

Seelisches Trauma und Ich – Bewusstsein

Vortrag von Dr. med. Hartwig Volbehr

Wir begegnen heute immer häufiger der Diagnose "Seelisches Trauma" oder auch dem „Posttraumatischen Syndrom“. Erlebt der Mensch heute mehr traumatisierende Situationen? Oder hat sich im Seelenleben und im Bewusstsein der Menschen irgendetwas verändert, so dass er gegen traumatische Situationen weniger geschützt und ihnen stärker ausgeliefert ist? Und weiterhin: Wie kommt es, dass ein bestimmtes verletzendes Ereignis bei dem einen ein Trauma auslöst, bei dem anderen aber nicht? Bevor ich zunächst auf diese letztere Frage eingehe, möchte ich noch anmerken, dass viele Störungen, die früher mit neurotischer, mit narzisstischer Störung oder mit Borderline-Syndrom etc. diagnostiziert wurden, heute manchmal einfach generell alles traumatische Störung bezeichnet werden. Einerseits ist dies nachvollziehbar, da ja nahezu jede seelische Störung mit irgendeiner Verletzung verbunden ist. Andererseits führt nicht jede seelische Verletzung zu einem seelischen Trauma und außerdem lassen sich die genannten Krankheitsbilder klinisch sehr wohl voneinander unterscheiden. Natürlich bedeutet das griechische Wort „Trauma“ Verletzung. Aber unter der Diagnose "Seelisches Trauma" versteht man eine bleibende, die Persönlichkeit einschränkende und in ihrer Entwicklung blockierende Verletzung. Eine Verletzung heilt ab, ein Trauma nicht. Würden wir Trauma mit Verletzung gleichsetzen, wäre niemand unter uns nicht seelisch traumatisiert, denn seelische Verletzungen lassen sich nicht vermeiden.

Ich gehe zunächst auf die Frage ein, warum ein bestimmtes Ereignis bei dem einen ein Trauma hervorruft, bei dem anderen aber nicht. Im therapeutischen Alltag kommen ja nicht nur Patienten zu uns, die schwerste traumatisierende Erlebnisse hatten, sondern auch solche, bei denen das Ereignis objektiv gesehen gar nicht so schwerwiegend erscheint, wie es subjektiv erlebt wird, beziehungsweise welche subjektiven Auswirkungen es hat.

Lassen Sie mich zunächst einige typische Beispiele, wie sie in der Praxis eines Psychiaters immer wieder vorkommen, anführen:

- Ein Mitarbeiter einer in etwas außerhalb einer Großstadt liegenden Institution, besucht einen Meditationsabend in der Stadt. Als er danach zum Bahnhof geht, springen plötzlich zwei Jugendliche – vielleicht Drogenabhängige – aus einem Hauseingang hervor, reißen ihn zu Boden und nehmen ihm sein Bargeld ab. Es ist nicht allzu viel, sie lassen ihm die persönlichen Ausweise und Kreditkarten und er ist körperlich nicht schwerer verletzt. Dennoch hat er einen solchen Schock, dass er die nächsten Monate nicht wagt, wieder in die Stadt zu fahren. Er hat offensichtlich ein Trauma erlitten.
- Ein Leiter einer Zweigstelle muss sich bei seiner Zentralstelle in einer entfernteren Stadt wegen einiger Unregelmäßigkeiten rechtfertigen. Er fährt morgens mit dem Auto los, und auf der Landstraße, in einer langgezogenen, unübersichtlichen Rechtskurve, prallt er plötzlich auf einen stehenden Lastwagen. Er war nicht allzu schnell gefahren und sein Auto sicher, so dass ihm außer dem üblichen Schleudertrauma nichts Schlimmes geschah. Dennoch kann er von nun an nicht mehr alleine Autofahren und bricht schon bei dem Gedanken an eine derartige Kurve in Schweiß und Panik aus.
- Noch ein weiteres, schon etwas dramatischeres Beispiel ist folgendes: Eine 28jährige, recht attraktive Frau schildert zunächst, dass sie seit einiger Zeit richtiggehend Angst vor Begegnungen mit Männern habe, besonders dann, wenn sie spüre, dass jemand an ihr Interesse habe. Sie regiere misstrauisch, entwickle geradezu eine Phobie und könne sich nicht mehr auf eine Beziehung einlassen. Auf meine Nachfrage, seit wann dies denn so sei, berichtet sie folgendes: Sie sei verlobt gewesen und eines Tages habe sich ihr Verlobter zum Abendessen angekündigt. Sie habe alles liebevoll vorbereitet, es sei ein

wirklich schöner Abend gewesen und anschließend hätten sie ein sehr erfüllendes Liebeserlebnis gehabt, seien nebeneinander gelegen und da habe er plötzlich, wie aus heiterem Himmel, zu ihr gesagt: „Du, ich muss dir etwas sagen. Ich habe mich in eine andere Frau verliebt und werde dich verlassen!“ Bis heute hätte sie im Innersten noch nicht verstanden, was geschehen sei und habe, was geschah, nicht wirklich realisiert.

Diese drei Situationen haben etwas gemeinsam: Der jeweilige Betroffene war innerlich nicht präsent, sondern „irgendwo“ abwesend. Der eine, noch ganz in seinem meditativen Erlebnis; wäre er so durch die düstere, nachts ja immer etwas unheimliche Bahnhofsgegend gegangen und hätte sich gesagt, dass er achtsam sein müsse und dunkle Ecken besser meide, dann wäre vielleicht das Gleiche passiert, er wäre aber irgendwie gefasst und innerlich präsent gewesen. Und der Leiter der Zweigstelle: Er war ja innerlich schon dort, wo er sich in Kürze zu rechtfertigen hatte und legte sich schon zurecht, was er sagen würde. Er war gar nicht richtig dabei, als der Unfall geschah und er hatte den stehenden Lastwagen daher auch überhaupt nicht schnell genug realisiert. Sein Ich war schon weit voraus gewesen.

Und in der dritten Situation: Wenn der Verlobte sich angekündigt und beispielsweise gesagt hätte: „Du, ich komme heute Abend vorbei und da muss ich etwas Ernstes mit dir besprechen!“, dann wäre sie irgendwie präsent gewesen. Sicher wäre es auch dann schmerzvoll, aber nicht ganz so überraschend gewesen.

Betrachtet man solche Ereignisse genauer, wird man feststellen, dass das Ich beziehungsweise das Ich-Bewusstsein dabei eine ganz entscheidende Rolle spielt. Gerade diejenigen Situationen scheinen besonders stark traumatisierend zu wirken, bei denen das Ich entweder nicht richtig anwesend, also nicht präsent ist, oder auch, wenn es am aktiv Tätigwerden gehindert wird.

Wir benötigen unser Ich, um Ereignisse, welche in unser Seelenleben beziehungsweise in unser Bewusstsein treten, aufzunehmen, zu verarbeiten und zu integrieren. Alle Eindrücke und Erlebnisse, welche nicht vom Ich ergriffen, begriffen und verstanden werden, können nicht als lebendige Substanz dem eigenen Wesen einverleibt werden. Sie werden als fixierte, starre Formen gespeichert. Diese unverstandenen und "unverdauten" Eindrücke und Erlebnisse können nicht in den freien Bereich unseres Ätherleibes aufgenommen werden und können diesen nicht durch verwandelte, ich-eigene Substanz bereichern. Sie können damit nicht zu lebendigen Erinnerungen werden, sondern werden als unlebendige Muster gespeichert.

Um das, was bei einem Trauma geschieht, besser zu verstehen, müssen wir uns etwas genauer mit dem Gedächtnis und dem Erinnern beschäftigen.

Was geschieht denn, wenn wir ein Erlebnis haben und es als Erinnerung speichern?

Schauen wir uns das zunächst einmal bei einem ganz einfachen Erlebnis an, nämlich der Wahrnehmung. Da steht ein Baum vor mir. Er tritt als ein inneres Abbild durch die Sinnesorgane in mein Bewusstsein. Dieser Sinneseindruck würde schnell wieder vergehen und gar nicht zu einer echten Wahrnehmung werden, würde er nicht vom verstehenden Ich ergriffen. Das Ich erkennt durch Intuition, dass dies ein Baum ist und bildet den Begriff „Baum“. Dazu ist es noch gar nicht nötig, dass die Bezeichnung für diesen Begriff, also das Wort „Baum“ oder „tree“ etc. im Bewusstsein erscheint, denn das Ich erkennt die Bedeutung bzw. die Idee „Baum“ intuitiv und zunächst noch vorsprachlich.

Da dieser Baum da draußen als solcher „verstanden“ ist, kann er aus dem Bewusstsein entlassen und neue Sinneseindrücke können aufgenommen werden. Und weil mein Ich den Begriff „Baum“ verstanden hat, kann ich mir aus diesem Verstehen heraus eine

Vorstellung machen; ich kann mir jederzeit einen Baum vorstellen und muss mich nicht fragen: „Wie sieht denn ein Baum aus, wann habe ich das letzte Mal einen gesehen?“ Wenn ich jetzt zum Beispiel „Baum“ sage und Sie diesen Begriff etwas wirken lassen, entsteht in der Vorstellung eines jeden von uns ein anderer, ein individueller Baum. Die Vorstellung ist der individualisierte Begriff.

Wohin entlasse ich diesen von mir verstandenen, mir somit gewissermaßen angeeigneten Baum? Ich entlasse ihn in meinen Ätherleib. Da ist quasi freier Speicherplatz. Und es ist tatsächlich ein freier Platz im Ätherleib vorgesehen, um dasjenige, was wir uns durch Erziehung und durch Lernen aneignen, speichern und bewahren zu können. Dieser freie Bereich im Ätherleib unterscheidet uns zum Beispiel grundsätzlich vom Tier. Der Ätherleib des Tieres steht ganz im Dienst der Natur. Das Tier kann nur beschränkt erzogen werden, lernen und sich somit entwickeln. Der Mensch kann dies aufgrund dieses freien Bereiches im Ätherleib.

Rudolf Steiner spricht in den Vorträgen, die in dem Band „Geisteswissenschaftliche Menschenkunde“ zusammen gefasst sind (GA 107) ausführlich über diesen freien Teil des Ätherleibs. Weil wir ihn haben, können wir denken, lernen, uns entwickeln und individuelle Menschen werden. Er hat von vornherein keine andere Verwendung. Steiner spricht zunächst davon, wie wesentlich dieser Teil des Ätherleibes für die Gesundheit ist.

»Dieses freie Glied des Ätherleibes, das energisch geworden ist durch mannigfaltige Eindrücke, das macht sich eben hier geltend, das beteiligt sich durch seine innerliche Beweglichkeit am Heilungsprozess. In zahlreichen Fällen verdanken die Menschen ihre schnelle Gesundung oder ihre schmerzlose Gesundung dem Umstand, dass sie in reger geistiger Beteiligung in der Jugend fleißig die Eindrücke, die sich ihnen dargeboten, aufgenommen haben. Da sehen Sie die Einflüsse des Geistes auf den Leib!«

Dann geht er der Frage nach, wie es denn möglich ist, dass unsere zu Vorstellungen gewordenen Erfahrungen lebendige und heilende Substanz im Ätherleib werden und sagt, dass sei möglich, weil wir vergessen können.

»Womit beschäftigt sich diese sozusagen vergessener Vorstellung? Sie hat ihr ganz bedeutungsvolles Amt. Sie fängt nämlich erst dann an in der richtigen Weise an diesem Ihnen geschilderten freien Glied des Ätherleibes zu arbeiten und dieses freie Glied des Ätherleibes für den Menschen brauchbar zu machen, wenn sie vergessen ist. Es ist, als wenn sie erst dann verdaut wäre. Solange sie der Mensch verwendet, um durch sie etwas zu wissen, solange arbeitet sie nicht innerlich an der freien Beweglichkeit, an der Organisation des freien Teils des Ätherleibes. In dem Augenblick, wo sie in die Vergessenheit versinkt, fängt sie an zu arbeiten. So dass wir sagen können: es wird in dem freien Glied des menschlichen Ätherleibes fortwährend gearbeitet, fortwährend an ihn geschafft. Und was ist es, was da schafft? Es sind die vergessenen Vorstellungen. Das ist der große Segen des Vergessens! Solange eine Vorstellung in ihrem Gedächtnis haftet, solange beziehen Sie diese Vorstellung auf einen Gegenstand. Wenn sie eine Rose betrachten und die Vorstellung davon im Gedächtnis haben, beziehen sie die Rosenvorstellung auf den äußeren Gegenstand. Dadurch ist die Vorstellung an den äußeren Gegenstand gefesselt und muss zu ihm ihre innere Kraft senden. In dem Augenblick aber, wo die Vorstellung von Ihnen vergessen wird, ist sie innerlich entfesselt. Da fängt sie an Keimkräfte zu entwickeln, die innerlich an dem Ätherleib des Menschen arbeiten.«

»Ein Mensch, der zum Beispiel Eindrücke empfangen könnte und diese Eindrücke ständig in seinem Bewusstsein behalten würde, der könnte sehr leicht dahin kommen, dass das Glied, das sich von den vergessenen Vorstellungen nähren soll, zu wenig von diesen vergessenen Vorstellungen erhalte und wie ein lahmes Glied die Entwicklung stören

würde, anstatt sie zu fördern..... es ist für die innere Gesundheit eines Menschen im höchsten Grade schädlich, wenn er gewisse Dinge durchaus nicht vergessen kann.«

»Ein solcher Mensch wird als Mittel des Gesundwerdens etwas nicht haben, was zum Beispiel ein anderer hat, dem ein reger lebhafter Sinn eigen ist, der viel in seiner Jugend aufgenommen, der viel verarbeitet hat und daher für sein freies Glied des Ätherleibes sehr gut gesorgt hat.«

Unaufgelöste, unverdaute, „unvergessene“ Erlebnisse machen diesen freien Teil unseres Ätherleibes starr, dumpf und träge. Er kann keine Quelle mehr für unsere Gesundheit und für unsere Lebenskräfte sein, besonders auch, wenn wir älter werden und nun die Ätherkräfte der Natur nicht mehr so zur Verfügung stehen, wie in jüngeren Jahren.

Was ich als Auflösen und Verdauen durch Verstehen und Begreifen bezeichnet habe, wird von Steiner mit Vergessen bezeichnet. Und tatsächlich geschieht durch das übergeordnete, ins Allgemeine gehobene Verstehen ein Vergessen des konkret Gegebenen. Mache ich mir von diesem Allgemeinen wieder eine Vorstellung, wird diese wieder konkret, jetzt allerdings individuell.

Unter „Vergessen“ in dem Sinne wie Steiner in diesem Zusammenhang davon spricht, darf man eben nicht verstehen, dass damit etwas ganz und gar aus unserem Bewusstsein und aus unserem Erinnerungsvermögen verschwunden ist. Es hat nur eine andere Form angenommen, ist „verdaut“ und assimiliert worden. Es ist ich-eigene Substanz geworden. Bei diesem „Vergessenen“ kann es durchaus vorkommen, dass jemand einen auf etwas aufmerksam macht und man sagt: „Ah, das hatte ich ganz vergessen“. Woher weiß ich denn, dass ich es vergessen, also schon einmal gewusst habe? Um das wissen zu können, muss eine Art Erinnerung daran ja durchaus noch irgendwo in mir vorhanden sein. Es existiert in mir in einer Form, die allerdings dem ich-haften Willen und dem Wachbewusstsein nicht mehr so ohne weiters zugänglich ist.

Übrigens ist das bei allem so, wo wir uns erinnern müssen. Da kann der bewusste Ich-Wille sich noch so sehr bemühen, das hilft nichts. Da muss man wie loslassen und plötzlich erinnern wir uns. Erinnern ist eine überbewusste Tätigkeit.

Und wir schaffen jede Vorstellung neu, weil wir den ursprünglichen, konkreten Gegenstand – bei Steiner die Rose - längst vergessen haben. Könnten wir ihn aus irgendeinem Grund nicht vergessen, dann würde er, wenn wir seinem Begriff begegnen, immer in uns auftauchen. Bei manchen Menschen mit einer kognitiven Behinderung, welche ein Bilddenken und kein Begriffsdenken haben, zum Beispiel manche Menschen mit Autismus, ist das so, wie es die Autistin Temple Grandin eindrücklich schildert. Wenn sie z.B. „Kirche“ hört, erscheint sofort das inner Bild der Kirche ihrer Kindheit und dann alle möglichen anderen. Sie bildet nicht aus dem verstandenen Begriff jeweils eine neue Vorstellung. Wir müssen also in gewisser Weise unsere Eindrücke vergessen, um Vorstellungen von ihnen immer wieder neu und lebendig schöpfen zu können. Die Ursache für dieses Vergessenkönnen ist ein Verstehen.

Aus diesem Verstehen heraus können wir nun alle möglichen Vorstellungsbilder erzeugen. Wenn Sie kurz die Augen schließen und ich sage: Drei Birken, Wiese, Teich, Sonnenuntergang –, dann entsteht in Ihnen augenblicklich ein mehr oder weniger konkretes Vorstellungsbild. Morgen ein anderes als heute und ebenfalls bei jedem von Ihnen ein anderes. Dennoch würden wir alle untereinander unsere Vorstellungsbilder als stimmig erkennen, falls wir alle die genannten Begriffe verstanden und damit verinnerlicht haben.

Mit unseren persönlichen Erlebnissen ist es ganz ähnlich. Falls nicht beispielsweise vergangene Weihnachten etwas sehr Spezielles und Dramatisches geschehen ist, haben Sie es so gut wie vergessen. Wenn Sie sich nun fragen: Wo habe ich vergangene Weihnachten gefeiert, mit wem habe ich gefeiert, wie sah der Christbaum aus –, dann entsteht aus diesen drei Anhaltspunkten plötzlich das vergangene Weihnachtsfest wieder ganz lebendig im Bewusstsein und vor Ihren Augen. Und auch hier: Falls sie es nun erzählen, würde es sich, je nach dem Gegenüber und wie oft Sie es schon erzählt haben, verändern. Unsere Erinnerungen sind lebendige, wandelbare Inhalte. Es sind nicht lauter gespeicherte Filme in uns, wie man früher annahm.

Dadurch, dass Erlebnisse in uns lebendige, ich-eigene Substanz sind, können wir auch an ihnen arbeiten und beispielsweise mit verschiedenen therapeutischen Methoden ausgleichend und heilend auf sie und damit auch auf unsere Vergangenheit einwirken (zum Beispiel: Erinnerung einer Patientin an die Zornesausbrüche des Vaters jeweils zu Weihnachten)

Nun gibt es aber Erlebnisse, die können aus irgendeinem Grunde nicht vom Ich verstehend aufgegriffen werden. Da kann es nun sein, dass das Ich gar nicht anwesend war, als das Ereignis geschah oder dass es das, was geschah, einfach nicht begreifen konnte oder auch, dass es sich aus einem anderen Grund einfach aus dem ganzen Geschehen zurückziehen musste. Dann kann dieses Erlebnis, welches ins Bewusstsein getreten ist, nicht durch ichhaftes Verstehen aufgelöst werden. Verstehen ist ja, wie oben gesagt, ein gewisses Auflösen oder Vergessen der konkreten Form.

Ein solches Erlebnis haftet also in unserem Bewusstsein und niemand, kein Ich ist da, welches sich seiner annehmen kann. Das Bewusstsein muss aber wieder frei werden für den nächsten Sinneseindruck. Wohin also mit dieser konkreten, nicht verstandenen, nicht aufgelösten Form? Auch sie wird, allerdings ohne Ich-Tätigkeit, in den freien Ätherleib eingegliedert.

Da es quasi am Ich vorbei und ohne unser Verstehen gespeichert wird, ist es auch später oft nicht der freien Erinnerung zugänglich. Wenn es ins Bewusstsein tritt – in der Regel nicht durch einen Ich-Impuls, also einen Ich-Willen, sondern durch einen Auslöser von außen –, dann erscheint das Erlebnis auch nicht als lebendige, wandelbare Substanz, sondern als konkrete, starre Form. Ein solches Erlebnis ist dann ein autonomes, „unverdautes“, nicht in unser Wesen integriertes Geschehen.

Da solche Erlebnisse nicht ichhaft durchdrungen sind, können auch die verschiedenen wirksamen Anteile, also das konkrete Erlebnis und die damit verbundenen Gefühle, nicht als ein zusammenhängender Erlebnisinhalt verinnerlicht werden. Es ist ja gerade die Aufgabe des Ich, die einzelnen Sinneseindrücke zu einem lebendigen Erlebnisbild zusammenzufügen. Man nennt dies auch Kohärenzfähigkeit unseres Ich. So fallen die einzelnen Erlebnisanteile auseinander, sind dissoziiert, und führen quasi ein Eigenleben. Die vom ursprünglichen Erlebnis stammenden Gefühle und Emotionen, die Ängste und die Wut, mit all der dazugehörigen vegetativen Symptomatik, können nun durch irgendeinen Auslöser, man nennt diese auch Triggerereignisse, isoliert in den Astralleib bzw. ins Bewusstsein schießen und emotionale Ausbrüche, Erregungszustände, diffuse Angstzustände und Panikattacken mit verschiedensten vegetativen Begleitsymptomen auslösen. Dies kann auch völlig losgelöst von der Erinnerung an das Erlebnis geschehen.

Menschen mit einem seelischen Trauma haben feste, unaufgelöste Formen und damit Blockierungen in diesem für uns so wichtigen freien Teil des Ätherleibes. Anders als beim

Menschen mit einem Borderline-Syndrom oder anderen schwerwiegenden seelischen Störungen, liegt hier jedoch nicht eine grundsätzliche, alle Aspekte des Seelenlebens betreffende Störung und auch keine grundsätzliche Inkarnationsstörung vor, sondern Teile der Persönlichkeit sind in ihrer Entwicklung blockiert. Daher begegnet uns bei traumatisierten Menschen in der Regel nicht eine insgesamt unreife bzw. gestört wirkende Persönlichkeit, sondern wir erleben da oft ein merkwürdiges Auseinanderklaffen. Einerseits ist dieser Mensch, der uns da gegenübertritt, beispielsweise eine völlig erwachsene, oft recht gut in die Gesellschaft integrierte Person und andererseits bemerken wir an ihm Aspekte, die wie zurückgeblieben oder auch fremdartig wirken. Und diese Menschen spüren dieses Auseinanderklaffen, dieses merkwürdig Blockiertsein selbst und wissen oftmals gar nicht, warum das so ist und woher es kommt.

Eine solche Patientin, die grundsätzlich mit ihrem Leben recht gut zurecht kam und sogar selbst therapeutisch tätig war, hatte in besonderen Situationen und bei besonderen Themen die Stimme einer 11-12 Jährigen. Sie hatte einen sexuellen Übergriff durch einen Onkel in diesem Alter erlebt. Der innere Konflikt und die besondere Schwierigkeit für die Patientin war, dass sie diesen Onkel sehr geliebt und bewundert hatte. Er war ein wenig Vaterersatz, da ihr Vater im Krieg gefallen war. Und weil sie ihn so liebte und so an ihm hing, fühlte sie sich sogar mitschuldig am Geschehen und konnte kaum Zorn und Wut auf ihn, der ihre kindliche Liebe und Hingabe für seine Bedürfnisse missbraucht hatte, empfinden. Sie entwickelte die typischen Anzeichen für ein seelisches Trauma. U.a. blieben ganz bestimmte Teile ihrer Persönlichkeit in einem Alter von 11 – 12 Jahren fixiert, andere Bereiche konnten sich altersgemäß entwickeln. Am deutlichsten war das bei der Stimme zu bemerken, wobei sie darunter litt, dass sie nicht zu einer dauerhaften Beziehung zu einem Mann in der Lage war. Dies war auch der Anlass gewesen, warum sie therapeutische Hilfe suchte. Das „Urerlebnis“ war bei ihr völlig durch Rationalisierung und Verdrängung in die Tiefe gedrängt.

Dass auch ein sehr harmlos wirkendes Ereignis eine bleibende Verletzungen und Wirkung im Sinne eines Traumas auslösen kann, möge folgendes Beispiel zeigen.

Eine bereits etwas ältere Bekannte berichtete mir, sie habe ein gestörtes Verhältnis zu Büchern. Bücher seien für sie sehr wichtig und sie habe sich einerseits sehr viele zugelegt, könne andererseits ein Buch aber gar nicht so richtig in Ruhe mit Genuss lesen. Sie sei beim Lesen immer irgendwie hastig und gehetzt, so als ob sie etwas tue, was nicht gut oder erlaubt sei. Sie berichtete nun Folgendes: Mit ca.15 Jahren habe sie sich einmal zwei Bücher aus dem Bücherschrank der Mutter genommen und abends darin gelesen. Als sie morgens aufwachte, waren die Bücher von ihrem Nachttisch verschwunden. Sie konnte nicht begreifen was geschehen war und war zunächst völlig verwirrt. Später wurde ihr klar, dass die Mutter die Bücher heimlich an sich genommen und versteckt haben musste, aber sie tauchten im Bücherschrank der Mutter auch nicht wieder auf. Dieselbe Mutter verbot ihrer 16 jährigen Tochter in den Film „Sissi“ zu gehen. Offensichtlich wollte sie ihre Tochter von allem, was irgendwie mit Liebe zwischen den Geschlechtern zu tun hat, möglichst lange bewahren. Sie sollte nicht „frühreif“ werden, wie man das damals nannte. Diese Bekannte hatte mit ihrer Mutter nie über diese Dinge, welche sie heute noch bewegen und beeinflussen, sprechen können. Auch hier wieder dieses einfach nicht Begreifen können, was geschehen ist.

Diese unaufgelösten, „unvergessenen“ Formen können nun Verschiedenstes, auch nicht typisch posttraumatisch Wirkendes auslösen. Jemand hatte vor beinahe einem Jahr einen Auffahrunfall. Sie sei einmal plötzlich in ein an einer Ampel stehendes Auto gefahren und

eigentlich erst nach dem ziemlich dramatischen Aufprall wie aufgewacht. Entweder war sie mit ihren Gedanken völlig woanders gewesen oder sie habe wirklich eine Art Black-out gehabt, wie sie es bezeichnet. Sie habe einen Schock erlitten und sei zunächst wie gelähmt gewesen. Außer Prellungen im Rippenbereich und einem Schleudertrauma hat sie gottlob keine schwereren Verletzungen erlitten. Aber seit diesem Ereignis leidet sie unter Vergesslichkeit, gehe zum Beispiel in ein Zimmer, um etwas darin zu tun und wenn sie dort sei, habe sie vergessen was sie tun wollte. Oder sie verwechsle Buchstaben auf der Schreibmaschine, auf der sie eigentlich perfekt schreiben könne; oder sie sage statt „rot“ „blau“ etc. Der Ätherleib ist aber nun gerade für das Denken und Erinnern zuständig und wenn er quasi mit anderem beschäftigt ist, vergleichsweise wie der Magen mit einer unverdauten Speise, so kann er nicht mehr im rechten Sinne funktionieren.

Die angeführten Beispiele handeln von Situationen, in welchen die Betroffenen innerlich nicht anwesend waren und deswegen das Ereignis nicht verstehen und verarbeiten konnten. Ihr Ich war irgendwo auswärts, könnte man sagen. Nun gibt es aber auch Erlebnisse, welche so schrecklich sind, dass das Ich sich aus der Situation herauslöst, sich quasi in Sicherheit bringt und das Geschehen dann wie von außen erlebt wird. So, als sei man selbst gar nicht betroffen. Dies ist ein Schutzmechanismus, der bei allen Schocksituationen zu beobachten ist und das Individuum in der akuten Situation quasi davor schützt, alles voll bewusst erleben zu müssen. Diese Menschen schildern dann das Erlebte auch oft so distanziert, als wären sie gar nicht selbst die Betroffenen, sondern als seien sie lediglich Zuschauer gewesen. Und auch hier ist das Ich nicht „zu Hause“ und kann das Erlebte nicht verarbeiten und assimilieren.

Ähnlich ist es, wenn das Ich am adäquaten Wirken gehindert wird, wenn man in der Situation nichts tun, sich nicht wehren kann, also machtlos alles zulassen muss. Auch hier hat sich das Ich aus dem Seelenleben gelöst, und das Erlebte kann nicht adäquat verarbeitet werden. Im Grunde sind dies die viel dramatischeren Erlebnisse, welche nahezu immer und bei jedem ein Trauma hinterlassen.

Der bekannte Traumaforscher und -therapeut Peter Levine vergleicht die traumatische Situation mit der Erstarrungsreaktion des gehetzten Tieres, welches sich in einer Art Totstellreflex ergibt. Falls das Tier aus irgendeinem Grunde überlebt, so steht es auf, schüttelt die Immobilitätsstarre buchstäblich ab, erlangt die volle Kontrolle über seinen Körper zurück und nimmt seine normale Lebensweise wieder auf. Levine meint nun, dass der Mensch diese natürliche Reaktion des Tieres verloren habe, weil er sich nicht unterwerfen und keine Feigheit oder Schwäche zeigen wolle und er außerdem vor diesem Totstellreflex Angst habe, weil sie dem Tot sehr ähnlich sei. Unser menschliches Gehirn behindere aufgrund seiner Komplexität diese instinktive Überlebensreaktion. Tiere seien aufgrund ihrer ständigen Bedrohung mit ihren Überlebensmöglichkeiten bestens vertraut und würden spüren, was sie tun müssen.

Nun ist es ja immer etwas problematisch, Reaktionsweisen des Tieres auf den Menschen zu übertragen, denn dabei wird außer Acht gelassen, dass das Tier ja ein grundsätzlich anderes Wesen als der Mensch ist.

Was geschieht da beim Tier in einer solchen Gefahrensituation? Der Ätherleib des Tieres reagiert reflexartig richtig. Dies ist dem Tier durch seinen Instinkt von Natur aus gegeben. In ihm handelt das weisheitsvolle Tierwesen. Und es ist sinnvoll, wie es handelt, denn die Erstarrungsreaktion verhindert möglicherweise, dass das Tier seinen, von außen gesehen grauenvollen Tod spürt und erleidet. Möglicherweise kommt es bei dieser Erstarrungsreaktion sogar zu einer Lockerung der Verbindung mit dem Astraleib. Diese Immobilitätsstarre ist außerdem sinnvoll, weil eine geringe Chance besteht, dass das Raubtier seine Beute lässt, zum Beispiel um noch einem anderen Tieren nach zu

jagen oder es in ein Gebüsch zu schleifen, um es vor Konkurrenten zu sichern und dabei entsteht jeweils eine kleine Chance für das gejagte Tier, zu fliehen. Und, falls das Tier überlebt, gibt es da kein dauerhaftes Trauma, denn der Astralleib, falls er während dieser Zeit des Totstellreflexes nicht ohnehin irgendwie ausgeschaltet war, ist ein Vergessensleib. In ihm sind die Dinge und Erlebnisse nur so lange, wie sie tatsächlich da sind. Das Tier hat kein Ich, welches die Erlebnisse des Astralleibes im Ätherleibe aufbewahrt.

Rudolf Steiner schreibt in der Geheimwissenschaft (GA 13, S. 29)

„Wie der physische Leib zerfällt, wenn ihn nicht der Ätherleib zusammenhält, wie der Ätherleib in die Bewusstlosigkeit versinkt, wenn ihn nicht der Astralleib durchleuchtet, so müsste der Astralleib das Vergangene immer wieder in die Vergessenheit sinken lassen, wenn dieses nicht vom Ich in die Gegenwart herüber gerettet würde. Was für den physischen Leib der Tod, für den Ätherleib der Schlaf, das ist für den Astralleib das Vergessen. Man kann auch sagen, dem Ätherleib sei das Leben eigen, dem Astralleib das Bewusstsein und dem Ich die Erinnerung.“

Sie sehen, diese Vergleiche mit dem Leben der Tiere sind nur ganz bedingt möglich, weil das Tier kein Ich-Wesen ist. Das Tier wird geleitet von einem weisheitsvollen Tierwesen, einer Art überindividuellem Ich, welches einer in der Astralwelt lebenden Wesenheit angehört. Der Mensch hingegen wird geleitet von einem individuellen Ich, einem verstehenden Logoswesen. Der Mensch kann die Dinge und Erlebnisse, welche in sein Seelenleben treten, nicht einfach dem vollständigen Vergessen überlassen, der muss alles aufbewahren. Und selbst, wenn sein Ich im Augenblick nicht anwesend ist, wie ich es dargestellt habe, dann ist seine Organisation dennoch eine menschliche. Er wird ja nicht einfach zum Tier, wenn das Ich einmal kurz, sozusagen „auswärts“ ist. Auch der Herr, der auswärts ist, ist ja irgendwie in seinem Haus gegenwärtig. Und außerdem ist es ja keineswegs so, dass unsere gesamte Leibesorganisation vom Ich verlassen wird, sondern lediglich bestimmte Bereiche unseres Bewusstseins. Nur aus diesen zieht sich das Ich zurück und dies ist eine ähnliche Schutzreaktion wie beim Tier. Es ist eben weisheitsvoll, wenn das Ich nicht immer die Kontrolle über alles in uns hat. Im Schlaf ist das sinnvoll, aber auch bei Heilungsprozessen und in Gefahrensituationen. Stellen Sie sich vor, Sie würden beim Autofahren in einer gefährliche Situation anfangen zu überlegen, ob Sie jetzt besser bremsen oder ausweichen oder aus dem Auto springen oder sonst etwas machen sollen. Nein, da handelt Ihr Ätherleib meist instinktiv völlig richtig und erst im Nachhinein wird Ihnen beziehungsweise ihrem Ich bewusst, was geschah.

Man könnte nun sagen, dass Menschen, welche in der früheren Kindheit ein schweres Trauma erlitten haben, dies in der Regel doch vergessen haben. Wie steht es denn damit?

Hier handelt es sich nicht um ein Vergessen in dem Sinne, wie Rudolf Steiner es versteht, sondern um ein Verdrängen. Solche Erlebnisse sind nicht durch ein Vergessen in gewisser Weise verarbeitet, sondern einfach nur beiseite oder besser noch in die Tiefe des menschlichen Seelenlebens verschoben. Dort sind sie auch dem bewussten ich-haften Willen nicht mehr zugänglich, aber sie sind nicht vergessen. Wenn sie durch irgendetwas Äußeres berührt werden, dann schießen sie, oft allerdings nur als Einzelaspekte des ursprünglichen Erlebens, mit Macht ins Seelenleben, wie bereits dargestellt.

Verdrängte Inhalte sind ständig irgendwie präsent und beeinflussen bzw. behindern das Seelenleben. Allerdings kann auch der Verdrängungsvorgang der Versuch einer Heilung sein, weil dadurch Inhalte, welche das bewusste Erleben vielleicht gar nicht aushalten könnte, im sicheren Hintergrund gehalten werden.

Verfolgen wir noch etwas tiefergehend, was mit diesen nicht aufgelösten, festen Erlebnisformen im Ätherleib geschieht, die nicht zu ich-eigener Substanz verwandelt werden konnten und daher den Charakter von Fremdkörpern in uns haben. Sie sind ja nicht ein integrierter und lebendiger Erlebnisinhalt, sondern einzelne, unverstandene Fragmente.

Da ist zum einen das Erlebnis selbst, dann sind da die dazugehörige Sinneseindrücke und weiterhin die Emotionen, die ablaufen und nicht zuletzt, und das erscheint besonders schwerwiegend, der oder die Täter.

Das eigentliche Erlebnis ist manchmal verdrängt und manchmal gelangt es als Ahnung, manchmal als Traum ins Bewusstsein und auch, wenn es nicht ins Bewusstsein gelangt, gibt es ein inneres Wissen, dass da etwas ist, etwas Unheimliches und Bedrohliches. Es ist wie die geheimnisvolle, verbotene und verschlossene Tür im Märchen, hinter der sich auch oft Schreckliches verbirgt, wenn auch die Konfrontation damit dann zu einer Wandlung und Lösung führen kann. Manchmal ist das Urerlebnis aber auch ständig präsent, es begleitet die betreffenden Menschen wie eine Zwangsvorstellung und daher sind sie im Inneren, ähnlich wie die Zwangskranken, nie ganz frei und unbeschwert.

Die nicht integrierten Sinneseindrücke, zum Beispiel der Ort, an welchem das Ereignis stattfand, oder irgendeine sonstige markante Einzelheit, ein bestimmter Geruch usw. können dann zu so genannten Triggerphänomenen werden. Begegnet der Mensch irgendetwas, was ihn daran erinnert – das läuft ganz tief im Unbewussten ab – dann wird das Ureignis aktiviert und eben in der Regel wieder nicht als Ganzes, sondern beispielsweise nur die unverarbeiteten Emotionen wie Angst, Verzweiflung, Wut, Hass, Lähmung. Sie überfallen diese Menschen dann geradezu und können Angst oder Panikattacken auslösen, mit all den dazu gehörigen vegetativen Symptomen wie Herzrasen, Schweißausbrüchen und Zittern. Zu den Sinneseindrücken gehören aber auch erlittene Schmerzen und andere Körpersensationen. So sind solche Menschen oft auch chronische Schmerzpatienten, bei denen man keinerlei physiologische Ursache für den Schmerz findet.

Die Emotionen, die den Betroffenen überwältigen, können sich gegen die eigene Person ausleben oder wahllos gegen andere Menschen. Da sie mit der augenblicklichen Situation gar nicht in Zusammenhang gebracht werden können, wirken sie wie zwanghafte und irrationale Erregungszustände. Manchmal werden sie an nahe stehenden Personen, z.B. engen Bezugspersonen, ausgelassen, was das Leben dieser traumatisierten Menschen noch zusätzlich besonders erschwert, weil sie ihre Sehnsucht nach Verständnis, Nähe und Vertrautheit dabei selbst zerstören. Das ist dann oft der Fall, wenn der Täter eine enge und geliebte Person war.

Eine Patientin berichtete mir einmal, dass das Schrecklichste für sie die ständige innere Präsenz des Täters sei. Sie war von einem engen Mitarbeiter des Vaters, den sie ursprünglich sehr gemocht hatte, als Mädchen schwer missbraucht worden. Sein Gesicht, sein Geruch, sein ganzes Wesen sei ständig irgendwie präsent. Sie meinte, es sei genau so, wie eine geliebte Person immer präsent sei, hier nur verbunden mit Hass, Abscheu, Demütigung und Hilflosigkeit. Diese Menschen haben dann nicht, wie wir es auch nennen können, ein positives Objekt verinnerlicht, sondern ein negatives. Und so, wie unsere guten verinnerlichten Objekte heilsam sind und die Grundlage für unser Urvertrauen, so sind solche Objekte belastend und eine ständige Quelle von Angst und Mangel an Vertrauen. Da diese verinnerlichte Person, der Täter, zu einem Ichanteil geworden ist, kann sie auch zu unergründlichem Selbsthass, bis hin zum Wunsch nach Selbstzerstörung führen: „Wenn ich mich selbst zerstöre, zerstöre ich auch diese Personen in mir“.

Jedes Ereignis, welches ein seelisches Trauma zur Folge hat, ist ein mehr oder weniger ausgeprägter Exkarnationszustand. Das Ich ist kürzer oder länger „außer Haus“, es hat seine Leiblichkeit verlassen. Das betrifft ganz besonders den Bereich, mit dem wir uns die Welt erkennend und verstehend aneignen. Normalerweise kehrt das Ich zurück und ergreift diesen Bereich, dieses sein Instrument wieder vollständig, wenn auch das, was erlebt wurde, abgespaltenen und unverarbeitet im Ätherleib bleibt. Normalerweise übernimmt das Ich wieder die Aufgabe des Verstehens und Erkennens.

Es kann aber auch sein, dass das Ich diese Aufgabe nicht mehr voll und ganz übernehmen will oder kann und dass es sich irgendwie weigert, in „sein Haus“ voll und ganz zurückzukehren. Dann kann es sein, dass das traumatische Ereignis eine kognitive Behinderung ausgelöst hat. Eine kognitive oder auch geistige Behinderung bedeutet ja, dass ein Mensch uns und die Welt nicht so ganz richtig verstehen kann.

Es kann aber auch sein, dass das Ich zwar wieder ganz zurückkehrt, sich aber nicht mehr so richtig mit der Welt verbinden will oder kann. Es tritt nun nicht mehr richtig in Beziehung mit sich, mit uns und mit der Welt. Dann kann ein Trauma eine narzisstische Störung bis hin zu borderlineartigen und sogar psychotischen Zuständen hinterlassen. Auch so genannte sekundäre autistische Störungen können so von einem traumatischen Ereignis ausgelöst werden. Dann erscheint es wie ein innerer Entschluss dieser Menschen, nun nicht mehr ganz teilhaben zu wollen an dieser verletzenden und kränkenden Welt, und sie ziehen sich in ihre eigene Welt zurück.

Ich möchte mich nun der Frage zuwenden, warum wir heute so häufig die Diagnose „Seelisches Trauma“ stellen. Ist das nur wieder so eine Modesache oder gibt es hierfür tiefer liegende Gründe. Wenn wir noch gar nicht das seelische Trauma als solches ins Auge fassen, so fällt doch auf, dass wir im Umgang miteinander sehr verletzlich geworden sind. In Gemeinschaften und Teams gehen wir sehr vorsichtig miteinander um, wir „fassen uns mit Samthandschuhen an“, sind schnell verletzt und gekränkt, aber auch bemüht, möglichst Niemandem zu nahe zu treten und unsererseits nicht zu verletzen. Man spricht von der allgemeinen heutigen narzisstischen Verletzlichkeit.

Lange Zeit habe ich dies für eine grundsätzliche Pathologie unserer Zeit gehalten. Man hat ja unsere heutige Gesellschaft immer wieder als Borderline-Gesellschaft bezeichnet und meint damit, dass wir durch verschiedenste Einflüsse alle latent narzisstisch gestört sind. Nun, dieser Gedanke ist nicht abwegig, denn wir unterliegen alle den Prägungen durch die Kultur, in der wir aufwachsen sind und dem, was der Zeitgeist von uns fordert. Betrachten wir es einmal von einer anderen Warte: Der Michaelische Zeitgeist fordert, dass wir immer individueller und ich-bewusster werden und die Verantwortung für uns und die Erde übernehmen. In den Vorträgen zum Lukas Evangelium (GA 114, Basel 24.09.1909) drückt Steiner dies so aus:

„Dass der Mensch, indem er den Christus richtig versteht, sich nun voll seines Selbstbewusstseins bedienen lernt, dass er sein ganzes Ich-Bewusstsein damit durchdringen lernt, dass sein Ich ganz und gar Herrschaft gewinnt über alles, was in ihm ist, was bedeutet das Hineintreten des Christus in die Welt. Dieses Ich, dieses seiner selbst bewusste Ich wird es sein, das sich wieder alles zurückerobert, was der Menschheit verloren gegangen ist durch die Zeiträume hindurch.....

Jetzt trägt der Christus in die Welt hinein ein Ich, das den menschlichen physischen Leib, den Ätherleib und Astralleib in der Art durchdringt, dass es Wirkungen ausüben kann, welche die ganze Organisation der Leiblichkeit beeinflussen können, sie auch gesundend beeinflussen können“

Dies bedeutet, dass der sich seiner Ich-Wesenheit bewusste Mensch nun herausgetreten ist aus den schützenden Familien- und Sippenzusammenhängen und aus der ihm gegebenen Welt. Er ist jetzt ichbewusst und auf sich selbst gestellt. Dadurch ist er frei und kann nun seinerseits auf den physischen, den ätherischen und den australischen Leib wirken und, er kann heilend wirken. Damit ist nicht nur unser eigener individueller Leib gemeint, sondern der Leib der Gemeinschaft, in der wir leben und der Leib der Erde. Der Mensch ist vom Geschöpf zum Schöpfer geworden. Dass der Mensch mit dieser neuen Möglichkeiten nicht nur heilend, sondern auch zerstörend wirken kann, das sehen wir allerdings überall in der Welt. Es liegt jetzt in seiner Hand, welchen Mächten er mit diesen schöpferischen Kräften dient.

Dieses Heraustreten aus dem Schutz der Gemeinschaft hat dem Menschen nicht nur die Freiheit gebracht, es hat ihn auch als Ich-Wesen der Welt ausgeliefert. Alle Angriffe zielen heute auf das Ich. Es ist ein Kampf um das Ich, den wir heute überall in der Welt erleben. Materialismus und Fundamentalismus sind Angriffe auf das Menschheits-Ich. Auch im ganz individuellen persönlichen Leben geht es um das Ich. Jeder Übergriff, jeder Gewaltakt, jede Bosheit trifft heute das Ich im Menschen. Früher, da traf all dies die Hüllen des Ich. Man wurde als Angehöriger einer Rasse, einer Sippe, eine Familie verletzt, als Frau oder Kind oder als Mann. Heute trifft jede Verletzung ein Ich-Wesen: die Birgit, die Maria, den Peter und wie sie alle heißen. Daher sind wir heute so verletzlich, aber auch so sensibel und empfindsam geworden, wenn es um Missbrauch, Übergriff und Gewalt geht. Daher treffen diese Dinge den Kern des Menschen und dringen damit tief ein in sein Wesen. Und so sind wir auch viel leichter traumatisierbar. Wir sind den Angriffen der Welt ausgeliefert und wir haben noch nicht den Schutz, der uns aus dem Bewusstsein unseres Geistselbst einstmals zufließen wird.

Man könnte allerdings auch sagen, dass es die Mutigsten unter uns sind, die sich da hinaus wagen aus den schützenden Hüllen und dass gerade sie es sind, welche sich den Kräften der Welt und damit der Möglichkeit, verletzt zu werden ausliefern. Diese Verletzlichkeit ist auch Ausdruck von Mut zur Ich-Werdung. Und überall können wir heute erleben, dass die Menschen zurückzuschrecken scheinen vor diesem Wagnis und zurück fliehen in die schützenden Gruppenzusammenhänge, wie es Sekten und fundamentalistische Gruppierungen darstellen. Diese bei uns und überall zunehmenden fundamentalistischen Gruppierungen sind nicht eine Reaktion auf solche, in manchen Kulturen noch wirksamen Gemeinschaftsstrukturen, sondern eine Flucht vor dem ichbewussten und selbstverantwortlichen Menschsein.

Ich möchte an dieser Stelle auf die vielfältige Bedeutung des Begriffes „Ich“ hinweisen und er lässt sich nicht einfach definieren. So kann der Begriff „Ich“ bei Steiner unsere unvergängliche, individuelle Wesenheit bezeichnen, welche von Inkarnation zur Inkarnation schreitet, also das geistige Wesen, welches wir sind. Es kann auch mehr das Alltags-Ich oder Ego gemeint sein, also der Aspekt, der gewissermaßen die Summe aller unserer Erfahrungen ist, also unser psychisch - seelisches Wesen. Mit Ich bezeichnen wir aber auch unsere gesamte körperlich - seelisch - geistige Organisation, also alles, was wir sind und was wir meinen, wenn wir im Alltag „Ich“ zu uns sagen. Es ist der Aspekt, welcher sich im Laufe der Entwicklung zunehmend seiner selbst bewusst wird, d.h. ichbewusst wird und aus diesem Bewusstsein heraus fähig wird, die Gesamtheit seines Wesens zu begreifen und zur Wirkung kommen zu lassen. Im Deutschen müssen wir also immer erfassen, welcher Aspekt des Ich gemeint ist. In manchen anderen Sprachen gibt es diesen komplexen Begriff „Ich“ nicht, oder er muss ja nachdem, welcher Aspekt gemeint ist, unterschiedlich übersetzt werden.

Es könnte nun jemand denken, dass wir heute aufgrund der größeren Wachheit unseres Ich-Bewusstseins weniger verletzlich und weniger anfällig für Traumatisierungen sein müssten. Aber das Gegenteil ist der Fall. Der Mensch war früher nicht so angewiesen auf das Verstehen der Welt und er konnte sie einfach, so wie sie ist, als gegeben hinnehmen. Er konnte auch dasjenige als wahr und richtig anerkennen, was er nicht verstand, wenn nur die Autorität, die es verkündete, von ihm akzeptiert war. Heute ist das nicht mehr so leicht möglich; da müssen wir alles verstehen und einsehen, um es uns zu Eigen machen zu können. Das erleben wir schon bei den Kindern. Der Mensch hat das schlichte Hingebensein verloren und steht der Welt mit eigenen Erkenntnis- und Willenskräften gegenüber.

Der heutige Mensch ist auf die Präsenz seines Ich-Bewusstseins viel stärker angewiesen als früher, weil er die Welt um sich herum nicht einfach als gegeben annehmen und sich davon leiten lassen kann. Er muss alles mit eigenem Ich-Bewusstsein verstehend durchdringen, um es annehmen und sich zu Eigen machen zu können. Nur das, was wir selbst beurteilen können, nehmen wir als wahr und gültig hin. Wir sind mit unseren Bewusstseinskräften mächtig geworden, aber auch verletzlich.

So ist es umso dramatischer, wenn von den Menschen, besonders auch von den jungen, so vieles gelernt und aufgenommen werden muss, was sie gar nicht verstehen oder durchschauen können. Schon die alltäglichen Begriffe sind nicht mehr hell und durchscheinend und wir bemühen uns auch gar nicht, sie hell und durchscheinend zu machen. Hauptsache, man kennt ihren Informationsgehalt. Solche nicht verstandenen Inhalte und Begriffe belasten auch unseren Ätherleib. Auch sie sind dort nicht lebendige Inhalte, sondern tote Formen. Ich möchte es nur am Rande bemerken, dass auch dies zu permanenten Belastungen und Blockierungen in unseren Ätherleib führen kann, ähnlich wie bei dem, was ich über das Trauma gesagt habe. Auch hierdurch wird unser Ätherleib in seiner freien Tätigkeit behindert, nämlich auf der einen Seite dem Denken und unserer seelisch-geistigen Entwicklung, auf der anderen Seite dem Körper zu dienen.

Aber nochmals: auch der frühere Mensch hat vieles nicht verstanden, aber er musste das auch nicht, weil er alles im Vertrauen, dass es sinnvoll ist, einfach annehmen konnte. Erst der moderne, ich-bewusste Mensch hinterfragt alles und zieht alles in Zweifel. Zudem lebte der frühere Mensch noch viel stärker geborgen im Ätherleib der Gemeinschaft. Es ist auch anzunehmen, dass deswegen ganz besonders junge Menschen so verletzlich und anfällig geworden sind, weil sie stärker als die ältere Generation in diese ungeschützte Bewusstseinsstufe hinausgetreten ist.

Das Ich ist herausgetreten aus seinen schützenden Hüllen und ist nun allen Angriffen ausgesetzt. Steiner beschreibt dies sehr lebendig und bildhaft:

Da sagen die luziferischen Wesenheiten zu den ahrimanischen:

„Wir haben dem Vatergott versprochen, dass wir um die Mineralien, die Pflanzen, Tiere und auch um den Menschen solange er noch ein unbewusstes altes Wesen war, das noch nicht nachdachte,..... dass wir über ihn nicht streiten, nicht kämpfen, aber um den Menschen, der sein Selbstbewusstsein errungen hat, da wollen wir bis aufs Messer kämpfen“. (Aus: *geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus. GA 218, zitiert aus: Texte zur Medizin, Bd. 4, Seite 71*).

Der Kampf um das Ich ist in vollem Gange und an vorderster Front steht die Naturwissenschaft, die glaubt, den Geist, das Ich, die Freiheit, ja sogar die Liebe als chemische und biologische Reaktionen und Produkte unseres Körpers erklären und damit

in ihrer Wesenhaftigkeit „nichten“ zu können. Die Nichtung und Verleugnung des Geistes ist die eigentliche Sünde wider den Geist, diejenige die nicht vergeben werden kann, denn sie geschieht mithilfe des Geistes.

Allerdings wird von all diesen Angriffen auf das Ich dieses selbst nicht betroffen. Es soll lediglich dem Christus-Logos-Wesen entrissen und in den Dienst fremder Mächte gestellt werden. Der tiefste Wesenskern unseres Ich, der gleicher Substanz wie der Logos und der göttlicher Natur ist, kann davon nicht berührt werden. Dies habe ich oft Eltern sagen dürfen, die verzweifelt und Hilfe suchend zu mir kamen, weil sie erleben mussten, welchen Einflüssen ihre Kinder ausgesetzt sind. In der Geheimwissenschaft schreibt Rudolf Steiner so wunderbar: *"Das eigentliche Wesen des Ich ist von allem äußeren unabhängig; deshalb kann ihm sein Name auch von keinem äußeren zugerufen werden..... kein Äußeres hat Zugang zu jenem Teil des Menschen, der hiermit ins Auge gefasst ist. Hier ist das »verborgene Heiligtum« der Seele. Nur ein Wesen kann da Einlass gewinnen, mit dem die Seele gleicher Art ist. Der Gott, der im Menschen wohnt, spricht, wenn die Seele sich als Ich erkennt."* (Die Geheimwissenschaft im Umriss, GA 13, Ausgabe 1930, S. 34)

Das ist die eigentliche Herausforderung des heutigen Menschen: Vertrauen in sein wahres geistiges Wesen zu haben.

Ich möchte, bevor wir zu therapeutischen Fragen kommen, aber noch etwas Grundsätzliches anmerken. Es ist eigentlich nicht ganz richtig, wenn wir von „seelischem Trauma“ sprechen, denn im Grunde ist der ganze, der gesamte geistig - seelisch - körperliche Mensch betroffen. Das Ich, unser geistiges Wesen, kann nicht mehr vollständig wirken und ist in bestimmten Bereichen seiner leiblichen Organisation nicht mehr „Herr im Haus“. Es kommt also zu einer mehr oder weniger ausgeprägten „geistigen Behinderung“. Der Ätherleib ist belastet und in bestimmten Bereichen blockiert und auch im physischen Leib kann es verschiedenste Folgen haben, bis hin, wie manchmal gesagt wird, zur Möglichkeit der Entstehung von Autoimmunerkrankungen und Krebs.

Natürlich ist auch der Astralleib, der eigentliche Träger unseres Bewusstseins und unseres Seelenlebens betroffen, denn in ihm spielt sich alles ab, er ist die Bühne des Geschehens und seiner Folgen. Aber es ist, wie gesagt, über ihn hinaus auch der ganze Mensch betroffen. Deswegen können Therapien in jedem Bereich der menschlichen Organisation ansetzen und sollten die jeweils anderen Bereiche mit einbeziehen. Die zentrale Problematik scheint allerdings den Ätherleib zu betreffen.

Nun hat ja der Ätherleib als Lebensleib eine sehr enge Beziehung zum physischen Leib. Es ist also nicht verwunderlich, wenn Therapeuten die mit und am Körper arbeiten, oftmals recht dramatische Reaktionen auslösen können und tief Verborgenes an die Oberfläche und ins Bewusstsein bringen. Es gibt Psychotherapeuten, die deswegen vor diesen Körpertherapien warnen, weil da etwas aufgedeckt werden könnte, was besser in der sicheren Verdrängung geblieben wäre. Diese Bedenken mögen eine gewisse Berechtigung haben und jeder Körpertherapeut sollte sich dessen bewusst sein, was er mit seiner Tätigkeit auslösen kann. Ich meine allerdings, dass dies nicht einfach eine automatisch ablaufende Reaktion ist, sondern dass die betreffende Person jetzt eben bereit ist, mithilfe des Therapeuten und dessen Ich-Kräften etwas ans Tageslicht zu bringen, um es jetzt möglicherweise bearbeiten zu können. Dennoch bleibt beim Therapeuten eine große Verantwortung. So darf er nichts forcieren und erzwingen, was von sich aus noch nicht bereit ist. Das erfordert Einfühlung und Geduld. Auch der Körpertherapeut sollte nicht so sehr Initiator, sondern Begleiter von Prozessen sein, die

reif sind und für die betreffende Person anstehen. Beachtet man dies nicht, kann es zu Retraumatisierungen kommen, wenn das Ereignis hervorgeholt und mithilfe des Therapeuten wieder erlebbar wird, aber vom Ich des Betroffenen noch nicht verstanden und angenommen werden kann. Dann wird es wieder hinabsinken müssen in den Ätherleib und eine erneute Traumatisierung bewirken.

Ein Therapeut sollte sich immer bewusst sein, dass es nicht bloß die mechanische Aktion und die Methode ist, die wirkt, sondern auch sein Ich, welches in allem, was er tut, wirksam wird und eben auch heilend einwirken kann in den Leib des Gegenübers. Er sollte sich auch bewusst sein, dass jede Heilung auch eine Verbindung von Ich zu Ich erfordert. Ohne einen Kontakt zum Ich-Wesen des Gegenübers ist Heilung entweder gar nicht möglich oder vielleicht sogar ein unerlaubter Eingriff in das Leben und Schicksal eines anderen Menschen. Deswegen ist ja gerade auch die therapeutische Arbeit mit Menschen mit einer kognitiven Behinderung so schwierig und manchmal kaum möglich, denn da gelingt es nicht immer eine Beziehung zum Ich herzustellen, weil dieses manchmal gar nicht anwesend und irgendwo „außer Haus“ ist. Das sind die besonderen Anforderungen therapeutischer Tätigkeit in der Heilpädagogik.

Eine anthroposophisch orientierte Therapie kann heute ganz grundsätzlich entweder an der Wohnstatt des Ich, seiner Leiblichkeit ansetzen, also am physischen Leib, am Ätherleib und Astralleib oder sie kann direkt am Ich ansetzen. Wir können helfen, sozusagen das Haus, den Leib, in Ordnung zu bringen, damit das Ich dort einkehrt und ihn als sein Instrument in Besitz nimmt oder wir können das Ich befähigen, selbst Ordnung zu schaffen in seinem Haus, denn das vermag der heutige Mensch in zunehmendem Maße. Das bedeutet es ja, dass der Logos Fleisch geworden ist, dass das Ich, der Logos, jetzt im Seelenleben eines jeden Einzelnen wirken kann, eben auch heilend wirken kann.

Ich möchte hier auf den Irrtum hinweisen, der darin besteht, dass man meint, die Seelenarbeit der üblichen psychotherapeutischen Richtungen sei Arbeit am Ich. Sie kann es sein; oft aber bewegt sie sich einzig im Seelisch-astralischen. Mein Lehrer Georg Kühlewind hat immer betont, die gängige Psychotherapie sei wie der Straßenkehrer auf dem Weg zum Geistigen. Das Ich ist unsere geistige Wesenheit, die nicht allein durch die Bearbeitung seelischer Konflikte und Verletzungen gestärkt wird, sondern einen Schulungsweg gehen muss. Dieser Weg ist ein Erkenntnis- und Erfahrungsweg und jeder muss ihn letztlich selbst finden. Der Therapeut ist nicht Führer auf diesem Weg, sondern Begleiter, denn bei der Suche nach uns selbst sind wir alle in der gleichen Situation und auf der gleichen Ebene. Der heutige Therapeut muss nicht nur eine Beziehung herstellen auf der Ebene der Seele, sondern er muss Einswerdenkönnen auf der Ebene von Ich zu Ich.

Literatur

- **Grandin, Temple:** Thinking in Pictures, Expanded Edition: My Life with Autism. New York 2006, Vintage Books
- **Steiner, Rudolf:** Die Geheimwissenschaft im Umriss, GA 13, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 30. Aufl. 1989
- **Steiner, Rudolf:** Geisteswissenschaftliche Menschenkunde. GA 107, Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 5. Aufl. 1988
- **Steiner, Rudolf:** Das Lukas-Evangelium. GA 114. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 8. Aufl. 1985
- **Steiner, Rudolf:** Geistige Zusammenhänge in der Gestaltung des menschlichen Organismus. GA 218. Rudolf Steiner Verlag, Dornach, 3. Aufl. 1992