

Traumatherapie als Instrument gesunder Identitätsbildung

*Abschlussvortrag von Dr. med. Michaela Glöckler
gehalten am 10. Januar 2010*

Trauma und Selbstschulung

Das Thema „Trauma und Traumatherapie“ wird heute in einem neuen Bewusstseinslicht gesehen. Viele Therapeuten und Forscher können nicht mehr umhin, einen Entwicklungs- und Schulungsweg ins Zentrum zu stellen. Es gibt zwar auch symptomatische Kurzbehandlungen in der Traumatherapie – wie die zum Teil sehr erfolgreichen Konditionierungsstrategien aus der Verhaltenstherapie –, wenn man jedoch wirklich heilen will, muss man sich auf einen oft jahrelangen Schulungsprozess einlassen. Häufig wählt der Betreffende von sich aus einen weiterführenden Entwicklungsweg. Das Trauma ist wie ein Tor zur Selbstschulung, zur Sinn- und Geistsuche.

Ich hatte zu Anfang ein Zitat von *Ursula Wirtz* vorgelesen, in dem sie beschreibt, dass das Trauma eine Art Todeserlebnis ist. Sie ist C.G. Jung-Schülerin und beruft sich auf ein Zitat von Jung: *„Ein Todeserlebnis ist die gnadenlose Konfrontation mit dem Selbst.“*

Ein schweres Trauma, das wie ein Sterbeprozess erlebt wird, ist ein Akt der Selbsterkenntnis, aber ohne Gnade. Das ist eine geniale Definition. Man erlebt sich im Verworfen-Sein, im Überwältigt-Werden – die Außenwelt siegt, man selbst wird überwunden, man existiert gar nicht mehr: Man erlebt die Auslöschung des Selbst. Das Großartige ist aber, dass man es anschauen kann und daran merken: Ich bin nicht ganz ausgelöscht! Es ist ein Rest geblieben und dieser Rest bin ich! Hölderlin formulierte es so: *„Wer auf sein Elend tritt, steht höher.“* Indem er sein Elend „unter seine Füße bekam“, merkte er, dass da immer noch jemand war, der sich darauf stellen konnte, der dazu Distanz hatte. Mit diesem Rest, mit diesem unverwundbaren Persönlichkeitsanteil, der das eigene Elend, die eigene Vernichtung noch bemerken kann, können wir immer rechnen. Er steht am Anfang des gesunden Entwicklungsmomentes, auf das ich gleich noch zu sprechen kommen werde.

Andere Begriffe für dieselben Phänomene

Auf zwei Namen sei hingewiesen, nach denen es sich zum Thema Traumatherapie Ausschau zu halten lohnt. Gerade weil Selbstschulung hier auch in der konventionellen Traumatherapie an zentraler Stelle steht, können wir sehr davon profitieren. Die Phänomene sind ja immer dieselben. Wenn jemand andere Begriffe benützt, um Phänomene zu beschreiben, mit denen wir auch arbeiten, erleben wir die anthroposophische Begrifflichkeit umso realitätsgesättigter und präsenter. Wir können in der Hinsicht sehr viel lernen von unseren Kolleginnen und Kollegen aus der nicht-anthroposophischen Szene.

• Luise Reddemann und das Konzept vom „Inneren Kind“

Luise Reddemann arbeitet mit dem wunderbaren Konzept vom „Inneren Kind“.¹ Und schöner lässt sich der Wille kaum beschreiben: Das strampelnde Baby ist reiner Willensausdruck. Je kleiner ein Kind ist, desto willensbetonter und Energie geladener ist es. Daher ist es ja auch so, dass die vielen Burn-Out-Symptome heute zeigen, wie der

¹ Luise Reddemann. Dem inneren Kind begegnen. Hör-CD

eigene Bezug zum inneren Kind verloren geht. Begriffe wie „gespalten“, „entäußert“, „depersonalisiert“ drücken den zentralen Energieverlust aus, wenn man die Verbindung zum inneren Kind verloren hat. Beim traumatisierten Menschen ist es auch dieses innere Kind, von dem letztlich die Heilung ausgeht.

Der Titel einer anderen Schrift von Luise Reddemann „Psycho-dynamisch imaginative Traumatherapie“ sagt aus, dass ein erfolgreicher Zweig der Traumatherapie auch die rein imaginative, künstlerisch bildende Tätigkeit ist.² Wie das Kind ganz aus sich künstlerisch-schöpferisch gestaltet, so kann dies auch der Mensch jeden Alters wieder lernen.

Freiraum statt Einengung

Eine schwer traumatisierte Patientin sagte einmal zu mir, sie fände die Biografiearbeit und die Kunsttherapie in der anthroposophischen Traumatherapie so großartig – da würde sie sich als Traumatpatientin gänzlich frei erleben. Das fand ich wunderbar. Ein guter Biografiearbeiter und ein guter Kunsttherapeut geben dem Patienten Freiraum. Das ist genau das Gegenteil von einem Todeserlebnis: Der Betroffene erlebt einen Freiraum, in dem er sich selbst finden und entfalten kann, ohne Angst haben zu müssen, wieder etwas falsch zu machen, beurteilt zu werden oder ein Messer aus Moralvorstellungen und anderen „schlauhen Erkenntnissen“ in den Rücken gerammt zu bekommen. Nicht nur der gewalttätige Übergriff im Körperlichen wirkt traumatisierend, sondern auch die vielen seelischen Martyrien und Übergriffe, bei denen der eigene Spielraum ständig von guten Ratschlägen, Konventionen und allen möglichen, zum Teil ganz bürgerlichen, Vorstellungen eingegrenzt und verkleinert wird.

Die meisten verhaltensgestörten Kinder scheitern doch nur, weil sie von einer spießbürgerlichen Umwelt traumatisiert wurden. Spießbürgertum ist für viele von Natur aus unkonventionelle Kinder das Trauma – d.h. unsere oft so verheerend bequem-bürgerliche Welt. Wenn das Kind wagt, sein Unbehagen zu äußern und ein wenig lauter zu brüllen, ist es deshalb schon ein schlechtes Kind. Das sind alles Übergriffe auf die Frei- und Spielräume des Menschen. Deshalb empfand die Patientin, dass das Freilassende in der Kunsttherapie und Biografiearbeit ihr sehr halfen, auch wenn sie wusste, dass sie sich immer noch im Prozess befand.

Selbstkränkung und Selbstheilung

Selbstschulung währt ebenfalls ein Leben lang. Irgendwann spricht man nicht mehr von Traumatherapie, sondern von Selbsterkenntnis – die auch weh tut. Wenn wir der Wahrheit ins Auge schauen, ist dies eine Art bewusst herbeigeführte Selbsttraumatisierung. Der Begriff ändert sich, wir bleiben jedoch immer gleich verletzlich. Der Begriff „Schulung“ deutet an, dass wir damit umzugehen üben. Die Schulung beinhaltet auch den Aufbau der eigenen Identität, bringt Selbstheilung nach Selbstkränkung. Wer aktiv in „Wie erlangt man...“, in Rudolf Steiners Selbstschulungsbuch, liest, kränkt und heilt sich dabei ständig selbst.³

² Luise Reddemann. Psychodynamisch imaginative Traumatherapie. Klett-Cotta, Stuttgart 2011

³ Rudolf Steiner. Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10

Man muss sich dabei fragen: Wie viel Selbstkränkung kann ich durch Selbsterkenntnis zulassen, damit ich nicht die Freude verliere und an mir verzweifle? Das Üben, das innere Kind in Bewegung zu bringen, führt dann zur Selbstheilung. Wenn man meint, man habe es endlich geschafft, man wäre jetzt endlich so, wie man eigentlich sein möchte, ist die nächste Selbstkränkung fällig, damit man nicht nur einmal im Jahr, sondern hoffentlich häufiger kleine Schritte macht.

So gesehen ist es gut zu verstehen, dass wir als Kunsttherapeuten umso besser sind, je klarer, humorvoller und bewusster wir den Schulungsweg zur Bildung unserer eigenen Identität gehen. Was ich bei mir selbst entdeckte, wird zum Organ der Wahrnehmung für die Schmerzen und Heilungsmöglichkeiten eines anderen. Je differenzierter dieses Organ ausgebildet ist, umso wacher und sensibler kann ich einen anderen wahrnehmen – das geht Hand in Hand.

• Hilarion G. Petzold und das Konzept der „Integrativen Therapie“

H.G. Petzold nahm die Gestalttherapie als Grundlage für sein Konzept der „Integrativen Therapie“.⁴ Er arbeitet auch mit dem Fünfstern, benennt fünf Säulen der Identität:

1. **Leib / Leiblichkeit:** Der Begriff „Gestalt“ oder „Leib“ kommt aus der Gestalttherapie und umfasst mehr als nur den äußeren Körper. Unser Verhältnis zum eigenen Leib steht in engem Zusammenhang mit der Bildung unserer Identität.
2. **Soziale Kontakte / soziales Netzwerk:** Mobbing wirkt traumatisierend, es kränkt die Identität, ein tragendes Umfeld stärkt die Identität.
3. **Arbeit und Leistung:** Viele Menschen identifizieren sich primär über Arbeit und Leistung, opfern dafür sogar ihre sozialen Kontakte und schädigen dabei den eigenen Leib. Davon sind Anthroposophen meist nicht weit entfernt: Im Spiegel-Report der siebziger Jahre über die Anthroposophen in Deutschland konnte man von den „erhabenen Erschöpfungszuständen“ lesen als Ausdruck dieser Einseitigkeit. Wir sprechen zwar von „anthroposophischem Engagement“, bei dem es aber auch oft um Arbeit und Leistung geht.
4. **Materielle Sicherheit:** Dafür wachen viele erst auf, wenn es auf die Pensionierung zugeht und merken, dass wir vielleicht zu wenig vorgesorgt und eingezahlt haben könnten. Die materielle Sicherheit ist identitätsbildend, vor allem im Alter.
5. **Werte:** Dieser Aspekt entspricht in unserem Fünfstern der spirituellen Orientierung

Mir gefiel es sehr, dass Petzold analoge Qualitäten wie wir in der Anthroposophie als Identität bildend erkennt, auch wenn er sie anders benennt – wir befinden uns in derselben Wirklichkeit:

- Physisch – der Leib
- Ätherisch – das soziale Netzwerk
- Astral – Arbeit und Leistung
- Ich-Ebene – Materielle Sicherheit, die Inkarnation des Ich in der äußeren Welt
- Spirituelle Orientierung – die Werte

Die Aspekte mögen nicht vollständig sein und lassen sich weiterentwickeln. Ich fand sie aber sehr passend und wollte dieses Konzept deshalb als Beispiel nennen. Erst wenn wir die Begriffe der anderen kennen, sind wir dialogfähig. Wir können dann z.B. an einem

⁴ Hilarion G. Petzold. Integrative Therapie. 3 Bd.

Weltkongress für Psychotherapie teilnehmen und schauen, ob wir uns mit den Kollegen dort gut verständigen können. Die Wertschätzung für unsere Arbeit ist groß, weil wir gute Arbeit leisten, wie das Feedback der eingangs zitierten Traumapatientin zeigt.

Bewusste Wiederholung als Willensschulung

Ins Zentrum unserer Thematik stellten wir den neungliedrigen Willensmenschen aus der „Allgemeinen Menschenkunde“. Ich möchte etwas vom Schluss des 4. Vortrags vorlesen.⁵ Rudolf Steiner spricht in dem ganzen Vortrag ausschließlich über Willenserziehung und Willensentwicklung:

„Das, was den Willen am besten schult, ist die bewusste Wiederholung.“

Intelligenz zeigt sich darin, dass man etwas einmal erklärt bekommt und den Zusammenhang sofort begreift, dass man einmal zupackt und sofort damit glänzen kann. Das ist das Gegenteil von Willenserziehung. Jemand, der etwas, das er lernen soll, 20mal wiederholen muss, wird lernbehindert genannt. Jedes intelligente Kind sagt bei der Aufforderung eine Tätigkeit zu wiederholen: „Das habe ich doch schon gemacht.“ „Das ist langweilig.“ „Das kenne ich schon.“ „Das brauche ich nicht.“ Alles Ausdruck von Lustlosigkeit.

- Wie also kann man Kinder dazu bringen, bewusst zu wiederholen und damit ihren Willen zu schulen?

DIE UNTERSCHIEDLICHEN PHASEN DER WILLENSSCHULUNG

• Nachahmungsphase

Im Nachahmungsalter gelingt es über das Vormachen. Wenn ein Erwachsener im Umkreis des Kindes Tätigkeiten fröhlich und gerne verrichtet, wirkt das so magisch, dass das Kind immer mitmachen will. Das geht beim gesunden Kind ganz von selbst.

• Autoritätsphase

In der „Autoritätsphase“ muss eine persönliche Beziehung zum Erwachsenen vorhanden sein. In diesem Alter lassen Kinder auch gerne mal ihr Instrument liegen, weil sie keine Lust mehr haben zu spielen, und fangen an schlechte Gewohnheiten auszuagieren. Wenn in der Schule ein Lehrer, der eine Autorität darstellt für seine Schüler, weil er eine Beziehung zu ihnen aufgebaut hat und sie gerne von ihm lernen, zu ihnen sagt – „Du machst in diesem Schuljahr den Tafeldienst.“ „Und du kümmerst dich um die Blumen.“ „Du kümmerst dich darum, dass es unter den Bänken ordentlich aussieht.“ „Du machst mit dem und dem aus der und der Klasse den Toiletten-Check.“ – werden sie mitziehen. Das ist Waldorfpädagogik – die aber nur gut ist, wenn man sie anwendet. Jedes Kind sollte z.B. ein Jahr lang eine bestimmte Aufgabe übernehmen.

- Denn der Jahresrhythmus stärkt den physischen Leib,
- der Monatsrhythmus den Ätherleib
- und der Wochenrhythmus den Astralleib.

⁵ Steiner, Rudolf. Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Vierter Vortrag vom 25. August 1919. GA 293.

Rudolf Steiner wollte, dass sich der Wille bis ins Physische hinein festigt durch bewusste Wiederholung – am besten ein ganzes Jahr hindurch. Die Kinder erledigen ihre Aufgaben dem Lehrer zuliebe. Und er schenkt ihnen den bejahenden, aufmunternden, dankbaren Blick.

- **Phase der inneren Autorität**

In der nächsten Phase, der „Phase der inneren Autorität“, beginnt der Jugendliche selbst Dinge zu tun, die ihm wichtig sind. An diesem Punkt beginnt die Selbstschulung des Willens.

Die Wirkung der Kunst auf den Willen

Rudolf Steiner sagt, es gäbe ein Betätigungsfeld, das unabhängig von allen pädagogischen Kriterien, die man wissen und befolgen sollte, immer förderlich wäre für die Willensentwicklung: die künstlerische Betätigung, die Kunst.

„Warum wirkt denn ganz besonders das künstlerische Element auf die Willensbildung? Weil das ja im Üben erstens auf Wiederholung beruht, zweitens aber auch, weil dasjenige, was sich der Mensch künstlerisch aneignet, ihm immer wieder Freude macht. Das Künstlerische genießt man immer wieder, nicht nur das erste Mal. Es hat schon in sich die Anlage, den Menschen nicht nur einmal anzuregen, sondern ihn unmittelbar immer wieder zu erfreuen. Und daher haben wir das, was wir im Unterricht wollen, in der Tat zusammenhängend mit dem künstlerischen Elemente.“

Der Unterricht darf Freude machen und er wird es, wenn er künstlerisch aufgebaut ist. Damit sind wir beim Thema, bei der Frage nach der Identitätsbildung. Rein abstrakt kann man sagen: Die Identität setzt sich aus all den Anteilen zusammen, mit denen der Mensch sich identifizieren kann. Alles, womit er sich nicht identifizieren kann oder will, spaltet er ab, erklärt er als nicht zu ihm gehörig. Jeder kann sich anhand von diesen Kriterien selbst fragen: Wer bin ich?

Wer vor allem aus „Das-bin-ich-eigentlich-nicht“ besteht, wird bei einer ehrlichen Überprüfung des eigenen Selbstverständnisses immer „dünner“. Dabei ließe sich auch manche Selbstüberforderung entdecken. Davon sind vor allem dogmatisch veranlagte Menschen betroffen, die sich an unglaublich hohen Ansprüchen orientieren und sich verkrampft daran festhalten. Deshalb schreiten sie in der Regel mit einem tiefen Ernst durchs Leben und traumatisieren andere Menschen dadurch, dass sie bei ihnen das Gefühl auslösen, ihnen würde der nötige Ernst fehlen, sie würden etwas falsch machen. Dabei ist dieser Ernst vor allem Ausdruck einer starken Anspannung und entspringt nicht wirklich dem Ich. Grundsätzlich tendieren wir zu zwei polaren Reaktionen, wenn wir uns nicht wirklich mit Inhalten und Verhaltensweisen identifizieren können oder wollen:

- Auf den unteren Willensstufen spalten wir alles von uns ab, was wir zwar tun, aber ohne dass wir uns voll damit identifizieren.
- Auf den idealistischen oberen Willensstufen eignen wir uns Werte und Qualitäten an, die wir zwar „haben“, ohne sie jedoch zu besitzen. Das hat etwas Verkrampftes, ist ein Ersatz, etwas Vorläufiges, wie Krücken, noch nicht die gewachsene Identität.

Identitätsbildung durch eigenes Tun

Wenn wir die Identitätsfrage im Zusammenhang mit der Willensentwicklung sehen, wird klar, dass alles das als eigene, reale, felsenfeste Identität erlebt wird, was man selbst getan hat und wozu man sich nach vollbrachter Tat auch bekennen kann.

So wie Gott im 1. Buch Mose, der, nachdem er die Welt erschaffen hatte, sagte: Es ist gut. Dazu stehe ich. Dabei bleibe ich. Das trägt meinen Namenszug. Es gibt eine Ausnahme in diesem Sechs-Tage-Werk – nämlich die Schöpfung des Menschen. Denn da heißt es erstaunlicherweise: „Und ER sah, es war SEHR gut.“

Als ich das zum ersten Mal mit Bewusstsein las, war ich echt erstaunt. Es geht dabei um die erste Schöpfungsgeschichte im 1. Buch Mose, wo der Mensch in seiner Vollkommenheit als Gedanke Gottes – sozusagen sein ideales Geschöpf – geschaffen wurde. In der Kathedrale von Chartres ist das sehr schön dargestellt: Adam als Gedanke Gottes ist „sehr gut“.

Dem folgt dann im Alten Testament die Schilderung der zweiten Schöpfung mit dem Garten Eden, dem Paradies, der Schlange und der Versuchung: Der Mensch wird nochmals geschaffen – diesmal nicht als Gedanke, sondern aus Erde. Dieser Mensch musste aus dem Paradies vertrieben werden, weil er nicht gut war. Das wurde aber nicht so gesagt, sondern es hieß sinngemäß: Ab jetzt musst du dich sehr anstrengen! Mythologisch gefasst ist die Vertreibung aus dem Paradies das Urbild einer Verletzung: Eine Einheit, eine selbstverständliche Vertrauensbeziehung, ein Angenommen-sein und Sehr-gut-befunden-Werden zerbricht plötzlich, weil man seinen Eigenwillen betätigt.

Im mythologischen Bild lässt Gott zu, dass der Mensch seinen eigenen Willen betätigt. Er muss aber auch für alle Folgen selbst gerade stehen lernen, die mit dieser Freiheitsentwicklung zusammenhängen.

Friedrich Schiller, der Freiheitsdichter, nennt den Sündenfall die „grandioseste Erfindung Gottes“, seinen genialsten Einfall: Das wäre kein Fall gewesen, sondern die Aufstiegsmöglichkeit des Menschen.

Willensbetätigung führt zur Identitätsbildung. Die Bildung einer gesunden Identität ist jedoch genauso mit Bedingungen verknüpft wie die Bildung einer pathologischen, gekränkten, verbogenen, gestörten Identität.

ÜBERSICHT ÜBER DIE NEUNGLIEDRIGE WILLENSNATUR

- 1. Instinkt** - Ich-Offenbarung durch den **physischen Leib**
- 2. Trieb** - Ich-Offenbarung durch den **Ätherleib**
- 3. Begierde** - Ich-Offenbarung durch den **Astralleib**

Gegenwärtige Willensentwicklung:

- Motiv**
 - **Empfindungsseele(4):** vom Ich umgearbeiteter *Astralleib*
 - **Verstandesseele (5):** vom Ich umgearbeiteter *Ätherleib*
 - **Bewusstseinsseele (6):**- vom Ich umgearbeiteter *Phys. Leib*

Wille, der Zukünftiges schafft – zukünftiges Willenspotential:

- 7. Wunsch** - **Geistselbst** - *Astralleib* als ganz bewusst gewordenes Ich-Instrument
- 8. Vorsatz** - **Lebensgeist** - *Ätherleib* als ganz bewusst gewordenes Ich-Instrument
- 9. Entschluss-** **Geistesmensch** - *physischer Leib* als ganz bewusstes Ich-Instrument

Ad 1. Der Wille im Physischen: Der Mensch hat so viele Instinkte, wie er Organe hat.

Ad 2. Der Wille im Ätherischen: Es treibt den Menschen ständig unbewusst etwas zu tun – bis er müde ist. Solange er wach ist, ist er immer in Bewegung, möchte etwas erkunden, will Beziehung aufnehmen zum Umkreis – das ist das Wesen des Lebendigen, dass es in Beziehung zu einem Umfeld stattfindet und dass es den Trieb dazu gibt, den Lebenstrieb.

Ad 3. Der Wille im Astralischen führt zu starken emotionalen Forderungen und Begierden.

Ad 4. Der Wille auf der Ich-Ebene führt zu Empfindungsäußerungen, Verstandesäußerungen und Bewusstseinsäußerungen. Letzteres ist der entscheidende Durchgangspunkt: Wenn der Wille in der Seele beim materiellen Aspekt Halt macht, bei der 4. Säule der Identität nach Petzold, und sich nicht ab da spirituell orientiert, wenn er kein Durchbruchserlebnis in die geistige Welt hat, kann keine weitere Entwicklung stattfinden. Dann stoppt hier die Willensentwicklung. Die betreffenden Menschen sind Burn-Out gefährdet.

Willensstörungen

Nachfolgend eine Zusammenstellung über die Folgen einer gestörten Willensentwicklung auf den unterschiedlichen Ebenen und damit der Identitätsbildung durch eigenes Tun:

1. Wenn ein Kind schon bei der Organbildung auf der **physischen Ebene** nicht seinen Instinkten folgen kann, sondern von den nötigen Erfahrungen abgehalten und damit von sich selbst abgeschnitten wird, ist das im Physischen wie ein Todeserlebnis, als ob ihm ein Organ ausgerissen würde – eine Erfahrung, die dem **Verlust der Existenz** gleichkommt. Die Folge davon ist Angst, tiefe Existenz- und Verlustangst. Sie begleitet den Menschen durchs ganze Leben.
2. Auf der **ätherischen Ebene** wird das Trauma als **Lähmung** erlebt. Die Folge davon ist Depression, ein Kraftmangelerlebnis – das Gegenteil von einem Lebenskräfteüberschuss. Introversion, traurige Stimmungen sind typisch für Traumatisierungen, die das Ätherische ergreifen.
3. Wenn der Wille **auf der astralen Ebene** außer Kraft gesetzt wird – Trauma ist ja auch ein Erlebnis des Außer-Kraft-gesetzt-Werdens des eigenen Willens, ein Überwältigt-Werden von fremdem Willen – erleben wir das als **Demütigung**. Das weckt Aggressionen.
4. Wenn wir **auf der Empfindungsseelen-Ebene** blockiert werden, **erlischt die Freude am Dasein**. Es entsteht Lustlosigkeit. Die Empfindungsseele ist unsere „Lust-Seele“, unsere „Freude-Seele“. In dem Bereich ist viel traumatisch deformiert oder gar nicht entwickelt.
5. Wenn Menschen **auf der Verstandesseelenebene** blockiert werden, wenn sie nicht lernen dürfen selbst wahrheitsorientiert zu denken, **passen sie sich an**, wiederholen nur, was schlauere Leute sagen und reden so, wie es die Umwelt von ihnen erwartet. Sie sind immer auf dem neuesten Stand dessen, was man in den Medien sagt, was man heute weiß.
6. Wenn die **Bewusstseinsseele** in ihrer Entwicklung blockiert wird, entsteht das **Burn-out-Syndrom**, das Krankheitsbild der Bewusstseinsseele. Diese entwickelt sich nur, wenn es gelingt, durch die Sinnesanschauung zur Geistesoffenbarung hindurch zu dringen. Man ist von den geistigen Kraftquellen abgeschnitten und muss

früher oder später ausbrennen. Das wird noch epidemische Ausmaße annehmen. Damit ist auch klar, warum hier ein Stopp ist: Wenn man ausgebrannt ist, geht die Willensentwicklung nicht weiter.

Aufbau der Willensstufen aufeinander

Um die höheren Willensstufen erreichen zu können, werden immer die unteren Wesensglieder als Arbeitsinstrument benötigt.

Für die mittleren drei Willensstufen bedeutet das:

- Aus der **Arbeit am Astralleib** entwickelt sich die **Empfindungsseele**, indem der Mensch seine Astralität individualisiert.
- Aus der **Arbeit am Ätherleib**, entwickelt sich die **Verstandesseele** indem er selbst denken lernt.
- Und aus der **Arbeit am physischen Leib** entwickelt sich die **Bewusstseinsseele**, „Verantwortungsseele“, indem der Mensch lernt selbst verantwortlich zu sein für alles, zu dem er einen Bezug hat im Physischen. Man kann sagen: Die Bewusstseinsseele eines Menschen ist so weit entwickelt, wie sein Verantwortungsgefühl reicht.

Für die höchsten drei Willensstufen bedeutet das:

- Wenn der zur **Empfindungsseele** entwickelte Astralleib vollständig Instrument des Ich geworden ist, wird er **Geistselbst**.
- Wenn der zur **Verstandesseele** entwickelte Ätherleib vollständig Instrument der Ich-Organisation geworden ist, wird er **Lebensgeist**.
- Wenn der zur **Bewusstseinsseele** entwickelte physische Leib ganz und gar unter der Herrschaft des Ich steht, ist er zum **Geistesmenschen** erwacht.

Die Entwicklungsstufen sind weit gespannt und umfassen auch über die höheren Erkenntnisfähigkeiten, Imagination, Inspiration und Intuition. Sie sind bereits im ganz normalen Denken, Fühlen und Wollen anwesend, sind nicht weit weg, sind ganz in der Nähe, sind nur in Entwicklung begriffen:

- **Denken** ist eine abgeschattete **Imagination**,
- **Fühlen** ist eine abgeschattete **Inspiration**,
- **Wollen** ist eine abgeschattete **Intuition**.

Abgeschattet, weil der Mensch darin noch nicht voll zu seinem Ich erwacht ist. Es ist noch nicht *seine* Identität, die da arbeitet.

Der anthroposophische Identitätsbegriff ist die Schlange, die sich in den Schwanz beißt – das ist ein Bild davon, dass der Wille, der sich regt, eines Tages zu sich sagen wird: „Das bin ich und nicht jemand anders.“ Damit das Ich sich selbst erkennen kann, muss der Mensch tätig sein: Ohne Tätigkeit kann sich das Ich nicht wahrnehmen. Deshalb sagt Marie Steiner: „*Der schönste Weg zur Ergreifung des Ich*“ – und damit zur Identitätsbildung – „*ist die Kunst*.“

Sie nennt die Kunst einen Weg unter vielen, aber es ist der gesündeste, der aufschlussreichste und der schönste Weg der Ich-Ergreifung.

SCHRITTE GESUNDER IDENTITÄTSBILDUNG

• **Gesunde Entwicklungsbedingungen für den physischen Leib**

Rudolf Steiner sagt, der physische Leib eines Menschen entwickle sich zu einem „brauchbaren Patron“, zu einem Körper, in dem er sich wohl und zuhause fühlt, wenn er als Kind in den ersten sieben Lebensjahren in einer Atmosphäre der **Freude, Heiterkeit und Lebenszuversicht** aufwachsen durfte. Für die Erziehung des Kindes seien „heitere Mienen der Erzieher“, „fröhliche Gesichtern“ dasjenige, was die Organe im Physischen am besten „ausbrütet“.

Die Brutwärme für den physischen Leib, die Lebensfreude, ist das Gegenteil von den Sterbe- und Verlusterlebnissen des Traumas. Ein Leib, den man jeden Tag dankbar als Instrument für die Seele erlebt, bildet das Fundament der eigenen Identität.

• **Gesunde Entwicklungsbedingungen für den Ätherleib**

Für den Ätherleib ist es die andachtsvolle Stimmung. Jede Stimmung, die das Kind in Einklang bringt mit der Umgebung, aber eben nicht nur mit der äußeren Umgebung, sondern auch mit der Werte-Umgebung – religiöses Fühlen, religiöse Stimmung, Andachtsmomente, Feiernmomente, Momente voll Schönheit – bringen eine kraftvolle ätherische Identität hervor, bewirken eine starke Willensverankerung im Ätherischen. Das ist das Gegenteil von Lähmung.

• **Gesunde Entwicklungsbedingungen für den Astralleib**

Die Verankerung des Willens im Astralleib geht, wie schon erwähnt, primär über die Kunst, aber auch über die Liebe zur Autorität, zum Höheren, zum Wegweisenden, zum Ziel, zum anderen Menschen. Wenn Kinder lernbegierig sind und Freude an der eigenen Entwicklung haben, jubelt der Astralleib. Denn er will immer weiser und immer kompetenter werden. Er ist unser Kompetenzleib, unser „Weisheitsleib“, in dem alles Wissen und alle Kompetenz ist, die wir uns erworben haben.

• **Gesunde Entwicklungsbedingungen für das Ich**

Der Idealismus ist die Sonne für den Willen im dritten Jahrsiebt und wird damit Grundlage für die Entwicklung der höheren Seelenglieder im vierten, fünften und sechsten Jahrsiebt. Rudolf Steiner nennt die wunderbaren Ideale – die Bewunderung für das Wahre, das Schöne und das Gute – Nahrung für Empfindungsseele, Verstandesseele und Bewusstseinsseele.

- Sich an einem Ideal zu freuen, nährt die Empfindungsseele.
- Ein Ideal zu begreifen und immer besser und tiefer zu verstehen, nährt die Verstandesseele.
- Von einem Ideal zu tiefer Lebensverantwortung geführt zu werden im großen Menschheitszusammenhang, nährt die Bewusstseinsseele.

• **Gesunde Entwicklungsbedingungen für den Zukunftsmenschen**

Ab diesem Punkt befasst sich die gesunde Identitätsbildung mit Möglichkeiten, den höheren Menschen zu entwickeln:

- Über das Wort, Wortmeditationen (**Imaginationen**), holen wir das **Geistselbst** heran.
- Über **Inspirationen** – dazu gibt es ganz unterschiedliche Übungen – nähern wir uns an die **Lebensgeistigkeit** an.

- Und über die Entwicklung intuitiver Erkenntnisbildung (**Intuition**) erwachen wir zum **Geistesmenschen**.

Traumatherapie als moderner Weg einer gesunden Identitätsbildung

Die idealen gesunden Entwicklungsverläufe, die wir aus der Waldorfpädagogik vorbildhaft kennen, finden sich natürlich nicht im realen Leben. Man muss sie aber kennen, wenn man helfen will. Man muss den Ursprung und die Entwicklungsrichtung genau kennen und das, was dem Kind gut tut und was den Willen wirklich zu entwickeln hilft. Denn ohne die Kenntnis der Ideale gesunder Entwicklung, kann man nicht heilen. Am Trauma-patienten können wir lernen, wie man mit dem Tod im Leben, mit der Lähmung, leben lernt. Am Trauma, am Bösen werden wir wach für das Gute und am Guten können wir uns orientieren, um das zu bekommen, was der Betroffene für seine Heilung braucht.

Das Ur-Trauma des modernen Menschen ist die Individualisierung und was damit einher geht – deswegen habe ich das Bild vom Sündenfall gebracht. Seit der Neuzeit befinden wir uns als Menschen weltweit in allen Ländern mehr oder weniger stark von innen oder von außen vorangetrieben in einem Individualisierungsprozess und fallen damit aus kollektiven Wertzusammenhängen, aus dem Familienverband, aus der Nestwärme sozialer Verbindungen früher oder später heraus. Das, was uns heraus „kickt“ und uns Schmerzen bereitet, nennen wir „das böse Trauma“ – es ist aber nur eine Art Geburtsschmerz: Wir *müssen* hinaus geworfen werden aus dem Paradies. Denn der Sündenfall ist heute auf der Bewusstseins-ebene angekommen – d a s erleben wir als traumatisch. Der Auslöser für das Trauma ist nur Werkzeug für einen nötigen Prozess. So hart das klingen mag: Diejenigen, die nicht freiwillig im Rahmen einer Selbstschulung durch Todesprozesse gehen, werden, sofern es ihr Schicksal ist, in dieser Inkarnation an die Schwelle der Einweihung zu kommen, durch Trauma, Krankheit und Not dahin geführt.

Entwicklungsbogen verstehen lernen

Im Gespräch mit Patienten, kann man auf gar keinen Fall von diesen Zusammenhängen ohne weiteres sprechen – das wäre untherapeutisch, wäre traumatisierend. Aber als Therapeuten, die aus der Anthroposophie heraus arbeiten wollen, brauchen wir ein großes umfassendes Schicksalsverständnis: Wir müssen verstehen, dass die erste Menschenschöpfung den Menschen als „sehr gut“ vorausgedacht hat, und dass wir im Schutze der göttlichen Begleitung, die ebenfalls „sehr gut“ und total zuverlässig ist, lernen dürfen, den Entwicklungsweg, der mit dem Sündenfall beginnt, mit uns selbst und unseren Mitbrüdern und Mitschwestern durch alle Höhen und Tiefen des Lebens zu gehen, sodass am Ende der Zeit möglichst jeder „sehr gut“ geworden ist und zu sich sagen kann: Mir haben zwar viele geholfen, aber gehen musste ich doch immer selber – immer allein auf meinen eigenen Füßen. Damit sind wir bei uns angekommen, die Identitätsbildung hat stattgefunden. Wie wissen, wohin wir gehen.

Ich hoffe, dass diese Gedanken, die sehr fragmentarisch sind, dazu beitragen werden, in den kommenden Jahren eine fundierte anthroposophische Traumatherapie zu entwickeln, zu der Ärzte, Kinderärzte, Psychologen, Biografiearbeiter, Kunsttherapeuten, Pädagogen ihren Beitrag leisten. Ich habe den Eindruck, dass dieser Therapiebereich wie kein anderer die Initiationswissenschaft braucht, um zufriedenstellende Ergebnisse zu erzielen. Diese Zusammenarbeit ist ebenfalls identitätsstiftend – für uns selbst, für unseren Beruf, für den Patienten, dem wir dienen, aber auch für den Impuls der Anthroposophischen Medizin.

Literatur

Hilarion, G. Petzold: Integrative Therapie. 3 Bd. Junfermann Verlag, Paderborn 1993

Reddemann, Luise: Dem inneren Kind begegnen. Hör-CD mit ressourcenorientierten Übungen. Klett-Cotta, Stuttgart 2007

Reddemann, Luise: Psychodynamisch imaginative Traumatherapie. Klett-Cotta, Stuttgart 2011

Steiner, Rudolf: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1992

Steiner, Rudolf: . Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Vierter Vortrag vom 25. August 1919. GA 293. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1992