



MARTIN  
STRAUBE

STRESSTYPEN ERKENNEN UND BEHANDELN.



## Inhaltsverzeichnis

Das anthroposophische Menschenbild.....	3
oder: die Bremer Stadtmusikanten .....	3
Ein archetypisches Bild: die Bremer Stadtmusikanten.....	3
Es war einmal ... von der Krankheit zur Gesundheit.....	4
Die „Stadtmusikanten“ am Menschen beobachten .....	5
Wenn die Räuber ins „Haus“ einfallen.....	6
Krankheiten in den vier Wesensgliedern .....	6
„Esel“ .....	6
„Hund“ .....	7
„Katze“ .....	7
„Hahn“ .....	8
Reaktionen der Wesensglieder im Stress.....	8
Wie entsteht Stress.....	8
Die Stressphasen .....	10
Die Alarmphase.....	10
Die Widerstandsphase.....	10
Die Erschöpfungsphase.....	11
Therapeutische Möglichkeiten.....	11
Neurodoron.....	12
Die Stresstypen.....	14
Die Lunge und der Lungentyp .....	14
Die Leber und der Stoffwechselltyp.....	15
Die Niere und der Nierentyp.....	16
Das Herz und der Herztyp .....	17
Index .....	19

## Das anthroposophische Menschenbild

### oder: die Bremer Stadtmusikanten

Der Mensch ist das komplizierteste Wesen der Natur. Ihn und seine Prozesse einfach zu erklären, wird seiner Komplexität nie gerecht. „Die einfachere Erklärung ist der komplizierteren vorzuziehen“ ist ein methodischer Griff, der die Erfolgsgeschichte der positivistischen Naturwissenschaft vorangetrieben hat. „Einfacher“ bedeutete: ein komplexes System wird dadurch verstanden, indem man seine Teile beschreibt. In Bezug auf den Menschen hat das zu einer Fülle von Fakten und Daten geführt, die niemand mehr überschauen kann. Ein Student der Biologie muss sich nach wenigen Semestern entscheiden, welchen Schwerpunkt er legen will. Niemand kann heute mehr die Informationsfülle allein der Biologie fassen. Der Mensch ist aber mehr: Anatomie, Biologie, Physiologie, Psychologie, Soziologie, Ethik und Religionswissenschaften, um nur einige zu nennen, sind jeweils solche nicht mehr zu überblickende Fachgebiete, die alle nur einen Aspekt des Menschen zu greifen suchen und durch unterschiedliche Blickrichtungen, unterschiedliche Theorien und unterschiedliche Fachsprache auch nicht mehr miteinander kommunizieren können.



So steht eine schier unendliche Fülle von Einzelheiten zur Verfügung, um die Frage zu klären, wer und was der Mensch sei. Allein, niemand kann sie mehr fassen. Wer sich von einem Anatom oder einem Psychologen betrachtet fühlt, fühlt sich immer nur teilweise wahrgenommen.

Die anthroposophische Menschenkunde macht in dieser unübersichtlichen Situation ein interessantes Angebot. Mit den „Wesensgliedern“ bietet sie ein Ordnungssystem für die Fülle an Details, ein Ordnungssystem, das die verschiedenen Wissensgebiete verknüpft und miteinander korrespondenzfähig macht. Die Anthroposophie erfindet nichts zum Menschen hinzu. Sie fasst Funktionen und Phänomene zusammen unter Überschriften. Solche Überschriften könnten sein: Stabilität, Aufbau, Abbau und Koordination.

### Ein archetypisches Bild: die Bremer Stadtmusikanten

Das Märchen von den Bremer Stadtmusikanten ist ein archetypisches Bild, das davon handeln könnte. Es handelt von vier Tieren, die sich nicht kennen, die am Ende sind und Reißaus nehmen.

Der Esel trägt Lasten, die er von A nach B bewegt. Er wird charakterisiert als ein Tier, das eine physikalische Leistung in einer physikalischen Welt vollbringt. Um das Gewicht aushalten zu können braucht er Stabilität. Die Kräfte, die dem Organismus Stabilität verleihen, nennt Rudolf Steiner „physischer Leib“. Es ist die Zusammenfassung all der Prozesse, die für Stabilität sorgen, die physische Organisation. Am stabilsten in diesem Sinne ist das Mineralreich, mit dem die physische Organisation verwandt ist.

Der Hund wird im Märchen am wenigsten beschrieben. Wir kennen ihn aber als guten Freund und Gefährten. Er hat die seltene Eigenschaft, dass er sich immer freut, wenn wir nach Hause kommen, egal ob wir müde, munter, gestresst, entspannt, genervt oder fröhlich sind: er ist das einzige Familienmitglied, das sich immer freut, wenn der Chef da ist. Er beschützt uns, er apportiert, und egal wie oft wir das Stöckchen fortwerfen, es kommt immer zurück. So sind die Lebenskräfte. Sie sind zu uns hin orientiert, sie sind

für uns da. Sie helfen uns, sie beschützen uns als Immunsystem und egal, wie sehr wir über Tag mit unseren Kräften Raubbau getrieben haben, Nacht für Nacht regenerieren sie uns. Sie bauen uns auf. Alles, was Leben ist, ist Aufbau. Rudolf Steiner nennt diese zusammengefassten aufbauenden Kräfte „Ätherleib“. Es ist die Organisation, die das Leben erhält, gestaltet, die uns wachsen lässt und gesund erhält. Es ist die Lebensorganisation. Der gewaltigste Aufbau in der Natur findet im Pflanzenreich statt. Mit diesem ist die Lebensorganisation verwandt. Alle Aufbauprozesse finden im flüssigen Milieu statt. In der Flüssigkeit des Organismus ist die Lebensorganisation zuhause. Sie hält alles im Fluss.

Anders die Katze. Sie wird beschrieben als das Tier, das Mäuse fängt und tötet. Ferner ist sie nachts unterwegs und nur tags zuhause. Auch wir haben die Kräfte der Aggression und der genießerischen Wohligkeit. Unsere Seele ist in das Spannungsfeld von Antipathie und Sympathie, von Aggression und Begehren, Tanatos und Libido eingespannt. Unsere Seele ist tags präsent, wenn wir wach und empfindungsfähig sind. Nachts ist diese Empfindungsfähigkeit weitestgehend erloschen. Was uns empfindungsfähig und reaktionsfähig auf diese Empfindungen macht, sind die Sinne und das Gehirn. Reagieren können wir durch das Bewegungssystem. Durch diese Aktivität des Nervensystems, durch Bewegung und durch Empfindungen wie Stress usw. verbrennen wir, bauen wir ab. Alles, was uns empfindungsbegabt macht, basiert auf dem Abbau dessen, was die Lebensorganisation aufgebaut hat. Bewusstsein entsteht im Verdrängen der Lebendigkeit. Bewusstsein macht uns müde – bis der Schlaf uns nachts regeneriert. Die Zusammenfassung dieser abbauenden Prozesse, fasst Rudolf Steiner in einer Organisation zusammen, die er „Astralleib“ nennt. Es ist die Organisation, die den Organismus durchorganisiert, strukturiert, ihn bewegt und mit Abbau durchzieht: die Empfindungsorganisation. Die Empfindungsfähigkeit hat der Mensch mit dem Tierreich gemeinsam. Aller Abbau bedarf der Verbrennung und die Verbrennung braucht einen Gashaushalt. In dem Gashaushalt ist die Empfindungsorganisation zuhause.

Eine wieder andere Qualität kommt im Hahn zum Ausdruck. Er schreit auf dem Mist und hat gerade gutes Wetter prophezeit. Er ist das einzige Tier, das über den Tag hinaus blicken kann. Ferner ist es der Hahn, der uns morgens weckt. Werden wir wach, wenn der Wecker klingelt, oder sind wir erst wach – nach Dusche und Kaffee – wenn wir im Vollbesitz unserer geistigen Kräfte sind? Es sind diese geistigen Kräfte, die über den Tag hinaus blicken können. Die bloße Empfindungsfähigkeit reagiert auf das, was gerade ist. Einzig der Mensch kann diese Reaktionen lenken. Er kann der Schokolade widerstehen, wenn er sich vorgenommen hat, Gewicht zu reduzieren. Diese Qualität, die zu der Empfindungsfähigkeit hinzukommt, ist rein menschlich. Dieses „Ich“, wie Rudolf Steiner sie nennt, es ist Quelle seines Engagements, mit ihm erwärmt er sich für seine Ideale. Es verschafft ihm Identität und zeigt sich in seiner biographischen Entwicklung. Wenn der Mensch sich geistig erwärmt, wird es ihm auch physisch warm. Dieser Wärmeorganismus ist typisch für den Menschen. Er ist Rekordhalter gegenüber den Tieren in Bezug auf seine Wärmeresistenz. Das schafft er durch seine besondere Haut, die extrem wärmereregulationsfähig ist und durch seine Anatomie mit dem optimalen Oberflächen-Volumen-Verhältnis.

### Es war einmal ... von der Krankheit zur Gesundheit

Diese vier Gestalten, die Bremer Stadtmusikanten, sind nun in einem bedauerlichen Zustand. Sie sind alt und schwach geworden und sollen aus dem Futter geschafft werden, können sich also nicht mehr ernähren. Zudem sind sie ohne Kenntnis

voneinander in verschiedene Gegenden zerstreut, sie haben keinen Kontakt zueinander. Es ist das Bild der Krankheit. Die Wesensglieder sind nicht koordiniert zueinander, arbeiten nicht sinnvoll zusammen, was sie schwächt und ihnen die Möglichkeit nimmt sich zu ernähren. Sie können ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Wenn dieser Zustand eintritt, ist der Mensch krank, da in der Gesundheit dem Menschen ja gerade die volle Funktionsfähigkeit der Wesensglieder, ihre Stärkung (Ernährung) im Tun und ihre Stärke zur Verfügung stehen. Tritt ein unkoordiniertes Verhältnis der Wesensglieder auf, schwächen sie sich und es leiden ihre Funktionen.

Nun ist es im Märchen der Esel, der Reißaus nimmt, sich auf den Weg nach Bremen macht und durch Kunst, Musik, seinen Unterhalt verdienen will. Er trifft erst den Hund, dann die Katze und zuletzt den Hahn, und sammelt sie auf, um mit ihnen zu ziehen. Am Abend kommen sie in einen Wald und wollen schlafen. Esel und Hund legen sich auf den Boden, Katze und Hahn klettern und fliegen auf den Baum. Da sieht der Hahn in der Ferne ein Licht und weckt die anderen und führt sie zu dem Haus, aus dem der Lichtschein kommt.

Es ist in der Regel der physische Leib, an dem wir Krankheit gewahren durch schmerzverursachende Deformation, durch das Bemerkens eines Knotens, eines Ausschlages, einer Lähmung oder Ähnlichem. Er veranlasst uns etwas zu tun, einen Arzt aufzusuchen, uns ins Bett zu legen oder auszuspannen. Wenn wir uns Schlafen legen, machen wir es genauso wie die Stadtmusikanten. Den physischen Leib und die Lebensorganisation legen wir ins Bett, die Empfindungsorganisation und das Ich gehen nach „Oben“ um sich zu regenerieren – in unserem Märchenbild in den Lebenskräfte-spendenden Bereich des Baumes. Ich und Seele sind nachts nicht selbstbewusst im belebten Leib anwesend, es entsteht ein Traum- oder Schlafbewusstsein. Ein ähnliches Schlafbewusstsein im Bezug auf sich selbst ist auch beim wollenden Menschen vorhanden. Dabei ist nicht die *Vorstellung* von dem was ich will gemeint, diese spiegelt nur sekundär meinen Willensimpuls. Gemeint ist das tätige Sich-Verbinden mit einer Handlung, mit einem schicksalsmäßigen Impuls oder mit einem Werkstück. Ich und Seele sind dann „bei der Sache“ und nicht „bei sich“. Im Schlaf schließe ich mich an die Region meines Schicksals wieder an, was sich an dem Bedürfnis spiegeln kann, eine mögliche schwerwiegende Entscheidung noch einmal zu „überschlafen“. Immer aber übernimmt in einer solchen Situation das Ich die Führung, wie im Märchen der Hahn. Das Ich koordiniert die anderen Glieder seiner Organisation.

Am Ende des Märchens finden die vier Tiere ihre Ordnung zueinander und werden gemeinsam kreativ tätig. Ging es ihnen zuvor schlecht, als sie sich nicht kannten, so sind sie nun, nachdem sie das Haus betreten haben, wieder gut bei Kräften. Dies gemeinsame Tätigsein ist hier Bild der Gesundheit. Sind die Wesensglieder ohne Kontakt, so sind wir krank. Arbeiten sie koordiniert zusammen, so sind wir gesund.

### Die „Stadtmusikanten“ am Menschen beobachten

Stabilität, Aufbau, Abbau und Koordination sind vier Prozessdynamiken, die sich wiederum aus tausenden einzelner Prozesse zusammensetzen. Rudolf Steiner fasst hier Prozesse zusammen, die als geschlossene Kräftesysteme im Organismus wirken. Kräfte sind nicht sinnlich wahrnehmbar. Die Schwerkraft beispielsweise können wir nicht sehen, nicht anfassen, aber wir können ihre Wirkung beobachten. So auch bei den Wesensgliedern: Ihre Wirkungen können am Menschen beobachtet, sinnlich wahrgenommen werden. Leib, Seele und Geist sind „stabil“ (Esel), lebendig (Hund), empfindungsfähig (Katze) und individuell (Hahn).

Leicht nachzuvollziehen ist das beim Leib, der sowohl stabil gebaut, als auch lebendig ist; er ist empfindungsfähig und individuell.

Ebenso ist die Seele beobachtbar. Auch die Seele ist stabil. Ein Choleriker gerät relativ stabil beim Überschreiten einer gewissen Reizschwelle in Wut, ein Melancholiker bei einem relativ stabilen Grad an Überforderung ins Klagen usw. Die Seele lebt! Sie ist entwicklungs- und aufbaufähig, z.B. lernfähig. Wir können uns adaptieren an neue Bedingungen, was ein wesentlicher Prozess der Lebensorganisation ist. Wir können uns innerlich aufbauen durch schöne Erlebnisse und wohlige Gefühle, die unsere Seele im Fluss halten. Natürlich ist die Seele empfindungsfähig und bewegt. Bewegende Gefühle bringen frischen Wind in unser Gemüt. Und sie ist individuell, je nach Neigungen, Erfahrungen und Temperament.

Auch geistig ergeben sich beobachtbare Wirkungen der Wesensglieder. Stabilität z.B. ist hier in der Zuverlässigkeit wiederzufinden, in festen Grundsätzen und Überzeugungen, die nicht je nach Gesprächspartner wechseln. Wir sind geistig entwicklungsfähig, also lebendig. Durch Lernen, durch Üben, durch Reifung, Erfahrung und Reflexion bauen wir unsere geistigen Fähigkeiten auf. Geistiges Tun bringt immer Abbau mit sich – wie die Bewegung: Beim Training bauen wir ab. In der Nacht erfolgt die Aufbauantwort des Muskels. Genauso ist es mit unseren geistigen Bewegungen und Dramen. Wir bauen alte Meinungen und Sichtweisen ab, um neue zu erwerben. Wir bewegen unsere Aufmerksamkeit dynamisch auf neue Felder zu, analysieren und diskutieren sie, „nehmen sie auseinander“, je engagierter wir sie zu verstehen suchen. Und unser Geist ist der Ort unserer größten Identität und Individualität. Hier brennt das „innere Feuer“, hier planen wir, hier fassen wir Ziele. Die Koordinationsleistung des Ich bündelt die Dynamik und das Lernen zu stabilen Fähigkeiten.

### Wenn die Räuber ins „Haus“ einfallen

Fallen leiblich, seelisch oder geistig diese vier Prozessqualitäten auseinander, sind wir krank. Unsere Gesundheit können wir begreifen als deren koordiniertes und kreatives Zusammenwirken. „Räuber“ können das stören. Physische Vergiftungen, Infekte mit anderen Lebewesen, Konflikte, die wir empfinden und Sinnkrisen, die unsere Ideale in Frage stellen, können mal das eine, mal das andere Wesensglied in Beschlag nehmen, so dass es bei dem Konzert ausfällt. Durch Fieber, Engagement oder durch das Neuerwärmen für unsere Ziele können solche Erkrankungen überwunden werden. Dann sind sie gutartig. Erkalten wir leiblich, seelisch oder geistig, so werden die Erkrankungen chronisch, konsumierend und kräftezehrend. Wenn alle vier gut zusammenspielen, können die Räuber abgewehrt werden. Dann sind die Stadtmusikanten im Haus, d.h. im Leib, in der Seele oder im Geist anwesend.

### Krankheiten in den vier Wesensgliedern

In Krankheitszuständen können wir beobachten, welche Wesensglieder gut arbeiten, und wo sie zu schwach oder zu dominant sind.

#### „Esel“

Im *Leib* kann die Stabilität der physischen Organisation eine zu große Festigkeit bewirken, wenn sie von den anderen Wesensgliedern nicht recht belebt, dynamisiert und durchwärmt ist (Steinbildung, Verkalkung, Tumoren). Oder es kann die Stabilität aufgelöst werden, wie es bei vielen entzündlichen Prozessen der Fall ist, wenn die

anderen Wesensglieder den Leib mit zu starkem Aufbau oder Abbau und zu großer Wärme durchdringen.

In der *Seele* kann auch eine zu große Festigkeit entstehen: Wenn kaum Entwicklung möglich ist, alte Strukturen nicht abgebaut werden und das Ich sich für die entstanden Probleme nicht erwärmt. Dann kommt es zu sehr stabilen neurotischen Reaktionen, wie Komplexen und eingefahrenen Reaktionsmustern. Umgekehrt kann die seelische Stabilität verlorengehen bei emotionaler Instabilität, Vergesslichkeit und Unsicherheit, wenn Entwicklungsimpulse oder die Dynamik zu stark sind und das innere Feuer sich für alles gleichermaßen erwärmt: für Liebe und Hass, für das eigene Leid ebenso, wie für dafür, dass es anderen immer besser geht.

Eine zu große Stabilität im *Geist* liegt in Zwängen vor oder der Depression; eine zu geringe Festigkeit im unsteten Opportunismus oder der Manie.

#### „Hund“

Eine Lebensorganisation, die zu stark ist, beobachten wir im *Leib* bei dicklich und feucht aufgeschwemmten Konstitutionen. Lymphatische Diathesen, mit laufender Nase und röchelndem Rachen, bei feuchten Ekzemen und Wucherungen werden hier beobachtet. Zu dünne, zu trockene aufbaugeschwächte Menschen, besonders bei Kachexie zeigen eine zu schwache Lebensorganisation im Leib.

In der *Seele* ist eine ordentlich arbeitende Lebensorganisation für die Aufmerksamkeit, die Offenheit und Aufnahmefähigkeit zuständig. Überwiegt sie, also stabilisiert die physische Organisation, dynamisiert die Empfindungsorganisation und/oder engagiert sich das Ich nicht ausreichend, so wird die Seele träumend, assoziativ, losgelöst von allen Realitätsbezügen, es kommt kein Satz zu einem ordentlichen Ende, der betroffene Mensch kommt in jedem Halbsatz auf eine andere Assoziation, der er folgt, bevor der vorherige Gedanken zu Ende gedacht ist. Extrem finden wir dies bei Psychosen. Hier kann man die Bäume vor lauter Wald nicht sehen. Ist die Lebensorganisation hier zu schwach, so ist die Aufmerksamkeit nicht ausreichend und fixiert sich zu stark im Detail, ohne loslassen zu können. So ein Mensch sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht. Kinder haben mehr Lebenskräfte, als ältere Menschen. Ein Überwiegen der Lebensorganisation im *Geist* führt oft zu kindlichen bis infantilen Zügen (Retardation). Eine zu schwache Lebensorganisation hingegen lässt altklug erscheinen. Der Mensch wirkt zu alt (Propulsion). Rudolf Steiner betont, dass die Lebensorganisation auch Träger der Erinnerung und Gewohnheiten sei. Bei der vorzeitigen Alterung, den verschiedenen Demenzformen erleben wir dieses „zu alt“ am Erinnerungsverlust, bei der Alzheimer Erkrankung auch am Verlust der Gewohnheiten.

#### „Katze“

Die Empfindungsorganisation baut ab. Auf dem Boden des Abbaus entsteht Empfindungsfähigkeit. Baut sie im *Leib* zu stark ab, so äußert sich diese Empfindung als Schmerz, als Juckreiz, Schwindel oder Übelkeit. Die zu starke Bewegung führt zu Krämpfen der Muskulatur oder der inneren Organe. Der Tonus steigt. Auch der Blutdruck steigt. Eine Schilddrüsenüberfunktion ist ein charakteristisches Beispiel. Wenn die Empfindungsorganisation zu schwach im Leib tätig ist, wird alles hypoton, schlaff gelähmt, es kann zu einer verminderten Wahrnehmung (Taubheitsgefühlen, verminderter Eigenwahrnehmung) führen, zu niedrigem Blutdruck, Adynamie und Ablagerungen. Eine Schilddrüsenunterfunktion z.B. erfüllt dieses Bild sehr stark. Im *Seelischen* ist eine zu starke Empfindungsorganisation immer Ursache für extrovertierte bis agitierte Zustände, delirantem Verhalten, Destruktion und Aggressionen steigern. Eine zu schwache Empfindungsorganisation liegt bei Introversion vor, gesteigert bei der Apathie. Im *Geistigen* wird ein Mensch mit einer zu starken Empfindungsorganisation, die nicht durch die anderen Wesensglieder kooptiert wird, leicht zum verbissenen

Sektierer. Er wird blind für alles was anders ist als seine Vision, sei sie nun angemessen oder halluziniert. Bei Interesselosigkeit und geistiger Adynamie liegt eine zu schwache Empfindungsorganisation vor, eine große geistige Trägheit und Regungslosigkeit, die bis zum Stupor führen kann.

#### „Hahn“

Das menschliche Ich führt *leiblich* zu harmonischen Körperproportionen, –reaktionen und –funktionen. Ist sie nicht durch die anderen Wesensglieder abgefedert und in sie eingebettet, wird alles heftig und heiß. Kann sie sich gegenüber den anderen Wesensgliedern nicht durchsetzen, wird alles träge und kalt. Im *Seelischen* sorgt das Ich für eine ausgeglichene Empathie, für Gefühlsauthentizität und seelische Stabilität. Eine nicht in die Tätigkeit der anderen Wesensglieder eingebettete Ich-Tätigkeit wird egoistisch, selbstbezogen und dominant. Die zu schwache Ich-Organisation hat wenig Engagement um sich zu behaupten. Es kann als Altruismus beobachtet werden, kann sich aber auch als große Selbstunsicherheit psychiatrisch äußern. Im *Geistigen* wird das Ich, wenn es dominant ist, zu einer durchsetzungsstarken Persönlichkeit führen, gesteigert zum schizoiden Typ, der nur sich selber kennt und den Kontakt zu anderen meidet, da sie ihm ohnehin nicht das Wasser reichen können. Dieser Habitus hat ein hohes Aggressionspotential und hat große Probleme mit sozialen Normen. Kann sich das Ich nicht durchsetzen, entsteht eine unterwürfige Persönlichkeitsstruktur, die es Anderen nur recht machen will und sich selbst dabei vergisst. So jemand tut alles, um geliebt zu werden und vergisst dabei ganz die eigenen Bedürfnisse. In der Psychiatrie spricht man von der depressiven Persönlichkeitsstörung.

#### Reaktionen der Wesensglieder im Stress

Zunächst ist Stress eine „kalte“ Krankheit, in der sowohl körperlich, als auch seelisch und geistig das „Ich“ geschwächt ist. An die Stelle treten ein erhöhter Abbau und eine überstarke Empfindungsfähigkeit und gestärkten Sinnen für Gefahren, Ärger und Irritationen. Hier ist die Empfindungsorganisation überstark mit Anspannung, Verkrampfung und entzündlichen Reaktionsmustern. Darunter leiden die Lebenskräfte bis hin zur Erschöpfung. Durch den hohen Blutdruck, eine diabetesähnliche Stoffwechsellage und vermehrt kreisende Blutfette lagern z.B. die Gefäße mehr ein und verkalken rascher. Sie werden fester und mineralischer. Die physische Organisation wird überproportioniert.

#### Wie entsteht Stress

Stress gibt es, solange es Tiere und Menschen gibt. Stress ist eine archetypische Reaktion eines Organismus, die in Kampf- und Fluchtsituationen entsteht und dabei dem Überleben dient. Durch als bedrohlich empfundene Reize werden Sinneseindrücke nicht ruhig verarbeitet, sondern sie lösen großteils am wachen Bewusstsein vorbei Kaskaden von Reaktionen aus, die über das vegetative Nervensystem und, etwas langsamer, über das Hypophysen-Nebennierenrinden-System den Organismus unter hohe Leistungsbereitschaft setzen. Dabei steigern sich Blutdruck, Puls, Schlagvolumen, die Atmung wird tiefer, Darm und Niere werden beruhigt, Energiereserven werden mobilisiert, Insulin gedrosselt und Zucker vermehrt abgegeben. So werden zwei Organe in Kampf und Flucht bevorzugt: Muskulatur und Sinnes-Nervensystem, die nun reich versorgt werden, da sie insulinunabhängig Zucker aufnehmen können. Dadurch sind Leistungen möglich, die unter Ruhebedingungen kaum vorstellbar sind: Rasche

Wahrnehmung und Interpretation von Gefahren und schnelle, sowie kräftige motorische Antworten darauf. Seit Jahrtausenden waren es auch vorwiegend solche Flucht- und Kampfsituationen, die Stress auslösten und das Leben bedrohten.

In den wohlhabenden Industrienationen sind diese Stressformen selten geworden. Was früher hinter der existentiellen Not zurücktrat, steht seither immer mehr im Vordergrund: Stress ohne Lebensbedrohung und ohne muskuläre Reaktion, wie psychischer und sozialer Stress, Lärm, andere überfordernde Sinnesreize, Konflikte, Sinnkrisen, Arbeitsplatzsorgen, spannende Computerspiele, Horrorfilme, hohes Lebenstempo, Mobbing und Burnout - das sind Stressoren, die nicht mit Muskeleinsatz zu lösen sind. Aber der Organismus reagiert dennoch auf die selbe Weise: über Adrenalin und Cortisol wird der Organismus in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt, als ob er kämpfen oder fliehen wollte. Der hohe Druck, die verengten Gefäße, die diabetogene Stoffwechsellage, die vermehrt kreisenden Blutfette – alle Reaktionen, die körperlich den Stress ausmachen, treten auf, aber sie werden nicht genutzt, da kein Kampf einsetzt. Was im Kampf sinnvoll war, wird hier zu einer Reaktion, die fatale Folgen hat.

Rudolf Steiner hat mit seiner „physiologischen Dreigliederung“ ein System entworfen, das sich zum Verständnis des Stresses als hilfreich erweist. Er beschreibt die drei großen Organeinheiten des Sinnes-Nervensystems, des rhythmischen Systems und des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems als drei funktionelle Einheiten, die, zwar ineinandergreifend, aber in sich geschlossene Funktionssysteme sind.

In der geschlossenen Schädelhöhle liegt das Nerven-Sinnessystem. Von überall her empfängt es Sinnesreize, die es zu wachen Gedanken und Vorstellungen verdichtet oder in biologische Reaktionen umarbeitet, die sich kataboler Stoffwechselprozesse bedienen. Es hat eine reduzierte Vitalität und die Funktionsweise ist zentripetal. Es ist im Kopf zentriert, aber durchzieht den gesamten Organismus mit Nerven und Sinnesorganen.

Die von den Rippen rhythmisch umschlossenen Organe des Brustraumes sind das Zentrum des rhythmischen Systems, das mit der Atmung, dem Gashaushalt, dem pulsierenden Blut als Transitstrecke für das Immunsystem, Boten- und Nährstoffe den gesamten Organismus durchzieht. Es schafft ständig Gleichgewichte. Es reagiert stark auf Stimmungen, Gefühle und Emotionen, wie Veränderungen des rhythmischen Systems auch immer Gefühle erzeugen.

Die im nicht knöchern begrenzten Bauchraum liegenden Organe des Stoffwechsels sind die vitalsten Organe, die die aufgenommene Nahrung verarbeiten und anabol in menschliche Substanz wandeln. Von hier aus wird der Organismus ernährt. Diese zentrifugale Tendenz, die Nahrung an alle Organe zu verteilen, die Ausscheidungen an die Welt abzugeben, entspricht auch die Tendenz, über die Gliedmaßen die Welt willentlich und handelnd zu ergreifen.

Sind alle drei Systeme im Gleichgewicht, so ist der Mensch gesund. Im klassischen Stress (Kampf und Flucht) reagieren die Sinne und die Gliedmaßen gleich stark, Nerven, rhythmisches System und Stoffwechsel verhelfen dazu. Der Mensch ist auch dann im Gleichgewicht. In den neueren Stressformen sind die Sinne weiterhin beansprucht, aber es findet keine motorische Aktivität statt. Hier entsteht ein globales Ungleichgewicht, unter dem am stärksten die Organe des rhythmischen Systems leiden, denen nun eine Gleichgewichtsbildung nicht mehr gelingt. Besonders sind es die Blutgefäße, die bei hohem Druck, kreisenden Fettsäuren und diabetogener Stoffwechsellage besonders

rasch altern – und der Zustand unserer Blutgefäße markiert unser „biologisches Alter“ am stärksten! Wenn auch andere Ursachen mitverantwortlich sind, die Wandlung des Stress und die Zunahme seiner Häufigkeit zeichnen sich mitverantwortlich für die häufigsten Todesursachen (Herzinfarkt und Schlaganfall), die Todesursachen, die im XX. Jhd. am steilsten angestiegen sind. Zudem überwiegt gesamthaft der katabole Stoffwechsel. Entzündungsparameter steigen an.

Auch das blutständige und darum dem rhythmischen System angehörende Immunsystem leidet unter Stress. Schon in der Frühphase steigen die Granulozyten in die Höhe, teils wie bei der Leukämie. Gleichzeitig vermindern sich die Lymphozyten. In den späteren Stressphasen sinken auch die Granulozyten. Es kommt zu einer Verminderung der Proliferationskapazität von Lymphozyten, die Aktivität der NK-Zellen ist vermindert, es werden immer weniger Antikörper gebildet, die Reaktion auf Antigene ist reduziert und die komplexen Vorgänge der Wundheilung sind gestört.

Darunter leiden alle vier immunabhängigen Krankheitsgruppen: Infekte werden zunehmend chronisch und heilen verzögert, Allergien werden zunehmend unbeherrschbar, autoaggressive Erkrankungen verschlimmern sich und Tumoren werden noch weniger immunologisch kontrolliert.

Stress ist somit weit mehr, als ein unangenehmes Gefühl. Dauerhafter Stress ist ein Ungleichgewicht mit vielen körperlichen Folgen, die zum Tode führen können. Auch seelisch kommt es mit aversiven Gefühlen zum Verlust des Gleichgewichtes - je nach Temperament reagiert der Eine mit Verzagen, Rückzug und Depression und der Andere mit mangelnder Impulskontrolle, Hyperaktivität Aggression oder Süchten. Geistig kommt es zum Verlust der Aufmerksamkeit, Depersonalisationen, Kreativitätsverlust, Sinnkrisen und Identitätsstörungen.

### Die Stressphasen

Stress verläuft dabei in Phasen.

#### Die Alarmphase

In der ersten Phase, der Alarmphase, kommt es zu der erwähnten erhöhten Leistungsbereitschaft. Während alle Phasen mit einem erhöhten Cortisolspiegel einhergehen, unterscheidet sich die Alarmphase durch den zusätzlich hohen Adrenalinspiegel. Kommt es hier nicht zu der muskulären Aktivität, so ist dieses Stadium zu bemerken an der Unruhe, der Überreiztheit, der Verspannung, an Schlafstörungen und Nervosität.

#### Die Widerstandsphase

Kein Organismus hält diesen Zustand dauerhaft aus, so dass der Organismus reflektorisch irgendwann Schutzmaßnahmen ergreift. Jetzt setzt neben der hohe Aktivität des sympathischen Anteils der vegetativen Regulation gleichzeitig ein hoher Vagotonus ein. Sympathicus und Parasympathicus sind jetzt gleichzeitig und überall aktiv. Im Gesunden impulsieren sie rhythmisch abwechselnd und räumlich differenziert die Organe. So entsteht eine widersprüchliche Situation, die je nachdem, wo ein Mensch seine Schwächen hat, zu unterschiedlichen Beschwerden führen kann: Wechsel von Obstipation und Diarrhö, vegetative Fehlregulation der Kreislauffunktionen (z.B. hyperkinetisches Herzsyndrom oder Dyscardien und instabile Kreislauffunktionen, Dyspnoe etc.) oder stressabhängige Migräne.

Hier kann Erholung zur Ausheilung führen, oder ein fortgesetzter Stress kann in die Erschöpfungsphase führen.

### Die Erschöpfungsphase

In der Erschöpfungsphase sinkt bei anhaltend hohem Cortisolspiegel der Adrenalinpiegel, aber der Vagotonus bleibt hoch. Damit werden nahezu alle Funktionen gebremst, die Kraft bringen, der Erholung dienen oder Vitalität ermöglichen. Durch die hohe Ausschüttung energierelevanter Stoffe, kommt es zu Energiebereitstellungsproblemen. Die Möglichkeiten der Anpassung geht verloren, die Funktion des Immunsystems und der Geschlechtsdrüsen wird beeinträchtigt, der Appetit ist gestört und Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse funktionieren nicht mehr. Langzeitfolgen sind vielgestaltig. Körperlich sind es die bereits erwähnten immunologischen Störungen, Störung der Atmung, des Kreislaufes, des Stoffwechsels und der Leistungsfähigkeit. Seelisch stehen Antriebsarmut, Unzufriedenheit, Depersonalisierungssymptome und eine verminderte Anteilnahme im Vordergrund. Geistig wird meist eine innere Leere geklagt, Sinnkrisen treten auf und ein allgemeiner Kreativitätsverlust. Nicht selten mündet diese Phase in schwere Krankheit, Sucht oder Suizid.

Auch Burnout durchläuft diese Phasen. Erst „brennt“ der betroffene Mensch für ein Ideal, für seine Aufgabe, für seine Patienten, seine Familie, seine Karriere, eine Anstellung oder um Lob und Anerkennung zu erwerben („Alarmphase“). Wenn dieser Zustand nie an ein Ende gelangt, weil immer neue Patienten kommen, die das selbe Engagement verdienen, die Familie wächst und die Konflikte zunehmen, die Karriereleiter unerreichbare Höhen hat, auch auf die hundertste Bewerbung keine positive Antwort kommt, einmaliges Lob und als zu selten erlebte Anerkennung nicht genügen, läuft das Bemühen weiter, wird aber von wachsender Unzufriedenheit begleitet, von zunehmender Distanz und Entwertung derer, für die man sich aufopfert („Widerstandsphase“), bis es in die Erschöpfung mündet, das „Ausgebranntsein“. Hier liegt die Dynamik des Entstehens auf der spirituellen Ebene des „Ich“. Mit der Identifikation mit Aufgaben, Zielen und Idealen, die nicht erreicht werden, kommt das Selbstbild in eine schwere Krise.

Steiner hat sowohl physisch, als auch psychisch dieses „Ich“, was die Summe all dessen ist, was anatomisch, biologisch, physiologisch, seelisch und spirituell den Menschen vom Tier und anderen Naturwesen unterscheidet, mit dem Element der Wärme in Verbindung gebracht. Diese Identitätsstörung ist daher auch eine Wärmestörung, wie sie in dem Namen „Burnout“ verbildlicht ist, wie auch bei Elias (das Burnout wurde unter Seelsorgern lange die „Eliasmüdigkeit“ genannt), der es müde wurde seine spirituellen Gaben, die viel mit Feuer, Hitze, Dürre, Heilungen und Macht zu tun haben, anwenden zu müssen und depressiv wurde. Zuletzt fuhr er im Feuerwagen zum Himmel.

### Therapeutische Möglichkeiten

In therapeutischer Hinsicht kann dieser Hinweis auf die Wärme in der Namengebung des „Burnout“ als wegweisend aufgefasst werden. Ob Stress oder die Sonderform des Burnout – immer kommt es zu einer Einschränkung des wärmegebundenen Ich. Psychotherapeutisch steht diese Wärme im Mittelpunkt: Wieder warmherzig teilhaben zu können am sozialen Geschehen, sich wieder für eine identitätsstiftende Tätigkeit zu erwärmen, an der man nicht verbrennt oder innere Wärme im inneren Gleichgewicht zu finden. So kann auch Steiners Zweizeiler wie ein Motto der Psychotherapie in biographischen Krisen aufgefasst werden:

Die Rätsel des Lebens lösen sich  
in der Wärme des nach Gedankenlicht strebenden Herzens.

Oft wird versucht, mit „kühlem Kopf“ das „Dunkel der Seele“ zu erforschen. Steiner dreht dies um. Besonders in der Biographiarbeit kann so mit warmer Empathie nach „einleuchtenden“ stabilisierenden Identitätsmustern gesucht werden. Wärme entsteht durch Verbrennung. Neben dem Grundumsatz, der für Wärme sorgt, kann zusätzliche Wärme nur durch Bewegung erzeugt werden. So sieht die anthroposophische Medizin neben dem Gespräch aktive Körpertherapien, wie die „Heileurythmie“ vor, die mit Bewegungen, Rhythmus, Gleichgewichten und archetypischen, den Organismus aufbauenden Bewegungsmustern arbeitet.

Auf leiblicher Ebene ist der Phosphor das wärmebildendste Element. Schon im Zellstoffwechsel wird die Verbrennungswärme zum großen Teil nicht als Hitze frei, sondern wird an Phosphor gebunden (ADP und ATP). Phosphor wurde 1669 von Hennig Brand, einem deutschen Apotheker und Alchemisten, entdeckt. Als dieser – auf der Suche nach dem „Stein der Weisen“ – Urin bis zur Trocknung eindampfte und den Rückstand unter Luftabschluss glühte. So entstand durch Reduktion mit organischer Materie weißer Phosphor, der im Dunkeln aufgrund der Phosphoreszenz leuchtete. Er fand, bevor man seine Bedeutung erfasste, so vorwiegend Anwendung als Nachttischlampe... Auch Phosphor macht eine Entwicklung von der Wärme zum Licht auf physischer Ebene durch. In der Homöopathie werden daher die Phosphorsalze als „heiße Salze“ bezeichnet, da sie Wärme erzeugen – auf leiblicher, seelischer und geistiger Ebene.

#### Neurodoron

Im Neurodoron® wird Kalium phosphoricum verwendet. Das Kalium ist Urelement des Lebens. Schon der Einzeller im Meer konzentriert in der Zelle Kalium wesentlich höher, als es im umgebenden Meerwasser enthalten ist und im Gegenzug enthält die Zelle wesentlich weniger Natrium, als es im kochsalzhaltigen Meerwasser vorkommt. Der Aufbau dieses Konzentrationsgefälles ist eine Urgeste des Lebens überhaupt. Alle Lebensvorgänge sind an Kalium gebunden! In der Homöopathie sind alle Kaliumsalze Arzneimittel bei der Erschöpfung, denn in der Erschöpfung erlahmen unsere Lebensvorgänge!

Kalium phosphoricum ist daher ein Basismittel bei Erschöpfung. Kalium steht in der Homöopathie für Konservativismus (conservare: „bewahrend“). Der Kalium-Typ wahrt Pflicht und Ordnung, bewahrt seine Gefühle für sich, sogar Wasser (Ödeme) und Stuhl. Alles verläuft in geordneten Bahnen. Er hat eine mangelhafte Flexibilität, dafür eine große Stetigkeit. Der Phosphortyp ist dagegen dünnhäutig, körperlich, wie psychisch. Er ist sehr kreativ, kann sich aber nicht abgrenzen. Er leidet unter einer mangelnden Leistungsfähigkeit, Leistungsdruck, Versagen, Nervosität, wachsender Unsicherheit und Angst vor immer geringeren Anforderungen.

Der Kalium phosphoricum-Typ wird sich seiner Unflexibilität (K) durch äußere Anforderungen (P) bewusst. Sobald er sich beobachtet fühlt (P), wird er leistungsunfähig (P stört K). Das Pflichtgefühl hindert die Kreativität (K stört P). Er leidet am Konflikt zwischen Anforderung (P) und Leistungsfähigkeit (K). Dieser Konflikt wird auch dann empfunden, wenn es nicht berechtigt ist.

Dieser Widerstreit spiegelt seelisch das wieder, was auch körperlich als vegetative Schwäche zu finden ist, mit Infekten, Durchfällen, generalisierter Aufbauschwäche und

Untertemperatur. Es stabilisiert besonders die Störungen, die bis ins Stoffwechsel-Gliedmaßensystem vorgedrungen sind. Hier findet der ausreichende Aufbau, die Regeneration, die Ernährung und die Wärmebildung für den restlichen Organismus nicht mehr ausreichend statt.

Im Neurodoron® sind neben Kalium phosphoricum noch Ferrum/Quarz und Gold enthalten

Gold stabilisiert die Mitte und das rhythmische System. Gold ist zugleich das dichteste der medizinisch verwendeten Metalle mit einem hohen spezifischen Gewicht und dem doppelten Gewicht des Blei, als auch das Metall, das am dehnungsfähigsten ist. So kann man 1g Gold zu einem 2km langen Faden ausziehen, ohne dass es reißt. Dichte und Weite sind im Gold vereint. Wie das Herz den Blutfluss staut und dann an das weit verzweigte Gefäßsystem des Körpers mit 100 Million Meter Blutgefäßen abgibt, so finden wir hier eine ähnliche Dynamik zwischen Kreislaufsystem und Gold. Gold selber hält hier das Gleichgewicht von Dichte und Weite, die im rhythmischen System nur durch Rhythmus möglich ist. Gold ist in allem die Mitte und vermittelt überall Gleichgewichte und stabilisiert die Mitte. Dies geschieht in der Stabilisierung des Kreislaufs, der in der Dreigliederung die Mitte des Menschen bildet und seelisch verschafft es die Mitte des Identitätsgefühls, weswegen es als Antidepressivum eingesetzt wird.

Ferrum/Quarz ist die Grundsubstanz für das Präparat Kephalodoron®, das als Migränemittel Verwendung findet. Mit Quarz, Eisen und Schwefel, langwierig zubereitet und mit Wein und Honig verbunden, ist es ein Arzneimittel für das Nerven-Sinnes-System. Was im Nerven-Sinnesystem passiert, wird in diesem Präparat nachgeahmt: Sinneseindrücke werden aufgefangen, deren tieferliegenden Folgen über die Hirnanhangsdrüse dem Blut mitgeteilt, worauf dann der Stoffwechsel reagiert. Sinneseindrücke aufzugreifen und in einen biologischen Prozess zu wandeln, gelingt dem Organismus nur mit Silicium. Quarz ist so die Leitsubstanz des Sinnes-Nervensystems. Die rhythmische Funktion des Blutes ist zum Großteil an Eisen gebunden, mit dessen Hilfe das Blut z.B. Sauerstoff aufnehmen, CO<sub>2</sub> abgeben kann und umgekehrt. So ist auch Eisen die Leitsubstanz des rhythmischen Systems, das im Nervensystem Impulse aufnimmt und dem Stoffwechsel mitteilt. Der Schwefel ist Roborans des Stoffwechsel. Die zentrifugale Wirkdynamik des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems ist im Schwefel Stoff geworden: Schwefel verströmt an die Umgebung. Schwefelhaltige ätherische Öle (wie in Zwiebel, Meerrettich, Knoblauch, Ingwer oder Senf) scheiden aus, wie auch die schwefelhaltigen Verbindungen ACC oder DMPS. Durch die lange Bearbeitung und zunehmende Reduzierung der Ausgangssubstanzen im Labor wurde Ferrum/Quarz zu einer Substanz, die dem Nerven-Sinnes-System angedient wird.

Als Tabletten eingenommen, setzt sich erst der Stoffwechsel mit der Arznei auseinander. Hier ist es Kalium phosphoricum, das im Stoffwechsel Wärme erzeugt, den Aufbau und die Regeneration stärkt. Dann gelangt es in den Kreislauf, wo das Gold eine stabilisierende Wirkung auf die rhythmischen Funktionen und das gleichgewichtsschaffende Herz hat. Ferrum/Quarz begleitet über Sulfur und Ferrum diesen Prozess aus dem Stoffwechsel, über das rhythmische System bis in das Nervensystem, wo dann besonders die Lichtaktivität des Silicium zum Tragen kommt. Auch hier verläuft der Weg von der Wärme, über das Herz bis zum Licht.

Hier deutet sich ein Konzept an, das für die anthroposophische Medizin typisch ist: Medikamentös wird der Weg von der Wärmebildung des Stoffwechsels über das gleichgewichtbildende Herz zum wahrnehmenden, lichtsensiblen Nerven-Sinnessystem leiblich gegangen. In der Heileurythmie wird die wärmebildende Bewegung rhythmisch vollzogen und durch archetypische Bewegungsmuster dem Organismus eine Wahrnehmung vermittelt, die ihn aufbaut. Dieser Weg in einer künstlerischen Therapie kann nur wirken, wenn er seelisch mitempfunden wird. Geistig, im Gespräch, wird die Wärme des Lösung suchenden Willens als starke Empfindung („Herz“) genutzt, um mit Gedankenklarheit („Licht“) einleuchtende Lebensmuster zu finden, alte (zum Stress führende) Schuhe abzulegen um neues Schuhwerk für den weiteren Lebensweg anzuziehen. Es ist immer der Zusammenklang körperlicher, seelischer und geistiger therapeutischer Intervention und deren Synergien, die zu einer Umkehr führen, wenn geistig, seelisch und leiblich eine so bedrohliche Dysorder entstanden ist, wie es bei Stress und besonders beim Burnout der Fall ist.

### Die Stresstypen

Da Stress nicht nur durch Stressoren bedingt ist, sondern auch durch die Stressresistenz, und die Stressresistenz aus verschiedenen konstitutionellen Bedingungen vermindert sein kann, benötigen wir erneut die Bremer Stadtmusikanten als Bild.

Alle Wesensglieder sind in den verschiedenen Organen unterschiedlich präsent.

### Die Lunge und der Lungentyp

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 Blutkohlendioxid gegen Atemluftsaauerstoff 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 Erden substanz 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. Da wir in der Lunge „umweltoffen“ sind (was wir ausatmen, atmen alle in der Umgebung wieder ein) ist ein Mensch, der eine betonte physische Organisation hat und stark die Lunge im Konzert der Organe betont, auch sehr sensibel für Äußeres und davon abhängig, wie im Zwang.

Der Lungentyp ist meist schlank, zart gebaut, übersensibel, detailversessen, introvertiert und kritisch. Er verkrampft sich leicht und wird hart, kann auch aggressiv werden, wenn

seine Welt gestört wird. Der umweltoffene Lungentyp neigt zu Überreaktionen auf Äußeres, tendiert zur Allergie, wie zu überempfindlichen seelischen Reaktionen, wenn ein Fusel dort liegt, wo sein Blick hingewendet ist. Er braucht Atempausen, Humor, Wärme und Entspannung. Warme Bäder mit Lavendel, Massagen und ein trockenes, reizarmes Klima. Singen würde ihm gut tun oder Atemübungen, die er aber meist nicht als sinnvoll empfinden kann.

Er gerät leicht in Stress, wenn ihm irgendetwas „dazwischenkommt“, seine Routine gestört wird oder Gewohnheiten durchbrochen werden.

Als Basismetall für den zwanghaften Lungentyp kann man das Quecksilber ansehen, das Metall der Lunge (**Mercurius vivus naturalis D12 Amp.** oder **Mercurius auratus D6 Trit**), das durch seine anpassungsfähige Form das Gegenbild zum Zwang und der Erstarrung ist.

Auch **Aurum/Hyoscyamus comp.** als Ampulle oder als Tropfen erweist sich bei dieser Konstitution, bei der sofort alles in die Verfestigung führt, als hilfreiche Arznei.

**Hyoscyamus** hält die Organe der Mitte, zu denen die Lunge neben dem Herzen gehört, von den starken Einflüssen der Vorstellung und der fixen Ideen geschützt. Zusammen mit Gold wird diese Mitte zugleich gestärkt. Ein Mittel wie **Hyoscyamus/Valeriana Amp.** kann hier auch akut die Unruhe bei psychosomatischen, also stressbedingten Enge-Sensationen im Brustraum mildern.

Um die Atemwege und die Lunge zu beleben und zu öffnen, hat sich ein Präparat wie **Verbascum comp.** in Tropfenform bewährt. Die Königskerze ist ein altes Lungenmittel, auch bei Atemwegsinfektionen. Diese umweltoffene, königliche helle Pflanze, die mitten auf Plätzen, auch in schmutziger Atmosphäre gedeiht (im Vergleich zum direkten Verwandten, dem Digitalis, einer Herzpflanze, die eigenraumbildend ihre dunklen Blüten nach unten öffnet und im Halbschatten wächst), ist DIE Lungenpflanze. **Cetraria islandica** ist ein weiterer Bestandteil, eine Pflanze, die auf Permafrostböden in lichtarmen Gegenden unter der Schneedecke wächst und damit eine erstaunliche Vitalität zeigt, die der Lunge fehlt. **Anis** durchwärmt die Atemwege und beschleunigt die Flimmerhaarbewegung, so dass die Lunge sich rascher reinigen kann.

**Gencydo** und das **Heuschnupfenspray** kommen bei allergischer Diathese hinzu.

### Die Leber und der Stoffwechseltyp

Die Leber beherrscht den Stoffwechsel durch fließende, scherende 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, Fremdschubstanz 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.

Der Lebertyp wird depressiv, wenn er es nicht mehr allen recht machen kann. Wie die Leber, die für das Wohl aller anderen Organe sorgt, ist es der Lebertyp, dem es gut geht, solange es den anderen gut geht, die er versorgen kann. Er ist selbstlos und man bemerkt ihn erst, wenn er mal nicht da ist und keine frischen Brötchen und frische Blumen dastehen und nicht staubgesaugt ist. Er hält sich gerne im Hintergrund, steht nicht gerne im Rampenlicht. Er gerät in Stress, wenn er nach seiner Meinung gefragt wird oder ein Referat halten muss. Solche Probleme sitzt er gerne aus, vermeidet sie oder wird dann krank und schlüpft in die Opferrolle. Wenn er sich durch Nahrung nicht mehr trösten kann, nagt er lieber am Schicksal.

Er braucht „mehr Biß“, sollte lieber „besser kauen“ und sollte weniger herunterschlucken. Ihm tut Ruhe gut, er verarbeitet seinen Kummer am besten im Schlaf, durch Bewegung (was ihm nicht leicht fällt), gut gewürzte, aber leichte Speisen und er braucht viel Zuwendung.

Ihm hilft eine Lebertherapie, wie mit **Hepatodoron Tabletten**. Hier wird der Aufbau gefördert und die Integration des Aufgenommenen in den Aufbauprozess. Fühlt er sich attackiert, also seelisch vergiftet, so ist **Nux vomica** (z.B. **Nux vomica comp.**) sein Mittel. Die Verarbeitung der Nahrung, die ihm dann schwer fällt, wird gut mit **Amara-Tropfen** angeregt. Es fördert das „Anpacken“ der Nahrung, macht wach, fördert die Wahrnehmung des Aufgenommenen, das mit **Digestodoron** (Tropfen oder Tabletten) besser verdaut werden kann.

Sein Metall ist Stannum, Dieses Metall, das überall auf der Erde nur auf Halbinseln vorkommt, wo Festes und Flüssiges sich begegnen. Es ist sehr formbar, wie die Flüssigkeit auch, aber es hält auch, anders als Quecksilber die Form. Mit seinem niedrigen Schmelz- aber hohem Siedepunkt, liebt Zinn die flüssige Form, zerfließt aber nicht, wie es der Lebertyp gerne tun würde. Als **Stannum metallicum D6 Trit.** oder **Stannum mellitum D12 Trit.**, mit dem Honig verarbeitet, kann es diesen Typus stabilisieren.

### Die Niere und der Nierentyp

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 CO<sub>2</sub>, 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.

Der Nierentyp ist entsprechend atemberaubend. Hier ist die Empfindungsorganisation „zu Hause“. Um diese Menschen herum ist alles dynamisch. Ihre größte Sorge ist, dass einmal irgendetwas so ist, wie es schon einmal war. Ein Transparent, 1968 in Berlin trug die Aufschrift: „wer zweimal mit der selben pennt, gehört schon zum Establishment“ Die Empfindungsorganisation will etwas erleben, will Veränderung, will Dramatik, will immer Neues. Stress ist es für den Nierentyp, wenn er irgendetwas noch einmal machen muss, oder regelmäßig morgens aufstehen muss, der Bus nicht wartet, oder Routine einsetzt. Er ist ein hysterischer Typ.

Mit **Melissa Cupro culta**, **Chamomilla Cupro Culta** stehen zwei mit **Kupfer** gedüngte Pflanzen zur Verfügung, die entspannend, entkrampfend und beruhigend wirken, wie das Kupfer, das Nierenmetall auch. Kupfer durchwärmt, entspannt und bringt zur Ruhe, tonisiert und integriert, was sich in der Unruhe und in dem Stress dissoziativ desorganisiert.

**Bryophyllum** ist die Hysterikerpflanze. Mit ihrer beruhigenden Wirkung kann sie bis hin zu agitierten Zuständen beikommen (**Bryophyllum 5% 10ml Amp. i.v.**) oder **Bryophyllum 50% Trit.** Tee- bzw. Eßlöffelweise.

Auch alle dramatischen Mittel, wie **Belladonna**, **Apis** und **Aconit** sind oft angezeigt. Bei körperlichem Stress reagiert der Nierentyp nicht selten mit hohem Fieber, Wahn- oder Angstattacken und dramatischen Verläufen.

### Das Herz und der Herztyp

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.

Sich in seiner Mitte wohl fühlen, kann in extremen Fällen dazu führen, dass man glaubt, andere Menschen nicht zu benötigen. Wenn man ihren Kontakt meidet, lernt man die feinen Schwingungen nicht kennen, die unsere Kommunikation ausmachen. Wenn wir im Zugabteil genötigt sind, ein Gespräch zu beginnen, reden wir über das Wetter und über den Bundesbahnfahrplan. Keiner interessiert sich wirklich dafür, aber wir wissen bald, ob wir die Handynummern austauschen wollen oder nicht. Wenn wir dergleichen nicht üben, werden wir blind für Signale. Wenn wir sie nicht verstehen, fühlen wir uns bedroht.

Dieser Herztyp gerät in Stress, wenn er sich in seiner Prinzenrolle oder seiner selbstgewählten Isolation gestört oder bedroht fühlt. Er ist der aggressivste dieser Typen, den wir auch als den schizoiden Typ kennen. Er ist ein Eigenbrötler. Er kommt nicht ins „Schwingen“ der herzlichen Zwischenmenschlichkeit. Ihm fehlt Rhythmus.

Und DAS Rhythmusmittel ist **Cardiodoron** und DAS Rhythmusmetall ist **Gold**. Als **Cardiodorn Tropfen**, **Cardiodoron Tabletten** oder **Cardiodoron Ampullen** steht hier eine breite Fülle zur Verfügung, auch als **Aurum/Cardiodoron comp. Tropfen** gibt es die Kombination oder als **Aurum/Hyoscyamus**.

Auch **Crataegus comp. Tropfen** enthalten **Cardiodoron** als Kompositionsbestandteil neben **Cactus**, der **Königin der Nacht**, **Gold** und **Crataegus**.

Dieser Typus kann sich etwas Gutes tun, wenn er sich selber die Herzgegend mit **Aurum/Lavandula comp.** Herzsalbe einreibt. Es befreit und löst die Mitte.

Auch **Stramonium** und **Staphysagria** sind hier zuverlässiges Mittel.

## Index

**Aconit** 17  
**Amara-Tropfen** 16  
**Anis** 15  
**Apis** 17  
**Aurum/Cardiodoron comp. Tropfen** 18  
**Aurum/Hyoscyamus** 18  
**Aurum/Hyoscyamus comp** 15  
**Aurum/Lavandula comp** 19  
**Belladonna** 17  
**Bryophyllum** 17  
**Cardiodoron** 18  
**Cetraria islandica** 15  
**Chamomilla Cupro Cultra** 17  
**Crataegus comp. Tropfen** 19  
**Digestodoron** 16  
**Eisen** 13  
**Ferrum/Quarz** 13  
**Gencydo** 15  
**Gold** 13, 18  
**Hepatodoron Tabletten** 16  
**Heuschnupfenspray** 15  
**Hyoscyamus** 15  
**Hyoscyamus/Valeriana Amp** 15  
**Kalium** 12  
**Kalium phosphoricum** 12  
**Kephalodoron** 13  
**Königskerze** 15  
**Kupfer** 17  
**Melissa Cupro culta** 17  
**Mercurius auratus D6** 15  
**Mercurius vivus naturalis D12 Amp.** 15  
**Neurodoron** 12  
**Nux vomica** 16  
**Nux vomica comp** 16  
**Phosphor** 12  
**Quarz** 13  
**Schwefel** 13  
**Stannum** 16  
**Stannum mellitum D12 Trit** 16  
**Stannum metallicum D6 Trit** 16  
**Staphysagria** 19  
**Stramonium** 19  
**Verbascum comp** 15