

Trauma als Schwellenerfahrung

Dr.med. Michaela Glöckler

*Einführungsvortrag der Arbeitstage für Anthroposophische Kunsttherapie
im Januar 2011 in Dornach*

Es ist gut, dass wir über mehrere Jahre hinweg an dem Thema Trauma-Arbeit in der Anthroposophischen Kunsttherapie arbeiten. Ich hoffe sehr, dass es uns gelingt, diese Thematik noch mehr in die eigene Selbsterfahrung zu bekommen. Das diesjährig gewünschte Vortragsthema "Trauma als Schwellenerfahrung" kann dazu beitragen.

Medizinische Bewegung und Hochschule

Wir haben in einer kleinen Broschüre auf Deutsch und Englisch, quasi als Geburtstags-geschenk für Rudolf Steiner, als erstes Thema zu beschreiben versucht, warum wir es als gesamte Berufsbewegung der Anthroposophischen Medizin im 21. Jahrhundert wichtig finden, einer Hochschule anzugehören, die sich klar dazu bekennt eine Einweihungsschule zu sein.¹ Rudolf Steiner führt im Jungmedizinerkurs aus, dass jede Krankheit eine unbewusste Begegnung mit dem Hüter der Schwelle ist, *jede* Krankheit.² Und jede Krankheit hat einen traumatischen Charakter. Ich möchte Ihnen in diesem Rahmen ein paar Aspekte in Erinnerung rufen, die mit dem Kranksein zusammenhängen.

Das zweite Thema des Büchleins ist die Frage, wie man zusammenarbeiten muss, wenn man der Tatsache Rechnung tragen will, dass jede Krankheit eine Begegnung mit dem Hüter der Schwelle ist.

Reicht dann ein normaler Dachverband? Reicht dann ein basisdemokratisches Bewusstsein? Das ist sicher total wichtig, aber reicht es?

Selbstverständlich müssen wir lernen so zusammenzuarbeiten, dass jeder zählt, dass die Begegnung, das Wesentliche, immer führt. Wenn wir allerdings nur demokratisch entscheiden, wird das Individuum gnadenlos ausgelöscht. Wenn wir andererseits nur dem Individuum das Wort geben, herrscht Krieg, weil dann jeder fragt: Warum nicht ich? Wieso denn der andere?

Auch im Kontext von Führung und Zusammenarbeit, im Kontext von Gemeinschaftsbildung also, werden traumatisierende Schwellenerfahrungen gemacht: Der Einzelne erlebt sich als ausgelöscht oder im Krieg mit den anderen. Oder aber er erlebt heilende, therapeutische, entwicklungsfördernde Verhaltensweisen und Strukturen.

Im dritten Teil des Büchleins werden heilmedizinische Meditationen interdisziplinär aus allen therapeutischen Berufen inhaltlich kurz vorgestellt, mit Quellenangaben, wo sie im Original zu finden sind.

¹ Michaela Glöckler, Rolf Heine (Hrsg.): Die anthroposophisch-medizinische Bewegung. Verantwortungsstrukturen und Arbeitsweisen

² Rudolf Steiner: Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst.

Wir hoffen sehr, dass dieses Büchlein dazu beitragen kann, dass wir uns als Therapeuten unserer Verpflichtung bewusst werden, den Weg der Initiation zu beschreiten.

Die Anfänge der Traumatherapie

Bernd Ruf hat uns gestern in seinem Beitrag für die Ausbilder auf sehr schöne Weise die Anfänge der Traumatherapie in Erinnerung gerufen. Er arbeitet bei den „Freunden der Erziehungskunst“ und leitet selbst die Parcival-Schule bei Karlsruhe, die ausschließlich für traumatisierte Kindern und Jugendliche konzipiert wurde.³ Er organisiert auch Interventionen in Katastrophengebieten wie in Haiti. Er sagte, dass man erst so richtig über Trauma und Traumatherapie zu reden begann, nachdem an den Heimkehrern des Vietnamkrieges deutlich wurde, dass nach solchen Kriegseinsätzen etwas zurückbleibt, das den Rest der Biografie gewaltig prägt im Sinne einer Pathologie. Erst seit den sechziger Jahren hat sich diese Trauma-Begrifflichkeit im Sinne der posttraumatischen Belastungsstörung entwickelt – das ist noch gar nicht lange her. Inzwischen wurden zu dieser Thematik zahlreiche Konzepte entwickelt.

Trauma und Verantwortung

Ich meinte es voriges Jahr an dieser Stelle ganz ernst, als ich sagte, dass ich so gut wie keinen nicht-traumatisierten Menschen kenne. Ich möchte damit nichts verharmlosen, möchte nur, dass jeder darüber nachdenkt:

- Was ist mein Trauma?
- Habe ich es verdrängt?
- Wo stehe ich im Prozess der Selbstheilung?
- Wie konnte ich es heilen?
- Welche Rolle spielte dabei die Initiation?

Es geht um die bewusste Konfrontation mit der Tatsache, dass wir – ich auch – auf einem Einweg sind. Sind es doch gerade die schmerzhaften Erlebnisse, die einem bewusst machen: Die Welt sorgt nicht genug für mich. Ich muss selbst Verantwortung übernehmen.

- Wer trägt aber die Verantwortung für meine Verletzungen?

Sehr oft wird diese Verantwortung wie selbstverständlich an die Welt delegiert, an die Trauma auslösenden Ereignisse, die schuld an dem persönlichen Elend sein müssen. Wenn man bei dieser Haltung bleibt, bleibt man ein Leben lang hilflos.

Wir hatten im vergangenen Jahr nicht nur „Stuttgart 21“ als eine Art Prüfstein des demokratischen Bewusstseins, sondern es fand auch die Loveparade in Duisburg statt, bei der es zu einer Panikreaktion kam. Bis heute kennen wir die Schuldigen für das Unglück nicht. Typisch heutzutage ist: Einer schiebt die Schuld auf den andern; alle sind unschuldig, obwohl in diesem Fall zwei Dutzend junge Menschen umkamen und Hunderttausende traumatisiert wurden – eine ganze Gesellschaft wurde traumatisiert! Aber niemand trägt Verantwortung.

³ Siehe auch Bernd Ruf: Trümmer und Traumata. Anthroposophische Grundlagen notfallpädagogischer Einsätze

An diesem Beispiel kann uns das Pathologische dieser Reaktion bewusst werden: die Unfähigkeit zur Selbsterkenntnis und die Bereitschaft zur Projektion – es sind immer die anderen schuld. Da liegt eine echte Wahrnehmungsstörung vor, eine Verkennung der Wirklichkeit. Die Tatsache, dass die ganze Gesellschaft davon betroffen war, kann auch als positiv angesehen werden: Hunderttausende bekamen die Chance, sich anhand dieses Traumas der eigenen Mitschuld bewusst zu werden und so Aggression in ihr eigenes Wesen zu integrieren. Sie bekamen die Chance dafür aufzuwachen, dass es notwendig ist, Verantwortung zu übernehmen für alles, was im eigenen Leben geschieht.

Notwendigkeit von Selbsterkenntnis und Mitverantwortung

Es gibt zwei Kernkompetenzen zur Bewältigung von Schwellenerfahrungen: „Selbsterkenntnis“ und „Mitverantwortung für alles, was geschieht“. Wenn man nicht bereit ist, den strikten Willen zur Selbsterkenntnis und zur Selbstverantwortung aufzubringen, trägt man aktiv zur weiteren Traumatisierung der Gesellschaft bei. Diese Andeutung möge genügen, dass wir uns selbst folgende Fragen stellen:

- Wie steht es um meinen Willen zur Selbsterkenntnis?
- Wie steht es um meinen energischen Willen zur Mitverantwortung?
- Wie steht es um mein Schwellenbewusstsein?
- Wie steht es um meine Entwicklung vom verletzten Menschsein zum heilenden, mich und andere verwandelnden Kulturstrom?

Die Anthroposophie will eine Einweihungswissenschaft sein. Sie will ein Weg sein, durch den das innermenschliche Erkenntnispotenzial sich mit der Welt, für die wir mitverantwortlich sind, verbinden kann.

Rudolf Steiner stellt uns Eingeweihten-Wissen zur Verfügung. Bevor das Internet erfunden wurde, schuf Rudolf Steiner bereits ein spirituelles Internet: allgemeines Wissen über die geistige Welt. Es steht uns zur Verfügung, ohne dass wir es zureichend verstehen (müssen). Dasselbe gilt für das gesamte heute übers Internet zugänglich gewordene esoterische Wissen, die Anthroposophie bildet da keine Ausnahme. Das zu begreifen ist wichtig. Denn zur Bewusstseinsseele gehört, dass der Mensch sich ein klares Bewusstsein erwirbt von dem, was er schon weiß. Jeder sollte sich fragen:

- Wo liegt die Grenze meines persönlichen Verstehens?

Der oft gehörte Vorwurf an Anthroposophen, sie wären nicht authentisch, ist meist eine Projektion! So etwas kann man sich nur selbst vorwerfen. Hinter diesem Vorwurf steht der Ärger, dass die andern nicht dem eigenen Wunschbild entsprechen. Also geht man auf sie los.

Es wäre besser, sich klarzumachen, dass die Anthroposophie nicht automatisch authentisch machen darf. Sonst ließe sie uns nicht frei. Stellt Euch vor, alles würde uns so dargebracht, dass wir es nur anzunehmen und nachzuahmen brauchen! Wo bliebe da die Freiheit, wenn alles von außen geboten wird oder wie von selbst geht?

Ein Gespräch mit Rudolf Steiner führen

Emil Bock hat das in seinen Evangelien-Betrachtungen wunderbar formuliert. Ich kann sie sehr empfehlen für Neueinsteiger in die Anthroposophie und Christologie: Das Buch ist einerseits eine Einführung in ein modernes authentisches Christentum und zweitens eine

Einführung in den anthroposophischen Schulungsweg.⁴ Dort wird ein Leitsatz für die anthroposophische Schulung genannt: Nie mehr Geistiges aufzunehmen, als man in Treue zu pflegen imstande ist.

Etwas zu wissen, heißt noch nicht, es auch aufzugreifen. Selbstverständlich muss ich ein Buch wie "Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?"⁵ lesen, um den Weg zu kennen. Es ist dann ein Akt der Bescheidenheit, dass man sich nicht ständig selbst behindert mit Empfindungen wie: „Das kann ich noch nicht! Jenes will ich noch nicht! Ich fühle mich noch nicht reif dafür! Gibt es denn Leute, die das schon können?!“ Man sollte dieses Buch ohne Aggressionen zu lesen versuchen und dabei einfach zur Kenntnis nehmen: Das alles gibt es! Das ist eine wichtige Übung.

In einem nächsten Schritt können wir uns selbst prüfen, wo wir auf diesem Weg stehen. Dazu müssen wir das Buch noch einmal ganz von vorne lesen und am besten Rudolf Steiners Ratschlag beherzigen. Im Nachwort des Buches sagt er: „Man nehme doch ein Buch wie dieses wie ein Gespräch, das der Verfasser mit dem Leser führt.“

Man kann sich anlässlich von Steiners Geburtstagsjahr vornehmen, mit ihm einmal ein ganz authentisches persönliches Gespräch zu führen und zwar so, wie wir es von den alten Anthroposophen gelernt haben: sich überlegen, was man ihm sagen will und das sogar aufschreiben, ihm einen Brief schreiben: „Lieber Herr Doktor, haben Sie einen Termin für mich? Ich möchte gerne das und das endlich einmal wirklich verstehen.“ Ihn ernst nehmen: Wenn er ein Gespräch anbietet, es einfach mal machen. Mit der gewählten Frage sollte man das Buch noch einmal ganz in Ruhe lesen. Man kann ihm als Geisteslehrer auch Fragen nach der eigenen Traumatisierung, nach Möglichkeiten der Selbstschulung und nach der noch nicht geglückten Selbstverantwortung stellen. Fragen zu Themen stellen, die man nicht wirklich versteht. Denn alles, was wir heute verstehen wollen, wissen wir im Grunde. Um es uns wirklich klarzumachen, brauchen wir den Willen zu Selbsterkenntnis und Mitverantwortung – ohne die man nicht authentisch wird und deswegen auch nicht wirklich selbst begreifen lernt.

Trauma und Krankheit als unbewusste Initiation

Wir können das Buch noch ein drittes Mal lesen, diesmal unter professionellen Gesichtspunkten als Therapeuten. Unser Thema lautet: „Trauma als Schwellenerfahrung oder Krankheit als unbewusste Einweihung“. Wir können uns fragen:

- Wie ist das denn zu verstehen?

In den neunziger Jahren haben wir in einem Rundbrief der Medizinischen Sektion den Entwurf einer Einleitung zur „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“ von Ita Wegman abgedruckt. Steiner hat dieses Kapitel nicht aufgenommen, sondern fasste den Entschluss, selbst die Einleitung zu dem Buch zu schreiben. Ita Wegmans Entwurf wurde von Walter Holtzapfel im Nachlass gefunden und erstmals publiziert.

Ita Wegman schreibt in dem Kapitel unumwunden über die Zusammenarbeit zwischen dem Arzt, dem Therapeuten und dem Geisteslehrer, dem Eingeweihten. Sie sagte sinngemäß: So wie der Eingeweihte die Erlebnisse und Erfahrungen des Schulungsweges

⁴ Emil Bock: Das Evangelium. Betrachtungen zum Neuen Testament

⁵ Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10

kennt, kennt der Arzt, der Therapeut, die Krankheiten. Sie beschreibt ganz genau, wie sich das entspricht: Jede Krankheit ist die Projektion eines nicht freiwillig, nicht rechtzeitig erkannten, in irgend einem Leben vielleicht versäumten Impulsmoments, eine Erkenntnisfähigkeit auszubilden bzw. eine geistige Erfahrung, eine Seelenerfahrung, zu machen. Dieses Versäumnis drückt sich jetzt als Krankheit aus und ist eine Projektion des geistigen Entwicklungsschrittes. D.h. der Betroffene möchte durch die Krankheit diesen Schritt auf dem Schulungsweg nachholen. Oder er fühlt im Hinblick auf zukünftige Erdenleben, dass er diese Kraft, diese Fähigkeit, diese Kompetenz, diese Charakterstärke, dieses Organ in einem späteren Leben brauchen wird und dass man sie bewusst nur auf dem Schulungsweg ausbilden oder durch diese Krankheitserfahrung erwerben kann. Und weil er spürt, dass er nicht in der Lage ist, diese Fähigkeit aus freiwilliger Selbsterkenntnis und tatkräftiger Mitverantwortung in diesem Leben schon auszubilden, indem er die eine oder andere Übung aus dem Buch über Jahre durchführt, wählt er den Weg der Krankheit und zwingt sich, bestimmte Erfahrungen zu machen, um so ganz sicher zu gehen, dass die nötige Fähigkeit dadurch erworben wird.

Ursache und Sinn von Krankheit

Krankheit speist sich aus dem Woher, aus einer Ursache, aber immer auch aus dem Sinn, aus dem Wozu. Wenn die beiden nicht im Gleichgewicht sind, können wir nicht helfen. Denn wir als Therapeuten stehen immer jenseits der Schwelle, immer auf dem Boden des Wozu. Daher kommt unser Optimismus, unser "Es-wird-schon-werden". Das ist kein leerer Spruch – es kommt aus der tiefen Gewissheit, dass das, was der Patient durchmacht, seine Krankheit, Sinn macht. Und wir unterscheiden uns nur dadurch von ihm, dass der Patient leidet und den Sinn noch sucht. Manche Kranke müssen nicht suchen, sie haben sofort ein Evidenzerlebnis, aber manche sind sehr am Suchen und arbeiten mit dem Therapeuten daran, den Sinn zu erkennen, die Geistesodyssee und Seelenerfahrung, um die es geht, zu verstehen.

Das beschreibt Ita Wegman in ihrem Einleitungskapitel, weswegen wir mit Fug und Recht sagen können, dass es noch eine dritte Lesart des Buches „Wie erlangt man...“ gibt: Es als spirituelle Krankheitslehre zu sehen. Ehe wir als medizinische Bewegung nicht zu *jeder* Geisterfahrung und *jedem* Seelenfortschritt, der dort geschildert wird, das entsprechende Krankheitsbild erarbeitet haben, praktizieren wir noch keine Eingeweihten-Medizin, sondern bereiten uns noch darauf vor. Das ist ganz legitim. Denn das Konzept dieser Initiaten-Medizin ist makrokosmisch im Initiaten-Bewusstsein beschrieben und mikrokosmisch in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“.

Auch das traumatische Ereignis kann so als Schwellenerfahrung verstanden werden.

Aus allen Erfahrungsberichten geht hervor, dass eine Schwellenerfahrung sich immer durch drei Qualitäten auszeichnet, drei Begleitumstände, die es zu berücksichtigen gilt.

1. Die Qualität des Verlustes

Irgendetwas geht durch diese Erfahrung verloren und das tut weh. Durch diesen Schmerz erwachen wir für die Tatsache, dass wir jetzt einen Schritt machen, eine Schwelle überschreiten müssen, wenn das Leben weitergehen soll. Es ist wirklich so dramatisch, auch wenn es manchmal nur um kleine Schwellen geht.

Ich habe in Australien einen Ureinwohner kennen gelernt. Er war ein Eingeweihter, der spirituelle Lehrer und Führer in seinem Dorf. Ich fragte ihn, was er unter Einweihung

verstünde. Er sagte: „Für uns bedeutet Einweihung etwas Neues zu lernen und für jeden neuen Lernschritt gibt es ein Ritual, wodurch wir uns bewusst machen: Um dieses Thema, diesen Schritt geht es jetzt!“

So „ritualisieren“ wir Menschen alle unser Leben, mehr oder weniger bewusst: Wir hängen ein bestimmtes Bild auf, das uns an ein Erlebnis erinnert. Wir benützen ein bestimmtes Wort, wir feiern bestimmte Gedenktage. Manchmal rufen wir uns an einem bestimmten Wochentag jede Woche aufs Neue etwas in Erinnerung, weil wir uns vorgenommen haben, es nie zu vergessen. Würden wir es vergessen, würden wir zurückfallen in frühere Entwicklungszustände und uns an unserer Entwicklung versündigen.

Auf unserem Schulungsweg tun wir nichts anderes, als uns eine bestimmte Übung vorzunehmen, um daran etwas Neues zu lernen. Allein zu bemerken, dass wir eine bestimmte Qualität oder Fähigkeit *nicht* haben, ist schon großartig! Ich verstehe immer nicht, wie man überhaupt denken kann, man würde keine Fortschritte bemerken. Denn zu bemerken, dass wir *nicht* fortschreiten, ist der grandioseste Fortschritt: dass wir es bemerken und uns fragen, woran es liegt.

Auch darüber spricht dieses Buch. An einer Stelle wird gesagt, dass es ein christliches Einweihungsbuch ist. Es heißt da, diese Schulung führe zum Guten oder zu gar nichts. Das aber heißt – es kann nicht missbraucht werden, kann nicht zum Schlechten führen! Im schlimmsten Fall führt es zu nichts, dass man meint, es bringe nichts, zu üben. Es führt zu nichts oder zum Guten, zur Therapie, zur Heilung, zur Wandlung, zur Vergegenwärtigung, zum Aufwachen.

Die Schwellenerfahrung lässt mich also aufwachen und oft sind es schmerzhaftes Erlebnisse, die mir zeigen, dass ich mich von meinem alten Leben trennen muss, dass es so nicht weitergehen kann. Wenn ich mich zu Ehrlichkeit und Mitverantwortung aufrappeln kann, macht mir der Schmerz bewusst, dass ich etwas Neues lernen will. Manchmal braucht ein Betroffener Hilfe von einem Therapeuten oder Coach, um die nötige Selbsterkenntnis und Mitverantwortung in Bezug auf sein Verlusterlebnis zu erwerben und zu vertiefen.

An erster Stelle stehen also das Verlusterlebnis und die Sehnsucht nach dem neuen Schritt, nach dem Überschreiten einer Schwelle in ein Neuland der eigenen Entwicklung.

2. Qualität des Ringens um Mut

Seelische Begleitumstände dieser Entwicklung sind, dass ich an mir irre werde, dass ich mir den Schritt nicht zutraue, dass ich Angst vor dem Neuland habe, dass ich festhalten will am Vertrauten, am Gewohnten, dass ich meinen Verlust hätscheln und pflegen möchte, damit er mir nur ja nicht entschwindet.

Rudolf Steiner sagt, dass zu wirklicher Hilfeleistung nötig ist, dass sich sein Gesundungswillen mit dem Heilerwillen des Therapeuten verbindet. Nur dann kann Heilung gelingen. Mut und Selbstvertrauen sind die zwei Lichter, die auf dem Wege nie erlöschen dürfen. Denn wenn sie erlöschen, geht man auf dem Weg nicht weiter, bleibt man stehen. Die zweite Qualität drückt sich in dem Ringen aus, statt der Angst Mut und Selbstvertrauen zu entwickeln.

3. Integration des Neuen zum Wohle aller

Bei dieser dritten Qualität geht es um die Frage, wie ich lernen kann, das Neue, das ich übe, so zu integrieren, dass es der Entwicklung dient – meiner eigenen *und* der meiner Mitmenschen:

- Wenn das Neue nur meiner eigenen Entwicklung dient, erzeuge ich soziale Kränkung.
- Wenn ich es nur um der anderen willen erstrebe und mich damit abquäle, weil ich innerlich nicht mitgehen kann, führt es zur Selbstzerstörung. Dann brenne ich aus, verbrenne zu schnell, kann die Wandlung nicht gestalten, nicht erhalten.

Ad. 1. Die Trennung von Denken, Fühlen und Wollen

Mit dem ersten Umstand, dem Trennungserlebnis, ist auch verbunden, dass sich Denken, Fühlen und Wollen trennen. Man bemerkt das nicht unbedingt sofort. Man merkt am Schmerzerleben, *was* einen dazu zwingt, eine bestimmte Schwelle zu überschreiten, um Neuland zu erringen. Der Verlustschmerz macht erfahrbar, dass man mit sich selbst nicht mehr eins ist, dass sich etwas aufgespalten hat:

- Das Gefühl kann z.B. noch ganz fest an dem hängen, was man verloren hat, an der schönen Vergangenheit, die nie mehr wiederkommt. Man wird sentimental und vergeht in Selbstmitleid.
- Das Denken verhakt sich an dem Trauma auslösenden Ereignis: Wir grübeln darüber, anstatt uns damit zu identifizieren. Wir halten uns dadurch das schmerzhaftes Erlebnis vom Leib.
- Der Wille wird ohnmächtig bis dahin, dass man nach Hilfe schreit, dass man Hilfe sucht. Oder man drückt seine Ohnmacht in Wut und Aggression aus.

Traumatisierte Menschen sind in der Gefahr, selber Täter zu werden. Warum? Es ist typisch für die Schwellensymptomatik, dass jemand die eigene Ohnmacht in Aggressionen umwandelt. Das ist auch ein Ausdruck von Macht, ein Umgang mit der Macht, der auf die Trennung von Denken, Fühlen und Wollen hinweist.

Wenn ein Jugendlicher sagt, nachdem er einen anderen zusammengeschlagen hat: „Ich fühle nichts in Bezug auf meine Tat“, ist das ein Hinweis, dass dieser Jugendliche unvorbereitet an der Schwelle steht und sein Fühlen und Wollen sich getrennt haben. Er sagt ganz ehrlich: „Ich fühle nichts“. Aber die bürgerliche Gesellschaft ist entrüstet, weil sie nicht versteht, was geschehen ist.

Einweihung statt Entrüstung

In unserer Zeit geht es gar nicht mehr ohne Eingeweihten-Wissen. Die ganze Anthroposophie ist im Internet zu finden, damit wir nicht in Entrüstung ausbrechen müssen, sondern anfangen können zu verstehen.

Wenn Erwachsene und Jugendliche im Gerichtssaal sagen: „Mein Denken, Fühlen und Wollen sind dissoziiert – seht ihr denn nicht, dass das seine Gründe hat? Ich bin so entwicklungsfeindlich aufgewachsen, dass mein Ich zu schwach ist in der heutigen Schwellenkultur Denken, Fühlen und Wollen zusammenzuhalten, deswegen habe ich Dissoziationsstörungen.“ – tun die Richter gerade so, als wäre das nicht legitim! Unser Strafvollzug ist immer noch von vorgestern, ohne therapeutisches Verständnis, ja,

schlimmer noch – ohne Bezug zum heutigen Erziehungssystem, das die dissoziativen Persönlichkeitsstörungen nicht selten fördert.

Viele, die hier sitzen, wissen, dass ich schon in der Anfangszeit unserer Zusammenarbeit in der Kunsttherapie kleine Lieblingsideen formulierte: Wenn nur jeder Kunsttherapeut einmal im Monat zwei Stunden opfern würde, um in benachbarten Gefängnissen mit Strafgefangenen zu arbeiten! Es kann 2-3 Jahre dauern, bis die Behörden die Erlaubnis dafür geben, weshalb man nicht locker lassen darf. Manche Einrichtungen haben schon ein differenzierteres „Therapie-Bewusstsein“. In England soll es ein buddhistisch geführtes Gefängnis geben, das der Prototyp des modernen Strafvollzugs ist. Man geht dort mit Andacht und Achtsamkeit um.

Das sind übrigens Worte, die man in dem Buch „Wie erlangt man...“ auch findet, das ist keine Erfindung des Zen-Buddhismus. Rudolf Steiner nennt es „Aufmerksamkeit für die ganz kleinen Dinge des Lebens“; die Heilpädagogen sprechen von der „Andacht zum Kleinen“ als wichtigstes Element ihrer Arbeit.

Wenn man die Schwellenerfahrung als solche versteht, wenn man begreift, dass Schreck- und Trennungserlebnisse, Übergriffe und Gewalterlebnisse uns von unserem bisherigen Leben trennen, dass sie den Moment eines schmerzhaften Verlustes markieren, begreift man auch, dass Fühlen, Denken und Wollen sich in einzelne Komponenten zerlegen *muss*.

Deshalb ist es für uns wichtig, Schwellenbewusstsein auszubilden. Rudolf Steiner sagte zu den Studenten sinngemäß: „Macht euch geneigt, entwickelt eine Neigung, dem Hüter der Schwelle zu begegnen.“ In diesem Sinne darf auch unsere medizinische Bewegung die Neigung entwickeln, dem Hüter der Schwelle in allen seinen Offenbarungen zu begegnen. Im Lichte des Schwellenbewusstseins dürfen wir als sinnvoll und normal empfinden, was heute noch der gesellschaftlichen Entrüstung anheimfällt und deshalb therapeutisch so schwer zugänglich ist.

Ad. 2. Angst vor dem Geist

Eine zweite von Rudolf Steiner immer wieder geschilderte Schwellenerfahrung ist, wie bereits erwähnt, die Furcht. Rudolf Steiner sagte, der Materialismus wäre ein seelisches Furchtphänomen. Man würde Materialist aus Angst vor dem Geist.

Mir ist es sehr schwer gefallen, diese Tatsache normal zu finden. Warum? Ich dachte immer, wie es auch in unseren Meditationen zum Ausdruck kommt, dass Spiritualität und Religion, Trost und Hilfe geben, dass sie das Erleben von Licht und Wärme ermöglichen. Nur in einer einzigen von unseren Meditationen heißt es, dass Licht- und Schweremacht in die Irre gehen können. Das ist die einzige, die andeutet, dass etwas schief gehen kann.

- Warum erlebe ich an der Schwelle nicht die ausgestreckte Hand des Gottes?

Der geistigen Welt wäre es doch ein Leichtes, dass uns anstatt eines Furcht einflößenden Doppelgängers oder „kleinen Hüters der Schwelle“ ein Wesen entgegentritt und sagt: „Komm heim! Hier bist du recht, hier heilen alle Wunden!“ Ich habe mir so etwas immer gewünscht.

Als Heranwachsende merkte ich plötzlich, dass ich Angst hatte vor der geistigen Welt und befragte meine Mutter zu diesem Thema. Sie sagte, sie hätte als Kind auch Angst davor gehabt, nicht nur Sehnsucht nach dem Schönen, das es dort gibt. Als ihre Großmutter

starb, fürchtete sie, sie würde ihr erscheinen. Deshalb betete sie nach ihrem Tod abends immer: „Liebe Großmutter, erscheine mir nicht!“ Die Großmutter hat ihr Gebet erhört...

Ich finde an solch einem Beispiel kann man die Ambivalenz sehen zwischen der Sehnsucht, mit dem Guten zu verschmelzen, und der Furcht, noch nicht so weit zu sein, den Abgrund, den Abstand zum Guten aushalten zu können. Meine Mutter hatte dann später das Glück, dass ihr Vater, der im Ersten Weltkrieg fiel, ihr in schwierigen Situationen nachts im Traum erschien und ihr väterlichen Rat gab. Sie hatte durch die Auseinandersetzung mit Erscheinungen als Kind ihre Furcht davor verloren. Das Schöne ist auch, dass diese Erscheinungen ganz anders sind, als das Angst Einflößende, was man sich vorstellt. Rudolf Steiner sagt in seinem genannten Schulungsbuch: Was uns Angst macht, wären Hindernisse, die wir uns selbst in den Weg gelegt hätten.

Wir können das materialistische Bewusstsein, die Angst vor der Schwelle, vor einer Erfahrung, als Schutz vor dem Geist begreifen, als „bürgerlichen Parkplatz“, auf dem wir uns ausruhen können und uns gesund pflegen, bevor die nächste Erschütterung kommt. Die Selbsterkenntnis hilft uns, bei uns selbst zu entdecken, wo die Furcht sitzt, in welchem Bereich wir mutiger werden oder mehr Selbstvertrauen entwickeln müssen.

Bewusstsein der eigenen Identität entwickeln

Manchmal fehlt es nur an Mut, manchmal aber auch an genügend Identitätsbewusstsein und Selbstvertrauen. Denn oft wissen Menschen gar nicht richtig, wer sie sind. Wer einmal eine außerkörperliche Erfahrung gemacht hat, entwickelt ein neues Identitätsbewusstsein. Das kann so dramatisch sein, dass man sich ganz weit im Kosmos erlebt und irgendwo unten seinen Leib weiß, wie das bei schweren Unfällen oft geschildert wird. Oder man hat einen derartigen Traum oder macht eine besondere Erfahrung.⁶

Ich bekam kürzlich ein E-Mail von einem Mann, den ich nicht kenne. Er hatte sich meine private E-Mail-Adresse geben lassen, weil er mir von einem Erlebnis im Zusammenhang mit dem Sterben seiner Frau berichten wollte. Er und seine Frau waren ganz materialistisch gesinnt, ohne anthroposophischen Hintergrund. Sie führten ein normales bürgerliches Leben. Er schrieb, er hätte sonst niemanden, mit dem er darüber sprechen könnte.

In den letzten Minuten ihres Lebens, als sie an ihrem Krebsleiden starb, war er allein mit ihr. Sie haben sich nur angesehen, bis ihre Augen sich schlossen, weil sie schon zu schwach war zum Sprechen. Kurz bevor sie starb, schaute sie an ihm vorbei wie ins Weite und ihr Gesichtsausdruck veränderte sich, als würde sie etwas Wunderschönes erblicken. Und dann wäre etwas geschehen, schrieb er, für das er keine Worte hätte: Ihm war, als hätte sie ihn in ihren Blick mit hineingenommen. Ihm hätte sich dadurch eine Tür geöffnet, die sich seither nicht mehr geschlossen hätte. Er hatte das Bedürfnis, dieses Erlebnis mit einem Menschen zu teilen und es dadurch zu objektivieren, mit einem Menschen, von dem er annahm, er würde es verstehen – er wusste offensichtlich, dass ich Anthroposophin bin.

⁶ Siehe auch Matthias Girke, Michaela Glöckler, Pi, van Lommel: Nah-Tod-Erlebnisse: Blick in eine andere Wirklichkeit

Schmerz als Geburtsschmerz erkennen

Ich denke, viele haben Erlebnisse dieser Art gehabt. Auch wenn es nur ganz zarte Erlebnisse waren, hat man, wenn man dieses Buch kennt und ernst nimmt, die Verpflichtung, sie als Einweihungserlebnisse zu erkennen und ihnen die Treue zu halten. Denn sehr oft wiederholt sich so etwas nicht. Es ist wie ein Gnadengeschenk, das einen lebenslang in einen anderen Bewusstseinszustand versetzt – den eingeweihten Bewusstseinszustand, auch wenn man normalerweise nicht hinüber und herüber gehen konnte. Man ist dadurch in der Lage, das Leben von jenseits und diesseits der Schwelle zu sehen.

Diese drei ausgeführten Komponenten sind Teil des modernen Bewusstseins.

„Initiare“ heißt anfangen – es geht nicht um das Finale, sondern um den Anfang, um den Punkt, an dem der Mensch sich zum ersten Mal wirklich selbst begegnet. Das geschieht oft durch ein Trauma, ein Trennungserlebnis, durch das er ganz auf sich selbst zurückgeworfen ist und sich in einer Schwellensituation erlebt. Wenn es ihm gelingt, sich in dieser traumatischen Situation wirklich zu erkennen und „ja“ dazu zu sagen, dass er am Ende ist, wenn er begreift, dass wirklich nichts mehr wird wie früher, kann er gerade dadurch einen neuen Anfang setzen für ein ganz neues zweites Leben – für die sogenannte zweite Geburt. Das wäre der Weg zur Selbstheilung ohne fremde Hilfe. Dann lässt sich dieses traumatische Erlebnis umwandeln in den Geburtsschmerz für die Seelen- und Geistgeburt.

Schmerz im Sinnendasein lockert das Geistig-Seelische: Wo etwas physisch zerbricht, wird das Geistig-Seelische frei und gibt uns die Möglichkeit zu erkennen: Mit diesem Erlebnis beginnt ein neues Leben. Alles, was ich von jetzt ab tue, ist dem „Trotzdem“, wie es Viktor Frankl nennt, dem „Trotzdem-ja-zum-Leben-Sagen“ abgerungen.⁷ Würde jemand fragen – „Warum bist du damals nicht untergegangen, sondern konntest weitermachen?“ – würde die Antwort lauten: „Weil ich an diesem absoluten Nullpunkt meine Freiheit entdeckt habe, alles, was in meiner Entwicklung ab jetzt geschieht, selbst zu verantworten. Das war für mich die Geburt des wahren Selbst, das sich nicht herleitet aus Familie, Herkunft, bürgerlicher Erziehung, sozialer Anerkennung, gesellschaftlicher Akzeptanz, einem tollen Job, einer guten Partnerschaft. Das sind lauter Identifikationsflächen von außen. Mir wurde dieses Außen so total genommen, dass ich zum ersten Mal die Chance verspürte, ganz aus mir heraus weiterzuleben und mein Außen aus diesem Bewusstsein heraus selbst zu gestalten.“

Die Botschaft der traumatischen Erfahrung ist für jemanden, der eine gesunde normale, entwicklungsfreundliche Erziehung durchmachen durfte, eine normale Erfahrung des modernen Bewusstseins.

Für die Mehrheit der Menschen ist es heute so, dass sie eine solche Erfahrung unbewusst oder durch eine Krankheit verarbeiten und dann ein zufriedenes mehr oder weniger selbstbestimmtes Leben führen können. Sie können auf diese Weise aus dieser Erfahrung die Initiationserfahrung machen, die ihnen die Möglichkeit gibt, den nötigen Mut und das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln, das man heute braucht. Dann verliert die Schwelle zur geistigen Welt ihre Schrecken. Das ist ein ganz großes Geschenk. Denn das, was uns Schrecken einflößt, ist immer nur der Mangel an Selbstvertrauen, die Unfähigkeit, der

⁷ Siehe auch Matthias Girke, Michaela Glöckler, Pi, van Lommel: Nah-Tod-Erlebnisse: Blick in eine andere Wirklichkeit

Wahrheit ins Auge zu blicken, sodass wir Angst vor der Wahrheit oder Angst vor anderen Menschen haben.

Wir haben über die Hintergründe von Dissoziation gesprochen und auch über das Furcht- und Initiationsmoment.

Ad 3. Begegnung mit dem „großen Hüter der Schwelle“

Die dritte Schwellenfähigkeit hängt mit dem „großen Hüter der Schwelle“ zusammen, mit der Vereinigung mit dem Guten, mit der Stärkung, dass man sich mit dem wahren Wesen dieser Welt und dem, was spirituell mit ihr verbunden ist, identifiziert.

Diesen dritten Schritt können wir am besten studieren mithilfe des Büchleins „Die Schwelle zur geistigen Welt“.⁸ In jedem Kapitel wird eine positive Eigenschaft bzw. Seelentätigkeit thematisiert, die uns auf die jenseitige Welt vorbereitet, die uns dort hält. Das Wunderbare ist, dass wir diese Eigenschaften nur im Diesseits entwickeln können. Die Fähigkeiten, die wir im Jenseits brauchen, entwickeln wir im Diesseits, denn wenn wir bewusst ins Jenseits wollen, müssen wir uns im Diesseits schulen. Was wir hier brauchen, holen wir uns aus dem Jenseits: Ohne die Gewissheit, dass der Geist uns trägt, halten wir das Leben früher oder später gar nicht aus. Wir brauchen fürs Diesseits das Jenseits.

Eigenschaften, die auf das Jenseits vorbereiten

Die zwölf vorbereitenden Tätigkeiten sind:

- Vertrauen aufbringen
- Die Erinnerung pflegen
- Furcht überwinden
- Ein Bewusstsein für die Wiederverkörperung erringen, damit wir mit den Schrecken des Todes, der Gewalt, der Vernichtung, zurechtkommen
- Luzifer kennen lernen, der die fühlende Seele vergeistigen will und uns die Lust an der Erde abgewöhnen will, weil hier alles so schrecklich ist
- Den Christus Impuls aufgreifen
- Den Sinn der Sinneswelt in der Andacht zum Kleinen erleben
- Die Neigung entwickeln, dem Hüter zu begegnen, indem man an der inneren Geschlossenheit des eigenen Wesens arbeitet und immer bewusst Denken, Fühlen und Wollen im Zusammenhang zu halten versucht
- Die Grenze beachten: immer zu wissen, ob ich diesseits oder jenseits der Schwelle stehe
- Die Wesensverwandtschaft entdecken: Womit bin ich verwandt?
- Das eigene Wesen wollen lernen
- Am Verlust des physischen Leibes das wahre Ich erleben

Das alles sind Eigenschaften, die wir nun hier entwickeln können, die uns aber vorbereiten, über die Schwelle zu gehen.

⁸ Rudolf Steiner: Die Schwelle zur geistigen Welt. GA 17

Erziehung zur Authentizität

In den Mysteriendramen schildert Rudolf Steiner, wie eine Seele erzogen werden muss, wenn sie sich furchtlos, ohne die Schrecken des Abgrundes am eigenen Leib erleben zu müssen, bereit macht, das Geisteswissen in der eigenen Seele aufleben zu lassen. Er beschreibt die schnellstmögliche Erziehung zur Authentizität wie ein Urbild, ein Vorbild dessen, was wir im therapeutischen Prozess in kleinen Schritten beim Patienten nachreifen lassen wollen, aber auch durch Arbeit an uns selbst nachholen müssen. Benediktus spricht von Kindheit und Jugend von Maria, warum Maria auf der Geisteshöhe steht, auf der sie steht:

„Bereitet hatte dich dein Lebenslauf zum Heilesmittler,“ – das berührt auch die Frage, wie man therapeutische Kräfte veranlagt: durch Gnade, durch auf die Zukunft gerichtete Erziehung – „in vielen Leben hattest du erworben dir Empfänglichkeit für alles Große, das Menschenherzen leben: der Schönheit edles Wesen, der Tugend höchste Forderung, du trugst als Geisteserbe sie in deiner zarten Seele. Und was dein ewig Ich ins Dasein durch Geburt gebracht, es ward zur reifen Frucht in deinen jungen Jahren.“ – aber jetzt nicht so, dass sie als Schülerin schon hellseherisch war und ihre Mitschüler erschreckte, überhaupt nicht, sondern – „zu früh nicht stiegst du auf steile Geisteshöhen und so erstand dir nicht der Hang zum Geisterland, bevor du voll erfasst der Sinne unschuldsvolle Freuden. Erkennen lernte deine Seele Zorn und Liebe, als ihrem Denken jeder Trieb zum Geist noch ferne war. Natur in ihrer Schönheit zu genießen, der Künste Früchte pflücken, erstrebtest du als deines Lebens Reichtum. Du durftest heiter lachen, wie nur ein Kind kann lachen, dass von des Daseins Schatten noch nichts erfahren hat. Du lerntest Menschenglück verstehen und Leid beklagen in den Zeiten, da deinem armen Selbst nicht dämmerte zu fragen nach des Glückes und des Leides Wurzeln. Als reife Frucht von vielen Leben betritt das Erdensein die Seele, die solche Stimmung zeigt.“

Viele der uns in der Therapie anvertrauten, traumatisierten Seelen sind junge Seelen. Bewusstseinsseelenkultur bedeutet, dass alte und junge Seelen sich begegnen und ein tiefes Verständnis füreinander entwickeln. Ich habe den Eindruck, dass wir in unserer medizinischen Bewegung eine gute Mischung von alten und jungen Seelen sind. Wenn wir gut zusammenarbeiten und uns gegenseitig anregen, werden wir uns helfen können, den intimen Zugang zu jedem Hilfe suchenden Traumatisierten zu bekommen, denn es geht immer um die ganz individuelle Initiation, die in diesem Falle Heilung bedeutet.

Literatur

- **Emil Bock:** Das Evangelium. Betrachtungen zum Neuen Testament. Verlag Urachhaus, Stuttgart, 3. Aufl. 2009
- **Viktor Frankl:** ... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel-Verlag, München Neuausg. 2009
- **Matthias Girke, Michaela Glöckler, Pi, van Lommel:** Nah-Tod-Erlebnisse: Blick in eine andere Wirklichkeit. Gesundheit aktiv, Bad Liebenzell 2008
- **Michaela Glöckler, Rolf Heine (Hrsg.):** Die anthroposophisch-medizinische Bewegung. Verantwortungsstrukturen und Arbeitsweisen. Verlag am Goetheanum. 3. Aufl. 2011. Kostenloser Download der deutschen Ausgabe unter: http://www.medsektion-goetheanum.org/EYED2/files/file/News-Aktuelles/DE_Buch_Arbeitsweisen_IKAM_2010.pdf

- **Bernd Ruf:** Trümmer und Traumata. Anthroposophische Grundlagen notfallpädagogischer Einsätze. Verlag des Ita Wegman Instituts, Arlesheim 2012
- **Rudolf Steiner:** Meditative Betrachtungen und Anleitungen zur Vertiefung der Heilkunst. Vorträge für Ärzte und Studierende der Medizin. GA 316. Dornach 1924, 5. Aufl. 2008
- **Rudolf Steiner:** Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10. Rudolf Steiner Verlag, Dornach. 24. Aufl. 1992
- **Rudolf Steiner:** Die Schwelle zur geistigen Welt. GA 17. Rudolf Steiner Verlag, Dornach. 8. Aufl. 2009