

Michaela Glöckler

Die Wärme handhaben lernen

Vom Rätsel der Angst und der Aufgabe der Ich-Organisation

*In der Welt habt ihr Angst – aber fasset Mut,
ICH habe die Welt überwunden.*

Joh. 16, 33

Warum machen nicht alle ängstlichen Menschen Gebrauch von der Möglichkeit, Angst durch Gedankenarbeit zu überwinden? Wie erlebt sich der Mensch auf seinem Entwicklungsweg? Erlebt er sich als auf dem Wege zu sich selbst, zu mehr Menschlichkeit? Warum ist dies gerade *nicht* bei jedem Menschen so? Warum verzweifeln so viele an dieser Möglichkeit oder entwickeln sogar Hass darauf? – Die Grundlage dieser labilen offenen Entwicklungssituation ist konstitutionell die Wärmeorganisation.

Wohl kaum ein Satz aus dem Neuen Testament trifft gegenwärtig so ins Schwarze wie der bei Johannes, 16, 33: »*In der Welt habt ihr Angst – aber fasset Mut (seid getrost), ICH habe die Welt überwunden.*« Jeder sehnt sich irgendwie danach, mit der Normalität der Angst im Alltag und im Miterleben der globalen Ereignisse zurechtzukommen. Warum ist dies so schwer? Warum erschließt auch beispielsweise das Studium der Anthroposophie nicht ohne weiteres die in diesem Satz angezeigten Quellen des Mutes? Die Antwort ist einfach: Von der geistigen Welt zu erfahren, ihre Botschaften ins Bewusstsein aufzunehmen, bedeutet nicht, zugleich auch der damit verbundenen Realität teilhaftig zu werden. Es kann sogar das Gegenteil eintreten: Die geistige Welt selbst bzw. die Botschaft von ihr kann die schon vorhandenen Ängste verstärken oder aber neue wecken. Gefühle der Ohnmacht, des Nicht-erreichen-könnens, des Unwürdig- oder auch Verdammenseins, des Sich-schuldig-fühlens können auftreten, oder auch die Angst, in der Wesensbegegnung nicht zu bestehen, ausgelöscht oder »verrückt« zu werden. Rudolf Steiner schreibt in seinem Selbsterziehungsbuch über die »Schwelle zur geistigen Welt«,¹ dass letztere aus jedem Furchtgefühl, das noch in uns ist, gezimmert sei. Und so zeigt sich hier eine schmerzhaft Patt-Situation: Angst und Furcht sind es, die uns am bewussten Eintreten in die geistige Welt hindern. Dabei kann die in der Enge und Ohnmacht des Körperlebens empfundene Angst doch nur durch ein bewusstes Erfassen der ewigen Wahrheiten geistigen Lebens überwunden werden.

1 Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt* (GA 16), Kapitel: *Von dem ätherischen Leib des Menschen*, Dornach 1986.

Wann tritt Angst auf?

Biologisch gesehen schützt Angst vor Gefahr. Sie macht wach, sensibel und erfinderisch. Sie ist aber auch eine in der Körperkonstitution veranlagte Reaktionsweise, die sich instinktiv und reaktiv z.B. als Fluchtrefflex äußert. Im Seelischen tritt sie als Erleben insbesondere dann auf, wenn Veränderung bevorsteht, die Trennung von einem Menschen oder die Erfahrung von Schmerz, Grausamkeit, Gewalt, Krankheit und auch angesichts des Todes. Geistig ist Angst Ausdruck für das Erleben der Ohnmacht, die Unfähigkeit, bewusst in die geistige Welt einzutreten. Mineralien und Pflanzen zeigen keine Angst. Im Bereich der Natur tritt sie erst bei Tier und Mensch auf. Bei den Tieren tritt sie immer zutage, wenn die Lebensgewohnheiten gestört, etwas Unerwartetes eintritt oder nur ein fremder Mensch auftaucht. Sieht man Tiere in Angst, so erlebt man ihr Ausgeliefertsein ähnlich stark wie beim Kind. Je älter jedoch der Mensch wird, um so mehr kann er sich Kraft seines Denkens von der Angst distanzieren, an ihr arbeiten, sie relativieren und überwinden. Die Erfahrung in Medizin und Pädagogik zeigt, dass Ängste da abgebaut werden können, wo man deren Ursachen erkennt und sie beheben oder zumindest so gut einordnen kann, dass einen das Wissen darum nicht mehr unkontrolliert belastet. Ängste hingegen, die auf etwas deuten oder von etwas herrühren, was unverständlich ist, bleiben diffus und sind der Verarbeitung nicht zugänglich. Daher kann auch die Angst vor der geistigen Welt nicht schwinden, wenn sich diese unserem Verständnis nicht erschließt.

2 Rudolf Steiner: *Theosophie* (GA 9), Kapitel: *Das Wesen des Menschen*, Dornach 2003.

3 Rudolf Steiner/ Ita Wegman: *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst* (GA 27), Kapitel 1, Dornach 1991.

Michaela Glöckler: *Anthroposophische Arzneitherapie, Einführung*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2005.

4 Steiner/Wegman: *Grundlegendes*, 2. Kapitel. Vgl. auch den philosophischen Zugang zu dieser Erfahrung in: Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit* (GA 4), Dornach 1995.

Angst ist ein Gefühl. Sie sitzt als elementares Bewusstseins-erlebnis im Astralleib, also dem Seelen- bzw. Gefühlsorganismus, der Tier und Mensch eigen ist.² Je unbestimmter das Angstgefühl, je quälender wird es erlebt. Sobald jedoch das Denken hinzutritt, das Gefühl objektbezogen wird und Strategien zur Vermeidung oder Überwindung erdacht werden, lässt die Angst nach, wird erträglich oder schwindet. Es zeigt sich hier die Heilkraft des Denkens, die auch bei der Depression so unmittelbar beobachtet werden kann. Denn das Gefühl des Deprimiertseins besteht auch nur so lange, als man nicht versteht, woher es kommt und was man dagegen tun kann. Gelingt dieser Erkenntnisprozess nicht, so liegt eine behandlungsbedürftige Krankheit vor – ebenso wie bei der Angst, wenn sie unbeherrschbar bleibt. Woher aber hat das Denken diese Macht?

Die Kraft und Macht des Denkens tritt im Laufe von Kindheit

und Jugend durch sukzessives Leibfreiwerden ätherischer Kräfte auf.³ Beim Erwachsenen stellt sich die leiblich-seelisch-geistige Konstitution wie in nebenstehender Abbildung dar.

Es gehört zu den bahnbrechenden Forschungsergebnissen Steiners, die Metamorphose der den Leib konstituierenden Wesensgliedertätigkeiten in die rein seelisch-geistig wirksame beschrieben zu haben.

»Das Ich lebt sich seelisch frei im Denken dar.« So deutet Steiner auf die Realität des sich denkend selbst bestimmenden Menschen-Ich hin. Das Erwachen des ICH im leibfreien Denken kann zum Schlüssel werden, die Entängstigung durch Gedankenarbeit tatsächlich auch zu praktizieren. Ist doch das Erwachen des Ich nur dadurch möglich, dass es selbst im Denken tätig wird und dass es sich in dieser Tätigkeit und durch diese Tätigkeit seiner selbst als rein spirituelles Wesen seelisch und leiblich frei bewusst wird.⁴

Warum aber machen nicht alle ängstlichen Menschen Gebrauch von dieser Möglichkeit, Angst durch Gedankenarbeit zu überwinden? Diese Frage hängt mit dem Rätsel der menschlichen Entwicklung zusammen. Denn worauf zielt diese? Wozu ist sie da? Wie ereignet sie sich? Wie erlebt sich der Mensch auf seinem Entwicklungsweg? Erlebt er sich als auf dem Wege zu sich selbst, zu mehr Menschlichkeit? Warum ist dies gerade *nicht* bei jedem Menschen so? Warum verzweifeln so viele an dieser Möglichkeit oder entwickeln sogar Hass darauf? Fragt man aber, was Menschlichkeit ist, so bekommt man in der Regel eine rasche und klare Antwort: Sie sei eine ehrli-

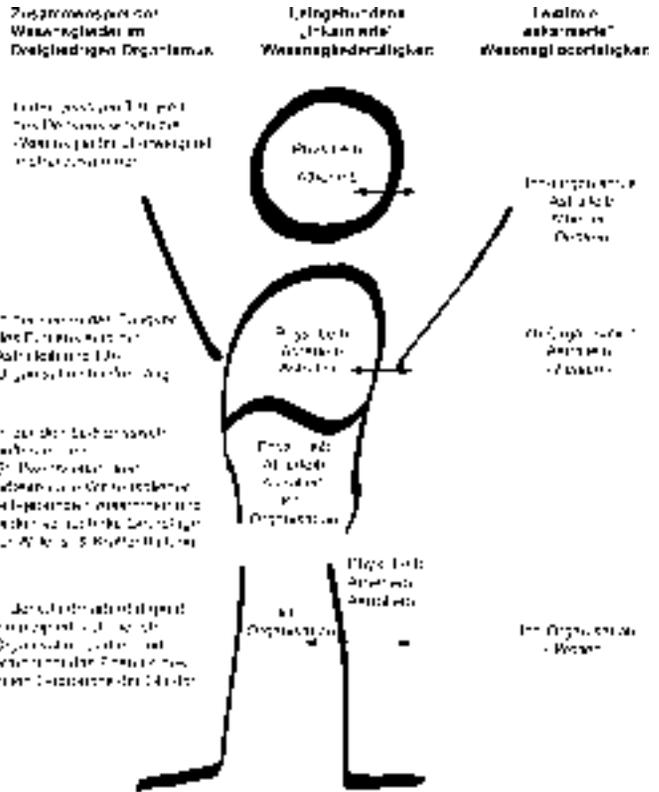


Abbildung »Zusammenspiel der Wesensglieder« stammt aus: Michaela Glöckler: *Anthroposophische Arzneitherapie, Einführung*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2005, S. 21.

Überwindung von Angst durch Gedankenarbeit

che, liebevoll freilassende Lebenshaltung. Das Leitbild Mensch ist nicht schwer zu formulieren. Es ist aus Eigenschaften komponiert, die in unserer heutigen globalen Welt höchste Anerkennung finden: die Erfassung des tatsächlich Gegebenen, des Wahren, des Wahrhaftigen, die Liebe, die nicht durch persönliche Sympathie und Antipathie getrübt wird; ein Autonomie- und Freiheitsstreben, das den andern ebenso meint wie sich selbst. Die zum Leitbild geformten und damit als erstrebenswert erkannten Eigenschaften betreffen den ganzen Menschen nach Kopf (Wahrheit), Herz (Liebe) und Hand (Freiheit). Das größte Problem stellt dabei die dritte Eigenschaft dar, die Freiheit. Mit ihr und dem durch sie möglichen Machtmissbrauch hängt alles Elend der Menschen zusammen. So ist es jedem selbst überlassen, ob er aktiv an der eigenen Entängstigung oder auch der Befreiung anderer durch bewusstes Hinschauen und Helfen arbeiten will. Wäre das nicht so, könnte sich die freie Selbstbestimmung des Menschen als Inbegriff seiner Würde nicht entwickeln. Weder durch Zwang noch durch Ohnmacht kann der Wille zur freien Selbstbestimmung entfacht werden, noch durch irgend einen Anlass von außen – selbst nicht durch Angst vor Gott oder Tod. Es gibt nur eine Quelle, aus der sich dieser Wille die Kraft holen kann: die Liebe zur Freiheit, die Einsicht in diese uns Menschen gegebene Entwicklungsmöglichkeit. Prosaisch und schlicht können wir aber auch sagen: Dieser Wille entfaltet sich nur und gewinnt Kraft, wenn wir ihn sich entfalten lassen wollen, ihn zulassen. Er kann nur wirksam werden, *wenn* und *weil* wir es wollen.

Die Frage nach Identität und Entwicklung

Beim Menschen endet die Evolution der Arten. Seit dem Auftreten des *homo sapiens* sind keine neuen Arten mehr entstanden. Der Mensch hat zwar Pflanzen- und Tierzüchtungen vorgenommen und Möglichkeiten der Manipulation am Erbgut entdeckt. Aber indem seine Entwicklung fortgeschritten ist, sind viel mehr Pflanzen- und Tierarten ausgestorben, trotz aller Bemühungen sie zu schützen, als durch Züchtungs- und Selektionsvorgänge infolge menschlicher Arbeit hinzugekommen sind. Demnach kann heute eigentlich nur noch da von Entwicklung bzw. Weiterentwicklung gesprochen werden, wo sich der Mensch selbst weiterentwickelt. Denn nur hier und durch ihn geht die Naturentwicklung weiter. Schon eine oberflächliche Betrachtung zeigt, dass der Mensch gegenüber dem Tier seiner Natur nach unvollkommener ist. Jedes Tier ist

»ganz es selbst«, der Mensch hingegen ist in der Regel weit davon entfernt: Unzufriedenheit, Selbstzweifel, Angst vor sich selbst und der Welt zeigen ein hohes Identitätsdefizit und damit auch die Unvollständigkeit dieser seiner Entwicklung an. Oder *ist* der Mensch unvollständig und ohne gemeinsamen Nenner von »echter Menschlichkeit« oder klarer Identität? Da es einzelnen Menschen gelungen ist, sich in so erheblichem Maße zu entwickeln, dass sie zu nahezu vollkommenen Vorbildern des menschlichen Werdens geworden sind, beantwortet sich diese Frage von selbst. »Es schlummern in *jedem Menschen* Fähigkeiten, durch die er sich Erkenntnisse höherer Welten erwerben kann.«⁵ Wo aber schlummern diese Fähigkeiten, und welche Instanz im Menschen kann sie wecken?

Schon die einfachste Beobachtung der Natur zeigt, dass die ihr eigenen Gesetze und Prozesse, ja die ganze große und kleine Welt in Form von Kosmos und Mensch so miteinander zusammenhängen, dass alles aufeinander Bezug hat und zusammenstimmt. Das ökologische Gleichgewicht der durch Sonnenlicht und Wärme erhaltenen Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt hat nur *einen* großen Störfaktor: den Menschen. Nur dieser kann nachhaltig und destruktiv in das empfindliche Gleichgewicht ökologischer Zusammenhänge eingreifen. Daher rührt auch die Ur-Angst des Menschen vor sich selbst, vor der Bestie Mensch, vor dem »Nichtwissen, was man tut«. Durch den Menschen erreicht die Evolution der Naturreiche nicht nur ihren möglichen Höhepunkt, sondern zunächst einmal ihren Nullpunkt. Im Menschen geht die Evolution der Arten nicht selbstverständlich in die vom Menschen selber bewusst gelenkte seelisch-geistige Entwicklung über. Vielmehr droht hier die Gefahr von Stillstand, Rückschritt bis hin zum Selbstmord. Denn im Menschen findet gerade die Möglichkeit unbewusst-instinktiver Weiterentwicklung ihr Ende. Die Möglichkeiten initiativ zu ergreifender seelisch-geistiger Entwicklung aber sind zunächst nicht bewusst, sie schlummern. Und wenn sie bewusst werden, so bedarf es immer noch der vom Menschen selbst zu fällenden Entscheidung, ob er diese Möglichkeiten ergreifen will oder nicht.

Physiologische Grundlage dieser labilen offenen Entwicklungssituation ist konstitutionell die Wärmeorganisation. Denn nur die Wärme spielt auf leiblicher, seelischer und geistiger Ebene die immer gleiche Rolle: Sie bestimmt, in welcher Form Mate-

5 Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* (GA 10), Dornach 1993.

Die Wärmeorganisation und ihre Verletzung