

**DIE
LEBENS-
PRO-
ZESSE
DES
MENSCHEN**

VON
MARTIN STRAUBE

Die Lebensprozesse

Die Lebensprozesse des Organismus sind die Tätigkeiten der Lebensorganisation, des Ätherleibes. Nach Rudolf Steiner ist die Lebensorganisation dasjenige, was den Leib am Leben erhält, ihn wachsen, gedeihen und reproduzieren lässt, sein Milieu aufrechterhält und ihn regeneriert. Alle physiologischen und chemische Prozesse, die der Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen dienen, die in der Ernährung, dem Stoffwechsel und im Wachstum diesen Funktionen dienen, sind Lebensvorgänge, die von den leiblich-statischen Elementen des physischen Leibes und den psychischen Vorgängen zu unterscheiden sind und einer einheitlichen Organisation angehören, die solange wirksam sind, wie der Organismus lebt, bzw., deren Aussetzen zum Tode führen.

Ein wesentliches Element der Anthroposophischen Menschenkunde ist aber auch, dass diese Lebensorganisation zunächst ganz leibgerichtet arbeitet und, sobald sie im Organismus, aufgrund dessen Reifung nicht mehr in demselben Maß erforderlich ist, zunehmend frei wird ihre Tätigkeit nicht mehr nur im Leib verrichten zu müssen, sondern nun der Seele zur Verfügung steht. Wenn der Leib ausgebildet ist, stehen die Tätigkeiten der Lebensorganisation einem seelischen Bildungsprozess zur Verfügung, denn nicht nur der Leib, sondern auch die Seele lebt.

Die Tätigkeiten dieser Lebensorganisation sind die Lebensprozesse. Rudolf Steiner beschreibt sie als sieben Prozesse, die in sich eine Ganzheit bilden.

Die Lebensprozesse im Leib

Die Lebensprozesse sind die Werkzeuge der Lebensorganisation, des „Ätherleibes“.

1. Den ersten Prozess nennt Rudolf Steiner „*Atmung*“. Er beschreibt ihn als einen Prozess, bei dem der Organismus imperativ die Außenwelt benötigt, weil er ohne sie nicht weiterleben kann. Das in der Atmung am deutlichsten, gilt aber für alle Vorgänge, bei denen wir etwas aus der Außenwelt aufnehmen müssen, nur ist das Erlebnis nicht ganz so kurzfristig und sensationell, wie wenn wir Mund und Nase zuhalten und nach wenigen Minuten nicht mehr können. Beim Trinken bemerken wir etwas vergleichbares erst nach Stunden, beim Essen oft erst nach Tagen. Dieser Vorgang, allgemeiner gefasst ist die **Aufnehmen**.

Dabei nehmen wir von Außen das Fremde nach Innen auf. (Milieuwechsel)

2. Den zweiten Lebensprozess nennt Rudolf Steiner die „*Wärmung*“. Wir beobachten diesen Vorgang, wenn wir das Temperaturmilieu wechseln und uns an neue Temperaturen adaptieren, also anpassen müssen. Das findet für den gesamten Organismus statt, aber auch z.B. mit der Atemluft, deren Temperatur, Feuchtigkeitsgehalt und Staubbelastung an die Bedingungen der Lunge angepasst werden müssen, auch das kühle Getränk wird an den Temperaturbedarf des Magens angeglichen, wie auch das heiße Getränk, die Speise wird eingespeichelt, zerkaut und portioniert geschluckt, weil sonst der Magen es nicht toleriert. Es sind alles Anpassungsvorgänge, bei denen wir die Substanzen der Umgebung nicht so aufnehmen, wie sie draußen sind, sondern sie – ohne sie stofflich zu verändern, an die Bedingungen angleichen, die im Innern des Organismus herrschen. Allgemeiner benennen wir diesen Vorgang als „**Angleichen**“.

Dabei wird das Fremde Äußere an das innere Milieu angepasst. (Qualitative Veränderung)

3. Den dritten Lebensprozess nennt Rudolf Steiner die „*Ernährung*“. Dabei schaut er auf den Vorgang der Verdauung, bei dem die aufgenommene Nahrung einer vollständigen Veränderung unterworfen wird. „Butterbrote werden nicht aufgenommen, sondern es wird zerstört, zerkleinert, mazeriert und enzymatisch zerlegt in seine Bestandteile, bevor im oberen Dünndarm die Kohlehydrate, im mittleren Teil die Eiweiße und im letzten Teil die Fette in Blut und Lymphe aufgenommen werden, um in der Leber in körpereigenen Substanzen eingebaut oder verwandelt werden. Die Nahrung wird also zuerst aufgenommen (erster Lebensprozess), dann durch Kauen, Einspeicheln und portioniertes Schlucken an das Milieu des Verdauungstraktes angeglichen (zweiter Lebensprozess), bevor sie chemisch und enzymatisch verdaut wird. Diesen dritten Lebensprozess können wir daher von seiner Prozessqualität her auch „Zerstören“ nennen.

Dabei wird das fremde Äußere im Innern ganz zerstört. (substanzielle Veränderung)

4. Folgt nach 7.
5. Den fünften Vorgang nennt Rudolf Steiner „*Erhaltung*“. Dabei schaut er auf die Fähigkeit des Organismus trotz Arbeit, Abbau, Erschöpfung, Verbrauch und Belastung nicht immer weniger zu werden, sondern ein gleichbleibendes inneres Milieu („Milieu interieur“) zu wahren und eine konstante biologische Einheit zu bleiben, trotz wechselnder Umwelt-, Nahrungs- und Belastungssituationen. Dabei zeigt das genauere Betrachten, dass es sich hier um einen rhythmischen Vorgang handelt, in dem innerhalb relativ kleiner Grenzen Abbau zugelassen wird, dieser aber durch eine Aufbauantwort immer wieder ausgeglichen wird. Diese Aufbauantwort ist der aktive Vorgang, den wir „Wiederherstellen“ nennen können und dem wir unsere Erhaltung verdanken. Dieses Wiederherstellen erfolgt in jedem Organ in einem anderen Rhythmus; für den Gesamtorganismus ist das am besten am Schlaf- Wachrhythmus nachzuvollziehen, durch den wir den Abbau des Tages im Schlaf ausgleichen durch den wiederherstellenden Aufbau der Regenerationsvorgänge.

Dabei wird das eigene Innere des Organismus nach dem eigenen Bild wiederhergestellt.

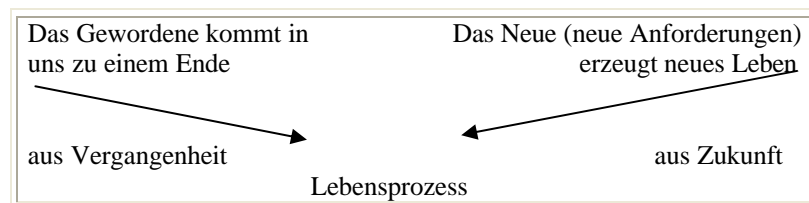
6. Den sechsten Vorgang nennt Rudolf Steiner „*Wachstum*“, durch den wir nicht bleiben, wie wir sind, sondern uns wandeln können. Dabei bedeutet Wachstum nicht größer und dicker werden, sondern auch eine artspezifische Anpassungsreaktion. Der Knochen z.B. folgt einem inneren Bauplan, mit dem er auf Belastung so reagiert, dass er mit dem geringsten Materialaufwand die größtmögliche Stabilität aufbaut. Bei fehlender Belastung entkalkt daher der Knochen innerhalb kurzer Zeit, auf neue, größere Belastungen stabilisiert er sich durch Kalkeinlagerung und Stabilitätswachstum. Ebenso der Muskel, wie man bei Trainingseffekten oder Inaktivitätsatrophie feststellen kann. Auf wechselnde Außenbelastung antwortet der Organismus mit Wachstum, ohne sich der Außenwelt anzupassen, aber so, dass er die Außenwelt besser beherrschen kann. Dabei ist es ein Wachstum, wenn ein untrainierter Mensch durch portionierte und rhythmisch sich steigernde Belastung zum Holzfäller werden kann, ebenso aber auch, wenn ein Holzfäller durch das Erlernen des Leierspiels geschmeidigere und feingliedrigere Hände bekommt. Wir nennen diese Tätigkeit der Lebensorganisation „Wachsen“.

Dabei wächst das eigene Innere nach dem eigenen Gesetz an der sich wandelnden Außenwelt zu einem fähigeren Organismus heran.

7. Den siebten Vorgang nennt Rudolf Steiner „*Reproduktion*“. Dabei ist ein Erneuerungsvorgang gemeint, mit dem sich der Organismus kontinuierlich austauscht. Häutung, Zahnwechsel etc. sind dabei die augenfälligsten Beispiele, die im Tierreich zahlreicher sind (Geweihwechsel bei Rotwild, Schwanzwechsel bei Eidechsen, Panzerwechsel bei Hummern sind nur einige). Beim Menschen sind die meisten Erneuerungsvorgänge kontinuierlich ohne, dass das vorherige Organ abgestoßen wird. Der größte Erneuerungsvorgang ist die Schwangerschaft. Hier bringt der eigene Organismus nach dem eigenen Bild einen neuen hervor, wobei der Organismus sich im Zweifelsfall einer Krise so entscheidet, dass das Leben des Mutterorganismus für den des heranwachsenden Organismus in Frage gestellt wird. Am Ende wird das neue nach außen abgegeben, und dessen Leben beginnt dann. Hier wendet der Organismus eine Kraft um des neuen willen auf, er wendet sich an das Neue und nicht primär an sich um es hervorzubringen. Wir können diesen Vorgang „Reproduzieren“ oder „**Hervorbringen**“ nennen.

Dabei wird ein Neues der Außenwelt präsentiert, das nach dem Bild des eigenen Organismus gebildet wurde.

Hier haben wir zwei Dreiergruppen von Prozessen, die sich polar aufbauen: In den ersten drei Lebensprozessen wendet sich der Organismus nach Außen und nimmt Außenwelt auf, gleicht sie dem inneren Milieu an und zerstört sie. In den Prozessen 5-7 wendet er sich nach Innen, erhält sich, wächst und reproduziert sich. Bei den ersten dreien kommt eine gewordene Außenwelt in uns zu einem Ende, in den letzten drei Prozessen fängt im Innern immer etwas neues an: Im Wiederherstellen, z.B. im Schlaf regeneriere ich mich für den nächsten Tag, im Wachsen um den neuen Anforderungen gerecht werden zu können (neue Fähigkeiten entwickeln) und im Reproduzieren beginnt ein neues Leben.



8. In dieser Mitte, in der sich die beiden Dreiergruppen von Lebensprozessen begegnen, lebt der vermittelnde vierte Lebensprozess. Diesen nennt Rudolf Steiner „*Sondern*“.
- Die ersten drei Lebensprozesse werden unterhalten durch einen Sonderungsvorgang, nämlich literweisem Sekretfluss. Allein in der Verdauung, vom Mund bis in den unteren Dünndarm werden täglich 7 Liter Verdauungssäfte sezerniert, ohne die nicht aufgenommen, angeglichen und zerstört werden kann. Das ist auch, wenngleich nicht dieser Menge bei der Atmung der Fall (Schleimhautsekret) und auch bei der Wärmung (z.B. Schweiß).
 - Die letzten drei Lebensprozesse werden ebenso von einem Sonderungsvorgang unterhalten: statt literweise nach Außen, werden hier milligrammweise Hormone nach Innen (in das Blut) sezerniert, denn alle Erhaltungsvorgänge, Wachstums- und Reproduktionsvorgänge sind hormonell gesteuert.
 - Alle zerstörte Nahrung, Atemluft und alles andere, was der Organismus aufgenommen, angeglichen und zerstört hat, wird in das innere des Organismus her eingesondert, wo es ihm als Grundlage zum Erhalt, zum Wachsen und Reproduzieren dient.

So bindet der vierte Lebensprozess die beiden Gruppen der anderen Lebensprozesse zusammen und bildet deren Mitte. Jedes Organ, das lebt und in Arbeit ist, sondert (CO₂ gegen O₂, Abbauprodukte gegen Nahrungsstoffe aus dem Blut etc.) Der vierte Lebensprozess ist daher derjenige, der nicht nur die funktionelle Mitte der übrigen darstellt, sondern auch das eigentliche „Leben“ erst ermöglicht. Mit dem Wort „**Sondern**“ ist seine Prozessqualität bereits beschrieben.

Hier findet Ausgleich von Außen und Innen, vergangenheits- und zukunftsgerichteten Prozessen, Abbau und Aufbau statt.

Aufnehmen	Außen → aufnehmen → Innen → abgeben → Außen		Hervorbringen
Angleichen	Äußeres angleichen für [Inneres] wird fähig für Außen	Wachsen	
Zerstören	Äußeres zerstöre < -- > Inneres wiederherst.	Wiederherstellen	
Literweise nach außen ←		Sondern Austausch	→ milligrammweise nach Innen

An der Tabellen erkennen wir, wie die Lebensprozesse in sich polar aufgebaut sind und so einen inneren Bezug zueinander aufnehmen. Auch ein weiteres zeigt einen anderen Bezug:

- Aufnehmen geht in Sekunden
- Angleichen in Minuten
- Zerstören geht in Stunden
- Wiederherstellen folgt einen 24-Stunden-Rhythmus
- Wachsen folgt einen Monatsrhythmus
- Reproduzieren folgt einem Jahresrhythmus

So erscheint die Gesamtheit der Lebensprozesse als eine in sich geordnete und aufeinander bezogene Einheit eines Organismus, dessen Gesamtheit wir Lebensorganisation oder „Ätherleib“ nennen, der diese Werkzeuge benutzt. Sie bilden einen Organismus, dessen Organe die einzelnen Lebensprozesse sind.

Die Aufnahme ist mit den Sinnen verbunden. Denn sowohl das Atmen, als auch das Aufnehmen von Speise ist von Geruch und Geschmack begleitet. Angenehmer Geschmack und angenehmer Geruch befördern die Aufnahme, unangenehme Sinneseindrücke behindern sie. Auch die Art, wie die Speise auf dem Teller arrangiert ist, wie der Tisch gedeckt ist, fördert oder behindert diesen Vorgang. Die Angleichung ist ein rhythmisches Geschehen. Kauen, Einspeicheln, portioniertes Schlucken sind rhythmische Vorgänge. Auch die Wärmung ist ein rhythmischer Vorgang. Die Durchblutung folgt nicht nur über en Puls einem Rhythmus, sondern auch die Durchblutungsveränderung ist ein rhythmisches Geschehen. Die Angleichung der Atemluft an die Bedingungen der Lunge erfolgt durch das Ein- und Ausatmen, die rhythmische Flimmerhaarbewegung etc. Die Zerstörung ein Stoffwechselgeschehen, bei dem altes vergeht und neues entsteht, Milieuwechsel und Substanzveränderung geschieht. Die Wiederherstellung bezieht sich auf den eigenen Organismus, der Nacht für Nacht regeneriert, das Wachsen auf das Verhältnis des eigenen Organismus zur Außenwelt, die Hervorbringung auf ein Neues Leben.

Nicht nur im Gesamten des Menschen können wir sie nachvollziehen, auch im Einzelnen:

An den Sinnesorganen finden wir sie ebenso, wie in jedem anderen in sich geschlossenen Vorgang. Am Auge wird

1. Wird das Licht aufgenommen. Die Haut wird zur Hornhaut gewandelt, aus der sich das Leben so weit zurückgezogen hat, dass sie nicht mehr durchblutet ist und wir ein klares Bild sehen können (sonst wäre es rot...)

2. Die Helligkeit durch Pupillenweite an das Innere des Auges angeglichen, da das Auge den mäßig erhellten Raum braucht um scharf sehen zu können: bei zu hellem Licht verengt sich die Pupille und das zu helle wird abgedunkelt, bei dunklen Räumen erweitert sich die Pupille und wir sehen das dunkle heller.

Entfernungen werden „angeglichen“ durch die Linsenkrümmung, so dass stets ein scharfes Bild entsteht.

3. das Licht zerstört den Sehpurpur und der Sehpurpur zerstört das Licht
4. der Sehpurpur wird dem Licht entgegengesondert und ein elektrischer Impuls wird über den Nerv vom Auge an das Gehirn gesondert
5. Im Sehzentrum wird das Bild hergestellt
6. das mit meiner Erfahrung verstanden wird und meine Erfahrungen mehrt und
7. Als Vorstellung oder Erinnerung hervorgebracht werden kann.

Im Auge selbst sind die Lebensprozesse zu nahezu physikalischen Vorgängen reduziert. Hier sind die Lebensprozesse „fast tot“ und in dem selben Maße aber bewusstseinsnahe. Betont sind hier Aufnahme und Bewusstwerdung, also erster und siebter Lebensprozess. In der Leber finden auch alle statt, hier ist der vierte Prozess betont und die Vorgänge bleiben im Unbewussten.

Lebensprozesse in der Seele

Eine der Grundlagen der Menschenkunde Rudolf Steiners ist der Gesichtspunkt, dass diejenigen Vorgänge, die insbesondere in der Kindheit im Leib gebunden sind um ihn heranreifen zu lassen, nach und nach in der Seele zur Verfügung stehen. Nachdem sie den Leib gebildet haben, stehen sie nun der Seele zum Bildungsprozess zur Verfügung. Herausragend ist dabei der Schritt, der mit dem ersten vollständigen Gestaltwandel und Organerneuerung verbunden ist: der Moment der Schulreife mit Proportionsumkehr und Zahnwechsel, mit dem der Ätherleib „geboren“ wird. Dies ist aber eine Etappe auf einem längerem Weg.

Nur wenn die Lebensorganisation (Ätherleib) so nun einem seelischen Prozess zur Verfügung steht, sollten wir überprüfen, inwieweit wir dieselben Prozesse, die dabei leiblich als Tätigkeiten der Lebensorganisation festzustellen waren, nicht auch in der Seele zu finden sind.

Auch die Seele hat eine Seite, die sich der Außenwelt zuwendet und eine, die sich auf die Ausbildung innerer Qualitäten bezieht.

Der Außenwelt wenden wir uns als Wahrnehmungswelt seelisch zu und der Innenwelt im Ideenbild. Auch die Wahrnehmungswelt wird in einem Dreischritt „verarbeitet“:

- 1) Das erste Gegenüberstehen und Gewährwerden der seelisch rezipierbaren Außenwelt nennen wir „**Wahrnehmen**“. Dieser Vorgang ist auf dem Feld der Seele ein Aufnahmeprozess.
- 2) Die „Angleichung an das innere Milieu“ findet statt, wenn aus dem Tausenderlei an Wahrnehmungen, die an uns vorbeierrollen, einzelnes in uns auf „fruchtbaren Boden“ fällt. Insbesondere alles das, was aus der Wahrnehmungswelt dem entspricht, was wir auch wahrzunehmen erwarten, uns die Orientierung erleichtert, gewohnt ist und, kaum zu Bewusstsein kommend, in unser Bild von der Welt passt, fliegt nicht an uns vorbei, sondern „lebt“ in uns weiter. Anderes, was unerwartet kommt, durchbricht die Abfolge und engagiert uns bereits hier primär seelisch, während wir jetzt auf die Lebensvorgänge in der Seele schauen und nicht auf die seelischen Vorgänge selber. Mit dem

beschriebenen Vorgang aber erscheint uns die Sinneswelt wie ein Teppich, als eine Grundlage, dass wir uns in ihr bewegen können. Im immer wieder wahrnehmen des Gleichen oder des Gewohnten oder im rhythmischen Wechsel von Tag und Nacht, Hell und Dunkel, Laut und Leise, Wald und Wiese, Stadt und Land, Schönem und Interessantem, Anziehendem und Neutralem, bekommt die Welt etwas Vertrautes, kommt mir durch diesen Prozess noch nicht zum Bewusstsein, aber potentiell wird es an die Bewusstseinschwelle hergehoben und steht mir zur Verfügung. Das Gespräch in einer fremden Sprache gibt mir wohl die Vertrautheit von Sprache, aber nicht die Verfügbarkeit für das Bewusstsein. Das Gespräch anderer Fahrgäste im Zugabteil aber sehr wohl, auch wenn ich nicht zuhöre. Sobald es für mich interessant wird, tritt der nächste Lebensprozess ein. Aber dieses Verfügbarmachen, Gewohnheitsbilden, Vertrautmachen der Welt, das Grundlage der Erinnerung ist, ist der Inhalt dieses zweiten Lebensprozesses. Wir können ihn „Merken“, „Vertraut machen“ oder „In Beziehung treten“ nennen. Hier wird auf dem Feld der Seele das Aufgenommene dann das Milieu der Seele angeglichen.

- 3) Sobald wir auf dem Feld des Vertrauten einen gezielten Zugriff des Interesses oder der Aufmerksamkeit tätigen, tritt eines aus dem Zusammenhang heraus und der Rest blasst ab, tritt zurück. Meist erregt ein Gegenstand mein Interesse und dimensioniert sich größer, wird lauter, lichter, heller. Dabei wird das Gesamte zerstört und der Zusammenhang geht verloren. Mehrere Menschen sehen in ein und derselben Sache unterschiedliches: In einer Wiese sieht der Grundstücksspekulant einen hohen Freizeitwert für ein zu bauendes Hotel, der Botaniker sieht die Seltenheit, dass ein Salomonsiegel mitten auf der Wiese steht und schon Ende April blüht, der Landwirt sieht wie viel Doppelzentner Getreide er ernten kann, der Künstler sieht die Farben und das spielende Kind die optimale Rodelbahn für den Winter.... Alle sehen sie das Selbe, jeder aber mit seinem Auge und durch ein anderes Interesse gelenkt. Diesen Zugriff ruft ein Signal, eine Erinnerung, ein auffallender Gegenstand, eine ungewohnte oder unvorhersehbare Situation oder ein Interesse hervor, ein Engagement meiner Seele. Dieser Zugriff zergliedert und zerstört das ganze. Wenn ich etwas begreifen will, von einer Pflanze wissen will, welche sie ist, muss ich vom Gesamteindruck zum Speziellen übergehen, Staubgefäße zählen, Blattformen beachten etc. Der Blick zergliedert. Entnimmt dem Ganzen Teile, oft nacheinander. Wir können diesen Vorgang „Individualisieren“ nennen. Hier wird auf dem Niveau der Seele zerstört.
- 4) Der vierte Lebensprozess in der Seele wird wieder an letzter (achter) Stelle als Bindeglied beschrieben.
- 5) Die Wiederherstellung erfolgt in der Seele mit einer viel größeren Freiheitsspanne. Nehmen wir als Beispiel den Begriff von den sieben Lebensprozessen. Wir können die einzelnen der sieben Prozesse auswendig lernen. Die dahinterstehende Idee, das Erlebnis von der Gesamtheit des Prozessorganismus entsteht nicht aus der Erinnerung, sondern ist nur da, wenn es in dem Moment als Erlebnis wieder hergestellt wurde. Das kann aus der Abfolge der Lebensprozesse und deren Spiegelungen erfolgen, muss aber in dem Moment neu entstehen. Die Idee ist nicht erinnerbar und wird aus den erinnerbaren oder herleitbaren Begriffen neu aufgebaut. Die Einzelheiten einer Wahrnehmung sind der Welt entnommen und gerinnen in Begrifflichkeit. So auch der Begriff „Kreuzgegenständige Blätter am vierkantigen Stängel“ beim Betrachten einer Pflanze. Der Gesichtspunkt sie zu ordnen zu einer Gesamtheit: hier der Lebensprozessorganismus, dort z.B. „Lippenblütler“ ist nicht Wahrnehmung, sondern kommt aus der Ideenwelt, aus meinem Innern, weil es sich als fruchtbar erwiesen hat, so zu ordnen. Der Wahrnehmung gegenüber kann ich skeptisch bleiben, weil ich nie weiß, wie vollständig die Erfahrung, wie trüb mein Auge oder verfälscht sich mir die Welt dargebo-

ten hart. Was ich aber aus der mir zur Verfügung stehenden Summe an Erfahrungen an Ideen bilden kann, dazu habe ich ein anderes Verhältnis, weil ich es bin, der die Idee hervorbringt. „Hier stehe ich, ich kann nicht anders, Gott helfe mir, Amen“ kann man nur sagen, wenn ich mir meiner selbst sicher bin, wozu ich ein direkteres Verhältnis habe, als zur Welt. Diese Idee verblasst, wenn ich sie nicht immer wieder neu erlebend denke. Nach Jahren ist man überrascht, wenn man erneut etwas liest, was man seinerzeit an Ideen niedergeschrieben hat.

Diese Ideen leben am deutlichsten in Bildern, denn der Ideengehalt lässt sich darin am besten „einfangen“, nicht so sehr die Begriffe, die umso klarer erkennbar sind, je präziser sie dargestellt sind, z.B. als wissenschaftliche Beschreibung. Solche Bilder sind z.B. Märchen: die Bremer Stadtmusikanten als Bild der 4 Wesensglieder: Am Anfang vereinzelt, alt, schwach, krank, ohne Nahrung und müde; am Ende zusammen, zueinander geordnet, wieder kräftig, gesund und ausreichend ernährt. Ein Bild für Gesundheit und Krankheit, als Idee, wie die zusammenhangslosen Wesensglieder zur Krankheit, die zusammenarbeitenden Wesensglieder zur Gesundheit führen. Daran ist das Bild angemessen, prozessual, also dynamisch und direkter aufbaubar, als durch das Bearbeiten der Begriffe. Die Begriffe führen nicht zur Idee, sondern an eine Mauer, an der man nicht ohne weiteres weiter kommt. Das Bild lebt seiner Natur nach mehr in der Welt der Ideen selber. Die Idee ist nicht die Summe der Begriffe, sondern lebt in dem, was zwischen den Begriffen verbindend lebt. Dieses Verwobensein der Begriffe zu einer Idee hat bei Göbel zu der Namensgebung „verwebendes Denken“ geführt, weil die Tätigkeit dieses seelischen Lebensprozesses darin besteht, dieses Verweben zu leisten. Da es bildschaffend ist und diese Bilder einer Ideenwelt oder einer Urbilderwelt (Archetypen) angehören, in die wir hineinwachsen mit einer Erkenntnisethode, die Rudolf Steiner „Imagination“ nennt, kann man es auch „**imaginatives Denken**“ nennen. Diese Ideen sind nicht erinnerbar. Wenn sie wieder in der Seele gegenwärtig sein sollen, müssen sie wieder aufgebaut werden.

- 6) Eine einmal gefasste Idee ist schön und die Seele kann angesichts ihrer ins Schwärmen kommen, der Bildcharakter macht sie rund, alles ist auf alles bezogen, es wirkt stimmig und rund. Wachsen kann die Idee dadurch nicht. Oben haben wir den Wachstumsvorgang als ein Reifen an der Welt nach einem inneren Gesetz beschrieben. Auch Ideen können an der Welt reifen, wenn wir sie der Welt aussetzen, indem wir mit ihnen in der Welt arbeiten. Pflanzen betonen die Lebensprozesse unterschiedlich. Die Keimzuppe „Bryophyllum“ betont den Reproduktionsvorgang, indem sie nicht nur in der Blüte sich vermehrt, sondern an den Blatträndern laute Tochterpflanzen wachsen lässt, die sich schier unendlich vermehren. Ist bei einem Menschen der reproduktive Lebensprozess geschwächt, kann Bryophyllum als Heilmittel helfen. Wenn es das tut, bestätigt sich die Idee, wenn es nicht hilft, bedarf sie einer Korrektur. „Was fruchtbar ist, ist wahr“ sagt Goethe. Dieses Erlebnis von Fruchtbarkeit, diese Bestätigung am Erfolg ist vergleichbar der Stabilisierung des Knochens bei Belastung: Die Idee wird stabil, bekommt Konsistenz, wird belastbar und durch Erfahrung gesättigt.

Das was aber im Zuge der Betrachtungen immer deutlicher wird, ist, dass die Lebensprozesse, die wir zuerst am Leib kennengelernt haben, nun auch in der Seele wiederzufinden sind. Die Idee bleibt die selbe, aber sie erobert immer mehr Felder. Wir werden sie im Hinblick auf die Biographie, in Hinblick auf soziale Vorgänge noch betrachten. Die Lebensprozesse bleiben die selben, aber das Feld, auf dem sie auftreten, wechselt. Auch dies ist ein Wachsen! Sie wird voller und reicher.

Beide Wachstumsvorgänge verlassen das imaginative Denken, das in sich selber ruht und sich selber genug ist. Besonders die Konfrontation mit der „Wirklichkeit“ wird

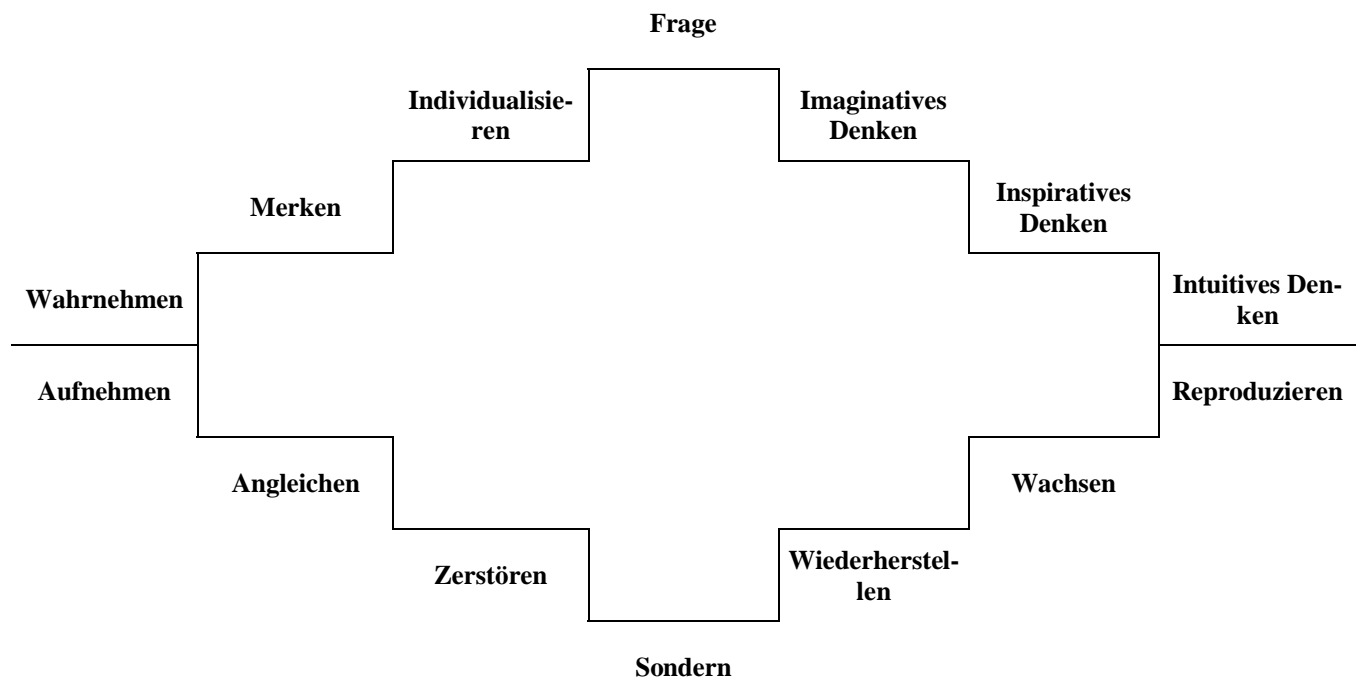
gerne gescheut – sie tut weh. Die Welt und meine Idee – zwei gleich starke Wirklichkeiten, eine Konfrontation: wir nennen es „inspiratives Denken“

- 7) Lebensprozesse gelten nur in Zusammenhängen, die von einem Lebensorganismus gestaltet werden und nur im Bezug auf sie. Stehen wir vor einem Problem, das nicht durch Lebensprozesse erklärt werden kann, so benötigen wir eine andere Idee. Diese neue Idee kommt intuitionsgleich, wenn sie kommt, oft nach langen Irrwegen. Dieser fruchtbare Moment, wo plötzlich alle bislang widersprüchlichen Teilaspekte sich in einem gemeinsamen Gesetz lösen, ist einer, in dem ich mit dem Ergebnis ganz eins bin und gänzlich verbunden. Dieses Hervorbringen einer neuen Idee ist ein Lebensprozess, den wir „intuitives Denken“ oder „kreatives Denken“ nennen können.

Wieder stehen sich zwei Dreiergruppen von Prozessen gegenüber: diejenigen, die die Wahrnehmungswelt verarbeiten und Erlebnisse „verdauen“ und diejenigen, die produktiv in der Seele neues schaffen. Die ersteren verarbeiten die Wahrnehmungswelt, die letzteren bilden in der Seele nach eigenem Muster und eigenen Gesetzen eine eigene Welt auf. Der vierte Lebensprozess verbindet diese zwei Seiten wieder miteinander:

- 8) Der vierte Lebensprozess vertieft zur einen Seite hin die Fähigkeiten der Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung und zur anderen Seite den Ideenaufbau. Der Sonderungsvorgang im Leib tat dies durch die Sekrete, in der Seele geschieht dies durch das fragende Interesse. Die vertiefte Frage an die Wahrnehmungswelt vertieft die Wahrnehmung, deren Einbeziehung zum Erfahrungs- und Gewohnheitshorizont und vertieft das Interesse an den Einzelheiten, die klarer und isolierter gesehen werden können. Die Frage an den Zusammenhang, in den das Wahrgenommene einzuordnen ist, ist die Frage an meine Ideenwelt, ihre Imaginations- Inspirations- und Intuitionskraft. Einen Kranken stellen wir diese Fragen: „Was hast Du?“ und „Was fehlt Dir?“ Gegensätzlicher kann man kaum fragen und dennoch werden sie synonym gebraucht. Was der andere hat, will verstehen, was zu sehen und zu erleben ist. Die Frage ist beantwortet, wenn man weiß, was der andere hat und wie die Erkrankung entstanden ist. Die Frage, was fehlt setzt voraus, dass man am anderen wahrnimmt, dass etwas, was man vermuten könnte, nämlich eine Integrität der Kräfte, nicht wahrnehmbar ist. Diese Frage basiert darauf, dass ich etwas nicht wahrnehme, was ich wahrzunehmen erwartet hatte. Diese Erwartung, das Bild von einer Ganzheit und einer Komplettheit der Kräfte, kommt aus mir, aus meiner Ideenwelt – und die Wahrnehmung ist demgegenüber reduziert. Ich nehme wahr, dass ich etwas nicht wahrnehme! Somit nehme ich etwas nichtsinnliches wahr, eine simple Form der übersinnlichen Wahrnehmung... Mit „was fehlt Dir?“ frage ich nach diesem Defizit. Es ist eine Frage, die erst befriedigt ist, wenn ich weiß, was der andere braucht, um wieder ganz werden zu können. Es ist eine therapeutische Frage. Die erste richtet sich an die Wahrnehmung, nach außen, die zweite nach Innen an die eigene Ideenwelt.

In der folgenden Graphik werden die bislang beschriebenen Zusammenhänge schematisch dargestellt und die leiblichen Lebensprozesse (unten) den seelischen Lebensprozesse (oben) gegenübergestellt:



Die Lebensprozesse und die menschliche Biographie

Die für die menschliche Seele besprochenen Lebensprozesse stehen als intentional benutzbare Werkzeuge innerhalb der Biographie erst nacheinander zur Verfügung.

- 1) In den ersten Lebensjahren bis zum Erwerb der Schulreife ist die hervorstechendste Tätigkeit des Kindes das Wahrnehmen. Alles was Nachahmen ist, ist die hervorstechendste Entwicklungsleistung in den Jahren bis zur Schulreife. Und Nachahmung ist in erster Linie Wahrnehmung! In dieser Hinsicht ist für eine gesunde Entwicklung auf die Bedeutung der Sinnesentwicklung zu verweisen, die an anderer Stelle für die basalen Sinne beschrieben worden ist. Ohne hier in die Tiefe zu gehen, kann die Wahrnehmungsbetonung der ersten Jahre daran nachvollzogen werden, wie ein Kind immer wieder wahrnehmen will: „Papa, noch mal“, wenn eine Geschichte vorgelesen wurde; es will das Gewohnte wieder und wieder wahrnehmen! „Wenn ich mal groß bin, gehe ich auch in die Praxis, habe auch eine Brille und auch Haare in der Nase“. Das Kind sieht die Dinge holistisch, das Einzelne wahrgenommene steht für das Ganze! Beim Versteckspielen will das kleine Kind gefunden werden: „kuckuck, hier bin ich!“ ist attraktiver, als das Gefundenwerden. Weiter ist das jetzt erlebte total: „Du bist doof, du bist überhaupt immer doof – du bist lieb, du bist sowieso immer lieb“ sind Äußerungen, die im Minutentakt wechseln können, denn die jetzt erlebte Wirklichkeit ist alles, sie steht für alles und sie ist total.

Dabei ist die Entwicklung davon abhängig, dass sich das Kind mit einem großen Vertrauensvorschuss der Wahrnehmung hingeben kann. Die Neugier, das Wahrnehmenwollen sind davon abhängig, dass das Kind vorbehaltlos diese Wahrnehmungen machen kann, denn sonst, wenn es Gefahr vermutet, hält es sich zurück, ahmt nicht nach und ist an der Ausübung einer wesentlichen Entwicklungsleistung gehindert. Das gilt natürlich nicht für das Detail, denn die Verarbeitung negativer Erfahrungen ist für die Entwicklung nötig („gebranntes Kind scheut Feuer“), aber für das gesamte Wahrnehmungsambiente. Dazu bringt das Kind eine Grunderwartung mit, die uns jedes Mal er-

schaudern lassen kann: Eine grundsätzliche Erwartung an die Welt, dass sie gut sei! Das ist die Voraussetzung für eine engagierte Wahrnehmung. Ist diese Erwartung enttäuscht, hält sich das Kind mit dem Wahrnehmen zurück, ahmt nicht mehr nach und bildet seinen Organismus nicht in dem Maße aus, wie es für eine gesunde Entwicklung erforderlich ist.

Der erste Lebensprozess ist das Werkzeug, mit dem das Vorschulkind in der Zeit bis zur Schulreife seine seelische Entwicklung dominant und intentional führt. (Die anderen Lebensprozesse stehen auch, aber nicht selbstgesteuert zur Verfügung.) Im ersten Jahrsiebt tritt der erste Lebensprozess in der Seele auf und lenkt die Entwicklung. Um dies zu können, braucht das Kind die Erwartung und die Erfahrung: „die Welt ist gut“. Kommt es nicht zu diesem Erleben, ist die Ausprägung dieses Lebensprozesses behindert und die biographische Entwicklung problematisiert.

2. Bei einer anstehenden Autofahrt sollten die Kinder angeschnallt werden. Der fünfjährige Sohn (Kindergartenkind) hatte anderes, in seinen Augen viel „wichtigeres“ zu tun. Die Zeit eilte, die Stimmung war ohnehin gereizt, und als der Sohn trotz wiederholter Aufforderung den Gurt nicht anlegte, stieg der Vater wieder aus um selbst dem Sohn den Gurt umzulegen, was diesem gar nicht gefiel und Anlass zu diversen Kraftausdrücken bot. Das ganze gipfelte in den Worten: „Papa, du bist doof, du bist sowieso immer doof“. Die grade acht Jahre alt gewordene Tochter (Ende der ersten Klasse) korrigierte den Bruder, indem sie zum Vater sagte: „Nein, das stimmt nicht, Papa, du bist lieb, du bist immer lieb, auch dann, wenn ich dich doof finde.“ Dieser Schritt vom Kindergartenkind zum Schulkind ist nicht zu unterschätzen in seiner Dimension. Es ist der Erwerb eines seelischen Innenraumes, der mit der Erlangung der Schulreife stattfindet. Ein Raum, in dem einmal Erworbenes erhalten bleibt, auch wenn der äußere Augenschein dem entgegensteht und widerspricht! Was vorher Wahrnehmung war, ist nun innerer Reichtum geworden oder ist die Fähigkeit inneren Reichtum zu erwerben, eine Welt zu erschaffen, mit der die Wahrnehmungen abgeglichen werden können, was die Voraussetzungen für den zweiten Lebensprozess in der Seele ist (Siehe Seite 6ff.). Das ist die Grundlage des bewussten Lernens und darum die Voraussetzung zum Schulbesuch. Aber noch ist nicht die Fähigkeit vorhanden abstrakt und eigen schöpferisch zu lernen und zu denken. Zunächst lernt das Kind bevorzugt, was es zu sich in Beziehung bringen kann und was in diese Innenwelt Raum findet. Und was zu dieser Innenwelt passt, erlebt das Kind als schön, weswegen es leichter Dinge aufnehmen kann, die dieses Erlebnis mit einbeziehen. Das betrifft alle Lerninhalte, umso besser in den ersten Schuljahren aufgenommen werden können, wenn sie zu eigenen Lebensvorgängen in Bezug gebracht werden können: Das Rechnen zu den eigenen zehn Fingern, die Einmaleinsreihen zum eigenen gelaufenen und geklatschten Rhythmus, die Buchstaben zu innerlich nacherlebten Bildern usw. Diese Übereinstimmung der Welt mit meinem eigenen Dasein erlebt das Kind als schön und wird damit eingängig und wird behalten. Die eigene Gestalt und der eigene Rhythmus sind dabei die wichtigsten „Innenerlebnisse“, an die die Welterfahrung „angeglichen“ werden kann, die Verwendung archetypischer Bilder das Vehikel, den Zugang zu unterbewusst empfundenem Selbsterleben zu finden und so das Gelernte tiefer zu verankern. Konstruierte Bilder bewirken das Gegenteil, denn sie sind nicht lebensvoll, sondern abstrakt. Ein altes Mittel das Gelernte tiefer zu verankern ist das Ritual, das aus solchen Bildern (Sprüchen, Liedern, Spielen) besteht und rhythmisch in einem entsprechenden Sinnkontext wiederholt wird. Alles das führt zu dem Erlebnis der Übereinstimmung von Welt und Selbst – und das ist das Erlebnis von Schönheit in diesem Alter. In der Erwartung des Erlebnisses von Schönheit ist das Kind lernwillig und das Erlebnis von Unschönem hindert das Lernen. Unschön ist nicht nur das Abstrakte,

sondern ist auch die erlebte fehlende Übereinstimmung des Lehrenden mit dem, was er lehrt. Das sind insbesondere die sogenannten doppelten Botschaften, bei denen Haltung, Betonungen, Gesten etc. nicht zu dem gesprochenen Inhalt passen.

Kommt das Kind in diesem Alter zwischen Schulreife und Pubertät zu dem Erlebnis: „die Welt ist schön“, kann es den zweiten Lebensprozess voll zur Entfaltung bringen, kommt es grundsätzlich zu dem gegenteiligen Eindruck, bleibt dieser Lebensprozess in der Seele rudimentär. Damit tritt ein Problem für die biographische Entwicklung auf, die darauf abzielt alle Werkzeuge des Lebensprozessorganismus in der Seele parat zu stellen.

- 3) Setzt sich der zweite Lebensprozess in der Seele mit der Welt in Beziehung, so setzt sich der dritte Lebensprozess mit der Welt auseinander. Dies nach eigenen und nicht welt- oder fremdbestimmten Gesichtspunkten zu tun, ist Teil des Pubertätsdramas, wenn das, was ich sehe und sehen will, so entscheidend wird, das man bereit ist, alle, die die Welt anders sehen, für nicht normal zu halten. Es ist eine Suche nach den eigenen Wahrheiten, wenn auch diese Suche zunächst dazu führen kann, dass nicht ohne jeweiligen Allgemeingültigkeitsanspruch diese Wahrheiten in kurzer Frist wechseln... Meine Wahrheit ist dabei dann meine eigene, wenn sie anders ist, als die der Menschen, die für mich bis dahin Richtschnur waren. Auf der Suche nach dem eigenen Standpunkt, der das in diesem Alter notwendige Selbstgefühl erzeugt, muss man sich abgrenzen. Sich gegenüber Jemanden abzugrenzen, der den man vorher schon abgelehnt hat, bringt für dieses Selbstgefühl keinen großen Ertrag – das gelingt besser gegenüber denjenigen Menschen, die man in Wirklichkeit liebt oder akzeptiert. Das bedeutet aber auch, dass es nicht um eine Verletzung des Anderen geht, so verletzend die Abgrenzung zuweilen auch sein kann, sondern um das Erlebnis: „was bleibt vom Anderen übrig, wenn ich den Lack der Konvention und seines Rollenverständnisses abkratze – wer ist der Andere wirklich, wenn er seiner Funktion als Erzieher, Lehrer, Mutter, Vater etc. entkleidet ist?“ Ist der Andere dann ein Nichts, der nur mit Macht auf seinem Recht beharrt und autoritär sich durchsetzt, oder ist er authentisch und zu einer Auseinandersetzung bereit? Das Ich des Anderen, das sich hinter seiner Rolle verbirgt, die er mir gegenüber spielt, will erlebt werden! Der Pubertierende, dessen Seele in Aufruhr gerät, erlebt den Mangel seines Ich, das ihm noch nicht als selbstbewusstes Wesensglied zur Verfügung steht und erlebt in seiner Seele den Ersatz desselben als Selbstgefühl, sucht aber als Orientierung das Ich-Erlebnis am Anderen. Es ist eine Frage nach Wahrhaftigkeit und Wahrheit.

Kommt es in diesem Alter zu dem Erlebnis: „die Welt ist wahr“, kann der dritte Lebensprozess in der Seele voll zur Entfaltung kommen. Kommt es nicht zu diesem Erlebnis, so ist der dritte Lebensprozess geschwächt und die weitere Entwicklung problematisiert.

Der erste Lebensprozess vermittelt in der Seele die Wahrnehmungen. Zur Wahrnehmung benötige ich Sinne und Sinnesorgane, die diejenigen Organe sind, die nach Rudolf Steiner am stärksten Ausdruck des physischen Leibes sind. In diesem Alter der Vorschulzeit steht als „Wesensglied“ der physische Leib dem Kind als eigenständiges Wesensglied zur Verfügung. Im zweiten Lebensprozess bilden wir Erinnerung, Merkfähigkeit, Gewohnheiten und Lernfähigkeit aus. Nach Rudolf Steiner sind das insbesondere diejenigen Fähigkeiten, welche die Lebensorganisation („Ätherleib“) besorgt, wenn sie „frei“ geworden ist. Im dritten Lebensprozess tritt die Empfindungsorganisation („Astralleib“) in Erscheinung. Sie wird mit der Pubertät „geboren“, wie Rudolf Steiner es beschreibt. Wir sehen daran, dass die Lebensprozesse auch Geburtshelferfunktion für die „Geburten“ der Wesensglieder haben. Der vierte Lebensprozess bringt das „Ich“ in Erscheinung. Das geht über drei Etappen, was zur Ausbildung von

drei Gliedern der menschlichen Seele führt: zur Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele und zur Bewusstseinsseele führt:

- 4) Der vierte Lebensprozess dient der Hervorbringung des Ich. Deutlich kann das werden, wenn man z.B. in Goethes Biographie, die für vieles typisch ist, das entsprechende Alter anschaut.
 - a. Mit Anfang Zwanzig entwickelt Goethe mit einigen anderen Schriftstellern den „Sturm und Drang“. In seinen Dramen („Wenn ich nicht Dramas schrieb, ging ich zugrund“) kommt dabei sein Wesen zum Ausdruck. In den Dramen „Urfaust“, „Die Laune des Verliebten“, „Die Mitschuldigen“, „Götz von Berlichingen“, „Satyros“, „Claudine von Villa Bella“, „Clavigo“, „Stella“, „Die Geschwister“, „Egmont“ und anderen geht es um ein Verinnerlichen der Wahrheitsfrage des dritten Lebensprozesses. Z.B. ist das Thema Eifersucht in allen nur denkbaren Varianten beschrieben. Oft im Liebeskummer entringt er sich Dramen oder auch Gedichte, in denen er bei allem was im äußeren Leben zerbricht, das Bleibende zu suchen. Man kann die Werke unter eine Überschrift stellen: „Wie erlebe ich die Welt und mich selber?“ Der vierte Lebensprozess ist in der Seele der der Frage. Hier richtet sich die Frage mehr an die Welt und die Beziehung zur Welt: Empfindungsseele.
 - b. Ende Zwanzig fährt Goethe nach Weimar. Unterwegs kippt seine Postkutsche wegen der schlechten Straßenverhältnisse im Herzogtum Weimar um. In Weimar wird er von Herzog Karl August bald zum Verkehrsminister gemacht. Aber das Budget ist zu schmal um die Straßen zu sanieren. Er wird dann Kriegsminister, schafft das Militär ab, spart das Geld dort ein, um es in den Straßenbau zu stecken.... Hier ordnet er die Welt. Zugleich ordnet er ein menschliches Verhältnis:

Warum gabst du uns die tiefen Blicke,
unsre Zukunft ahndungsvoll zu schau,
Unsrer Liebe, unserm Erdenglücke
Während selig nimmer hinzutraun?
Warum gabst uns, Schicksal die Gefühle,
Uns einander in das Herz zu sehn,
Um durch all die seltenen Gewühle
Unser wahr Verhältnis auszuspähn?

Ach so viele tausend Menschen kennen,
Dumpf sich treibend, kaum ihr eigen Herz,
Schweben zwecklos hin und her und rennen
Hoffnungslos in unversehnen Schmerz;
Jauchzen wieder, wenn der schnellen Freuden
Unerwart'ete Morgenröte tagt.
Nur uns armen liebevollen Beiden
Ist das wechselseitge Glück versagt,
Uns zu lieben, ohn uns zu verstehn,
In dem andern sehn, was er nie war,
Immer frisch auf Traumglück auszugehen
Und zu schwanken auch in Traumgefahr.

Glücklich, den ein leerer Traum beschäftigt,
Glücklich, dem die Ahndung eitel wär!
Jede Gegenwart und jeder Blick bekräftigt
Traum und Ahndung leider uns noch mehr.
Sag, was will das Schicksal uns bereiten?
Sag, wie band es uns so rein genau?
Ach, du warst in abgelegten Zeiten
Meine Schwester oder Frau.

Kanntest jeden Zug in meinem Wesen,
Spähtest, wie die reinste Nerve klingt,
Konntest mich mit einem Blicke lesen,
Den so schwer ein sterblich Aug durchdringt;
Tropftest Mäßigung dem heißen Blute,
Richtetest den irren wilden Lauf,
Und in deinen Engelsarmen ruhte
Die zerstörte Brust sich wieder auf;
Hieltest zauberleicht ihn angebunden
Und vergaukeltest ihm manchen Tag.
Welche Seeligkeit glich jenen Wonnestunden,
Da er dankbar dir zu Füßen lag,
Fühlt´ sein Herz an deinem Herzen schwellen,
Fühlte sich in deinem Auge gut,
Alle seine Sinnen sich erhellen
Und beruhigen sein brausend Blut.

Und von allem dem schwebt ein Erinnern
Nur noch um das ungewisse Herz,
Fühlt die alte Wahrheit ewig gleich im Innern,
Und der neue Zustand wird ihm Schmerz.
Und wir scheinen uns nur halb beseelet,
Dämmernd ist um uns der hellste Tag.
Glücklich, dass das Schicksal, das uns quälet,
Uns doch nicht verändern mag!

Der ordnende Effekt einer menschlichen Begegnung, die leitend in dieser Zeit für ihn ist (Charlotte von Stein) wird hier verarbeitet. Die Frage dieses biographischen Abschnittes ist: „Wie ordne ich die Welt und wie ordne ich mein eigenes Selbst?“. Verstandes- oder Gemütsseele.

- c. Mit Mitte Dreißig entflieht Goethe dem Weimarer Hofleben und erfüllt sich einen alten Wunsch: er reist nach Italien. Lange zuvor hatte er in Weimar Botanik studiert. In Palermo schreibt er abends in sein Tagebuch: „ich habe sie gesehen“. Er meint die Urpflanze, in der er das Gesetz, nach dem die Pflanzen alle gebildet sind, als Idee wesenhaft geschaut hat. Zurück in Weimar entschließt er sich zu einer Verbindung mit Christiane Vulpius, eine Verbindung, mit der er sich gänzlich den Konventionen des Hoflebens entgegenstellt und seine gesamte bürgerliche Existenz aufs Spiel stellt. „Was ist das Wesen der Welt und was ist mein eigenes Wesen?“ könnte die Frage sein, die für diese Zeit leitend ist: Bewusstseinsseele.
- 5) Die weiteren Lebensprozesse treten dann in der Seele auf, ihre hervorbringende Potenz bezieht sich auf Wesensglieder, die nach Rudolf Steiner noch zukünftig sind. Der fünfte bringt als Wesensglied den „Geistmenschen“ hervor, das erste Wesensglied, das über das Ich herausragt und darum bei uns allenfalls in Gemeinschaften von Menschen zu erleben ist. Imaginativ erleben wir damit das „Mehr“ als das, was die Summe der Einzelnen ist, das was Martin Buber „den Zwischen“ nennt. Was Wahrheitssuche im dritten Lebensprozess war, wird hier zur Anerkennung anderer Wahrheiten, als der, die meine eigene ist. Es besteht eine Integrationskraft für Anderes zu einem Gemeinsamen.
- 6) Der sechste Lebensprozess bringt ein weiteres Wesensglied hervor, den „Lebensgeist“. Er ist ein weiteres zukünftiges Wesensglied, das nur in Abschattungen verwirklicht wird. Nicht das Gemeinsame, sondern das Andere des Anderen wird mit Toleranz erlebt.

- 7) Das letzte und siebte Wesensglied wird durch den siebten Lebensprozess hervorgebracht und ist das zukünftigste. Beim älteren Menschen erleben wir es als „Güte“ der Altersweisheit andeutungsweise.

Die Lebensprozesse und Erkrankungs möglichkeiten

In dem Märchen von den sieben Raben von den Gebrüder Grimm wird von Eltern erzählt, die sieben Söhne hatten und sich sehnlich eine Tochter wünschten. Diese wurde geboren, war aber so zart, dass sie eine Nottaufe erhalten sollte. Dafür wurde einer der Brüder losgeschickt, das Taufwasser zu schöpfen. Aber es rannten alle los, jeder wollte der Schwester diesen Freundschaftsdienst leisten, aber so kam es auch am Brunnen zu einem Gerangel und der Krug fiel in den Brunnen. Die Brüder trauten sich nicht nach Hause, wo der Vater ungeduldig wartete. Als sie nicht kamen, sprach er einen Fluch aus: „ach, diese gottlosen Knaben, wären es doch alle Raben!“ – Kurz darauf hörte ein Schwirren über sich und sieben Raben flogen von dannen....

In Märchen sind die Eltern (von denen wir unseren physischen Leib haben) Bilder des Leibes. Töchter, Mädchen, Prinzessinnen, Dornröschens, Aschenputtels etc. sind Bilder der Seele. Hier waren Eltern, die hatten bereits sieben Söhne und ersehnten sich eine Tochter. Es war ein Leib, der hatte sieben Eigenschaften, ein belebter Leib mit sieben Lebensprozessen, und die Seele wurde erwartet. Das ist der lebendige Leib, der kurz vor der Geburt in dem Zustand ist, dass mit der Geburt die Seele Einzug hält. Wenn die Seele auftritt mit der Geburt, ist sie noch zart. Einer der Lebensprozesse wird ausgesandt das Taufwasser zu schöpfen, schöpferisch das Wasser, in dem alles Leben sich abspielt, zu etwas zu gebrauchen, das der Seele zum Leben hilft. Ein Lebensprozess wird vom Sohn der Eltern zum Bruder der Schwester. (Wir hatten gesehen, dass alle Lebensprozesse beides sind – leibgerichtet sind sie „Söhne“, seelengerichtet sind sie „Brüder“ der Schwester – biographisch gesehen findet dies in einem Nacheinander statt.) In den ersten Jahren ist es der erste Lebensprozess, den wir „Aufnehmen“ im Leib und „Wahrnehmen“ in der Seele genannt haben.

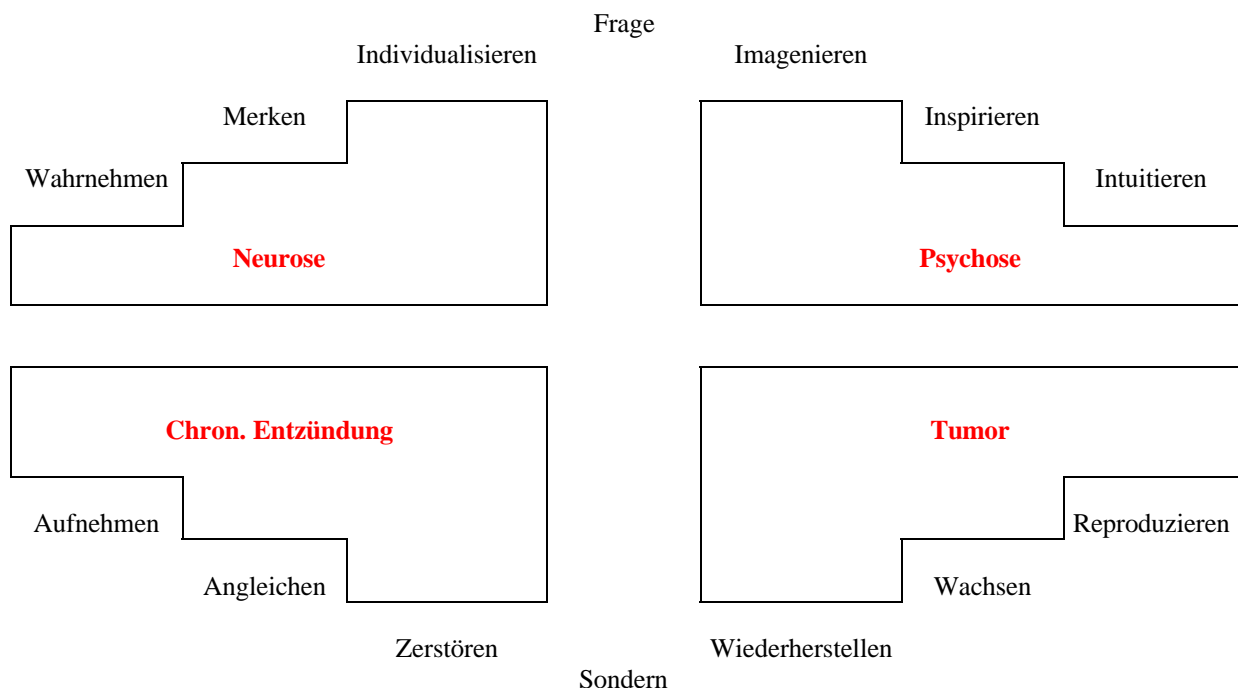
Wenn wir in den ersten Jahren nicht zu dem Erfahrungsergebnis gekommen sind, dass die Welt gut ist, entsteht ein Problem: Gewalt, Elend, mangelnde Zuwendung, fehlende Sinneserfahrungen etc. lassen dieses Erlebnis nicht zu, besonders wenn damit ein Maß überschritten ist, dass sich dieser Lebensprozess nicht in der Seele voll entfalten kann. Dann kommt es zu dem Ergebnis, dass die Welt ungut ist. Diese Erfahrungen werden aufgrund von Erlebnissen gemacht, die sich als unschön eingepägt haben. Um sie zu vermeiden, werden kindliche Strategien entwickelt, die mit Unwahrheit verbunden sind. Gibt es Prügel, wenn man etwas begehrt, aber verbotenes getan hat, dann kommt es zu unschönen Szenen, die gemerkt werden. Um sie zu vermeiden, lügt man: „das war ich nicht“. „Die Welt ist gut“ ist das Erlebnisziel des ersten Jahrsiebtes, „die Welt ist Schön“ ist das Erlebnisziel des zweiten Jahrsiebtes, „die Welt ist wahr“ ist das Erlebnisziel des dritten Jahrsiebtes. Durch dominante ungute Erlebnisse kommt es bereits im ersten Jahrsiebt zu den Erlebnisergebnissen: „die Welt ist ungut, unschön und unwahr“. Durch eine korrumpierte Entwicklung kann es bereits im ersten Jahrsiebt dazu kommen, dass nicht nur ein, sondern (mindestens) drei Lebensprozesse in der Seele Auftreten und sich in ihr Gegenteil verkehren!

Damit verlieren sie ihre ursprünglich menschliche Qualität – sie werden zu Raben.

Als das Mädchen – so berichtet das Märchen weiter – groß geworden war, erfuhr es, dass es eigentlich Brüder habe. Es macht sich auf den Weg, sie zu suchen. Die Sonne und der Mond halfen dem Mädchen nicht, waren sogar feindlich eingestellt. Das Gestirn des Tages und das Gestirn der Nacht halfen nicht. Die Lebensprozesse in der Seele sind aktiv, wenn wir wachen,

also am Tage. Die Sonne kann nicht helfen, wenn die Lebensprozesse in der Seele nicht, oder nicht aktiv angekommen sind. Die Lebensprozesse im Leib arbeiten im Dunkeln, im Verborgenen, bevorzugt in der Nacht, wenn die Lebensvorgänge im Leib nicht von dem aktiven Seelenleben dominiert sind. Der Mond kann nicht helfen, wenn die Lebensprozesse nicht oder nicht im vollen Umfange im Leib tätig sind. Nur der Morgenstern hilft und sagt dem Mädchen, wo die Brüder zu finden sind: im Glasberg. Der Glasberg ist ein ähnliches Bild, wie der Morgenstern: Ein Zwischenreich bezeichnend zwischen gleißender Helligkeit des Tages und Finsternis der Nacht in der Farbenwelt der Dämmerung (Morgenstern) oder zwischen Verborgtheit (Berg) und sichtbar (Glas), wie das „offenbare Geheimnis“ Goethes: Zwischen tagheller Seele und nachtfensterem Leib: Im Bereich des Lebens. Statt im Leib und in der Seele zu arbeiten, sind die Lebensprozesse weder hier, noch dort: statt zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maße tätig zu sein, vagabundieren sie zur unrechten Zeit am unrechten Ort im unrechten Maß:

1. Statt im Leib zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maß zu verdauen (erste drei Lebensprozesse) verdauen sie den Leib: **chronische Entzündung**
2. Statt in der Seele zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maß Erlebnisse zu verarbeiten (erste drei Lebensprozesse) verarbeiten sie die eigene Seele: **Neurose**
3. Statt in der Seele zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maß produktiv in der Seele an dem Aufbau der Ideenwelt tätig zu sein (letzte drei Lebensprozesse) produzieren sie sich selber in bildschaffenden Halluzinationen (5. Lebensprozess), in sich selbst bestätigenden Zwängen (6. Lebensprozess) oder reproduzieren sich ständig in den manisch depressiven Erkrankungen (7. Lebensprozess): **Psychose**
4. Statt zur rechten Zeit am rechten Ort im rechten Maß den Leib zu erhalten, wachsen zu lassen und ihn zu reproduzieren, vollziehen sie diese Tätigkeiten am Leib, wenn ein **Tumor** sich auf Kosten des Gesamtorganismus erhält, Organgrenzen sprengend wächst, und sich in Metastasen reproduziert.



Nach Rudolf Steiner sind leibliche Erkrankungen primär durch die seelische und psychosoziale oder biographische Geschichte bedingt und viele seelische Erkrankungen von der leiblichen

Konstitution abhängig. Was also an leiblichen Lebensprozessen vom Leib freigegeben worden ist im Zuge der biographischen Gesetzmäßigkeit und durch die Schicksale, Erziehungs- und Selbsterziehungsbedingungen nicht in der Seele aktiviert worden ist oder traumatisch zurückgewiesen wurde und so nicht in der Seele nicht „angekommen“ ist, fällt sekundär auf den Leib zurück und arbeitet statt im Leib an dem Leib. Was der Leib aufgrund seiner Konstitution nicht „abgibt“ oder zu stark „abgibt“, fehlt oder „vagabundiert“ in der Seele.

Tumorerkrankungen entstehen oft auf dem Boden von chronischen Entzündungen: Das Bronchialcarzinom auf dem Boden der chronischen Raucherbronchitis, der Magenkrebs auf dem Boden der chronischen Gastritis, der Dickdarmkrebs z.B. auf dem Boden der chronischen Colitis ulcerosa usw. So gehören Chronische Entzündung und Tumoren oft zusammen. In den letzten Jahrzehnten ist von vielen Forschern die seelische Prädisposition der Krebserkrankung beschrieben worden, die sich z.B. bei Lawrence LeShan decken mit der verminderten Präsenz der Lebensprozesse in der Seele! So beschreibt er einige Kriterien, die er an 10.000 Versuchspersonen eruiert hat. Er lies sie nach einem festgelegten Protokoll von seinen Mitarbeitern interviewen, nach 10 Jahren wurde geschaut, wer von den 10.000 Menschen einen Krebs bekommen hat und was ihre Interviews von denen der nicht erkrankten Menschen unterschied. Dabei fielen insbesondere sechs Eigenschaften auf:

1. Die Tumorpatienten hatten oft eine „Wahrnehmungsstörung“. Die Welt erschien ihnen fremd, kalt und feindlich, wie ein kaltes Uhrwerk. Dadurch entstand das Gefühl: „die Welt würde ohne mich genauso sein, wie mit mir. Ich bin austauschbar“. Das Verhältnis zur Welt wurde durch den Wahrnehmungsakt keine „Aufnahme“, sondern die Welt blieb außen, blieb fremd und unbeteiligt. Der erste Lebensprozess war nicht voll in der Seele angekommen.
2. Die Tumorpatienten hatten oft eine „Beziehungsstörung“ zur Welt. Beziehungen zu Gegenständen, Menschen, Haustieren und Ideen oder Idealen waren eingeschränkt. Das Gefühl: „es lohnt sich nicht eine zu tiefe Beziehung aufzunehmen, denn der wahrscheinlich auftretende Verlust ist schmerzlicher, als eine illusionäre Beziehung Freude machen kann“. Oft herrscht eine solche Grundstimmung begründeterweise seit der Kindheit vor – begründet durch Verlusterlebnisse, die diese Stimmung erzeugt haben. Dann aber kommt der „Märchenprinz“ oder die „Märchenprinzessin“ doch. Die Zurückhaltung wird aufgegeben. Wenn dann doch ein Verlust auftritt, ist die Verletzung groß, die vorherige Grundhaltung wird nicht nur bestätigt, sondern ist jetzt stärker als zuvor und begleitet von einer tiefen Frustration. Oft gehen solche Erschütterungen der Ausbildung eines Tumors unmittelbar voraus. Damit ist der zweite Lebensprozess in der Seele wie abgestorben.
3. Tumorpatienten sind oft sehr angenehme Zeitgenossen. Sie sind sehr aggressionsarm. LeShan beschreibt sie so, dass sie zwar Emotionen empfinden, aber sie nicht ausleben. („Mein Tumor, das sind meine nicht geweinten Tränen“) Ein Aggressionsstau oder Emotionsstau sorgt dafür, dass die entsprechenden Emotionen nicht gelebt und nicht artikuliert werden. Ein solcher Mensch haut nicht mit der Faust auf den Tisch, wenn er sich verletzt fühlt, sondern „versteht“ den Anderen, der ihn verletzt hat, noch, tröstet ihn vielleicht sogar. Diese „vornehme“ Zurückhaltung, angepasste Lebensweise ist nicht etwa nur normierte Angepasstheit. Es kann sogar als ideal empfundenes Bemühen in der Selbstwahrnehmung erlebt werden. Das kann ein Waldorflehrer sein, der dem Mythos der heilen Kindheit zu entsprechen versucht und seine Aggressionen, Frustrationen und sein Burnout sich selber nicht eingestehen kann, weil das Selbstbild darunter zu sehr leiden würde. Stattdessen versucht er dem Schein nach eine Rolle zu spielen, die er als ideal ansieht, während das empfundene Selbst als entwicklungsbedürftig und minderwertig erlebt wird und sich schamvoll vor dem empfundenen Ideal degradiert. Der Aggressions- und Emotionsstau wird zur inneren Verpflichtung und

zum Beleg dafür, dass man ja doch auf dem richtigen Weg ist. Dann ist der dritte Lebensprozess in der Seele nicht voll realisiert.

4. Wer den fünften Lebensprozess innerlich realisiert hat, hat mit seinen eigenen Ideen ein Gut erworben, dessen er sich sicher sein kann und sein Selbstbewusstsein elementar stärkt. „Hier stehe ich und kann nicht anders“, wie Martin Luther sagte oder die innere Sicherheit, für die Märtyrer gestorben sind, zeugen davon. Wer solches nicht hat, eine Orientierung im Leben nicht so stark hat, dass es sich dafür zu leben und zu sterben lohnt, sei es ein Traum, eine Vision, ein Ziel oder eine Überzeugung religiöser ethischer, politischer oder sonstiger Art, den durchzieht eine Hoffnungslosigkeit dem Leben gegenüber, die LeShan für den Tumorkranken beschreibt. Es ist der nicht realisierte fünfte Lebensprozess in der Seele.
5. Der sechste Lebensprozess in der Seele bedeutet Wachstum, Entwicklung, Bereitschaft aus Irrtümern zu lernen. Inspiration ist auch das Lernen aus dem Widerspruch, das Lernen aus dem Scheitern, die Bereitschaft die gebildete Idee der Welt zu konfrontieren, damit in der Welt zu arbeiten und sich durch die neuen Erfahrungen korrigieren zu lassen. Das bedeutet Entwicklungsbereitschaft. LeShan beschreibt den Tumorkranken als Jemanden, der sagt: „ich kann mich beugen und ich kann zerbrechen, aber ich kann mich nicht ändern“. Das wäre der nicht in der Seele realisierte sechste Lebensprozess.
6. Der siebte Lebensprozess in der Seele ermöglicht es uns ein Ideal haben zu können, das unser Handeln und unsere Biographie leitet und lenkt. Kreativ wird es, wenn wir das Ideal in die Handlungen des Alltages hineinwirken lassen können. Nicht kreativ ist es Ideale zu haben, die wir ja doch nicht erreichen können. „Wären nicht die Kinder, müsste ich nicht den Lebensunterhalt verdienen, wäre nicht die Großmutter auf meine Pflege angewiesen, würde ich mich ja im Regenwald an einen Baum ketten um ihn zu schützen, aber...“ Ideale so hoch zu hängen, dass man sie nicht erreichen kann, „weil es die Lebensverhältnisse unmöglich machen“ ist der nicht realisierte siebente Lebensprozess in der Seele.

Alle Lebensprozesse sind da, aber sie werden nicht kreativ genutzt. Nicht dass alle Tumorkranken dadurch ihren Krebs erworben hätten – eine genügende Strahlenmenge in Tschernobyl würde auch ausreichen – und nicht, dass ein Tumorkrank auf den Feldern aller Lebensprozesse solche mangelnden Realisationen haben muss. Aber die Grunddynamik ist doch da: Was sich mit der biographischen Entwicklung aus dem Leib in die Seele als ein nacheinander ablaufender Prozess vollzieht, ist mehr oder weniger ins Stocken geraten. Die Seele bedient sich nicht voll der dargebotenen Werkzeuge des Lebensprozessorganismus. Aggressionen z.B. sind da, aber sie werden nicht gelebt. Die Lebensprozesse kommen nicht in der Seele an, werden dort nicht angenommen und verlieren ihre menschenbildende Potenz, werden zu Raben und offenbaren sich verborgen, als Tumor.

Dass zwischen Leib und Seele eine Kommunikation besteht, ist im Hinblick auf Erkrankungen schon lange deutlich. Es gibt mehrere Wissenschaften, die sich damit beschäftigen, wie die Psychosomatik und die Psycho-Neuro-Endokrino-Immunologie, eine Wissenschaft, die darauf basiert, dass die Überträger- oder Botenstoffe im Gehirn, im Immunsystem und im hormonellen Kreislauf zum Teil die selben sind, viele davon aber zumindest ähnlich. Besonders immunologische Erkrankungen, wie chronische Entzündungen, Tumoren, AIDS, Rheuma etc. haben wenn nicht immer einen solchen Hintergrund, so doch eine Beeinflussbarkeit durch das seelische Verhalten und die Selbstregulation (Siehe Seite 29).

Umgekehrtes kann man bei psychiatrischen Erkrankungen finden. Sind Lebensprozesse, die notwendige Prozesse im Leib steuern und an die Organe gebunden sind, dort nicht genügend gefesselt und vollziehen sie mit der selben Notwendigkeit ihre Prozesse in der Seele, so spie-

len sich intentional unlenkbare Vorgänge in der Seele ab, die unerbittlich und zwanghaft dort vollziehen, ähnlich wie sie es in den Organen müssen. Rudolf Steiner macht darauf aufmerksam, wie die einzelnen Organe, aus denen sich Lebensprozesse entfesseln, ihre Art zu arbeiten in der psychiatrischen Erkrankung offenbaren.

Dabei widerspricht er der bisherigen Anschauung, die sich diesbezüglich auf das Gehirn beschränkt insofern, als für ihn die Vorgänge des Gehirns nur synthetisierend widerspiegeln, was im übrigen Organismus differenziert in den zerstreuten Organen autonom abläuft.

- In der Lunge, die ja nicht atmet, sondern die passiv zur Atmung vom Organismus bewegt wird, besteht eine dünne Membran, die ohne nennenswerten Energieverbrauch passiv Blutkohlenstoff gegen Atemluftsaurestoff austauscht gemäß dem vorhandenen Konzentrationsgefälle. Die ausschließliche Spezifität für diese beiden Substanzen ist die Aufgabe der Lunge, die sie passiv erfüllt. Sauerstoff kommt zu 20% in der Atemluft vor, im Wasser zu 33%, in der Erdkruste aber zu 50%. Sauerstoff ist die irdischste Substanz. Als man noch nicht wusste, dass es in großer Höhe weniger Sauerstoff in der Atemluft gibt, hatte man bei den ersten Flugzeugen, die diese Höhe erreichten, keine Vorsorge getroffen. Es kam nicht zu Erstickungen, sondern bei den Piloten zu unkritischem und euphorischen Verhalten. Sie fanden es toll, dass so viele Lämpchen blinkten, machten Loopings... und stürzten ab. Ihnen fehlte der erdwärts gerichtete kritische Verstand. Die passive, fast unbelebte Lunge, in der uns die Erdenstoff Sauerstoff unmittelbar begegnet, ist Voraussetzung für unseren sachbezogenen Verstand, den wir auf der Erde brauchen. Die Lunge, die sich in der Evolution erst mit dem Betreten der Erde und dem Verlassen des Wassers entwickelt, ist ein Erdenorgan. Hier dominiert der physische Leib. Sachbezogenheit wird vermittelt. Wird dieses Instrument des Seelenlebens im Orchester der anderen Organe überbetont, sind wir nur noch sachbezogen und verlieren alles andere aus dem Bewusstsein: Das ist der Zwang. Fehlt dieses Instrument, sind wir illusionär.
- Die Leber beherrscht den Stoffwechsel durch fließende, schernde Flüssigkeitsströmungen von fünf in der Leber sich begegnenden Flüssigkeiten: Pfortaderblut, Venenblut, Arterienblut, Lymphe und Galle. Stoff-“Wechsel“ findet durch Strömung statt. Die diskontinuierliche Unrhythmik und Unzweckmäßigkeit der Nahrungsaufnahme wird von ihr umgewandelt in kontinuierlichen Nahrungsbedarf des Organismus, Fremdstoff umgewandelt in körpereigene Substanz, Gifte werden abgebaut, eigene und hochwertige Substanz wird aus fremder und niederwertiger Substanz aufgebaut. Das findet in einem flüssigen Flussmilieu statt: ausgleichend, fließend, ohne eigene Bedürfnisse. Egal ob Fastenzeit ist oder im Übermaß geschwelgt wird, es wird dem Gesamtorganismus immer dasselbe Maß an Substanz zur Verfügung gestellt. Die Leber ist das Organ der Lebensorganisation, die im Flüssigkeitsorganismus lebt. Diesen kontinuierlichen Fluss, in dem die unterschiedlichen Eindrücke so verarbeitet werden, dass das innere Milieu sich dadurch, aber gleichbleibend erhalten kann, haben wir auch in der Seele. Wenn dieser Fluss versiegt, ist alles, was uns zukommt, vergiftend. (In der Leber ist das die Zirrhose, in der das Organ fest wird und der Organismus mit Giften überflutet wird). In der Seele ist das die Depression, in der nur noch das wahrgenommen wird, was negativ ist. Die Leber reagiert auf die aufgenommene Nahrung mit Gallenbildung. Gallensäuren verdauen Fette, die Nahrungsbestandteile, aus denen wir am meisten Wärme freisetzen können. In der Seele ist das die Erwärmung, die wir durch Interesse und Engagement für das Wahrgenommene empfinden. Eben das kann der Depressive nicht mehr. Depression ist der Zustand der „Losigkeit“: Interessenlosigkeit, Engagementslosigkeit, Appetitlosigkeit, Libidolosigkeit, Bewegungslosigkeit etc. Zuletzt „fließt“ nichts mehr und der Patient ist apathisch geworden. Fließt zu viel, sprudelt die Seele gewissermaßen über, so haben wir die Manie.

- Die Niere scheidet nicht aus. In den kleinen „Glomeruli“, den kleinsten Einheiten der Niere, wird passiv Flüssigkeit und in der Flüssigkeit gelöste Substanz ausgeschieden. Das sind etwa 170 Liter am Tag. Danach holt sich die Niere aktiv alles aus diesem Primärharn heraus, was für das Blut wichtig ist. Was wichtig ist, „kennt“ sie. Was nicht wichtig ist, belässt sie im Harn – der wird dann über das Nierenbecken, Harnleiter, Blase und Harnröhre ausgeschieden. Die Niere ist ein Ausscheidungsorgan. Sie beherrscht auch den Säure-Basen-Haushalt. Ist das Blut zu sauer, werden Säuren ausgeschieden. Besonders durch die Atmung, in der CO₂, das sauer reagiert, gegen den neutralen Sauerstoff ausgetauscht wird, gelingt dies. Dieser Teil der Atmung wird von der Niere beherrscht. Ebenso der Druck! Druck und Atmung sind wie das Wetter der Atmosphäre, wo zwischen den Tief- und Hochdruckzonen die Winde wehen, die über den Meeren die Flüssigkeit aufnehmen, die am Gebirge niederregnet. So ist die Niere der Wind, der den Organismus austrocknet, die Atmung beherrscht und das Drucksystem. Ferner beherrscht die Niere den Stickstoffhaushalt – Die Luft besteht zu 80% aus Stickstoff. Die Niere ist das Zentralorgan des Luftorganismus! Stickstoff wird über Harnsäure und Harnstoff („Urate“) von der Niere ausgeschieden. Harnsäure ist dem Koffein verwandt – er macht munter. Harnstoff macht müde (Münchener Wissenschaftler haben aus den Uraten eines Callgirls mit Namen Barbara ein Schlafmittel hergestellt: „Barbiturat“!). Über den Stickstoffstoffwechsel beherrscht die Niere unsere Seele in ihrem Wachheitszustand. Das, was sie an „Wetter“ schafft, an atmosphärischen Schwankungen, spiegelt sich in der Seele und der Atmung wieder. Rudolf Steiner sagt: „Die Niere gibt der Seele Temperament“ Überwiegt dies, so wird es immer dramatisch, mindestens theatralisch und rasant. Verselbständigt sich dies, so haben wir die dramatischen Psychosen. Versiegt der „Sturm“, wird es „windstill“ in der Seele, so haben wir den Stupor, die Regungslosigkeit und Adynamie, die viele psychiatrischen Endzustände charakterisiert.
- Dass das Herz eine Pumpe ist, glaubt heute kein Physiologe mehr. Um das Blut durch die kleinen Kapillaren in allen Organen hindurchzupressen, müsste es eine Energie aufwenden, wie es für das Heben eines langen Güterzuges nötig wäre. Das Blut fließt von alleine durch Kapillarkräfte. Hätten wir aber nur Kapillaren, könnten wir den Blutmehrbedarf in der Muskulatur bei plötzlicher Arbeit nicht regeln. Das Mehr an Blut in einzelnen Organen muss ausgeglichen werden. Insbesondere zwischen großen und kleinen Kreislauf. Denn flösse nur pro Herzschlag ein Milliliter Blut mehr in die Lunge, so wären es 72 Milliliter in der Minute und 350 Milliliter in 5 Minuten – wir würden ersticken! Hier muss ausgeglichen und Gleichgewichte hergestellt werden. Zwischen den Organen, zwischen kleinen und großen Kreislauf, zwischen oberen und unteren Menschen, zwischen Tat (Eingreifen der Seele) Abbau und damit Sauerstoffverbrauch einerseits und Regeneration andererseits. Das Herz ist ein Gleichgewichtsorgan. Gleichgewichte stellen wir auch seelisch-geistig her. Nicht nur durch Ausgewogenheit, sondern auch im Sinne solcher Waagen, bei denen wir nicht die Waagschalen versuchen gleichmäßig zu belasten, sondern solcher Waagen, bei denen wir das Zünglein zur schwereren Seite hinschieben. Dann interessieren wir uns für das Problem: Die Aufmerksamkeit und Präsenz unseres Ich schafft Gleichgewichte. Das Erleben von Unrecht z.B. kann entweder ins Gleichgewicht gebracht werden, indem wir uns engagieren. Reicht das nicht aus, kann Wut die Folge sein. Der „heilige Zorn“ ist eine solche stärkere Herztätigkeit in der Seele. Losgelöst und pathologisch wird dieser Aspekt in der Tobsucht. Das Fehlen oder Vermindertsein der Herztätigkeit in der Seele ist Kälte, Desinteresse, Gleichgültigkeit. Was wir in der deutschen Sprache mit „Herzlichkeit“ meinen, mit „von ganzem Herzen“, „Warmherzigkeit“, „Herzenskälte“, „Herzlosigkeit“, „Beherztheit“ usw., kann man direkt wörtlich nehmen.

Wie körperliche Erkrankungen nicht selten ihre Ursachen in der Seele haben, so haben die psychiatrischen Erkrankungen ihre Wurzeln im Organismus, nicht selten sogar in einzelnen Organen.

So sind therapeutische Zugriffe immer sowohl über den Leib als Medikament, als auch seelisch als Übung oder Kunsttherapie möglich.

Im Märchen „die sieben Raben“ bekommt das Mädchen vom Morgenstern ein Hinkelbeinchen geschenkt, mit dem es den Glasberg aufschließen kann. Am Glasberg angekommen hat es das Hinkelbeinchen verloren. Es schneidet sich dann einen Finger ab und kann damit die Brüder befreien. Im Abschneiden des Fingers liegt ein Verzicht und damit ein Eingriff der Veränderung in Gewohntes vor, das trotz Schmerzen tiefgreifende Veränderungen will.

Das ist ein Bild dafür, dass es möglich ist, auch und gerade bei schweren körperlichen Erkrankungen wie Krebs, AIDS, Rheuma und anderen autoaggressiven Erkrankungen mit primär seelisch gerichteten Therapien und Künsten, Übungen, Meditationen und anderen Methoden, die eine Eigenaktivität fördern und voraussetzen, eine Heilung zu fördern. Besonders trägt zu einer Heilung bei, wenn es gelingt biographisch zu arbeiten und Impulse aufzunehmen, die vielleicht liegengelassen sind, besonders, wenn sie dazu führen, Lebensprozesse in der Seele zu aktivieren, die nicht gelebt worden sind. (Fritz Zorn in seinem Buch „Mars“ über seine Tumorerkrankung: „Mein Tumor, das sind meine nicht geweinten Tränen“...)

Das kommt in dem Gedicht von Rilke zum Ausdruck:

Was unser Geist der Wirrnis abgewinnt,
kommt irgendwann Lebendigem zugute;
wenn es auch manchmal nur Gedanken sind,
sie lösen sich in jenem Blute,
das weiterrinnt...

Und ists Gefühl, wer weiß, wie weit es reicht
Und was es in jenem reinen Raum ergibt,
in dem ein kleines Mehr von schwer und leicht
Welten bewegt und einen Sternen verschiebt.

Rilke

Mit der kurzen Darstellung der Entgleisungsmöglichkeiten der Lebensprozesse sollte dargestellt werden, welches Potential in den Lebensprozessen liegt und welchen gravierenden Einfluss die Erziehung, das Seelenleben und die Nutzung der seelischen Ressourcen für die Gesundheit und die Funktion des Leibes einerseits und die Konstitution und Funktionsweise des Leibes für das Seelenleben andererseits hat. Daraus ist abzuleiten, welche Bedeutung ihrer Beachtung zukommt. Dabei handelt es sich bei den Lebensprozessen um ein Bindeglied von Seele und Leib und damit um einen Bereich, wo unsere Gesundheit von unserer Intentionalität und seelisch-geistigen Kreativität wechselseitig abhängt. Es geht um das zunehmend bedeutender werdende Gebiet von Psychosomatik und Entwicklung.

Als ein Feld der Lebensprozesse, das dem Bewusstsein noch näher ist, die Gestaltungsmöglichkeit dadurch auch größer und beim Nichtgelingen der Leidensdruck erheblicher ist, ist das soziale Leben.

Die Lebensprozesse im Sozialen

Dass auch das soziale Leben lebendig ist und der „soziale Organismus“ ein Organismus ist, haben viele Denker gedacht, mit zum Teil allerdings katastrophalen Folgen für die Menschen, die in solchen sozialen Systemen leben mussten. Der Sozialdarwinismus Hitlers und das sozi-

alkybernetische Modell Honeckers folgten letztlich Gedankengängen, die biologische Strukturen auf soziale Vorgänge übertrugen. Auch Goethe hatte ein Modell für die zwischenmenschlichen sozialen Bezüge einer Zweierpartnerschaft, die er aus der Metamorphosenidee abgeleitet hatte, die an der Pflanzenwelt gewonnen wurde. Seiner Lebensgefährtin Christiane Vulpius erläutert er die Metamorphose der Pflanze in Form eines Gedichtes:

Dich verwirret, Geliebte, die tausendfältige Mischung
Dieses Blumengewühls über dem Garten umher;
Viele Namen hörtest du , und immer verdrängt
Mit barbarischen Klang einer den andern im Ohr.
Alle Gestalten sind ähnlich und keine gleichet der andern
Und so deutet das Chaos auf ein geheimes Gesetz.

.....

So beginnt er das biologische Phänomen des Pflanzenwachstums zu beschreiben, bis er folgendermaßen endet:

.....

Aber entzifferst du hier der Göttin heilige Lettern,
Überall siehst du sie dann, auch in verändertem Zug.
Kriechend zaudre die Raupe, der Schmetterling eile geschäftig,
Bildsam ändre der Mensch selbst die bestimmte Gestalt.

Was bei der Pflanze gilt, gilt auch bei anderen Lebewesen. Was bei der Raupe und dem Schmetterling noch Natur ist, ist beim Menschen bereits ein kulturelles Gut. Nun spricht er sie an und verweist auf die Beziehung, die sie miteinander lebten:

O, gedenke denn auch, wie aus dem Keim der Bekanntschaft
Nach und nach in uns holde Gewohnheit entsproß,
Freundschaft sich mit Macht aus unserm Innern enthüllte,
Und wie Amor zuletzt Blüten und Früchte zeugt.
Denke, wie mannigfach bald die, bald jene Gestalten,
Still entfaltend, Natur unsern Gefühlen geliehn!
Freue dich auch des heutigen Tags! Die heilige Liebe
Strebt zu der höchsten Frucht gleicher Gesinnungen auf,
Gleicher Ansicht der Dinge, damit im harmonischen Anschauen
Sich verbinde das Paar, finde die höhere Welt.

Auch Rudolf Steiner hat mit seinem Modell von der sozialen Dreigliederung ein System entworfen, das an der Arbeitsweise des menschlichen Organismus abgelesen war. Mit der Dreigliederung des sozialen Organismus hat Rudolf Steiner dabei ein Modell entworfen, das nicht an den sieben Lebensprozessen abgelesen war, sondern an einem Gesichtspunkt, der das Zusammenwirken der drei großen Organgruppen betrifft und darum über das Geschehen der Lebensprozesse hinausgeht und auf eine darrüberliegende Regulationsebene des Organismus schaut. Dennoch handelt es sich bei dem „Organismus“-Aspekt auch um den Aspekt eines lebendigen Organismus. Demnach muss auch die Arbeitsweise der Lebensorganisation darin nachweisbar sein, an die Goethe zumindest zum Teil mit seinem Gedichtende gemahnt.

1. Auch ein Paar muss, bevor es eine Gemeinschaft eingehen kann, sich **kennenlernen**. Diese gegenseitige Wahrnehmung ist aber keineswegs mit dem Datum der ersten Begegnung abgetan, sondern setzt sich über die ganze Beziehung hin fort. Hier liegt das erste Problem: Oft glauben Paare oder Menschengemeinschaften, sie würden sich kennen, wenn sie ein paar Daten vom Anderen wissen. Auch sein Verhalten glauben sie irgendwann zu kennen. Dann entsteht ein Bild vom anderen Menschen und man engt den anderen in diese Bilder ein. Wenn er sich anders verhält, ist es keine neue Wahrnehmung, sondern man ist irritiert, dass er jetzt „aus der Reihe tanzt“. Das Bilderkabinett vom anderen Menschen engt ihn ein und kann ihn auch gefangen nehmen. Sich zu sagen: „wenn ich das sage, sagt der andere das, also sage ich es lieber gar

nicht erst“ verhindert Wahrnehmungen und um den anderen zu erreichen muss ich dem Bild entsprechen, das er von mir hat, also kann ich nicht so sein, wie ich bin... Erlahmt dieses Organ des Lebenskräfteorganismus, so erstirbt das gemeinsame Leben schon an einer Stelle, wo es eigentlich erst beginnen möchte. Solche wahrnehmungshindernden Bilder dämpfen die Entwicklungsfreude! Mit der Zeit entstehen bei vielen Paaren oder Gemeinschaften insbesondere durch die Erfahrungen des Alltages Wahrnehmungen vom Anderen, die problematisch sind. Es liegt etwas in der Natur des Menschen, dass diese negativen Erlebnisse in sich eine stärkere Kraft haben zu fixierten Bildern zu gerinnen, auch, wenn sich diese Erlebnisse nur auf Kleinigkeiten beziehen, als die großen positiven Erfahrungen, wegen derer man den Anderen liebt. Im Alltag entstehen so aus vielen Kleinigkeiten schnell negative und starre Bilder vom Anderen, hinter denen das positive Bild, das einen zunächst zum Anderen hingezogen hat, langsam verblasst. Diese negativen Bilder verhindern stärker die fortgesetzte Wahrnehmung des Anderen, als positive Bilder. Das Bild vom Anderen, in dem er nicht als „gut“ erscheint, sondern als „ungut“, lässt den ersten Lebensprozess langsam ersterben.

2. Jedes Paar bildet **Gewohnheiten** aus, entweder um sich das Leben schön, kreativ und angenehm zu machen, sich aneinander zu gewöhnen - oder um einen kleinsten gemeinsamen Nenner als gefahrfreie Zone zu leben. Letzteres engt die Entwicklungsfreude am stärksten ein, ersteres fördert sie am stärksten. Wieder taucht im Zusammenhang des zweiten Lebensprozesses das Motiv der Schönheit auf, das Motiv des Rituals und des Rhythmus. Rhythmen stärken die Kraft und können selbst in Zeiten großer Erschöpfung Kraft ersetzen, bieten aber auch die Gefahr zu einer seelenlosen Hülle zu werden, wenn z.B. er jeden Freitag Nelken mit nach Hause bringt.... Neben den Gewohnheiten gehören auch die gemeinsamen Erfahrungen und die gemeinsamen Erinnerungen zu diesem Prozess. ZU dem Gewohnheitsumkreis gehört das Wie, wie miteinander umgegangen wird, ob es einem ein Anliegen ist, dass der Andere sich wohl fühlen kann. Das Bemühen es dem Anderen schön zu machen fördert diesen Lebensprozess. Die unschönen Gewohnheiten lassen ihn ersterben. Manche Ehen gleichen so einem bunten Bauerngarten, andere einer Spalierobstwiese. In der positiv gestimmten Gewohnheit will man sich begegnen, die geschwächte Gewohnheit organisiert oftmals, wie man sich am besten aus dem Weg gehen kann. Viele Beziehungen schöpfen daraus ihre Stabilität.
3. Der Gesichtspunkt der Individualisierung des dritten Lebensprozesses gilt genauso in einer Gemeinschaft. Denn der Andere ist und bleibt ein Ausländer für das eigene Empfinden für viele Facetten seiner Seele. Das kann man leicht unterschätzen. Je mehr ich es brauche, dass der Andere auch so ist, wie ich ihn gern hätte, desto abhängiger mache ich mich von seiner Unvollkommenheit – aber Liebe im Kontext von Abhängigkeit ist keine Liebe! Mit der Andersartigkeit des Anderen muss ich mich auseinandersetzen, wozu auch der **Streit** gehört. Eine Streitkultur kann aber dazu führen, den Anderen immer mehr sehen zu können in seiner Besonderheit, Größe und Einmaligkeit. Die Scharmützel des Alltags rauben dazu die Kraft und ich laufe Gefahr mich darüber zu ärgern, dass der Andere nicht so ist, wie ich oder wie ich ihn bräuchte. Dieser Ärger darüber, dass der Andere nicht so ist wie ich macht mich blind für ihn, die Streitkultur macht mich für ihn wach. Denn Streitkultur bedeutet, dass man nicht siegen will und den anderen demütigen, sondern zu einer Lösung zu kommen. Das ist dann die Verträglichkeit. Rudolf Steiner wurde mal gefragt, was er für die Voraussetzung einer Ehe halte. Es ist nicht überliefert, was der Fragende für eine Antwort erwartet hat, möglicherweise eine esoterische. Die Antwort war einfach: „die Verträglichkeit“. Viele Ehen scheitern daran, dass sie aus einer Harmoniesucht den Streit

vermeiden oder das trennende übersehen. Das aber ist immer auch dabei und bedarf einer Pflege und die Andersartigkeit des Anderen vielleicht sogar einer Förderung! Streit um der Wahrheit willen ist fördernd für diesen Lebensprozess. Streit um zu gewinnen schwächt ihn.

4. Den vierten Lebensprozess hatten wir in der Seele das Fragen genannt. Hier würde ich es als **Interesse** bezeichnen, was ja auch Voraussetzung zur Frage ist. Interesse für den Anderen, gemeinsame Interessen und Interesse an der Gemeinsamkeit. Habe ich Fragen an den Anderen? Was interessiert mich an ihm? Was wollen wir gemeinsam? was wollen wir nicht gemeinsam? Die Frage nach dem „Du“ und die Frage nach dem „Wir“ lässt auch hier den vierten Lebensprozess als Mitte zwischen den Prozessen, die sich auf den Anderen beziehen (erste drei Lebensprozesse) und den Lebensprozessen, die sich auf die Gemeinsamkeit beziehen (die folgenden Lebensprozesse). Das Interesse oder die Fragen an den Anderen sind der Mittelpunkt des sozialen Geschehens.
5. Der fünfte Lebensprozess ist in der Seele das imaginative Denken gewesen. Es schafft verwebend die Ideen. Ähnlich schafft dieser Lebensprozess die **Erfahrung der Gemeinsamkeit**. Ebenso wie die Ideen in der Seele nicht erinnerbar sind, sondern immer wieder neu hergestellt werden müssen, so ist es auch mit der Erfahrung der Gemeinsamkeit, die nur da ist, wenn sie real vorhanden ist. Die Erinnerung daran, dass diese Erfahrung einmal bestand, ist nicht die Erfahrung selbst und ersetzt sie nicht. Die Gemeinsamkeit muss jedes Mal neu erworben werden. Das kann keine Gewohnheit, das kann nur im Gemeinsamen erleben geschehen. Das Was ist sowohl von Paar zu Paar, als auch von Situation zu Situation unterschiedlich und entzieht sich dem Rezept. Es muss gefunden werden und geht daher nicht ohne den positiven und realen Willen zur Gemeinsamkeit. Sicher spielt in Paarbeziehungen für diesen Lebensprozess Sexualität eine große Rolle, kann aber genauso leicht das Gegenteil bewirken. Hat ein solches Erlebnis von Gemeinsamkeit stattgefunden, so hält diese Erfahrung eine Zeit lang an – aber ca. nach einer Woche ist es weg und das Erlebnis entsteht nur dann wieder, wenn eine neue Erfahrung an die Stelle tritt. Das selbe Ereignis wird es meistens nicht sein... Meist möchte Sie mehr Gemeinsamkeit als Er. Warum will man auch immer alles miteinander erleben? Bei diesem Lebensprozess geht es nicht selten um ein Problem des sich Gegenseitig Vereinnahmens. Warum muss man mit einem Partner alles machen? Hier geht es auch darum sich gegenseitig frei zu geben. wer sich frei und experimentell in der Welt bewegen kann, kann auch was erzählen! Das Einwilligen in die vielen kleinen Abschiede baut dem drohenden großen und endgültigen Abschied vor. Gemeinsamkeit ist um so stabiler, je mehr es eine Gemeinsamkeit von freien Menschen ist. Wo besteht Gemeinsamkeit und wo nicht? Das ist für jedes Paar anders und wechselt auch im Verlauf der gemeinsamen Zeit.
6. Der sechste Lebensprozess war der des Wachstums, wo der Organismus oder die Idee sich der Außenwelt aussetzt. Auch eine Gemeinschaft oder ein Paar tut das. Es findet nicht statt, wenn alles so organisiert ist, dass er für die Steuererklärung und sie für die Kindererziehung zuständig ist, sondern da, wo man sich **gemeinsam Aufgaben** stellt, die das Leben bringt. Gemeinsames Lösen von Herausforderungen, auch im Kleinen führen zu nicht immer zu Bewusstsein kommenden Entwicklungsprozessen. Am stärksten ist es da, wo man vor einem Abgrund steht und man nur weiterkommt, wenn man sich auf den Anderen absolut verlassen muss und kann. Dann entsteht Entwicklung. Leider ist es oft so, dass das Bedürfnis nach Entwicklung nicht immer bei den Beteiligten zur selben Zeit aufkeimt oder nicht geäußert wird und außerhalb der Gemeinschaft gelebt wird. Dann entwickelt sich einer und der Andere nicht oder jeder anders, was die Gemeinschaft vor Belastungsproben großen Ausmaßes stellt. Oft wird auch ein solches Bedürfnis kompensiert mit dem Bau eines Hauses oder mit einem

weiteren Kind... Oft werden auch die Kinder als Alibi für Entwicklungen angeführt, was ein Missbrauch ist. Entwicklung fördert diesen Lebensprozess, Entwicklungsverhinderung, unterschiedliche Entwicklung und Entwicklungsalibis hindern diesen Lebensprozess.

7. Der Siebente Lebensprozess ist das nicht von Außen abverlangte Schaffen eines Neuen. Jeder kennt es, wenn **Überschusskräfte** in eine gemeinsam gewählte Aufgabe fließen. Hier wirkt ein merkwürdiger Zauber. Oft reichen die Kräfte nicht und dennoch feiert man ein Fest, besucht einen Tanzkurs, schreibt gemeinsam ein Buch oder wählt sich eine gemeinsame Aufgabe. Dann bekommt man nicht nur oft die Kräfte, die vorher fehlten, sondern sie wachsen dabei und werden größer. Ohne gemeinsame Projekte, gemeinsame Träume ist das gemeinsame Leben auf Dauer trübe und arm. Coelho schreibt in seinem Buch „Auf dem Jakobsweg“ über die Träume des Einzelnen etwas, was ebenso für diese Träume und Ziele einer Gemeinschaft gilt:

„Ein Mensch darf nie aufhören zu träumen. Der Traum ist für die Seele, was Nahrung für den Körper bedeutet. Wir müssen häufig in unserem Leben erfahren, wie unsere Träume zerstört und unsere Wünsche nicht erfüllt werden, dennoch dürfen wir nie aufhören zu träumen, sonst stirbt unsere Seele.

Der gute Kampf ist der, den wir im Namen unserer Träume führen. Wenn sie mit aller Macht in unserer Jugend aufflammen, haben wir zwar viel Mut, doch wir haben noch nicht zu kämpfen gelernt. Wenn wir aber unter vielen Mühen zu kämpfen gelernt haben, hat uns der Kampfesmut verlassen. Deshalb wenden wir uns gegen uns selber und werden zu unseren schlimmsten Feinden. Wir sagen, dass unsere Träume Kindereien, zu schwierig zu verwirklichen seien oder nur daher rührten, dass wir von den Realitäten des Lebens keine Ahnung hätten. Wir töten unsere Träume, weil wir Angst davor haben, den guten Kampf zu kämpfen.

Das erste Symptom dafür, dass wir unsere Träume töten, ist, dass wir keine Zeit haben. Die meistbeschäftigten Menschen, die ich in meinem Leben kennengelernt habe, waren zugleich auch die, die immer für alles Zeit hatten. Diejenigen, die nichts taten, waren immer müde, bemerkten nicht, wie wenig sie schafften, und beklagten sich ständig darüber, dass der Tag zu kurz sei. In Wahrheit hatten sie Angst davor, den guten Kampf zu kämpfen.

Das zweite Symptom dafür, dass unsere Träume tot sind, sind unsere Gewissheiten. Weil wir das Leben nicht als ein großes Abenteuer sehen, das es zu leben gilt, glauben wir am Ende, dass wir uns in dem Wenigen, was wir vom Leben erbeten haben, weise, gerecht und korrekt verhalten. Der gute Kampf bleibt uns fremd.

Das dritte Symptom für den Tod unserer Träume ist schließlich der Friede. Das Leben wird zu einem einzigen Sonntagnachmittag, verlangt nichts Großes von uns, will nie mehr von uns, als wir zu geben bereit sind. Wir halten uns dann für reif, glauben, dass wir unsere kindlichen Phantasien überwunden und die Erfüllung auf persönlicher und beruflicher Ebene erlangt haben. Wir reagieren überrascht, wenn jemand in unserem Alter sagt, dass er noch dies oder das wir es in Wirklichkeit nur aufgegeben haben, um unsere Träume zu kämpfen, den guten Kampf zu führen.

Dieser Lebensprozess hat etwas mit Begeisterung zu tun. Das kommt in einem Dialog von Elias mit alten Bewohnern der Stadt Akbar zum Ausdruck in dem Roman auch von Coelho „Der fünfte Berg“:

Die Alten kamen – genau wie er vorausgesagt hatte.

„Akbar braucht Eure Hilfe“ sagte Elia. „Und deshalb könnt Ihr Euch nicht einfach dem Altsein hingeben. Wir brauchen die Jugend, die Ihr verloren habt.“

„Wir wissen nicht, wo wir sie finden können“ entgegnete einer von ihnen. „Sie ist hinter den Runzeln und den Enttäuschungen verschwunden.“

„Das ist nicht wahr. Ihr hattet niemals Illusionen, und das ist der Grund, weshalb sich die Jugend verborgen hat. Jetzt ist der Augenblick gekommen, sie zu suchen, denn wir haben einen gemeinsamen Traum: den Wiederaufbau von Akbar.“

„Wie können wir etwas so unmögliches tun?“

„Mit Begeisterung.“

Auch der soziale Organismus ist ein Organismus. Wenn einzelne Organe dieses Organismus nicht arbeiten oder den gesamten Organismus destabilisieren, ist der Organismus krank. Da er aber von unseren eigenen Lebenskräften gespeist wird, entzieht er uns dann auch Kräfte. In Gemeinschaften oder Partnerschaften kann man erleben, wie die Beteiligten in ihrer Vitalität aufblühen, wenn der soziale Lebenskräftehaushalt intakt ist oder verfallen, wenn der soziale Organismus krank ist.

Zusammenlebende oder zusammenarbeitende Menschen begegnen sich in diesem Organismus als Teil eines Ganzen. Dieses Ganze hat fast wesenhaften Charakter, das Martin Buber „den Zwischen“ nennt. Dieses über die Einzelnen herausragende Gemeinsame kommt dem Nahe, was wir weiter oben das „Geistselbst“ genannt haben. Dies kann positiv oder auch negativ sein. Da es über den Menschen hinausragt, kann man es als Engel oder als Dämon bezeichnen. Ersterer fördert die Gesundheit der zusammenlebenden Menschen, letzterer macht krank. Dieser Zusammenhang ist z.B. für Tumorkrankheiten bekannt.

Diese Lebensebene des Zusammenlebens neben der seelischen und Ichebene scheint mir immer wesentlicher zu werden. Hier liegt eine Schicht knapp unter der Schwelle des Bewusstseins, die ins Bewusstsein zu heben ist und damit es möglich macht intentional Lebensvorgänge zu steuern, die zumindest im Leib diesem intentionalen Bewusstsein so bislang nicht zugänglich waren.

Die Lebensprozesse im Leben

Kurz sei noch erwähnt, dass viele Handlungsabläufe diesen Lebensprozessen folgen. Mozart schreibt über sein Komponieren an seinen Verleger:

"Wenn ich recht für mich bin und guter Dinge, etwa auf Reisen im Wagen, oder nach guter Mahlzeit beym Spazieren, und in der Nacht, wenn ich nicht schlafen kann: da kommen mir die Gedanken stromweis und am besten. Woher und wie, das weiß ich nicht, kann auch nichts dazu. Die mir nun gefallen, die behalte ich im Kopfe, und summe sie wohl auch vor mich hin, wie mir Andere wenigstens gesagt haben. Halt' ich das nun fest, so kommt mir bald Eins nach dem Andern bey, wozu so ein Brocken zu brauchen wäre, um eine Pastete daraus zu machen nach Contrapunct, nach Klang der verschiednen Instrumente et cetera, et cetera, et cetera. Das erhitzt mir nun die Seele, wenn ich nämlich nicht gestört werde; da wird es immer größer; und ich breite es immer weiter und heller aus; und das Ding wird im Kopfe wahrlich fast fertig, wenn es auch lang ist, so dass ichs hernach mit Einem Blick, gleichsam wie ein schönes Bild oder einen hübschen Menschen, im Geiste übersehe, und es auch gar nicht nach einander, wie es hernach kommen muss, in der Einbildung höre, sondern wie gleich alles zusammen. Das ist nun ein Schmauß. Alles das Finden und Machen gehet in mir nur, wie in einem schönstarken Traume vor: aber das Überhören, so alles zusammen, ist doch das Beste."

Als erstes kommen ihm die Gedanken einfach so zu (erster Lebensprozess). Das Zweite ist ein Aneignen, das er selber nicht bewusst bemerkt, denn er erfährt es von Anderen (zweiter Lebensprozess). Dann individualisiert er das Erlebte (dritter Lebensprozess) und dann engagiert er sich dafür. Dieser vierte Lebensprozess ist nur knapp beschrieben als „das erhitzt mir nun die Seele“. In diesem mittleren Lebensprozess greift das Ich ein mit Interesse, Fragen und Engagement, was er als Erhitzen ausdrückt. Der fünfte Lebensprozess ist auch knapp beschrieben. Dieser ist kontemplativ. Leiblich bedarf er des Schlafes, seelisch ist es ein Wiederherstellen der Idee, was meditativ geschehen kann, ist aber immer ein Rückzug von der Welt. Mozart drückt ihn nur dadurch aus, dass er sagt: „...wenn ich nämlich nicht gestört werde...“ Der sechste Lebensprozess wird als ein Wachsen und Heranreifen beschrieben. Interessant ist der siebte Lebensprozess als Zusammenschau und Zusammenfassung.

So ist vieles an Handlungen im Leben, was, wenn es organisch verläuft, einer solchen Prozessfolge folgt. Besonders in einem kreativen Prozess ist das oft nachzuerleben.

In der Erziehung von Kindern, in der Begleitung Drogenabhängiger oder psychiatrisch Kranker und in der Begleitung Lebenskräftegeschwächter Menschen sollte es nahe liegen, in den

gemeinsamen Prozessen einem solchen Gesetz zu folgen. Aber es kann eine kreative Quelle von Kraft auch im Alltagsgeschehen „gesunder“ Menschen sein.

Mozart beschreibt es im Hinblick auf die Kunst. Sicherlich ist die künstlerisch-schöpferische Tätigkeit, die ja die Lebenskräfte besonders beansprucht, aber dadurch auch erfrischt, diejenige, die hier wie eine Art Heilmittel der zivilisatorischen Destruktion der Lebenskräfte entgegenwirken kann.

Dabei fällt auf, dass die einzelnen Künste auch einzelne Lebensprozesse besonders ansprechen:

1. Unsere Wahrnehmungswelt schaffen wir durch **Architektur** und Raumgestaltung. Räume umgeben uns wie ein zusätzlicher Leib und prägen unsere Wahrnehmungswelt.
2. In Beziehung zu uns und unserem eigen Leib tritt aber die **Plastik**. Sie ist diejenige Kunst, die durch Oberfläche und Wuchsform am meisten „lebendig“ wird.
3. Am seelischsten mit Hell und Dunkel, mit Farben und Kontrasten ist die **Malerei**.
4. Die **Musik** ist demgegenüber unserem Ich näher, da sie spiritueller ist. Architektur, Plastik und Malerei sind „bildende Künste“, die im Raum fixiert werden. Dem stehen die Zeitkünste gegenüber, die nur sind, solange sie gestaltet werden. Musik ist zwar eine solche Zeitkunst. Aber Instrumentalmusik bearbeit dennoch ein räumliches Ding außerhalb von mir, während ich beim Gesang schon selber Gegenstand und Instrument zugleich bin.
5. In der **Sprache**, z.B. in Rezitation, aber auch der Dichtkunst, wird das künstlerische Medium zum Träger von Ideen.
6. In der **Bewegungskunst** trete ich in Beziehung zum Raum um mich herum und
7. in den **sozialen Künsten** wie Theater, aber auch in allen vorherigen Künsten, wenn sie gemeinsam ausgeführt werden, wächst wieder etwas zusammen zu einer neuen Einheit, in die sich der Einzelne hereinstellt, aber das Ganze hervorgebracht von allen hervorgebracht wird.

So kann ein Bild zum Abschluss entstehen:

Leben steht zwischen Abtötung einerseits und Beseelung andererseits. Das vollendetste Leben finden wir in der Pflanze. In Richtung Absterben geht die Pflanze in der Holzbildung. Altes Holz, das schwarz geworden ist, ist das eine Extrem, das von Lebensvorgängen in der Pflanze ermöglicht wird. Blüten sind das andere Extrem. Sie sind mit ihren Farben für sehende Augen, mit ihrem Duft für riechende Nasen und mit ihrem Nektar für schmeckende Mäuler gebildet, also für beseelte Tiere. Schwarzes Holz ist ein Bild für das Absterben, Blüten sind Bild der Beseelung der Lebensprozesse.

Im Menschen können die Lebensprozesse zu Krankheiten entarten, die lebensfeindlich sind. Es sind vier Erkrankungstendenzen, die wir kennenlernen konnten. Wir können sie verbildlichen als ein schwarzes Kreuz. Die Künste sind die beseelten Lebensprozesse, die wir therapeutisch den kränkenden, Lebenskräfte schwinden lassenden Einflüssen entgegensetzen können. Die sieben Künste können wir als sieben Blüten um ein solches Kreuz herumgruppieren. Die Rose als eine der harmonischsten Blüten wird dafür seit Jahrhunderten als Bild dafür verwendet: im Rosenkreuz.

Das Rosenkreuz ist ein Bild, in dem die Geheimnisse, Problematiken und Chancen des bewussteren Umganges mit den Lebensvorgängen eingehen. Als Meditationsformel gehandhabt, erübt man einen Zugriff auf die Geschehnisse, die hier angesprochen sind.

Wohlbefinden, Lust und Sicherheit

Im Leib bewirken die gesunden Lebensprozesse Wohlbefinden, in der Seele Lust und im spirituellen Sicherheitsgefühl. Ronald Grossarth Maticsek hat an Tumorpatienten beobachtet, dass oft bei Patienten mit dem gleichen Tumor, dem gleichen Stadium und der gleichen Therapie trotzdem große Unterschiede in der Lebenserwartung festzustellen sind. Er hat an tausenden von Patienten diese Unterschiede auf etwas zurückgeführt, was er „autonome Selbstregulation“ nennt. Es ist diejenige individuelle Eigenaktivität, die die Bedingungen und Reizkonstellationen der physischen Umgebung, des eigenen Organismus, der sozialen Kommunikation und der geistigen Kommunikation herstellt, auf die Wohlbefinden erzeugende, bedürfnisbefriedigende Reaktionen erfolgen und die Bedingungen abgebaut werden, die Unwohlsein und Stress erzeugen und sich der Selbstregulation in den Weg stellen.

Ziel ist das „kompetent kontrollierte Wohlbefinden“, das mit der Aufrechterhaltung der Gesundheit verbunden ist.

Theoretische Annahmen:

1. Der Mensch ist ein aktives, auf sich und die Umwelt einwirkendes **Wohlbefinden, Lust und Sicherheit** suchendes System (WLS-System). Ist WLS positiv, entsteht Lebenswillen, persönliche und soziale Integration, ist WLS negativ, resultiert Desintegration und Todestendenz.
2. Durch Autonomietraining steuert das System von Desintegration auf Integration.
3. Sucht ist eine Kompensation des Ungleichgewichtes von erlebter Unlust im Verhältnis zur erwünschten oder erträumten Lust.
4. Je geringer die positive Summe von WLS, desto ausgeprägter sind die physischen Risikofaktoren wie Fehlernährung, Bewegungsmangel, Alkohol- und Nikotinkonsum etc. Die physischen Risikofaktoren wirken synergistisch mit negativer Selbstregulation zusammen im Bezug auf die Entstehung von chronischen Erkrankungen.
5. Individuelle und soziale Selbstregulation benötigen sich gegenseitig und wirken synergistisch zusammen.

Durch Befragungen kann er ein Maß für diese autonome Selbstregulation finden, die direkt mit der Überlebenschance einer bösartigen Erkrankung korreliert. Und durch „Autonomietraining“ kann er diese autonome Selbstregulation verbessern und damit die Lebenserwartung. Dabei spielen die Fähigkeiten leibliches Unwohlsein in Wohlsein, seelisches Unlustgefühl in Lust und geistige Unsicherheit in Sicherheitsgefühl wandeln zu können die entscheidende Rolle. Wichtig ist dabei, dass die Summe aller drei Bereiche zählt! Z.B. Tumorpatienten, die keine Sicherheit empfinden, haben schlechtere Überlebenschancen! Sicherheit hatten sie, solange sie gesund waren vielleicht durch ihr Konto, ihre Versicherungen oder andere „Absicherungen“ empfunden. Im Falle einer ernsten Erkrankung nutzt das nur nichts mehr. Jemand mit einer starken Religiösen Überzeugung hat es da besser, oder Jemand mit einer starken sozialen Einbindung. Die Felder der Lebensprozesse: leiblich, seelisch und sozial (geistig) sind es, deren positives Zusammenwirken das die Lebensqualität verbessert und sogar das Leben relevant verlängert.

Auf der Suche nach Wohlbefinden, Lust und Sicherheit gibt es viele Wege und diese sind meist individuell. Bei der Verhinderung zu einer autonomen Selbstregulation zu kommen aber gibt es archetypische Verhaltensmuster, die gehäuft zu beobachten sind und die Ronald Grossarth Maticsek beschreibt:

Typ 1 Altruistische Anpassung - Lustsuche durch externe Anpassung

Menschen diesen Typs tendieren dazu, Wohlbefinden, Lust und Sicherheit nicht in sich zu suchen, sondern durch die Anerkennung zu erleben, die sie von außen bekommen. Dafür sind sie bereit, sich aufzuopfern. Sie verstellen sich, werden sich selber untreu, verbiegen sich, achten nicht auf eigene Bedürfnisse, wenn sie es nur dem Anderen recht machen können: dem Partner, dem Chef, dem Mainstream, dem Idol, der Aufgabe oder dem Finanzamt.

Häufig ist dieses Verhalten motiviert, durch erfahrene Abweisung, die schwer gekränkt hat. Oft bestand eine solche Abweisung in der Kindheit, oft finden wir in der Vorgeschichte eine "bedingte Liebe": "tu das, was du nicht willst, mir zu Liebe..."

Dieses Verhalten kennen wir häufig bei Krebspatienten, weswegen Grossarth-Maticek diesen Typus besonders ausführlich beschreibt. Menschen diesen Typs sind für die Umgebung angenehm, da sie nicht aufbegehren, nicht in Wut oder Aggression verfallen und immer, sofern sie von uns abhängig sind, immer das befolgen, was wir ihnen sagen.

Folgende Merkmale hebt Grossarth-Maticek bei ihnen hervor:

1. Sie äußern keine eigene Bedürfnisse. Worte wie: "ich will..., ich brauche... ich erwarte..." sind in ihrem Wortschatz selten.
2. Die eigene Existenzberechtigung wird von der Leistung für andere abgeleitet (häufig in therapeutischen Berufen)
3. Diese Menschen haben ein hohes Idealisierungsbedürfnis und eine hohe Idealisierungsbereitschaft jedoch gekoppelt mit einer relativ niedrigen Selbsteinschätzung.
4. Zuwendung durch emotional wichtige Personen ist wichtiger, als Wahrnehmung und Durchsetzung ichbezogene Impulse (fremdgesteuertes Verhalten).
5. Das Zuwendungsbedürfnis wird nicht ausgesprochen, die Erwartung ist passiv-leidend. Wenn der Andere dies nicht wahrnimmt, wird gelitten.
6. Schwacher Selbstschutz, Härte gegen sich selbst, Nichtwahrnehmung von Krankheitszeichen oder Erschöpfung.
7. Bereitschaft zu voreilem Gehorsam, Übererfüllung der Erwartung unter Verausgabung der Kräfte.
8. Tendenz nach erfahrener Abweisung oder Entwertung noch geliebt werden zu wollen..., gleichzeitig aber Idealisierung dessen, der abgewiesen hat.

Typ 2 Hilfloze Erregung mit negativer Anpassung - Unlust und Bedrohung durch störende Objekte

Menschen diesen Schlages erleben eine Stabilisierung ihrer Beziehung zu einem Partner oder einem Objekt durch den Ärger, den sie durch die Beziehung erleben. Sie klagen, beschweren sich, aber genau das tut gut, da sie damit ein Abgrenzungsobjekt haben, ohne das sie nicht gut leben können. Denn das, was wir am Anderen zu Recht beklagen, können wir auf ihn fixieren und weil es so eklatant beim Anderen zur Erscheinung kommt, können wir beruhigt feststellen, dass es so schlimm bei uns selber nicht ist. Die Schlechtigkeit des Anderen macht mich in meinem Selbstbild besser. Das kann lebenswichtig sein! Auch können sie immer gut begründen, warum sie nicht erreichen, was sie sich vorgenommen haben oder was von ihnen erwartet wird, weil ja da immer Jemand oder Etwas stört.

Die Sehnsucht nach Distanz zu dem als "Übel" empfundenen Menschen oder Objekt wird erfolglos bleiben, da die negative Bindung eine existenzsichernde Bindung ist.

Wie der Mensch, der unter Typ 1 beschrieben worden ist, ist derjenige, der mit Typ 2 gemeint ist, fremdgesteuert und selbstbezogene Äußerungen und Handlungen sind schwer zu erwarten.

Typ 3 Ambivalent-narzistisches Verhalten

Ein Mensch diesen Typs sucht überall nach Objekten und Menschen, die Wert ausschließlich dadurch haben, dass Wohlbefinden, Lust und Sicherheit aus dem Kontakt erwachsen. Da es aber keine Menschen oder Objekte gibt, die ausschließlich dies bewirken, entsteht ein ambivalentes Verhältnis zur Welt. Je höher die emotionale Erwartung an einen Kommunikationspartner ist, desto größer die Enttäuschung, Unwohlsein, Unlust und Unsicherheit bei geringen Abweichungen von der Erwartung, aber auch umso größer Wohlbefinden, Lust und Sicherheit, wenn Versöhnung eingetreten ist. Das Auf und Ab der Gefühle nimmt zu, je innerlich wichtiger der andere Mensch oder das andere Objekt ist.

Typ 4 Inneres Gleichgewicht durch flexibles und autonomes Verhalten - Lustgewinn selbstbezogenes Verhalten

Ein Mensch mit diesem Typus kann leicht Wohlbefinden, Lust und Sicherheit erreichen und auch Anerkennung erwerben durch sein Verhalten. Das geschieht durch flexibles Verhalten und damit auch durch Sprünge: denn Wohlbefinden, Lust und Sicherheit sind vielleicht heute da und morgen dort zu erwarten, so dass eine Unstetigkeit in das Verhalten kommt, nicht aber zu einem Nachlassen von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit.

Typ 5 Rational- antiemotionales Verhalten - Suche nach WLS durch Vernunft und Verzicht auf Emotionen

Ein Mensch, der mit dieser Reaktionsweise seiner Umgebung begegnet, hat das Gefühl, dass Emotionen seine im rationalen Denken erlebte Sicherheit zerstören können. So können in der Tat lange zurückgehaltene Emotionen irgendwann plötzlich eruptiv auftreten und dann destabilisierend wirken, was die Grundannahme dieses Menschen bestätigt. Er wirkt kalt, erlebt Lust Erfüllung von Planungen, auch wenn diese sich gegen ihn richten. Ein Mensch mit diesem Reaktionsmuster hat oft in der Kindheit wenig Zuwendung erfahren. Selten ist ein solcher Mensch spirituell oder künstlerisch, oft sachorientiert, ein Bild und ein Auto gleichbedeutend, wenn sie den selben Preis haben...

Typ 6 Antinormatives Verhalten - Lusterwartung durch antirational-emotional gesteuertes Verhalten

Menschen mit diesem Reaktionsmuster trauen keinem Wohlbefinden, keiner Lust und keiner Sicherheit, wenn sie aus einem Verhalten resultieren, mit dem sie Erwartungen anderer Menschen erfüllen, sich dabei sozial angepasst erleben oder normenkonform.

Dabei verdächtigen sie Verstandesdenken als Feind von Wohlbefinden, Lust und Sicherheit. Sie fühlen sich auf dem richtigen Weg, wenn die Umgebung bedenklich mit dem Kopf schüttelt. Dabei ist ein narzistischer Selbstschutz oft nur schwach - ein solcher Mensch kann sein Leben gefährden um nur auf keinen Fall angepasst zu sein. So wird versucht Wohlbefinden, Lust und Sicherheit durch gesundheitsschädliches Verhalten (Sucht- und Genussmittel, Fast-food, wenig Bewegung etc.) oder durch sozial ausgrenzendes Verhalten (Tendenz sich mit extremen Minderheiten, gewaltbereiten oder ausstiegsbereiten Gruppen zu assoziieren) zu erreichen.

Diese Typen sind hier angeführt, da es kreativ ist, seine eigenen Strukturen kennenzulernen, mit denen man die eigenen Lebensprozesse zu behindern.

Abschlussbemerkung

Man kann den Eindruck gewinnen, dass die Lebensprozesse, die nicht der Bewusstseinschicht angehören, die früher durch Rituale religiöser Art und durch Instinkte gepflegt wurden, jetzt dieser kulturellen Aufsicht und Fürsorge verlustig geworden sind. Aber es ist seit einigen Jahrhunderten ein Bestreben sie ins Bewusstsein zu heben und der Aufsicht der eigenen Intention zu übergeben. Dieses Bemühen hat einen esoterischen Ursprung, z.B. in der rosenkreuzerischen Bewegung, an die Rudolf Steiner auch anknüpft.

Nur hat sich der Verlust der kulturellen Obhut schneller vollzogen, als die Eigenverantwortung zugenommen hat. Die Probleme sind allenthalben:

Der Drogensüchtige z.B. hatte meist ein Bedürfnis nach Belebung des Wohlbefindens und der Lust, ggf. auch der spirituellen Sicherung, wozu ihm zunächst die Droge verhalf: Man ist fitter, man fühlt sich „high“ und/oder fühlt sich mit der geistigen Welt verbunden. Dann aber folgt das Gegenteil und die Droge muss genommen werden, um das Gegenteil einzugrenzen, die Entzugssymptome zu beherrschen. Beim Abhängigen folgt eine Wahrnehmungseinengung (erster Lebensprozess), eine Sucht statt Gewohnheit und Beziehungslosigkeit zur Welt (zweiter Lebensprozess), eine Entindividualisierung (dritter Lebensprozess), es fehlen die Fragen an das Leben (vierter Lebensprozess), das innere Leben erstirbt, an die Stelle der inneren Bilderwelt tritt höchstens die Halluzination (fünfter Lebensprozess), Entwicklung sistiert (sechster Lebensprozess) und es gibt keine Visionen mehr (siebter Lebensprozess). Zuletzt fühlt er sich „stoned“, also leblos, aus dem Leben herausgefallen.

Solche Beispiele wären viele anzufügen. Aber es macht deutlich, dass es gewaltige Ausmaße hat, dass uns ein solcher Prozess in die eigene Freiheit gegeben ist und damit wir selber entscheiden, sogar wie lange wir leben!

Um sich dieser gewachsenen Aufgabe stellen zu können, müssen die Kenntnisse der Lebensvorgänge, z.B. der Lebensprozesse zunehmen und präziser werden.

Anthroposophie hat das zum Anliegen. Aber in der Nachfolge Rudolf Steiners ist es zwar ernst genommen worden. Nur der Ernst hat auch z.T. etwas lebensfeindliches. Darum ist die Betonung Grosshart-Maticeks auf Wohlbefinden, Sicherheit und die Lust so wichtig!

Leben ist auch Lust! Wohlbefinden, Lust und Sicherheit, das optimale Zusammenarbeiten der Lebensprozesse im Leib, in der Seele und im geistigen/sozialen ist etwas gutes, schönes, wahres und es bereitet Lust. Ein Gesundes Leben bereitet auch Lebensfreude. Darum ist die Kenntnis der Lebensprozesse eine Anregung zur Kreativität. Sie sind kein Rezeptbuch, nach dem man gestresst leben soll...

Martin Straube
Neumarktstr. 40
42103 Wuppertal
Tel.: 0202-4469730
Fax.: 0202-4460733
Email: mstraube@t-online.de
Internet: www.straube.net/martin