlafvorgang, kehrt dieser leibfreie Äther regenerierend in Nervensystem und alles Struktur- und Form- und Regenerationsstiftende zurück. Und deswegen schlafen wir uns Nacht für Nacht ein bisschen kränker oder gesünder, je nachdem, was wir am Tage getan haben. Astralleib und Ich bleiben in der geistigen Welt. Die reinkarnieren sich nicht mehr in diesem Leben. Alles, was frei geworden ist als Astralleib und Ich bleibt draussen, wartet bis wir sterben und der Rest nachfolgt. Aber der Ätherleib kehrt rythmisch Nacht für Nacht zurück. Wir kennen dies Erlebnis alle, wenn wir einschlafen und Astralleib und Ich den Ätherleib loslassen wollen, ziehen sie oft den Ätherleib noch mit und dann werden wir ganz gross und zucken zusammen. Dann merken wir, wie der Ätherleib einschnappen will in den Körper und das loslassen will. Das kann dann manchmal so ruckartig sein, dass wir nochmal aufwachen. Das ist ein ganz realer

Vorgang und das ist die physiologische Wirkung der Kunsttherapie auf den Leib, die eben wie alles meditative und sonstige Leben über die Nacht sich dem Körper einprägt. Und unsere Berufsgruppen aus der anthroposophischen Medizin müssen das akademisch unter Beweis stellen, dass das so ist. Die tägliche Erfahrung zeigt, ob das besser und gesünder Werden der Patienten, aber auch unsere eigene Erfahrung an uns selbst, zeigt, dass das so ist. Dafür brauchen wir die äussere Evidenz nicht. Aber wir brauchen sie für den akademischen Diskurs.

Und nun geht's in die Pause und ich danke herzlich für das Mitgehen, auch wenn es jetzt zum Schluss immer aphoristischer wurde.