

# Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung (II)

Dr. med. Harald Haas, Bern

## Inhalt

1. Zusammenfassung des ersten Teils der Dokumentation nach den Differenzierungen des Vortragszyklus „Grenzen der Naturerkenntnis“: Zweifelsucht (Zwangsstörung) und Agoraphobie .....	S. 1
2. Die Bedeutung des Schulungswegs für die Überwindung der Ängste .....	S. 8
3. Der Ursprung der Panik .....	S. 11
4. Der Ursprung der Sorge – Generalisierte Angststörung .....	S. 12
5. Welche Therapieformen können für die Entwicklung der Imagination und Inspiration im therapeutischen Prozess hilfreich sein? .....	S. 14
5.1. Achtsamkeitsbasierte buddhistische und imaginative Methoden .....	S. 14
5.2. Akzeptanz- und Commitment- Therapie .....	S. 14
5.2.1. Der Philosophische Hintergrund der ACT .....	S. 14
5.2.2. ACT und die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners .....	S. 15
5.2.3. Der Vortrag „Nervosität und Ichheit“ und die Achtsamkeitsübungen Rudolf Steiners im Vergleich zu den Elementen der ACT .....	S. 20
5.2.3.1. Nervosität und Ichheit .....	S. 20
5.2.3.2. Übungen „Für die Tage der Woche“ .....	S. 21
5.4.2. Schlussfolgerungen aus dem Vergleich von ACT mit dem anthroposophischen Schulungsweg .....	S. 23
Literatur .....	S. 24

### **1. Zusammenfassung des ersten Teils der Dokumentation nach den Differenzierungen des Vortragszyklus „Grenzen der Naturerkenntnis“: Zweifelsucht (Zwangsstörung) und Agoraphobie**

Wie bereits im ersten Teil der Dokumentation aufgeführt, sind Rudolf Steiners Vorträge „Grenzen der Naturerkenntnis“ (Bibl.-Nr. 322) von besonderer Bedeutung für das psychopathologische und psychotherapeutische Verständnis der Angststörungen. Er hielt sie während des ersten anthroposophischen Hochschulkurses vom 27. September bis 3. Oktober 1920 in Dornach. Hier wird die pathologische Grübel- Zweifelsucht, der pathologische Skeptizismus von den Erscheinungen der Klaustrophobie, der Astrophobie, der Agoraphobie unterschieden. Nach den heutigen Begriffen werden dabei zum einen die Gedanken-Zwangserkrankungen und zum anderen Agoraphobie beschrieben.

In der ersten Beschreibung der Grübel- oder Zweifelsucht wird sie als unbewusste Inspiration geschildert (Bibl.-Nr. 322 S. 66/67):

*„Es wird ja, wie vielleicht einige von Ihnen wissen, seit einer gewissen Zeit eine merkwürdige Krankheit beschrieben. Diese Krankheit, man nennt sie unter Psychiatern, unter Psychologen, die pathologische Grübel-, Zweifelsucht, man nennt sie vielleicht besser den pathologischen Skeptizismus. Diese Krankheit tritt einem in den merkwürdigsten Formen und schon in zahlreichen Exemplaren deutlich entgegen, und es ist schon notwendig, daß das Studium dieser Krankheit gepflegt wird aus unseren wirklichen Kulturbedingungen der neuesten Zeit heraus. Es tritt diese Krankheit — Sie können darüber in der psychiatrischen Literatur vieles*

*erfahren — dadurch zutage, daß die Menschen von einem gewissen Lebensalter an, das in der Regel mit der Geschlechtsreife oder mit der Vorbereitung zur Geschlechtsreife zusammenhängt, daß die Menschen da anfangen, der Außenwelt gegenüber, die sie erleben, keine rechte Stellung mehr einnehmen zu können, daß sie befallen werden gegenüber ihren Erfahrungen in der Außenwelt von einer unbegrenzten Zahl von Fragen. Es gibt Persönlichkeiten, welche, wenn sie von diesen Krankheiten zunächst befallen sind, einfach, trotzdem sie sonst vollständig vernünftig sind, trotzdem sie ihren Obliegenheiten in hohem Maße nachgehen können, trotzdem sie völlig überschauen ihren Zustand, wenn sie nur ein wenig abgezogen werden von dem, was sie an die äußere Welt fesselt, daß sie dann die kuriosesten Fragen stellen müssen. Diese Fragen treten einfach herein in das Leben. Diese Fragen können nicht abgewiesen werden. Sie treten insbesondere stark bei denjenigen auf, die mit einer gesunden, sogar mit einer vorwaltend gesunden Organisation — aber mit einer solchen Organisation, die ein offenes Herz, einen offenen Sinn und ein gewisses Verständnis gerade hat für die Art und Weise, wie die moderne Wissenschaft denkt — die moderne Wissenschaft erleben, so daß sie dann gar nicht wissen, wie ihnen unterbewußt aus dieser modernen Wissenschaft diese Fragen aufsteigen. Insbesondere treten solche Erscheinungen bei Damen auf, welche weniger robuste Naturen haben als die Männer, welche dann auch nicht aus den streng disziplinierten Literaturwerken, sondern mehr aus Laien- oder Dilettantenwerken die moderne Wissenschaft aufnehmen, wenn sie sich hineinversetzen in dasjenige, was die Ergebnisse des modernen Denkens sind. Und dann namentlich, wenn eine solche Bekanntschaft mit dem modernen Denken in intensiverem Maße hineinfällt in die Vorbereitung zur Geschlechtsreife oder in das Abfluten des Geschlechtsreifwerdens, dann treten solche Zustände in hohem Maße bei solchen Persönlichkeiten auf. Sie bestehen darinnen, daß die betreffende Persönlichkeit fragen muß: Ja, woher kommt die Sonne? Und wenn man ihr noch so gescheite Antworten gibt, so taucht immer aus einer Frage eine andere auf. Woher kommt das menschliche Herz? Warum schlägt das menschliche Herz? Habe ich nicht in der Beichte zwei oder drei Sünden vergessen? Was ist geschehen, als ich das Abendmahl genommen habe? Sind da nicht vielleicht einige Bröselchen der Hostie heruntergefallen? Habe ich nicht da oder dort einen Brief einstecken wollen und ihn danebengeworfen? Und ich könnte Ihnen eine ganze lange Litanei von solchen Fragen aufzählen und Sie würden sehen daraus, daß alles das sehr geeignet ist, in fortwährender Unbehaglichkeit den Menschen zu erhalten.*

*Wenn der Geistesforscher diese Sache zu überschauen hat, so möchte ich sagen, kennt er sich darinnen aus. Es ist einfach ein Heraustreten desjenigen, worinnen sich der Geistesforscher bewußt befindet, wenn er zum musikalisch-tonlosen Worterleben, zum Wesenserleben durch Inspiration kommt. Aber solche mit Zweifelsucht, mit Grübelsucht behaftete Menschen, die kommen hinein in diese Region auf unbewußte Art.“*

Es folgt der Hinweis auf die „Erlösung des „Überskeptizismus“ mit den Übungen von „Wie erlangt man ...“ durch die Wirkung des vollbewussten Ich (S. 69):

*„Es handelt sich darum, daß wir hineinragen in einer wirklichen Geistesforschung in diese Region das volle Unterscheidungsvermögen, die volle Besonnenheit und die volle Kraft des menschlichen Ich. Dann leben wir darinnen nicht in einem Überskeptizismus, dann leben wir darinnen ebenso besonnen, ebenso sicher, wie wir in der physisch-sinnlichen Welt sicher leben. Und im Grunde genommen sind alle diejenigen Übungen, die von mir angegeben werden in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», zu einem großen Teile auch darauf hinauslaufend, daß der Mensch in vollbewußter, sein Ich bewahrender Art, in strenger Disziplinierung diese Region betritt. Bei den Anleitungen zur Geistesforschung handelt es sich zum großen Teile darum, daß der Geistesforscher auf diesem Wege nicht verliere den inneren Halt, die innere Zucht des Ich.“*

Der Überskeptizismus entsteht an der Materiegrenze, der Leibesgrenze der Seele (weitere Erläuterung siehe S. 7), die Agoraphobie usw. an der nach aussen gerichteten Bewusstseinsgrenze. Die Erkrankungen sollten „kulturhistorisch“ durch die Übungen der Inspiration bzw. Imagination geheilt werden, d. h. dass die Übungen in die Zeitkultur aufgenommen werden sollten (S. 73/74):

*„Es treten uns auf der andern Seite, gegen die Bewußtseinsgrenze hin, ebenso die Erscheinungen der Klaustrophobie, der Astraphobie, der Agoraphobie entgegen, wie uns die Zweifelsucht entgegentritt nach der Materieseite hin. Und ebenso — das werden wir noch zu besprechen haben —, wie die pathologische Zweifelsucht durch das Kultivieren der Inspiration kulturhistorisch geheilt werden muß, wie das eine der großen soziaethischen Aufgaben der Gegenwart ist, so ist das drohende Hereinbrechen derjenigen Erscheinungen, die ich morgen noch werde zu besprechen haben, der Klaustrophobie, der Astraphobie, der Agoraphobie, das andere, das störend auftritt, und das wir durch die Imagination werden bezwingen können, die wir der modernen Zivilisation zum sozialen Heile der Menschheit werden einzufügen haben.“*

Besonders betont wird die Notwendigkeit der Imagination für die Erkrankungen an der „Bewusstseinsgrenze“ (S. 80/81):

*„Und ohne das Vorrücken in dieses Leben der Imaginationen kommt die moderne Psychologie nicht weiter. Einzig und allein dadurch, daß zu Imaginationen vorgerückt werden wird, wird eine Psychologie, die über eine bloße Wortklauberei hinwegkommt, wiederum entstehen können, eine Psychologie, die wirklich hineinschaut in den Menschen.*

*Und ebenso wie jetzt die Zeit da ist, daß der Mensch sich herauslebt durch die allgemeinen Kulturverhältnisse aus seinem physischen Leibe, daß er entgegenstrebt der Inspiration, ... , ebenso ist jetzt die Zeit da, daß der Mensch, wenn er sich selber erkennen will, zur Imagination sich hingeleitet fühlen muß. Der Mensch muß tiefer in sich hinein, als er es brauchte gegenüber den bisherigen Kulturverläufen. Der Mensch muß, wenn die Entwicklung nicht in die Barbarei hineinkommen soll, zu einer wahren Selbstschau kommen. Und das kann er nur durch das Entgegennehmen der Erkenntnis durch Imagination. Daß der Mensch in dieser Weise in sein Inneres hineinstrebt, daß er tiefer da untertauchen will in dem Inneren, als das im bisherigen Kulturverlauf der Fall ist, das zeigt sich uns wiederum an demjenigen, was als entstehende pathologische Krankheitsbilder in der besonderen modernen Form erst in jüngster Zeit beschrieben wird von denjenigen, die solches vom Gesichtspunkte der Psychiatrie oder der Medizin überhaupt studieren können. Das zeigt uns vor allen Dingen das Erscheinen der Agoraphobie, das Erscheinen der Astraphobie, der Klaustrophobie, Krankheitsformen, die in unserer Zeit besonders häufig auftreten. Und wenn sie in der Regel auch erst in ihrem psychiatrisch zu nehmenden Zustande beobachtet werden, dem feineren Beobachter aber ergibt sich noch etwas ganz anderes. Er sieht Agoraphobie, Astraphobie und so weiter im reinen Seelischen schon herauftauchen in der Menschheitsentwicklung, wie er die Inspiration herauftauchen sah in krankhafter Weise bei Friedrich Nietzsche, er sieht herauftauchen vor allen Dingen in den äußerlich oftmals noch als normal angesehenen Seelenzuständen dasjenige, was in Agoraphobie, in der Platzfurcht, in der Raumesfurcht auftritt. Er sieht herauftauchen dasjenige, was herauftaucht in der Astraphobie, wenn die Leute etwas innerlich verspüren und nicht recht wissen, wie sie damit zurechtkommen, wenn dieses Innerlich-Verspüren so weit geht, daß zum Beispiel ihre Verdauungsorgane ergriffen werden und ihre Verdauung dadurch gestört wird. Er lernt erkennen dasjenige, was man nennen könnte Einsamkeitsfurcht, Klaustrophobie, wenn die Menschen nicht allein sein können, wenn sie in krankhafter Weise immer und überall nur sein können, wenn sie dabei Gesellschaft um sich haben und dergleichen. Diese Dinge kommen herauf. Diese Dinge zeigen, wie die Menschheit gegenwärtig nach der Imagination hin strebt, und wie ein Übel, das sonst ein Kulturübel werden müßte, nur durch die Imagination bekämpft werden kann.*

*Platzfurcht — sie ist ja ein Übel, das sich bei manchen Menschen in einer erschreckenden Weise zeigt. Diese Menschen wachsen heran. Von einem gewissen Zeitpunkte ihres Lebens zeigen sich bei ihnen merkwürdige Zustände. Wenn sie aus einer Haustüre heraustreten auf einen Platz, der vielleicht menschenarm ist, so befällt sie eine für sie unergründliche Angst. Sie fürchten sich vor etwas, sie getrauen sich nicht einen Schritt weiter zu machen auf dem leeren Platze, und wenn sie einen Schritt weiter machen, dann kann es ihnen passieren, daß sie in die Knie sinken oder vielleicht sogar umfallen, daß sie von einer Ohnmacht befallen werden. In dem Augenblicke, wo nur ein Kind kommt, ergreift der Betreffende den Arm des Kindes, oder er hält nur seine Hand an den Körper des Kindes hin, und in diesem Augenblick fühlt er sich wiederum innerlich durchkrafet, die Agoraphobie geht zurück.“*

Der Tendenz der alten inspirativen Übungen des Ostens sollte mit der Imagination aus dem Westen begegnet werden (S. 107/108):

*„Und geradeso wie der Morgenländer an seinen Mantren empfunden hat das Hineingehen in die geistige Welt des Äußeren, so muß der Abendländer über alle Assoziations-Psychologie hinaus das Hineinschreiten des Menschen in seine eigene Wesenheit dadurch lernen, daß er zur imaginativen Welt kommt. Nur dadurch, daß er zur imaginativen Welt kommt, wird er eine wahre Menschheitserkenntnis erringen. Und diese wahre Menschheitserkenntnis, die muß zum Fortschritte der Menschheit errungen werden. Und weil wir in einer viel bewußteren Weise leben müssen, als die Orientalen gelebt haben, so dürfen wir nicht einfach etwa sagen: Nun, wir können es ja der Zukunft überlassen, ob nicht durch natürliche Vorgänge sich allmählich die Menschheit diese imaginative Welt aneignet — nein, diese imaginative Welt muß, weil wir in das Stadium der bewußten Entwicklung der Menschheit getreten sind, auch bewußt angestrebt werden, und man darf nicht bei gewissen Etappen stehenbleiben. Denn, was geschieht, wenn man auf gewissen Etappen stehenbleibt? Dann setzt man nicht das Richtige dem immer mehr überhandnehmenden Skeptizismus, der von Osten nach Westen zieht, entgegen, sondern dann setzt man dasjenige entgegen, was doch davon herrührt, daß das Geistig-Seelische zu gründlich, zu tief, unbewußt sich verbindet mit dem physischen Leibe, daß gewissermaßen eine zu dichte Verbindung entsteht des Geistig-Seelischen mit dem physischen Leibe.*

*Ja, man kann nicht nur materialistisch denken, man kann auch materialistisch sein, indem sich das Geistig-Seelische zu stark verbindet mit dem physischen Leibe. Dann lebt man nicht mit dem Ich frei in den Begriffen des reinen Denkens, zu denen man es gebracht hat. Und taucht man mit dem bildhaft gewordenen Wahrnehmen in die Leiblichkeit unter, dann taucht man mit dem Ich und mit den Begriffen in die Leiblichkeit unter. Und wenn man das dann verbreitet, wenn man mit dem die Menschen durchdringt, dann entsteht dadurch die geistige Erscheinung, die wir gut kennen, der Dogmatismus aller Sorten. Der Dogmatismus aller Sorten ist nichts anderes, als ins Geistig-Seelische übersetzt dasjenige, was dann auf einer tieferen Stufe ins Pathologische übertragen in der Platzfurcht und dergleichen zutage tritt, und was deshalb, weil es verwandt ist, sich auch in etwas zeigt, was eine Metamorphose der Furcht ist, in allerlei Aberglauben. Aus dem, was sich da als Dogmatismus entwickelt hat, was, ich möchte sagen, aus dem unbewußten Drang nach Imagination entsteht, der aber zurückgehalten wird durch Gewaltmächte, aus dem, was sich da entwickelt, entstehen alle Arten des Dogmatismus. Sie müssen allmählich ersetzt werden durch dasjenige, was entsteht, wenn man die Ideenwelt in der Region des Ich erhält, wenn man zur Imagination schreitet, dadurch den Menschen in seiner wahren Gestalt in sein inneres Erlebnis aufnimmt und allmählich auf eine andere Art den abendländischen Weg in die geistige Welt hinein geht. Dieser andere Weg durch die Imagination, er ist derjenige, der begründen muß dasjenige, was als Geisteswissenschaftsströmung, als Geistesentwicklung von dem Westen nach dem Osten hin sich bewegen muß, wenn die Menschheit vorwärtsschreiten will. Das aber ist dasjenige, was jetzt eine wichtigste Angelegenheit der Menschheit ist, zu erkennen, wie der*

*wahre Weg der Imagination sein soll, welchen Weg die abendländische Geisteswissenschaft einzuschlagen hat, wenn sie gewachsen sein will dem, was einstmals die orientalische Weisheit, auf die den Rasseeigentümlichkeiten jener Völker entsprechende Art als Inspiration, als Inspirationsgehalt gewonnen hat. Nur wenn wir der entarteten Inspiration des Morgenlandes entgegenstellen können geistgetragene, wirklichkeitsdurchsättigte Imaginationen, die auf dem Wege zu einer höheren Geistkultur sind, wenn wir die als einen Geisteszug von Westen nach Osten hervorrufen können, dann tun wir dasjenige, was eigentlich in den Untergründen der Menschheitsimpulse lebt, wonach die Menschheit hinstrebt, und was sich heute noch in Explosionen sozialer Natur entlädt, weil es nicht herauskommen kann.“*

Der Weg des wissenschaftlich gebildeten heutigen Menschen für die Imagination sollte von der Arbeit mit der „Philosophie der Freiheit“ ausgehen, die Übungen aus der „Wie erlangt man ...“ wären für alle Menschen möglich (S. 110/111):

*„Die Menschheit ist mittlerweile fortgeschritten. Andere Kräfte der Seele haben sich entwickelt, und man kann nicht einfach etwa den alten orientalischen Geistesweg heute wieder erneuern. Man kann nicht in vorhistorische Zeiten oder in frühere historische Zeiten der Menschheitsentwicklung im Gebiete des Geisteslebens reaktionär zurückkehren wollen. Für die abendländische Zivilisation ist der Weg in die übersinnlichen Welten der der Imagination. Nur muß diese Imagination ganz in das übrige Seelenleben organisch hineingestellt werden. Und dies kann in der mannigfaltigsten Weise geschehen, wie ja auch schließlich der orientalische Geistesweg nicht in ganz eindeutiger Weise vorausbestimmt war, sondern wie er in der mannigfaltigsten Weise gegangen werden konnte. Ich will heute den Weg in die geistige Welt, wie er der abendländischen Zivilisation angemessen ist, so schildern, wie ihn etwa am besten gehen könnte derjenige, welcher durch das wissenschaftliche Leben des Abendlandes hindurchgeht.*

*In meinem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» ist zwar durchaus ein sicherer Weg in die übersinnlichen Gebiete hinein charakterisiert, aber er ist so charakterisiert, daß er gewissermaßen für jedermann taugt, daß er vor allen Dingen für diejenigen taugt, welche nicht durch ein eigentliches wissenschaftliches Leben hindurchgegangen sind. Ich will ihn heute im Speziellen so charakterisieren, wie er eben mehr für den Wissenschaftler taugt. Für diesen Wissenschaftler muß ich auch nach allen meinen Erfahrungen als eine Art Voraussetzung ansehen — wir werden gleich nachher hören, in welchem Sinne das gemeint ist —, ich muß ansehen als eine richtige Voraussetzung dieses Erkenntnisweges das Verfolgen dessen, was in meiner «Philosophie der Freiheit» dargestellt ist. Diese «Philosophie der Freiheit» ist ja nicht in der Absicht geschrieben, in der heute zumeist Bücher geschrieben werden. Heute werden Bücher geschrieben zu dem Ziele, daß der Betreffende sich über den Inhalt des Mitgeteilten einfach informiert, daß er nach seinen besonderen Vorkenntnissen, nach seiner Bildung oder seiner wissenschaftlichen Kultur eben Kenntnis nimmt von dem, was inhaltlich in einem Buche enthalten ist. So ist eigentlich im Grunde genommen meine «Philosophie der Freiheit» nicht gemeint. Daher wird sie auch von denjenigen nicht gerade geliebt, die von einem Buche nur Kenntnis nehmen wollen. Meine «Philosophie der Freiheit» ist so gemeint, daß man zur unmittelbaren eigenen Denktätigkeit Seite für Seite greifen muß, daß gewissermaßen das Buch selbst nur eine Art Partitur ist und man in innerer Denktätigkeit diese Partitur lesen muß, um fortwährend aus dem Eigenen heraus von Gedanke zu Gedanke fortzuschreiten. So daß bei diesem Buch durchaus immer mit der gedanklichen Mitarbeit des Lesers gerechnet ist. Und es ist ferner gerechnet mit demjenigen, was aus der Seele wird, wenn sie eine solche Gedankenarbeit mitmacht. Derjenige, der sich nicht gesteht, daß, wenn er dieses Buch nun wirklich in eigener seelischer Gedankenarbeit absolviert hat, er dann gewissermaßen sich in einem Elemente des Seelenlebens erfaßt hat, in dem er sich früher nicht erfaßt hat; derjenige, der nicht spürt, daß*

*er gewissermaßen herausgehoben ist aus seinem gewöhnlichen Vorstellen in ein sinnlichkeitsfreies Denken, in dem man sich ganz bewegt, so daß man erföhlt, wie man in diesem Denken frei geworden ist von den Bedingungen der Leiblichkeit, der liest eigentlich diese «Philosophie der Freiheit» nicht im richtigen Sinne. Und der versteht sie im Grunde genommen nicht richtig, der sich dies nicht gestehen kann. Man muß gewissermaßen sich sagen können: Jetzt weiß ich durch diese seelische Gedankenarbeit, die ich verrichtet habe, was eigentlich reines Denken ist.“*

Weiter wird das Wesen der Schulung mit der „Philosophie der Freiheit“ geschildert: (S. 113 – 115):

*„Nun, ich setze also voraus, daß man zunächst aus dem gewöhnlichen Bewußtsein heraus in dieser Weise, wie ich es angeführt habe, die «Philosophie der Freiheit» durchgearbeitet habe. Dann wird man in der rechten Verfassung sein, um nun gewissermaßen das in gutem Sinne vorzunehmen für seine Seele, was ich schon gestern bezeichnet habe, mit ein paar Worten allerdings nur, zunächst als den Weg in die Imagination hinein. Dieser Weg in die Imagination hinein, er kann so vollzogen werden, angemessen unserer abendländischen Zivilisation, daß man versucht, sich ganz nur der äußeren phänomenologischen Welt hinzugeben, diese unmittelbar auf sich wirken zu lassen mit Ausschluß des Denkens, aber so, daß man sie doch aufnimmt. Nicht wahr, unser gewöhnliches Geistesleben im wachen Zustande verläuft ja so, daß wir wahrnehmen und eigentlich immer im Wahrnehmen schon das Wahrgenommene mit Vorstellungen durchtränken, im wissenschaftlichen Denken ganz systematisch das Wahrgenommene mit Vorstellungen verweben, durch Vorstellungen systematisieren und so weiter. Dadurch, daß man sich ein solches Denken angeeignet hat, wie es allmählich hervortritt im Verlaufe der «Philosophie der Freiheit», kommt man nun wirklich in die Lage, so scharf innerlich seelisch arbeiten zu können, daß man, indem man wahrnimmt, ausschließt das Vorstellen, daß man das Vorstellen unterdrückt, daß man sich bloß dem äußeren Wahrnehmen hingibt. Aber damit man die Seelenkräfte verstärke und die Wahrnehmungen im richtigen Sinne gewissermaßen einsaugt, ohne daß man sie beim Einsaugen mit Vorstellungen verarbeitet, kann man auch noch das machen, daß man nicht im gewöhnlichen Sinne mit Vorstellungen diese Wahrnehmungen beurteilt, sondern daß man sich symbolische oder andere Bilder schafft zu dem mit dem Auge zu Sehenden, mit dem Ohre zu Hörenden, auch Wärmebilder, Tastbilder und so weiter. Dadurch, daß man gewissermaßen das Wahrnehmen in Fluß bringt, dadurch, daß man Bewegung und Leben in das Wahrnehmen hineinbringt, aber in einer solchen Weise, wie es nicht im gewöhnlichen Vorstellen geschieht, sondern im symbolisierenden oder auch künstlerisch verarbeitenden Wahrnehmen, dadurch kommt man viel eher zu der Kraft, sich von der Wahrnehmung als solcher durchdringen zu lassen. Man kann sich ja schon gut vorbereiten für eine solche Erkenntnis bloß dadurch, daß man wirklich im strengsten Sinne sich heranerzieht zu dem, was ich charakterisiert habe als den Phänomenalismus, als das Durcharbeiten der Phänomene. Wenn man wirklich an der materiellen Grenze des Erkennens getrachtet hat, nicht in Trägheit durchzustößen durch den Sinnesteppich und dann allerlei Metaphysisches da zu suchen in Atomen und Molekülen, sondern wenn man die Begriffe verwendet hat, um die Phänomene anzuordnen, um die Phänomene hin zu verfolgen bis zu den Urphänomenen, dann bekommt man dadurch schon eine Erziehung, die dann auch alles Begriffliche hinweghalten kann von den Phänomenen. Und symbolisiert man dann noch, verbildlicht man die Phänomene, dann bekommt man eine starke seelische Macht, um gewissermaßen die Außenwelt begriffsfrei in sich einzusaugen. Man muß selbstverständlich nicht glauben, dies sei zu erreichen in kurzer Zeit. Geistesforschung erfordert weit mehr Arbeit als Laboratoriums- oder Sternwartenforschung. Sie erfordert vor allen Dingen eine intensive Anstrengung des eigenen Willens. Und hat man eine Zeitlang ein solches symbolisches Vorstellen getrieben, hat man sich dazu noch bemüht, auf den Bildern, die man in dieser Weise ganz in Anlehnung an die Phänomene in der Seele*

*präsent sein läßt und die sonst nur vorübergehen, indem man ja im Leben von Sensation zu Sensation, von Erlebnis zu Erlebnis eilt, hat man sich gewöhnt, kontemplativ lange und immer länger auf einem Bilde, das man ganz durchschaut, das man sich selber gemacht hat oder sich auch von jemandem anraten läßt, so daß es keine Reminiszenz sein kann, hat man sich gewöhnt, kontemplativ auf einem solchen Bilde zu ruhen, und wiederholt man diesen Vorgang immer wieder und wiederum, so verstärkt sich die innere Seelenkraft, und man wird zuletzt gewahr, daß man in sich selber etwas erlebt, von dem man vorher eigentlich keine Ahnung gehabt hat. Höchstens kann man — aber man sollte das eigentlich nicht mißverstehen — sich ein Bild machen von dem, was man jetzt, aber nur in seinem Inneren, erlebt, indem man sich erinnert an besonders lebendige Traumvorstellungen, nur daß die Traumvorstellungen doch immer Reminiszenzen sind und nicht unmittelbar bezogen werden dürfen auf etwas Äußeres, daß aber das einem gewissermaßen als Reaktion entgegenkommt aus dem eigenen Inneren. Wenn man also diese Bilder durchlebt, so ist das etwas durchaus Reales, und man kommt darauf, daß man jetzt in seinem eigenen Inneren antrifft dasjenige Geistige, welches den Wachstumsprozeß gibt, welches die Wachstumskraft ist. Man merkt, man kommt hinein in einen Teil seiner Menschheitskonstitution, der in einem ist, der sich mit einem verbindet, der in einem tätig ist, den man aber früher nur unbewußt erlebt hat.“*

Nach den Übungen aus „Wie erlangt man ...“ im Bereich der Materiegrenze des Leibes (Gleichgewichtssinn, Lebenssinn, Bewegungssinn) verwandeln sich die Fähigkeiten aus der Arbeit mit der „Philosophie der Freiheit“ zur Inspiration (S. 120/121):

*„Wenn man so vorgedrungen ist bis zu dem, was im Gleichgewichtssinn, im Lebenssinn, im Bewegungssinn lebt, dann ist man zu dem gekommen, was man zunächst wegen seiner Durchsichtigkeit als die wahre innere Wesenheit des Menschen erlebt. Man weiß aus der Beschaffenheit der Sache selbst: Jetzt kann man nicht mehr tiefer hineinkommen. Aber man hat auch dann zunächst reichlich genug. Denn dasjenige, was die nebulösen Mystiker träumen, das findet man nicht. Aber man findet eine wirkliche Organologie, und man findet vor allen Dingen in seinem Inneren das wahre Wesen desjenigen, was im Gleichgewichte ist, was in Bewegung ist, was von Leben durchströmt ist. Das findet man in seinem Inneren. Und dann, wenn man dies durchgemacht hat, dann ist etwas ganz Eigentümliches eingetreten. Dann bemerkt man zur rechten Zeit etwas. Ich habe ja vorausgesetzt, daß man vorher die «Philosophie der Freiheit» gedanklich durchgearbeitet hat. Man hat sie dann sozusagen stehen gelassen, und man hat den Weg der Kontemplation, der Meditation nach dem Inneren genommen. Man ist vorgedrungen bis zum Gleichgewicht, bis zur Bewegung, bis zum Leben. Man lebt in diesem Leben, in diesem Gleichgewicht, in dieser Bewegung. Und ganz parallel laufend, ohne daß wir etwas anderes getan haben, als daß wir diesen kontemplativen, diesen meditativen Weg gegangen sind, ganz parallel laufend ist jetzt aus unserer Gedankenarbeit gegenüber der «Philosophie der Freiheit» etwas ganz anderes geworden, das heißt dasjenige, was durch eine solche Philosophie der Freiheit im reinen Denken erlebt werden kann, das ist nun dadurch, daß wir auf einem ganz andern Gebiete innerlich seelisch gearbeitet haben, etwas ganz anderes geworden. Das ist voller geworden, inhaltschwerer geworden. Und während wir auf der einen Seite in unser Inneres gedrungen sind, die Imagination vertieft haben, haben wir dasjenige, was wir eigentlich erreicht haben durch die Gedankenarbeit in der «Philosophie der Freiheit», aus dem gewöhnlichen Bewußtsein herausgeholt. Wir haben aus Gedanken, die vorher mehr oder weniger abstrakt im reinen Denken geschwebt haben, inhaltvolle Kräfte gemacht, die jetzt in unserem Bewußtsein leben, und es ist Inspiration geworden, was früher reiner Gedanke war. Wir haben die Imagination ausgebildet, und das reine Denken ist zur Inspiration geworden. Und indem wir auf diesem Wege fortschreiten, gelangen wir dazu, jetzt auseinanderhalten zu können — denn wir haben es auf zwei voneinander streng zu unterscheidenden Wegen gewonnen — dasjenige, was wir aus dem reinen Denken heraus bekommen als Inspiration, das Leben, das auf niederer Stufe ein*

*Denken ist, dann ein zur Inspiration erhobenes Denken, und auf der andern Seite dasjenige, was wir erleben als Gleichgewichtszustand, als Bewegungszustand, Lebenszustand. Und wir können jetzt die beiden Erlebnisse, die beiden Erlebnisarten miteinander verbinden. Wir können das Äußere mit dem Inneren verbinden. Wir kommen wiederum durch die Verbindung von Inspiration und Imagination zur Intuition.“*

Die Übungen der „Philosophie der Freiheit“ sind das neue „Gedanken-Joga“ das, das alte „Atem-Joga“ ersetzen sollte (S. 124/125):

*„Aber derjenige, der die «Philosophie der Freiheit» wirklich studiert, wird finden, daß in jenem Denken, das wir als das reine Denken erreichen, Wille und Denken zusammenfallen. Das reine Denken ist im Grunde eine Willensäußerung. Daher wird dasjenige, was Denken ist, was reines Denken ist, nun verwandt mit dem, was der Orientale erlebte im Ausatmungsprozeß. Es ist verwandt das reine Denken mit dem Ausatmungsprozeß, so wie das Wahrnehmen verwandt ist mit dem Einatmungsprozeß. Wir müssen gewissermaßen mehr zurückgeschoben nach dem Inneren des Menschen denselben Prozeß durchmachen, den der Orientale durchmacht mit seiner Jogaphilosophie. Diese Jogaphilosophie geht auf ein reguliertes Einatmen, Ausatmen, und ergreift so das Ewige im Menschen. Der Abendländer, was kann er tun? Er kann klar für sich seelisch zum Erlebnis machen auf der einen Seite die Wahrnehmung, auf der andern Seite das Denken. Und er kann dasjenige, was sonst abstrakt und formhaft nur in Ruhe verbunden wird, Wahrnehmen und Denken, in innerem Erleben verbinden, so daß er innerlich geistig-seelisch erlebt, was man physisch erlebt bei Einatmen, Ausatmen. Physisch erlebt man Einatmung, Ausatmung; in ihrem Zusammenklang erlebt man bewußt das Ewige. Im gewöhnlichen Erleben erlebt man die Wahrnehmung, das Denken. Indem man beweglich macht sein seelisches Leben, erlebt man den Pendelschlag, den Rhythmus, das fortwährende Ineinandervibrieren von Wahrnehmen und Denken. Und wie sich eine höhere Wirklichkeit in Einatmung und Ausatmung für den Orientalen entwickelt, so entwickelt sich, indem der Okzidentale in sich den lebendigen Prozeß der modifizierten Einatmung im Wahrnehmen, der modifizierten Ausatmung im reinen Denken entwickelt, indem er Begriff, Denken und Wahrnehmung ineinanderwebt, gewissermaßen ein geistig-seelisches Atmen anstelle des physischen Atmens der Jogaphilosophie. Und er zwingt sich auch allmählich hinauf durch diesen rhythmischen Schlag, durch dieses rhythmische Eratmen in Wahrnehmung und Denken zu der wahren geistigen Wirklichkeit in Imagination und Inspiration und Intuition. Und als ich in meiner «Philosophie der Freiheit» eben zunächst nur philosophisch darauf hindeutete, daß sich die wahre Wirklichkeit ergibt aus dem Ineinanderschlagen von Wahrnehmung und Denken, sollte, weil eben gerade diese «Philosophie der Freiheit» als innere Seelenkultur gedacht war, hingewiesen werden auf dasjenige, was der Mensch als Abendländer üben muß, um in die Geisteswelt selber hineinzukommen. Der Orientale sagt: Systole, Diastole; Einatmung, Ausatmung. — Der Abendländer muß an die Stelle setzen: Wahrnehmung, Denken. Der Morgenländer sagt: Ausbilden des physischen Atmens —; der Abendländer sagt: Ausbilden des geistig-seelischen Atmens in dem Erkenntnisprozeß durch Wahrnehmen und Denken.“*

## **2. Die Bedeutung des Schulungswegs für die Überwindung der Ängste**

In der folgenden Textstelle aus R. Steiner: „Vorstufen des Mysterium von Golgatha“ wird deutlich, dass erst mit der Übung zur Erkräftung der Willenskräfte, nach den Gedanken- und Gefühlsübungen, die Grundphänomene der Angst, Furcht und Scham und ihr körperlicher Ausdruck in Erblassen und Erröten (siehe Teil I der Abhandlung), beeinflusst werden können, was der Fähigkeit der Inspiration entspricht. Gleichzeitig bedeutet dies wohl, dass auch die



Erlebnisse von Furcht und Scham aus der Region der Zweifelsucht, der unbewussten Inspiration, entstammen (Bibl.-Nr. 152, S. 29/30):

*„Wir können weiterhin den Inhalt unserer Meditation mit den Impulsen des Willens auf eine solche Weise durchdringen, daß, wenn wir meditieren zum Beispiel über*

### ***Die Weisheit der Welt erstrahlet im Lichte,***

*wir jetzt wirklich fühlen können, ohne es äußerlich zu wollen, den Impuls unseres Willens verbunden mit jener Tätigkeit. Wir können unser eigenes Wesen mit der ausstrahlenden Kraft des Lichtes verbunden fühlen und können dieses Licht strahlen und vibrieren lassen durch die Welt. Wir müssen den Impuls unseres Willens mit dieser Meditation verbunden fühlen.*

*Wenn wir auf eine solche Weise meditieren, daß unsere Meditation mit Impulsen des Willens erfüllt wird, so halten wir eine Kraft zurück, die sonst in die Pulsation des Blutes übergehen würde. Sie können leicht beobachten, daß das Leben unseres inneren Ich in das Pulsieren des Blutes übergehen kann, wenn Sie sich daran erinnern, daß wir blaß werden, wenn wir uns fürchten, und erröten, wenn wir uns schämen. Das ist der Übergang der Seelenkraft in das Pulsieren des Blutes. Wenn diese selbe Kraft, die das Blut beeinflusst, so in Tätigkeit tritt, daß sie nicht in das Physische hinuntersteigt, sondern nur in der Seele bleibt, dann fängt diese dritte Meditation an, die wir durch Willensimpulse beeinflussen können.*

*Derjenige, der diese drei Formen der okkulten Entwicklung [Verwandlung des Denkens, Fühlens und Wollens] durchmacht, fühlt, wenn er nur Denkkraft freimacht, als ob er ein Organ an der Nasenwurzel hätte. Dieses Organ wird als Lotusblume beschrieben, durch welches er dieses Ich oder Selbst bemerken kann, das weit in den Raum ausgedehnt ist.*

*Derjenige, welcher durch Meditation Gedanken, durchdrungen von Gefühlen, entwickelt hat, wird sich allmählich durch diese entwickelte Kraft, die sonst Sprache geworden wäre, der sogenannten sechzehnblättrigen Lotusblume in der Gegend des Kehlkopfes bewußt. Mit Hilfe dieser sogenannten Lotusblume kann er das begreifen, was mit zeitlichen Dingen vom Anfang der Erde bis ans Ende derselben verbunden ist. Durch dieses Organ lernt man auch in Wirklichkeit die okkulte Bedeutung des Mysteriums von Golgatha erkennen, von welcher wir in unserem nächsten Vortrag sprechen werden.*

*Durch die zurückgehaltene Seelenkraft, die im normalen alltäglichen Leben sich bis in das Blut und seine Pulsation ausdehnen würde, wird ein Organ in der Gegend des Herzens entwickelt, das in meinem Buch «Die Geheimwissenschaft im Umriß» beschrieben wird und durch welches man die Evolution verstehen kann, die man im Okkultismus als Saturn, Sonne und Mond bezeichnet, die früheren Inkarnationen unserer Erde.*

*Sie sehen also, daß nicht behauptet wird, okkulte Entwicklung werde gewonnen durch eine Unmöglichkeit oder durch das, was nicht existiert, sondern durch das, was wirklich vorhanden ist innerhalb der menschlichen Seele.*

*Die erste okkulte Kraft, die erwähnt worden ist, stammt aus einer höheren Entwicklung der Denkkraft, jener Kraft, die sonst nur angewendet wird für Gedanken, die mit der äußeren Welt verknüpft sind.*

*Die zweite Kraft, von der wir gesprochen haben, ist nur eine höhere Entwicklung dessen, was im alltäglichen Leben von jedem menschlichen Wesen durch den Körper in der Sprache äußerlich angewandt wird in der Entwicklung des Organes für das Wort.*

*Die dritte Kraft ist eine höhere Ausbildung dessen, was sonst in der menschlichen Seele vorhanden ist, um zu veranlassen, daß das Blut schneller oder langsamer pulsiert, um eine größere oder kleinere Blutmenge zum einen oder anderen Organ des Leibes hinzuleiten, mehr nach der Mitte, wenn wir blaß werden, mehr nach der Oberfläche, wenn wir erröten, mehr oder weniger nach dem Gehirn und so weiter.“*

Was hierzu in der der „Geheimwissenschaft im Umriss“ beschrieben wird lautet (S. 369-371):  
*„Die imaginative Erkenntnis wird erreicht durch die Ausgestaltung der Lotusblumen aus dem astralischen Leibe heraus. Durch diejenigen Übungen, welche zur Erlangung von Inspiration und Intuition unternommen werden, treten im menschlichen Äther- oder Lebensleib besondere Bewegungen, Gestaltungen und Strömungen auf, welche vorher nicht da waren. Sie sind eben die Organe, durch welche der Mensch das «Lesen der verborgenen Schrift» und das, was darüber hinausliegt, in den Bereich seiner Fähigkeiten aufnimmt. Für das übersinnliche Erkennen stellen sich die Veränderungen im Ätherleibe eines Menschen, der zur Inspiration und Intuition gelangt ist, in der folgenden Art dar. Es wird, ungefähr wie in der Gegend nahe dem physischen Herzen, ein neuer Mittelpunkt im Ätherleibe bewußt, der sich zu einem ätherischen Organe ausgestaltet. Von diesem laufen Bewegungen und Strömungen nach den verschiedenen Gliedern des menschlichen Leibes in der mannigfaltigsten Weise. Die wichtigsten dieser Strömungen gehen zu den Lotusblumen, durchziehen dieselben und ihre einzelnen Blätter und gehen dann nach außen, wo sie wie Strahlen sich in den äußeren Raum ergießen. Je entwickelter der Mensch ist, desto größer ist der Umkreis um ihn herum, in dem diese Strömungen wahrnehmbar sind. Der Mittelpunkt in der Gegend des Herzens bildet sich aber bei regelrechter Schulung nicht gleich im Anfang aus. Er wird erst vorbereitet. Zuerst entsteht als ein vorläufiger Mittelpunkt ein solcher im Kopfe; der rückt dann hinunter in die Kehlkopfgegend und verlegt sich zuletzt in die Nähe des physischen Herzens. Würde die Entwicklung unregelmäßig sein, so könnte sogleich in der Herzgegend das in Rede stehende Organ gebildet werden. Dann läge die Gefahr vor, daß der Mensch, statt zur ruhigen, sachgemäßen übersinnlichen Schauung zu kommen, zum Schwärmer und Phantasten würde. In seiner weiteren Entwicklung gelangt der Geistesschüler dazu, die ausgebildeten Strömungen und Gliederungen seines Ätherleibes unabhängig zu machen von dem physischen Leibe und sie selbständig zu gebrauchen. Es dienen ihm die Lotusblumen dabei als Werkzeuge, durch welche er den Ätherleib bewegt. Bevor dieses geschieht, müssen sich aber in dem ganzen Umkreis des Ätherleibes besondere Strömungen und Strahlungen gebildet haben, welche ihn wie durch ein feines Netzwerk in sich abschließen und zu einer in sich geschlossenen Wesenheit machen. Wenn das geschehen ist, können ungehindert die im Ätherleibe sich vollziehenden Bewegungen und Strömungen sich mit der äußeren seelisch-geistigen Welt berühren und mit ihnen sich verbinden, so daß äußeres geistig-seelisches Geschehen und inneres (dasjenige im menschlichen Ätherleibe) ineinanderfließen. Wenn das geschieht, ist eben der Zeitpunkt eingetreten, in dem der Mensch die Welt der Inspiration bewußt wahrnimmt. Dieses Erkennen tritt in einer anderen Art auf als das Erkennen in bezug auf die sinnlich-physische Welt. In dieser bekommt man durch die Sinne Wahrnehmungen und macht sich dann über diese Wahrnehmungen Vorstellungen und Begriffe. Beim Wissen durch die Inspiration ist es nicht so. Was man erkennt, ist unmittelbar, in einem Akte da; es gibt nicht ein Nachdenken nach der Wahrnehmung. Was für das sinnlich-physische Erkennen erst hinterher im Begriffe gewonnen wird, ist bei der Inspiration zugleich mit der Wahrnehmung gegeben. Man würde deshalb mit der seelisch-geistigen Umwelt in eins zusammenfließen, sich von ihr gar nicht unterscheiden können, wenn man das oben charakterisierte Netzwerk im Ätherleibe nicht ausgebildet hätte.*

Diese Darstellung findet man in ähnlicher Form auch in „Wie erlangt man ...“ (auf S. 147). Es wird also, wenn man die letzten beiden Textstellen zusammen nimmt, zunächst ein Mittelpunkt durch die Denkübungen an der Stirne gebildet, der mit den Imaginationsübungen zum Kehlkopfchakram verlegt wird und in der Inspiration im Herzen sein Zentrum findet, womit das Herzdenken ausgebildet wäre. Eine Zusammenstellung weiterer Texte dazu findet man in „Herzdenken - Über inspiratives Erkennen von Rudolf Steiner Herausg. von Martina Maria Sam im Rudolf Steiner Verlag“, wo auch die zuletzt oben aufgeführten Vortragstexte enthalten sind.

Aus therapeutischer Sicht kann man hieraus schliessen, dass die Übungen der „Philosophie der Freiheit“ mit denen aus „Wie erlangt man ...“ die Grundübungen für die Überwindung der Ängste und Zweifel wären, die z. B. in Gruppen geübt werden könnten, wie dies der Autor zusammen mit dem Heileurythmisten Theodor Hundhammer in den letzten Jahren in Bern teilweise praktiziert hat. Dabei wurden statt der „Philosophie der Freiheit“ die Übungen aus dem Vortrag „Nervosität und Ichheit verwendet“, die auch zu einer „Klärung des Seelenlebens“ dienen können.

Eine konsequente Schulung im Steiner'schen Sinne praktiziert Yeshayahu Ben Aharon in der von ihm gegründeten „Schule für Geisteswissenschaft“.

Deutlich wird bei allem sicher, dass die Übungen nicht nur in der Therapie sondern als Grundlage dafür durch die Therapeuten selbst praktiziert werden sollten.

### 3. Der Ursprung der Panik

Die Bezeichnung Panik wurde bekanntlich aus der griechischen Mythologie abgeleitet, von den Wirkungen des Gottes Pan. Nach der griechischen Sage blies der Ziegenpan „Aigipan“ im Titanenkampf so furchterregend auf dem Muschelhorn, dass die Feinde des Zeus vor Angst erstarrten. Es ist also das Erschrecken und das starr werden, was der Pan bewirkt. In der psychiatrischen Beschreibung der Panikstörung (ICD 10 F41.0) sind es dagegen die *„wiederkehrende Phasen intensiver akuter Angst, die sich nicht auf eine bestimmte Situation beziehen. Vegetative Begleitsymptomatik, ... intensive Gefühle der Bedrohung bis hin zu Ängsten zu sterben oder verrückt zu werden, (und) Entfremdungsgefühle können hinzutreten.“*

Der Mensch geht hier ohne Bewusstsein die elementar-geistige Atmosphäre des Leibes, was sich z. B. in den Entfremdungsgefühlen zeigt. Das bedeutet, dass der Mensch ohne sein Ich in den Leib steigt, wie dies auch beim „pathologischen Skeptizismus der Fall ist. Im „Panspiel“ drückt sich dies dadurch aus, dass die Elementargeister der Wärme und der Luft nicht mehr von ihrem Leiter, dem Pan, gehalten werden und die Impulse zu Unruhe und kopflosem Weglaufen auf die Schafherde übergehen. Dies geschieht dann beim Menschen, wenn sein Ich sich vom Leib in der Ruhestimmung gelöst hat und nicht mehr die Kräfte des „Elementarleibes“ zusammen halten kann. Daraus folgt dann die als „Panikattacke“ bezeichnete Reaktion. Zu dieser Symptomatik passt eher die Typologie der Hyperventilation, wie sie weiter unten beschrieben wird.

Die Wirkung des Pan beschreibt Rudolf Steiner in einem Vortrag vom 9. September 1910 aus dem Berner Zyklus „das Matthäus-Evangelium“ (Bibl.-Nr. 123, S. 167):

*„Auf einer Anhöhe Zeus, Pan neben ihm und Zeus versuchend, das finden Sie in der verschiedensten Weise dargestellt. Wozu wurden solche Darstellungen gegeben? Weil sie ausdrücken sollten den Vorgang des Hinuntersteigens der Menschen in das Innere, da wo er antrifft seine eigne niedrige Natur, die egoistische Pan-Natur, wenn er in den physischen Leib und Ätherleib hinuntersteigt. – Und so ist die ganze alte Welt voll von Darstellungen solcher Vorgänge, die sich abspielten, wenn die Einzuweihenden den Weg in die geistige Welt durchmachten, und die in den Mythen und Symbolen künstlerisch wiedergegeben werden.“*

Bezüglich des eben dargestellten, ist interessant, dass die Panik auch häufig zu der Agoraphobie hinzutritt und im ICD-10 entsprechend kodiert wird. Da die Störung durch das luziferische Wirken bedingt ist, das an dem Materiepol des Menschen wirkt, d. h. wohl auch eine unbewusste Inspiration darstellt, ergibt sich in der Kombination mit der Agoraphobie auf

den verschiedenen Bewusstseinssebenen eine Verbindung der unbewussten Imagination mit der unbewussten Inspiration.

#### 4. Der Ursprung der Sorge – generalisierte Angststörung

Betrachten wir als weitere Kategorie der Angststörungen noch die generalisierte Angststörung (F41.1), die frühere „neurotische Angst“, so findet sich bei Rudolf Steiner der Hinweis auf die Furcht vor dem „aktiven Denken“ und die Neigung, dies schon in der Erziehung zu übernehmen. Mit dem aktiven Denken ist dabei diejenige Denkart gemeint, die in der „*Philosophie der Freiheit*“ (Bibl.-Nr. 4) als zu entwickeln beschrieben wird. Im dritten Vortrag vom 5. Januar 1919 ( aus Bibl.-Nr. 188, S. 67) heisst es dazu:

[Es besteht] *„überall eine gewissen Furcht vor dem, was so notwendig hereindringt als die erste Morgenröte des Zusammenhangs mit der geistigen Welt, eine gewisse Furcht vor dem aktiven Denken.“*

Diese Grundtendenz des passiven Denkens, des unklaren Durchdenkens einer Situation, des nicht die wirklichen, sondern nur die oberflächlichen Zusammenhänge sehen Wollens, hält den Menschen zurück, dass er sich nicht (S. 73):

*„Loslösen [kann] ... von seinen engsten Interessen. ... Man muss etwas loskommen von seiner unmittelbaren Persönlichkeit...“* in Bezug auf die geisteswissenschaftliche Erfassung der Welt.

Diese Haltung bildet die Grundlage für das Aufgehen in den Alltagssorgen und das verstärkte Mitempfunden des eigenen Leibes, als den wesentlichen Erscheinungen der generalisierten Angststörung.

Eine weitere Beschreibung dazu findet sich von Rudolf Steiner in dem Band *Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums* (Bibl.-Nr. 124, S. 133):

*„Da gehen zum Beispiel Menschen im Leben herum, die sind mürrisch, hypochondrisch, von düsterem Temperament, werden mit ihrem eigenen Seelenleben nicht fertig, und es wirkt dieses eigene Seelenleben wieder zurück auf ihren physischen Organismus. Sie sind ängstliche Naturen geworden, und man kann beobachten, wie die Angst, wenn sie ewig andauert im Leben, den Organismus in seiner Gesundheit bis ins Physische untergräbt. Kurz, es gehen Menschen herum, die in einem späteren Lebensalter melancholisch, von düsterem Temperament sind, auch wohl mit sich selber schwer fertig werden und in der verschiedensten Weise unausgeglichene Naturen sind. Würden wir nun den Ursachen eines solchen Benehmens nachforschen, so würden wir finden, dass solche Menschen wenig Gelegenheit gehabt haben, in früheren Perioden ihres physischen Daseins das durchzumachen, was man nennen kann: ein idealistisches Übergreifen der Gedanken über die Handlungen des Menschen, ein Grössersein der Gedanken, als die Handlungen sind.“*

*Solche Dinge beobachtet man im gewöhnlichen Leben nicht, aber die Wirkungen stellen sich sehr wohl ein. Die Wirkungen sind da, und gar mancher fühlt sehr stark diese Wirkungen, fühlt sie als seine ganze Lebensstimmung, als seine ganze Seelenstimmung und auch in seiner körperlichen Verfassung.“*

Wie diese Neigung zu Sorgen auch schon durch die Erziehung entstehen kann, hat Rudolf Steiner am 19. August 1922 in Oxford (*Die geistig-seelischen Grundkräfte in der Erziehungskunst*, Bibl.-Nr. 305, S. 59-60) beschrieben:

*„Angenommen, es befinde sich an der Seite des Kindes ein sorgenvoller Mensch, ein solcher, der auch Grund hat, Sorgen zu entwickeln. Beim reifen Menschen kommt nur schwach dasjenige zur Offenbarung, was als physische Wirkung dieser seelischen Sorgen in*

*Konstitution, Mimik und Bewegung in seinem Körper ist. Wenn wir Sorgen haben, so ist immer unser Mund etwas trocken. Und wenn bei gewissen Menschen die Sorge habituell wird, wenn sie dauert, dann gehen diese mit immer trockenem Munde, mit klebender Zunge, mit einem bitteren Geschmack im Munde herum; sogar mit leichter Atembeklemmung. Beim erwachsenen Menschen sind diese physischen Zustände nur leise Untertöne des Lebens.*

*Das Kind, das neben den Erwachsenen heranwächst, ist aber ein Imitator auch der schwächsten physischen Zustände des Erziehers. Es richtet sich ganz nach dem physiologischen Ausdruck, nach dem, was es wahrnimmt, nach der Art und Weise, wie der Erwachsene sorgenvoll spricht, sorgenvoll empfindet, ein, weil es ja ganz Sinnesorgan ist. Imponderable Wechselwirkungen spielen sich ab zwischen dem Erwachsenen und dem Kinde. Hat der Erwachsene Sorge, die seelisch ist, aber sich in den physischen Folgezuständen offenbart, so nimmt das Kind als Imitator die physischen Folgen wahr und gestaltet das eigene Innere darnach, wie sich das Auge mit Lichtwirkung durchdringt. Das Kind nimmt eine innerliche Geste, eine innerliche Mimik auf, was sich durch die klebrige Zunge, den bitteren Geschmack offenbart. Es entwickelt sich bei ihm durch den ganzen Organismus hindurch ein konstitutioneller Abdruck des physischen Erlebens beim Erwachsenen. Es nimmt das in die Länge gezogene Blasswerden des Gesichtes an, das der sorgenvolle Erwachsene hat, aber es kann den seelischen Inhalt der Sorge nicht in sich aufnehmen; es imitiert nur die physische Folge der Sorge.*

*Und das Ergebnis ist, dass beim Kinde sogleich seine physische Konstitution von den geistigen Formkräften, die im Sinnes-Nervensystem ihren Sitz haben, ergriffen wird. Die inneren physischen und feineren Organe bauen sich im Sinne dessen auf, was das Kind an physischem Abbild der Sorge in sich aufgenommen hat, Es bekommt einen zur Sorge disponierten Organismus, der später auch leicht Lebenseindrücke aufnimmt, die eine andere Konstitution nicht dazu treiben. Das Kind wird auf diese Art zu einem sorgenvollen Menschen durch seinen physischen Organismus erzogen.“*

In dem Text erscheinen die Grundsymptome der generalisierten Angststörung im Zusammenhang mit der erworbenen oder durch die Erziehung übernommenen Neigung zur Sorge als (neurotischer) Entwicklungsprozess.

Epidemiologisch ist bestätigt, dass „15% der Patienten mit generalisierter Angststörung ... als Kind unter phobischen Ängsten gelitten“ haben (S. Schmidt-Traub, T-P. Lex, *Angst und Depression*, Göttingen 2005, S. 142, wie auch die weiteren Angaben). Bemerkenswert ist auch, dass viele dieser Patienten an mehreren anderen psychischen Störungen leiden: „Die Hälfte der Patienten mit generalisierter Angststörung erfüllen sogar die diagnostischen Kriterien für mindestens 3 weitere psychische Störungen (!). Sie kann auch komorbide mit somatischen Erkrankungen einhergehen. Bei Kindern von Eltern mit unipolarer Depression wurde ein erhöhtes Vorkommen der generalisierten Angststörung festgestellt. Ob dies nach den obigen Beschreibungen unbedingt genetisch bedingt sein muss, wie dies die untersuchenden Autoren annehmen, ist doch recht fragwürdig.

Die generalisierte Angststörung zeigt sich hiermit als eine für das Risiko einer psychischen Erkrankung wesentlich konstitutionelle Störung, die vor allem transgenerational sozial erworben und weitergegeben wird.

## **5. Welche Therapieformen können für die Entwicklung der Imagination und Inspiration im therapeutischen Prozess hilfreich sein?**

### **5.1. Achtsamkeitsbasierte buddhistische und imaginative Methoden**

Aktuell finden sich einige Therapieformen, die einen Hintergrund in der buddhistischen Achtsamkeitspraxis aufweisen. Hier ist zunächst die „Bewegung“ von Jon Kabat-Zinn zu erwähnen, dem amerikanischen Psychologen, dessen Bestseller „Gesund durch Meditation“ (Kabat-Zinn 2005) sehr bekannt wurde. Es gibt mittlerweile viele „Mindfulness- Based Stress Reduction“- (MBSR) Therapeuten, die ein „Achtsamkeits-Grundprogramm“ nach Kabat-Zinn anbieten. Dieses Programm ist auch in anderen Gruppentherapien, z. B. für Depressionen, aufgenommen worden als „Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depressionen“ (Segal ZV et al.2008) (in der amerikanischen Originalausgabe: „Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression“, MBCT) von Segal und Mitarbeitern. Als Selbsthilfebuch mit denselben Inhalten ist 2009 von Mark Williams et al. Im Arbor-Verlag „der achtsame Weg durch die Depression“ in Deutsch erschienen.

Eine Sammlung von imaginativen Erlebnisreisen findet sich bei Helmut Kuntz unter dem Titel: „Imaginationen – Heilsame Bilder als Methode und therapeutische Kunst“.

International bekannte Vertreter des buddhistischen Schulungsweges wie Jack Kornfeld (*Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*) nehmen die Entwicklungsregeln als Praxis der Psychologie und Selbstentwicklung, die in ihrer Methode wenig von der westlichen Psychotherapie entfernt ist.

### **5.2. Akzeptanz- und Commitment- Therapie**

#### **5.2.1. Der Philosophische Hintergrund der ACT**

Die folgende Darstellung basiert auf einem im „Netz“ auffindbaren Text mit dem Titel: ACT – eine Weiterentwicklung der kognitiven Verhaltenstherapie © Akzeptanz - Commitment - Therapie 2009-2013 ([www.akzeptanz-commitment-therapie.de/act/ueberact.html](http://www.akzeptanz-commitment-therapie.de/act/ueberact.html) -):

*„Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie („ACT“ – als ganzes Wort gesprochen) ist ein neuartiger Behandlungsansatz, der zur sog. „dritten Welle“ der Verhaltenstherapie gerechnet wird. Mit „dritter Welle“ ist gemeint, dass sich hier die Verhaltenstherapie mit dem ihr innewohnenden wissenschaftlichen Anspruch nun auch sehr komplexen Phänomenen des menschlichen Verhaltens nähert, die ihr bisher mit den Prinzipien des Konditionierungslernens und dem Konzept der kognitiven Informationsverarbeitung nur schwer zugänglich waren. Dazu gehören unter anderem Achtsamkeit, Akzeptanz, Spiritualität und persönliche Werthaltungen.*

*Die Relational Frame Theory als wissenschaftliche Grundlage  
ACT geht unter anderem von der klinischen Erfahrung aus, dass logische Analysen, rationale Erklärungen und Einsichten oft nicht ausreichen, um einen therapeutischen Prozess und alltagsrelevante Verhaltensänderungen voranzubringen. Warum das so ist, wird durch die Untersuchungen im Rahmen der Relational Frame Theory (RFT) verständlich. Die RFT ist ein in den frühen 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts begonnenes verhaltensanalytisches Forschungsprogramm, das menschliche Sprache und Kognition untersucht. Die in diesem Forschungsprogramm bisher durchgeführten Analysen zeigen, dass*

*und wie Sprache und Kognition mit den unmittelbar gemachten Erfahrungen interagieren, sie überdecken und zu erheblichen Einschränkungen psychischer Flexibilität bis hin zu einer weitgehenden Erstarrung der persönlichen Entwicklung führen können. Um diese Wirkungen von Sprache und Denken zu unterlaufen, wird in der ACT überwiegend mit Metaphern, natürlichen Paradoxien, erlebnisorientierten Techniken und einer intensiven therapeutischen Beziehungsgestaltung gearbeitet.*

#### *Kontextualismus als philosophische Grundlage*

*Sowohl ACT als Behandlungsansatz als auch RFT als Grundlagenforschung basieren auf dem philosophischen Standort des funktionalen Kontextualismus, d.h. sie gehen von der Auffassung aus, dass jede Entscheidung, Handlung oder Äußerung in einem spezifischen Kontext stattfindet und auch nur in diesem verstanden werden kann. Entsprechend interessiert sich die ACT auch weniger für den Inhalt von Handlungen und Kognitionen, sondern für die Funktion, die sie in eben diesem Kontext ausüben. In der Konsequenz bedeutet dies einen erkenntnistheoretischen wie auch ethischen Pragmatismus, denn es geht in ACT und RFT niemals um einen abstrakten, absoluten Wahrheitsbegriff, sondern immer um die Nützlichkeit, die sich im Horizont der frei und autonom gewählten Werte und Lebensziele erweisen muss.*

#### *Sechs Kernprozesse*

*Die therapeutische Arbeit umfasst in der ACT sechs Dimensionen, die zum einen die Haltung des Therapeuten betreffend, zum anderen aber auch ganz konkret die Behandlungsmethoden beschreiben. Gleichzeitig definieren sie spezifische Kompetenzen, die der Patient im Laufe der Behandlung lernen und einüben soll. Im Einzelnen sind das Bereitwilligkeit bzw. Akzeptanz, kognitive Defusion, Achtsamkeit, Selbst-als-Kontext, Werte und schliesslich das daraus abgeleitete Engagement (Commitment). Die einzelnen Komponenten sind nicht als kategorial abtrennbare, eigenständige Prozesse zu verstehen, sondern als Facetten eines ganzheitlichen Geschehens. Ihre Unterscheidung ist lediglich zu praktischen Zwecken nützlich und muss sich in zukünftigen Komponentenanalysen noch weiter bewähren.“*

### **5.2.2. ACT und die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners**

Den einzelnen Elementen der „sechs (bzw. sieben) Dimensionen“ der ACT sollen im Folgenden Aussagen über den Schulungsweg der sechs Nebenübungen Rudolf Steiners gegenüber gestellt werden. Dabei ist die Beschreibung der ACT-Elemente weiterhin aus dem o. g. Text entnommen, die Schilderung der sechs Nebenübungen aus dem Erkenntniskapitel (Die Erkenntnis der höheren Welten - von der Einweihung oder Initiation) aus der „Geheimwissenschaft im Umriss“ (Bibl.-Nr. 13) Rudolf Steiners.

#### **Akzeptanz**

*Bereitwilligkeit bzw. Akzeptanz bedeuten, unangenehme und schmerzliche innere Erlebnisse anzunehmen und vom Kampf gegen sie abzulassen. Denn es ist oft dieser Kampf gegen die eigenen Gefühle, Gedanken und körperlichen Empfindungen, der dazu führt, dass Menschen das eigene Leben und die Dinge, die ihnen eigentlich wichtig sind, aus den Augen verlieren. Und es ist auch dieser Kampf, der natürlichen Schmerz, Angst oder Traurigkeit in psychisches Leiden verwandelt.“*

*(Bibl.-Nr. 13, S. 332/333): „In bezug auf die Gefühlswelt soll es die Seele für die Geistesschulung zu einer gewissen Gelassenheit bringen. Dazu ist nötig, daß diese Seele Beherrscherin werde über den Ausdruck von Lust und Leid, Freude und Schmerz. Gerade gegenüber der Erwerbung dieser Eigenschaft kann sich manches Vorurteil ergeben. Man*

*könnte meinen, man werde stumpf und teilnahmslos gegenüber seiner Mitwelt, wenn man über das «Erfreuliche sich nicht erfreuen, über das Schmerzhaftes nicht Schmerz empfinden soll». Doch darum handelt es sich nicht. Ein Erfreuliches soll die Seele erfreuen, ein Trauriges soll sie schmerzen. Sie soll nur dazu gelangen, den Ausdruck von Freude und Schmerz, von Lust und Unlust zu beherrschen. Strebt man dieses an, so wird man alsbald bemerken, daß man nicht stumpf, sondern im Gegenteil empfänglicher wird für alles Erfreuliche und Schmerzhaftes der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achtgeben auf sich selbst durch längere Zeit, wenn man sich die Eigenschaft aneignen will, um die es sich hier handelt. Man muß darauf sehen, daß man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, daß man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose «Sich-Fürchten» usw.“*

### **Kognitive Defusion**

*„Damit ist gemeint, die eigenen Gedanken nicht mehr so wörtlich bzw. ernst zu nehmen. Nach den Ergebnissen der RFT tendieren unsere Kognitionen dazu, sich in komplexen Netzwerken zu organisieren. In diesen gedanklichen Netzen können wir uns so verstricken, dass sie unser Erleben und Verhalten viel mehr beeinflussen als unsere unmittelbaren Erfahrungen. Wir sprechen dann von kognitiver Fusion (kognitiver Verstrickung oder Verschmelzung). Ein Beispiel dafür sind Vorurteile, die uns daran hindern können, eine Person so zu sehen, wie sie uns unmittelbar gegenüber tritt. Eine extreme Form kognitiver Fusion zeigt sich im psychotischen Wahn. Die Fertigkeit der kognitiven Defusion soll Patienten (und Therapeuten) wieder für das öffnen, was ihnen unmittelbar begegnet.“*

*(Bibl.-Nr. 13, S. 329): „Die hier betonte Art bewirkt, daß die Erlebnisse so auftreten, daß man sie vollkommen kennenlernt, wie man die Wahrnehmungen der physischen Welt bei gesunder Seelenverfassung kennenlernt. Man wird durch die Ausbildung des Denklebens mehr ein Beobachter dessen, was man an sich erlebt, während man ohne das Denkleben unbesonnen in dem Erlebnis drinnen steht.*

*Von einer sachgemäßen Schulung werden gewisse Eigenschaften genannt, welche sich durch Übung derjenige erwerben soll, welcher den Weg in die höheren Welten finden will. Es sind dies vor allem: Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung, über ihren Willen und ihre Gefühle.“*

Die entsprechende Übung wird wie folgt beschrieben:

*(S. 331): „Denn wenn man eine Zeitlang die Gedanken heftet an etwas, was einem ganz bekannt ist, so kann man sicher sein, daß man sachgemäß denkt. ... Denn zunächst handelt es sich gar nicht darum, über dieses oder jenes zu denken, sondern sachgemäß durch innere Kraft zu denken. Hat man sich die Sachgemäßheit an einem leicht überschaubaren sinnlich-physischen Vorgang, dann gewöhnt sich das Denken daran, auch sachgemäß sein zu wollen, wenn es sich nicht durch die physisch-sinnliche Welt und ihre Gesetze beherrscht fühlt. Und man gewöhnt es sich ab, unsachgemäß die Gedanken schwärmen zu lassen.“*

Schon in Viktor Frankls „Logotherapie und Existenzanalyse“ ist die Methode der „Dereflexion“ von fixierten Haltungen und Gedanken zu finden, wo u. a. mit der „paradoxen Intention“, als dem in der Vorstellung übertriebenen Wünschen einer ungewollten Situation, eine kognitive Diffusion und Akzeptanz ermöglicht werden kann (Frankl, VF (1996). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Verlag Hans Huber).



### **Achtsamkeit**

*„Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die dazu dient, die Welt wieder in einer direkteren Weise erfahren zu können und dadurch an Handlungsflexibilität zu gewinnen, um in größerem Einklang mit den eigenen Werthaltungen handeln zu können. Als nicht-bewertende (bzw. die ständigen eigenen Bewertungen registrierende) Selbstbeobachtung des eigenen Erlebens und Handelns (= Selbst-als-Prozess) liefert sie außerdem den Grundstock dafür, dass wir uns als Ort und Raum unseres Verhaltens und damit als GANZE Personen erleben können.“*

Hier könnte der ganze Übungsweg der Entwicklung des Kehlkopfchakram aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (Bibl.-Nr. 10) gegenübergestellt werden.

### **Selbst-als-Kontext**

*„Eine besondere Klasse von Gedanken und Überzeugungen sind jene, die sich auf uns selbst beziehen. Annahmen über uns selbst wie „Das kann ich nicht“ oder „Ich brauche Harmonie“ können besonders zur Erstarrung unseres Verhaltens und der persönlichen Entwicklung beitragen. Dem begegnet ACT mit speziellen Techniken und Übungen, durch die Patienten (und Therapeuten) lernen können, die Identifikation mit solchen einengenden Selbstkonzepten zu lösen. Eine große Bedeutung hat dabei der achtsame Kontakt mit dem je eigenen Standort, von dem aus wir einerseits alles erleben und von dem aus wir gleichzeitig unser Erleben beobachten. ACT nennt dies „Selbst-als-Kontext“. Der bewusste Perspektivenwechsel zwischen Erleben und Beobachten des eigenen Erlebens ist eine andere Form des Seins, in der die Selbstkonzepte ihre Bedeutung verlieren. In dieser Seinsform haben wir es nicht mehr nötig, negative Selbstbildannahmen zu widerlegen oder positive zu verteidigen. Das eröffnet neuen Freiraum für die eigene Verhaltensentwicklung.“*

Der Perspektivenwechsel im anthroposophischen Schulungsweg ist mit der Verbindung des Selbsterlebens mit der Welt und die Distanzierung vom eigenen Leib verbunden, die als Folge der geisteswissenschaftlichen Übungen hervortritt und mit der Geburt eines zweiten Ichs (Selbst) verglichen wird (Bibl.-Nr. 13, S. 324):

*„Zwei Seelenerlebnisse sind wichtig im Fortgange der Geistesschulung. Das eine ist dasjenige, durch welches sich der Mensch sagen kann: wenn ich nunmehr auch alles außer acht lasse, was mir die physische Außenwelt an Eindrücken geben kann, so blicke ich in mein Inneres doch nicht wie auf ein Wesen, dem alle Tätigkeit erlöscht, sondern ich schaue auf ein Wesen, das sich seiner selbst bewußt ist in einer Welt, von der ich nichts weiß, so lange ich mich nur von jenen sinnlichen und gewöhnlichen Verstandeseindrücken anregen lasse. Die Seele hat in diesem Augenblicke die Empfindung, daß sie in sich selbst ein neues Wesen als ihren Seelen-Wesenskern in der oben beschriebenen Weise geboren habe. Und dieses Wesen ist ein solches von ganz anderen Eigenschaften, als diejenigen sind, welche vorher in der Seele waren. — Das andere Erlebnis besteht darin, daß man sein bisheriges Wesen nunmehr wie ein zweites neben sich haben kann. Dasjenige, worin man bisher sich eingeschlossen wußte, wird zu etwas, dem man sich in gewisser Beziehung gegenübergestellt findet. Man fühlt sich zeitweilig außerhalb dessen, was man sonst als die eigene Wesenheit, als sein «Ich» angesprochen hat. Es ist so, wie wenn man nun in voller Besonnenheit in zwei «Ichen» lebte. Das eine ist dasjenige, welches man bisher gekannt hat. Das andere steht wie eine neugeborene Wesenheit über diesem. Und man fühlt, wie das erstere eine gewisse Selbständigkeit erlangt gegenüber dem zweiten; etwa so wie der Leib des Menschen eine gewisse Selbständigkeit hat gegenüber dem ersten Ich.“*

### **Werte**

*„Werte können dieser Entwicklung Richtung geben. Unter Werten bzw. Richtungszielen verstehen wir in der ACT sprachliche Formulierungen, die etwas darüber aussagen, wie wir leben und wie wir die Rollen, die uns wichtig sind, ausfüllen wollen. Werte bzw.*

*Richtungsziele kann man nie erreichen; sie sind vielmehr an einer gewählten Haltung orientierte Qualitäten zielgerichteten Handelns und werden fortlaufend von einem Augenblick zum nächsten verwirklicht. Dabei besteht natürlich immer die Gefahr, dass diese Werte nicht genuin unsere eigenen sind, sondern durch Aspekte der sozialen Erwünschtheit oder durch starre Selbstbildannahmen beeinflusst sind, oder dass sie als bloße Rationalisierungen dienen, um unangenehme Gefühle zu vermeiden. Die ACT hat eine Vielzahl von Übungen entwickelt, um dies zu vermeiden.“*

Die Schätzung des Wahren und Guten stellt für Rudolf Steiner eine Basisqualität der Höherentwicklung dar (siehe „Wie erlangt man ...“ Bibl.-Nr. 10, S. 145/146):

*„In der Geisteswissenschaft wird von vier Eigenschaften gesprochen, welche sich der Mensch auf dem sogenannten Prüfungspfade erwerben muß, um zu höherer Erkenntnis aufzusteigen. Es ist die erste davon die Fähigkeit, in den Gedanken das Wahre von der Erscheinung zu scheiden, die Wahrheit von der bloßen Meinung. Die zweite Eigenschaft ist die richtige Schätzung des Wahren und Wirklichen gegenüber der Erscheinung.“ ...*

*„Ein bloßes verstandesmäßiges Begreifen dessen, was in diesen Eigenschaften liegt, nützt gar nichts. Sie müssen der Seele so einverleibt werden, daß sie innere Gewohnheiten begründen. Man nehme z. B. die erste Eigenschaft: Die Unterscheidung des Wahren von der Erscheinung. Der Mensch muß sich so schulen, daß er bei jeglichem Dinge, das ihm gegenübertritt, ganz wie selbstverständlich unterscheidet zwischen dem, was unwesentlich ist, und dem, was Bedeutung hat. Man kann sich so nur schulen, wenn man in aller Ruhe und Geduld bei seinen Beobachtungen der Außenwelt immer wieder und wieder die dahingehenden Versuche macht. Zuletzt haftet in natürlicher Weise der Blick ebenso an dem Wahren, wie er vorher an dem Unwesentlichen sich befriedigt hat. «Alles Vergängliche ist nur ein Gleichnis»: diese Wahrheit wird zu einer selbstverständlichen Überzeugung der Seele. Und so wird es mit den anderen der genannten vier Eigenschaften zu halten sein.“*

Eine besondere Form der Schätzung des Wahren und Guten stellt die Positivität dar:

*(Bibl.-Nr. 13, 334/335): „Für das Denken und Fühlen ist ein weiteres Bildungsmittel die Erwerbung der Eigenschaft, welche man Positivität nennen kann. Es gibt eine schöne Legende, die besagt von dem Christus Jesus, daß er mit einigen andern Personen an einem toten Hund vorübergeht. Die andern wenden sich ab von dem häßlichen Anblick Der Christus Jesus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres. Man kann sich darin üben, gegenüber der Welt eine solche Seelenverfassung zu erhalten, wie sie im Sinne dieser Legende ist. Das Irrtümliche, Schlechte, Häßliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Nicht verwechseln soll man diese Positivität mit Kritiklosigkeit, mit dem willkürlichen Verschließen der Augen gegenüber dem Schlechten, Falschen und Minderwertigen. Wer die «schönen Zähne» eines toten Tieres bewundert, der sieht auch den verwesenden Leichnam. Aber dieser Leichnam hält ihn nicht davon ab, die schönen Zähne zu sehen. Man kann das Schlechte nicht gut, den Irrtum nicht wahr finden; aber man kann es dahin bringen, daß man durch das Schlechte nicht abgehalten werde, das Gute, durch den Irrtum nicht, das Wahre zu sehen.“*

### **Engagement (Commitment)**

*„Hier geht es darum, die formulierten Werte im täglichen Handeln tatkräftig zu leben. Zu diesem Zweck werden immer umfassendere Muster wirkungsvollen Handelns auf der Grundlage der kontinuierlich formulierten Werte aufgebaut. Diese Handlungsmuster orientieren sich an konkreten, erreichbaren und wertebezogenen Zielen. Sie beziehen sich sowohl auf die zeitliche Perspektive (kurz-, mittel- und langfristige Ziele) als auch auf die Breite des Verhaltens (Generalisierung auf verschiedene situative Kontexte).“*

Auch das Handeln, das „Willensleben“ wird bei Rudolf Steiner zu einer Übung geführt: (Bibl.-Nr. 13, S. 331/332): *„Wie Herrscher in der Gedankenwelt, so soll ein solcher die Seele auch im Gebiete des Willens werden. In der physisch-sinnlichen Welt ist es auch hier das Leben, das als Beherrscher auftritt. Es macht diese oder jene Bedürfnisse für den Menschen geltend; und der Wille fühlt sich angeregt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Für die höhere Schulung muß sich der Mensch daran gewöhnen, seinen eigenen Befehlen streng zu gehorchen. Wer sich an solches gewöhnt, dem wird es immer weniger und weniger beifallen, Wesenloses zu begehren. Das Unbefriedigende, Haltlose im Willensleben rührt aber von dem Begehren solcher Dinge her, von deren Verwirklichung man sich keinen deutlichen Begriff macht. Solche Unbefriedigung kann das ganze Gemütsleben in Unordnung bringen, wenn ein höheres Ich aus der Seele hervorgehen will. Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» wirst du «dieses» ausführen. Man gelangt dann allmählich dazu, sich die Zeit der Ausführung und die Art des auszuführenden Dinges so zu befehlen, daß die Ausführung ganz genau möglich ist.“*

Die Beherrschung der Emotionen als Basis für „mit Ärger und Wut umgehen“, findet sich in einem ACT-Selbsthilfebuch von George H. Eiffert et al. (2009 Huber Verlag), das den Untertitel: „der achtsame Weg in ein friedliches Leben“ trägt.

### ***Mehr psychische Flexibilität***

Als siebte vermittelnde Kraft kann man im ACT die Flexibilität ansehen, Gewohntes aufzugeben und für Neues offen zu sein.

*„In der ACT werden sowohl Akzeptanz- und Achtsamkeitsstrategien als auch Strategien der Verhaltensänderung und des engagierten Handelns eingesetzt. Das übergeordnete Ziel ist, die psychische Flexibilität zu erhöhen, die für ein wertorientiertes Leben unter ständig wechselnden inneren und äußeren Lebensbedingungen erforderlich ist. Psychische Flexibilität bedeutet, dass eine Person in vollem Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment steht und ihr Verhalten ändern oder beharrlich beibehalten kann – je nachdem, was die aktuelle Situation und die selbst gesetzten wertebezogenen Ziele erfordern. Psychische Flexibilität ist in der ACT dementsprechend kein Selbstzweck, sondern steht im Dienst dessen, was der Person existenziell wichtig ist. Deshalb werden Lebensziele erarbeitet, die die Motivation dafür liefern, das emotionale Vermeidungsverhalten aufzugeben, Gleichzeitig fördern diese Lebensziele das engagierte und entschlossene Handeln, indem sie den Weg aufzeigen zu einem reichen und sinnerfüllten Leben.“*

In der Unbefangenheit ist ein Aspekt der psychischen Flexibilität bei Rudolf Steiner beschreiben (Bibl.-Nr. 13, S. 335): *„Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Geistesschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» Er soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf ausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem jeglichen Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen. Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat. Es wird allerdings leicht möglich sein, in bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen, die man über die Dinge gemacht hat, außer acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muß für den Geistesschüler die Geneigtheit*

*kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, daß neue Erlebnisse den alten widersprechen können. “*

### **5.2.3. Der Vortrag „Nervosität und Ichheit“ und die Achtsamkeitsübungen Rudolf Steiners im Vergleich zu den Elementen der ACT**

Auch in anderen Elementen des anthroposophischen Schulungsweges findet man deutliche Entsprechungen zu den Dimensionen der ACT. Hier ist vor allem an die Übungen aus dem Vortrag Rudolf Steiners über „Nervosität und Ichheit“ Steiner, R. (Bibl.-Nr. 143).

Als weiteres wurden schon die Elementen der Achtsamkeit erwähnt, die bei Rudolf Steiner u. a. in den Übungen „Für die Tage der Woche“ (Bibl.-Nr. 267. S. 68-73.) wie auch in *Rudolf Steiner. Sich selbst erziehen. Das Geheimnis der Gesundheit*. Eingeleitet von Harald Haas. (2012. Basel: Futurum Verlag) zu finden sind.

#### **5.2.3.1. Nervosität und Ichheit**

Im Folgenden werden die einzelnen Nervositätsarten und Übungen aus dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ (*kursiv im Text*) im Vergleich zu den Qualitäten der ACT gegenübergestellt:

1. *„Bewusstes Verlegen von Gegenständen“*. Hiermit soll die Merkfähigkeit, bzw. das Gedächtnis verstärkt werden. Dabei findet sich auch der Aspekt des „Selbst als Kontext“ durch die bildhafte Beobachtung der Umgebung und des eigenen Verhalten aus der ACT. Dies gilt auch für:
2. Das *„bewusste Verändern der Schreibgewohnheiten“* wo der *„Zusammenhang zwischen innerstem Wesenskern und einer Tätigkeit“* gestärkt wird, da es *„für die gesamte Wesenheit des Menschen kaum etwas Schlimmeres [gibt], als wenn man seelisch, mit seinem Herzen dem fern steht, was der Kopf treiben muss“*.
3. Das *„Rückwärtsdenken“* d. h. eigene Handlungsabläufe zeitlich in der umgekehrten Reihenfolge bildhaft wie von aussen erinnern beinhaltet Aspekte der *„kognitiven Defusion“ von Gedanken, wie ebenfalls des „Selbst als Kontext“*. Auch die Frage der Werthaltung der wirklichkeitsgemässen Gedanken, gegenüber den Gedanken des Zeit-(Un-)Geistes erscheint hier angesprochen. Rudolf Steiner gibt als Wirkung der Übung die Aufhebung der Schädlichkeit der Folgen der *„Einpaukereie“* in Schule und Hochschule an.
4. Durch die *„Beobachtung der eigenen Gebärden“*, das *„bewusste ‚Anders-als-sonst-Tun‘ einiger Dinge, z.B. Benutzung der linken Hand“* soll nach „Nervosität und Ichheit“ dem *„nervösen Treiben in dem öffentlichen Leben“* das Rudolf Steiner 1912 als *„politischen Alkoholismus“*, bezeichnet, entgegengewirkt werden. Rudolf Steiner beschrieb damit das exaltierte Verhalten der Politiker, die so wirken, als seien sie dauernd alkoholisiert, was uns aktuell bestens bekannt ist. Es steht sicher auch für die Tendenz zur Überaktivität oder Impulsivität im Handeln im Sinne der Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung. Hier wirkt das sich von aussen betrachten im Sinne des „Selbst als Kontext“ als hilfreich.
5. Das *„Versagen, Unterdrücken kleiner Wünsche“*, die *„Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich mit Hilfe der Willenskultur“* wird als Übung gegen die *„nervösen Krankheitsformen ... für die man eigentlich keine organische Ursachen angeben kann, die aber zuweilen organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden“*, angegeben. Heute ist es selbstverständlich, diese Krankheitsformen als psychosomatische Erkrankungen zu bezeichnen, was zu Zeiten Rudolf Steiners noch nicht existierte. Bezüglich der ACT erscheint hier der Aspekt des „Commitment“, des zielgerichteten, wertorientierten Handelns

angesprochen, verbunden mit der „Akzeptanz“ von vermeintlich unguuten Gefühlen (des Unwohlseins), die mit dem Unterdrücken von nicht notwendigen Wünschen verbunden ist.

6. Das „*eigene Erwägen des Für und Wider einer Sache*“, „*dass die Menschen ... gegenüber Dingen, bei denen sie zu Entschlüssen kommen sollten, nicht zu Entschlüssen vorrücken können*“ geht ebenfalls deutlich in die Richtung des „Commitment“ der ACT.

7. Die „Zurückhaltung im Urteilen, besonders bei eigener Betroffenheit“ folgt nach Rudolf Steiner aus dem Unvermögen „*einen Gedanken ordentlich festzuhalten und ihn wirklich in seinen Konsequenzen zu verfolgen*“ zusammenfällt. Er bezeichnet den Träger dieses Charakterzugs als „*seelischen Zappelfritzen*“. Die Verbindung zu der Qualität der „kognitiven Difusion“ der ACT ist hier naheliegend.

Zusammenfassend findet sich in den Darstellungen der Nervositätsformen und Übungen aus dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ neben ausgeprägten Bezügen zum „Commitment“ alle Qualitäten der ACT, wobei implizit generell auch die „Flexibilität“ und die „Achtsamkeit“ angesprochen werden.

### 5.2.3.2. Übungen „Für die Tage der Woche“

Diese Übungen wurden von Rudolf Steiner seinen (esoterischen) Schülern in schriftlicher Form weitergegeben (1997, Bilb.-Nr. 267) und entsprechen den Anweisungen zur Entwicklung des 16-blättrigen Kehlkopfchakram, wie sie auch in „wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (Bibl.-Nr. 10) beschreiben sind. Im Text heißt es:

*„Der Mensch muss auf gewisse Seelenvorgänge Aufmerksamkeit und Sorgfalt verwenden, die er gewöhnlich sorglos und unaufmerksam ausführt. Es gibt acht solche Vorgänge.*

*Es ist natürlich am besten, auf einmal nur eine Übung vorzunehmen, zum Beispiel während acht oder vierzehn Tagen, dann die zweite usw., dann wieder von vorne anfangen. Übung acht kann indessen am besten täglich gemacht werden. Man erreicht dann nach und nach richtige Selbsterkenntnis und sieht auch, welche Fortschritte man gemacht hat. Später kann dann vielleicht – mit Samstag beginnend – täglich eine Übung vorgenommen werden neben der achten, zirka fünf Minuten dauernden, sodass dann jeweils auf denselben Tag die nämliche Übung fällt. Also samstags die Gedankenübung, sonntags die Entschlüsse, montags das Reden, dienstags das Handeln, mittwochs die Taten usw.“*

Diese Qualitäten werden heute als Achtsamkeit bezeichnet. Im Folgenden werden sie einzeln aufgeführt und wiederum den Aspekten der ACT gegenübergestellt.

#### „Samstag

**Auf seine Vorstellungen (Gedanken) achten.** *Nur bedeutsame Gedanken denken. Nach und nach lernen, in seinen Gedanken das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Ewige vom Vergänglichen, die Wahrheit von der bloßen Meinung zu scheiden. Beim Zuhören der Reden der Mitmenschen versuchen, ganz still zu werden in seinem Innern und auf alle Zustimmung, namentlich alles abfällige Urteilen (Kritisieren, Ablehnen), auch in Gedanken und Gefühlen, zu verzichten.*

*Dies ist die sogenannte «richtige Meinung».*“

Bezüglich der ACT werden hier vor allem die „kognitive Difusion“, „die Werthaltung“ und die „Akzeptanz“ angesprochen.

### „Sonntag

*Nur aus begründeter voller Überlegung heraus selbst zu dem Unbedeutendsten sich **entschließen**. Alles gedankenlose Handeln, alles bedeutungslose Tun soll von der Seele ferngehalten werden. Zu allem soll man stets wohlerwogene Gründe haben. Und man soll unbedingt unterlassen, wozu kein bedeutsamer Grund drängt.*

*Ist man von der Richtigkeit eines gefassten Entschlusses überzeugt, so soll auch daran festgehalten werden in innerer Standhaftigkeit. Dies ist das sogenannte «**richtige Urteil**», das nicht von Sympathie und Antipathie abhängig gemacht wird.“*

Hier ist die Übereinstimmung mit dem „Commitment“ des wertorientierten, zielvollen Handelns, erkennbar.

### „Montag

***Das Reden.** Nur was Sinn und Bedeutung hat, soll von den Lippen desjenigen kommen, der eine höhere Entwicklung anstrebt. Alles Reden um des Redens willen – zum Beispiel zum Zeitvertreib – ist in diesem Sinne schädlich.*

*Die gewöhnliche Art der Unterhaltung, wo alles bunt durcheinander geredet wird, soll vermieden werden; dabei darf man sich nicht etwa ausschließen vom Verkehr mit seinen Mitmenschen. Gerade im Verkehr soll das Reden nach und nach zur Bedeutsamkeit sich entwickeln. Man steht jedem Rede und Antwort, doch gedankenvoll, nach jeder Richtung hin überlegt. Niemals ohne Grund reden! Gerne schweigen. Man versuche, nicht zu viel und nicht zu wenig Worte zu machen. Zuerst ruhig hinhören und dann verarbeiten.*

*Man heißt diese Übung auch: «**das richtige Wort**».“*

Das „Commitment“ im Sprechen wird hier betont, was im nächsten bezüglich des äußeren Handelns erscheint.

### „Dienstag

***Die äußeren Handlungen.** Diese sollen nicht störend sein für unsere Mitmenschen. Wo man durch sein Inneres (Gewissen) veranlasst wird zu handeln, sorgfältig erwägen, wie man der Veranlassung für das Wohl des Ganzen, das dauernde Glück der Mitmenschen, das Ewige, am besten entsprechen könne.*

*Wo man aus sich heraus handelt – aus eigener Initiative –, die Wirkungen seiner Handlungsweise im Voraus auf das Gründlichste erwägen.*

*Man nennt das auch «**die richtige Tat**».“*

### „Mittwoch

***Die Einrichtung des Lebens.** Natur- und geistgemäß leben, nicht im äußeren Tand des Lebens aufgehen. Alles vermeiden, was Unruhe und Hast ins Leben bringt.*

*Nichts überhasteten, aber auch nicht träge sein. Das Leben als ein Mittel zur Arbeit, zur Höherentwicklung betrachten und demgemäß handeln.*

*Man spricht in dieser Beziehung auch vom «**richtigen Standpunkt**».“*

Hier, wie auch in der nächsten Qualität, geht es neben der „Achtsamkeit“ um das „Commitment“ der „Werte“ und des „Engagements“.

### „Donnerstag

***Das menschliche Streben.** Man achte darauf, nichts zu tun, was außerhalb seiner Kräfte liegt, aber auch nichts zu unterlassen, was innerhalb derselben sich befindet.*

*Über das Alltägliche, Augenblickliche hinausblicken und sich Ziele (Ideale) stellen, die mit den höchsten Pflichten eines Menschen zusammenhängen, zum Beispiel deshalb im Sinne der*

*angegebenen Übungen sich entwickeln wollen, um seinen Mitmenschen nachher umso mehr helfen und raten zu können, wenn vielleicht auch nicht gerade in der allernächsten Zukunft. Man kann das Gesagte auch zusammenfassen in: «Alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen».*“

„Freitag

**Das Streben, möglichst viel vom Leben zu lernen.**

*Nichts geht an uns vorüber, das nicht Anlass gibt, Erfahrungen zu sammeln, die nützlich sind für das Leben. Hat man etwas unrichtig oder unvollkommen getan, so wird das ein Anlass, Ähnliches später richtig oder vollkommen zu machen.*

*Sieht man andere handeln, so beobachtet man sie zu einem ähnlichen Ziele (doch nicht mit lieblosen Blicken). Und man tut nichts, ohne auf Erlebnisse zurückzublicken, die einem eine Hilfe sein können bei seinen Entscheidungen und Verrichtungen.*

*Man kann von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn man aufpasst.*

*Man nennt diese Übung auch «das richtige Gedächtnis», das heißt sich erinnern an das Gelernte, an die gemachten Erfahrungen.*“

Dieser Bereich entspricht dem „Kern der Achtsamkeit“, die Erfahrungen in die unmittelbare Gegenwart zu versetzen, wie auch in der nächsten Übung der meditativen (richtigen) Beschaulichkeit:

„Zusammenfassung

*Von Zeit zu Zeit Blicke in sein Inneres tun, wenn auch nur fünf Minuten täglich zur selben Zeit. Dabei soll man sich in sich selbst versenken, sorgsam mit sich zu Rate gehen, seine Lebensgrundsätze prüfen und bilden, seine Kenntnisse – oder auch das Gegenteil – in Gedanken durchlaufen, seine Pflichten erwägen, über den Inhalt und den wahren Zweck des Lebens nachdenken, über seine eigenen Fehler und Unvollkommenheiten ein ernstliches Missfallen haben, mit einem Wort: das Wesentliche, das Bleibende herauszufinden trachten und sich entsprechende Ziele, zum Beispiel zu erwerbende Tugenden, ernsthaft vornehmen. (Nicht in den Fehler verfallen und denken, man hätte irgendetwas gut gemacht, sondern immer weiter streben, den höchsten Vorbildern nach.)*

*Man nennt diese Übung auch «die richtige Beschaulichkeit».*“

#### **5.2.4. Schlussfolgerungen aus dem Vergleich von ACT mit dem anthroposophischen Schulungsweg**

Aus der Gegenüberstellung der sechs bzw. sieben Elemente der ACT mit den geisteswissenschaftlichen Angaben ist eine erstaunliche Übereinstimmung zu entdecken. Dies ist zunächst etwas verwunderlich, da kein spirituelles Grundkonzept, ausser dem Element der Achtsamkeit, im ACT beschrieben wird, sondern erkenntnistheoretisch von einem „radikalen Pragmatismus“ ausgegangen werde. Bezüglich des anthroposophischen Schulungsweges kann man, wie eben aufgezeigt, eine deutliche Entsprechung zu den sechs s. g. Nebenübungen, der Entwicklung des Herzchakra und des Kehlkopfchakra finden. Insofern ist ACT eine wissenschaftlich anerkannte Inspirationsquelle für eine geisteswissenschaftliche Psychotherapie.

Umgekehrt konnte wohl deutlich werden, dass die Übungen von „Nervosität und Ichheit“ und der beiden Übungsreihen „für die Tage der Woche“ und der „sechs Nebenübungen“ Rudolf Steiners als „Schatzkästchen“ für eine Erweiterung der ACT-Methoden angesehen werden können.

## **Literatur:**

- (1) Eiffert, George H. et al. (2009). *Mit Ärger und Wut umgehen*. Bern: Huber Verlag
- (2) Kabat-Zinn, J. (2005). *Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. Frankfurt: O.W. Barth, Fischer Verlag
- (3) Jack Kornfeld (2008). *Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie*. München: Goldmann Arkana Verlag
- (4) Kuntz, H. (2009). *Imaginationen – Heilsame Bilder als Methode und therapeutische Kunst*. Verlag Klett-Cotta
- (5) Schmidt-Traub, S., Lex, T.P. (2005). *Angst und Depression*. Göttingen.
- (6) Segal, ZV, Williams, JM, & Teasdale, JD (2008). *Die Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention*. Frankfurt: dgvt Verlag
- (7) Viktor E. Frankl, (2. Aufl.1996). *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Verlag Hans Huber

## **Verwendete Literatur der Rudolf Steiner Gesamtausgabe (HDD), bzw. Futurum Verlag:**

- (8) Philosophie der Freiheit (Bibl.-Nr. 4)
- (9) Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten (Bibl.-Nr. 10)
- (10) Die Geheimwissenschaft im Umriss (Bibl.-Nr. 13)
- (11) Das Matthäus-Evangelium. Vortrag vom 9. September 1910 (Bibl.-Nr. 123)
- (12) Exkurse in das Gebiet des Markus-Evangeliums (Bibl.-Nr. 124)
- (13) Erfahrungen des Übersinnlichen. Die Wege der Seele zu Christus (Bibl.-Nr. 143). München, 11.Januar 1912, Einzelausgabe: Rudolf Steiner, Nervosität und Ichheit. Stressbewältigung von innen (mit der Einleitung: Lektionen in Achtsamkeit von Frank Meyer)
- (14) Vorstufen des Mysterium von Golgatha. (Bibl.-Nr. 152)
- (15) Der Goetheanismus, ein Umwandlungsimpuls und Auferstehungsgedanke (Bibl.-Nr. 188)
- (16) Seelenübungen mit Wort- und Sinnbild-Meditationen. (Bibl.-Nr. 267). 1997. S. 68-73. Dornach: Rudolf Steiner Verlag) wie auch in:
- (17) Rudolf Steiner. Sich selbst erziehen. Das Geheimnis der Gesundheit. Eingeleitet von Harald Haas. (2012. Basel: Futurum Verlag) zu finden sind.
- (18) Die geistig-seelischen Grundkräfte in der Erziehungskunst. (Bibl.-Nr. 305)
- (19) Grenzen der Naturerkenntnis. (Bibl.-Nr. 322)
- (20) Herzdenken–Über inspiratives Erkennen von Rudolf Steiner/Hrsg. Martina Maria Sam

## **Weitere Literatur zur Einführung in die ACT findet sich bei:**

- Kelly G. Wilson (mit Troy Dufrene) (2014) *Achtsamkeit für zwei. Die Therapeutische Interaktion im Rahmen der Akzeptanz und Commitment-Therapie ACT*. Bern: Huber Verlag.
- Russ Harris (2011) *ACT leicht gemacht*. Freiburg i. Brg.: Arbor Verlag
- Jason B. Luoma et al. (2012) *ACT-Training. Acceptance & Commitment Therapie : ein Handbuch*. Paderborn: Junfermann Verlag

Der Autor hat zusammen mit dem Heileurythmisten Theodor Hundhammer 3 anthroposophische Achtsamkeitsgruppen-Programme zusammengestellt, deren aktuelle Versionen unter dessen Website [www.bewegteworte.ch](http://www.bewegteworte.ch) zur Verfügung stehen.

Dr. med. Harald Haas

Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Anthroposophische Psychotherapie DtGAP und Medizin VAOAS und GAÄD

Münstergasse 68

CH-3011 Bern

Mail: [harald.haasbe@bluewin.ch](mailto:harald.haasbe@bluewin.ch)