

Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung (III)

Harald Haas, Bern

Der folgende dritte Teil der Zusammenstellung von Texten schliesst die Betrachtungen der Angststörungen mit dem Thema der Dissoziation und posttraumatischen Belastungsstörung ab. Die beiden ersten Teile finden sich im Rundbrief 2013 und 2014.

Inhaltsverzeichnis

1. Die Begegnung mit der inneren und der äusseren Welt. – die Physiologischen Grundlagen von Zweifel und Dissoziation	2
1.1. <i>Scham und schreckvollste Verwirrung</i>	2
1.2. <i>Hyperventilation und „dissoziative“ Panikreaktion – Dissoziative Störungen</i>	2
2. Phänomene und neurophysiologische Aspekte der Angst bei Posttraumatischer Belastungsstörung und Dissoziation	3
2.1. <i>Das Modell von Peter Levine</i>	3
2.2. <i>Daniel Hell: Missbrauch und Scham</i>	4
2.3. <i>Gerald Hüther. Neurophysiologie</i>	4
2.4. <i>Ulrich Sachsse: Neurophysiologie in der „Traumazentrierten Psychotherapie“</i>	5
2.5. <i>Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Traumafolgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen</i>	7
3. Anthroposophische Ansätze zum Verständnis zum Erscheinungsbild der Posttraumatischen Belastungsstörung	7
3.1. <i>Geisteswissenschaftlich-physiologische Aspekte zum Verständnis der Posttraumatischen Belastungsstörung</i>	7
3.2. <i>Anthroposophische Aspekte zu einem erweiterten Trauma- und Dissoziationsverständnis in der (ergänzten) Zusammenstellung nach Bernd Ruf (Traumapädagoge, Karlsruhe)</i>	8
3.3. <i>Das Ich und die Dämonen</i>	12
3.4. <i>Zur Dokumentation: Traumaarbeit in der Anthroposophischen Kunsttherapie</i>	14
4. Einige Aspekte zur spirituell orientierten und imaginativen Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung	14
Literarnachweis:	16

1. Die Begegnung mit der inneren und der äusseren Welt. – die Physiologischen Grundlagen von Zweifel und Dissoziation

1.1. Scham und schreckvollste Verwirrung

Bei der Betrachtung der Atmungsphysiologie im ersten Teil der Dokumentation konnte gezeigt werden, dass die Phänomene der Atembeklemmung mit der Hypoventilation und Hyperkapnie als „luziferisches Würgeerlebnis“ beim Alptraum oder dem Zweifel, bzw. dem Zwang, zusammenhängen. Dass diese mit der Schamreaktion verbunden sind zeigt die folgende Textstelle Rudolf Steiners.

Weiterhin wird dort erwähnt, dass die Hyperventilation und das Heraustreten in die elementare Welt bei der (dissoziativen) Panikattacke oder Dissoziation in der zeitlichen und inneren Verbindung mit der Schreckreaktion des „Blutmenschen“ auftreten. Rudolf Steiner beschreibt beide Zusammenhänge auch im dritten Vortrag des Wiener Zyklus „*Makrokosmos und Mikrokosmos*“ (Bibl.-Nr. 119, S. 101) am 23. März 1910 wie folgt:

„Es gibt ein Gefühl, das sofort auftreten würde, wenn die Menschen das Geistige so ohne weiteres sehen würden. Wenn der Mensch das Geistige sofort sehen würde, ohne Vorbereitung und Reife, die er durch das Miterleben der Naturvorgänge erwirbt, so würde er ein Gefühl erleben, das man nur ausdrücken könnte mit dem Wort: verwirrender Schreck, oder schreckensvollste Verwirrung.

Denn die Erscheinungen sind so grossartig und gewaltig, dass die menschlichen Begriffe, die wir uns im gewöhnlichen Leben aneignen, wenn wir noch so viel erlernen, wahrhaftig nicht hinreichen, um diesen verwirrenden Anblick zu ertragen; der Mensch würde von einem Gefühl schreckvoller Verwirrung ergriffen werden, von einer ungeheueren Steigerung des Angst- und Furchtgefühls. So wie der Mensch vor Scham verbrennen würde, wenn er in sein eigenes Innere hinuntersteigen würde ohne Vorbereitung, so würde er, wenn er in das Geistige der Aussenwelt hineinsehen würde ohne Vorbereitung, förmlich erstarren vor Furcht, weil er sich in ein Labyrinth geführt empfinden würde.“

Hier sehen wir den Zusammenhang des Hineinlebens in die innere Wesenheit des Menschen, wie es durch den Zweifel (Atemhemmung) verursacht sein kann und mit der Schamreaktion im Zusammenhang steht. Das Herausgehen in die äussere elementare Welt ist mit der so genannten Panikreaktion, die sich in Hyperventilation und „schreckvollster Verwirrung“ zeigt, verbunden. Diese Beschreibung entspricht der „dissoziativen“ Panikreaktion oder Dissoziation, wie sie von den Traumafolgestörungen her bekannt ist.

1.2. Hyperventilation und „dissoziative“ Panikreaktion – Dissoziative Störungen

Betrachtet man physiologisch die Polarität zur gehemmten Atmung, so wäre dies die Hypokapnie, wie sie in der Regel durch eine Hyperventilation ausgelöst wird. Die leiblichen Folgen davon sind (siehe *Hyperventilation - Wikipedia*):

„starke Luftnot, der Zwang, tief einatmen zu müssen und ein Engegefühl in der Brust ... Typisch sind die neuromuskulären Symptome. Charakteristischerweise treten Gefühllosigkeit und Missempfindungen ... auf, begleitet von Verkrampfungen der Hände und Lippen ... und gelegentlich Lähmungen der Extremitäten. ... Auch kardiale Symptome können auftreten ... Bei chronischem Krankheitsbild können weiterhin Verdauungsprobleme auftreten, die oft dem Krankheitsbild des Reizdarms entsprechen. Müdigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Wetterfühligkeit sowie phobische- oder Panikzustände sind ebenfalls mögliche Symptome des chronischen Verlaufs.“

Hier erscheint also die (dissoziative) Panikattacke in vielfältigen physiologischen Ausdrucksformen. Auch wenn hier die Derealisation- und Depersonalisationsphänomene nicht namentlich angesprochen werden, so passen die meisten Symptome zu den dissoziativen Störungen oder Konversionsstörungen (ICD-10 F44) der Amnesie, Stupor, Bewegungsstörungen, Krampfanfälle, Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen.

Weiter heisst es in der Textquelle „Hyperventilation“ von Wikipedia:

„Bei der akuten Hyperventilation in der Panikattacke kann es zu einem schnellen Ablauf der Symptome, selten aber zur Ohnmacht kommen. Dagegen ist die Angst vor Ohnmacht häufig anzutreffen.“

Auf der einen Seite ist es erstaunlich, wie ähnlich die Symptomatik der Hyper- bzw. Hypoventilation, oder physiologisch ausgedrückt Hypo- und Hyperkapnie sind, wo doch ganz entgegengesetzte Ursachen vorliegen.

2. Phänomene und neurophysiologische Aspekte der Angst bei Posttraumatischer Belastungsstörung und Dissoziation

Vielschichtiger als bei den bisher besprochenen Störungsbildern erscheinen die Grundphänomene der Angst bei der Posttraumatischen Belastungsstörung, insbesondere bei der „komplexen“ Ausprägung dieser Störung. Die Krankheitsbezeichnung ist eine Übertragung des ursprünglich amerikanischen Begriffs der „Posttraumatic Stress Disorder“. Dies zeigt, dass das Verständnis der Störung eng verknüpft ist mit der physiologischen Stress-Theorie, deren Ergebnisse zunächst zum grossen Teil tierexperimentell gefunden wurden.

2.1. Das Modell von Peter Levine

Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass in dem Buch „Trauma-Heilung“ (englisch *Trauma-Healing*) des Pioniers der Traumatherapie und Begründer der „Somatic Experiencing-Therapie“ Peter Levine (deutsche Übersetzung im Synthesis Verlag, 1998), Tierverhalten als Modell für die Reaktionen des Menschen auf ein Trauma genommen wurde. Dabei beschreibt Levine, dass bei einem um sein Leben bedrohten Tier zunächst ein „Totstellreflex“ und Erstarrung, verbunden mit grosser Wachheit, danach ein sich Schütteln, z. T. mit Erbrechen, folgt und daraufhin eine Flucht vor der Gefahr möglich wird, wenn das Blut wieder in die Gliedmassen zurückgekehrt ist.

Es faszinierte Levine, dass er einen ähnlichen Erregungsablauf in der Therapie von Traumapatienten beobachten konnte, und diese nach einem solchen Ablauf sich viel besser fühlten. Deshalb entwickelte er therapeutische Methoden, die es Patienten ermöglichen sollten, eine solche positive Reaktion aus dem Traumafolgezustand heraus erleben zu können. Später definierte Levine zwei Kategorien von Traumata, zum einen das Schocktrauma als Folge eines einzelnen oder einer Serie von Ereignissen und zum anderen das Entwicklungstrauma, bei dem Menschen permanenter Misshandlung oder Gewalt ausgesetzt waren, insbesondere in ihrer Ursprungsfamilie. Die Folgen des Entwicklungstraumas sind (ebenso) tiefgreifend und weit reichend und ähneln oft denen eines Schocktraumas. Sie sind jedoch in die Persönlichkeit einer Person verwoben.

Vier Komponenten sind bei jedem Traumatisierten in geringerem oder stärkerem Masse zu finden (*Vom Trauma befreien, Traumaheilung durch gezielte Körperarbeit*. Kösel Verlag 2006, zitiert aus einer Internetpublikation von Juliane Kiss, Mai 2008):

- ein aussergewöhnlich starker Erregungszustand
- eine psychophysische Kontraktion
- eine Dissoziation
- Erstarren (Immobilität) in Verbindung mit dem Gefühl der Hilflosigkeit

Die starke Erregung ist nach Levine geprägt durch vegetative Übererregung, die Kontraktion des ganzen Körpers bewirkt eine Änderung der Haltung, Atmung und des Muskeltonus, wobei sich die Blutgefässe in der Haut verengen. In den Gliedmassen und im Bauchbereich steht den Muskeln mehr Blut zur Verfügung. Enorme Körperkräfte stehen zur Verfügung. Gleichzeitig wird eine Form der erhöhten Wachsamkeit, die Hypervigilanz, hervorgerufen. Bei der Dissoziation ist das Bewusstsein zwar vorhanden, die Situation ist aber eigentlich nicht aushaltbar, das ganzheitliche innere Empfinden einer Person bricht zusammen, der Mensch ist nicht in seinen Sinnen. Es entsteht eine Spaltung zwischen: Bewusstsein und Körper, einem Teil des Körpers und dem Rest des Körpers, dem Ich und den Emotionen, Gedanken und Empfindungen, dem Ich und der Erinnerung an einen Teil des Ereignisses oder ein Ereignis als Ganzes. Aus diesem entwickeln sich dann die weiteren traumatypischen Symptome der Dissoziation, wie z. B. das Erstarren.

Im Vergleich zu den früher dargestellten Angstphänomenen erscheint hier zum einen die erregte Panikreaktion, in der die Betroffenen überwach sind und zum anderen die zum Teil andauernden Schreckreaktionen mit der Dissoziation, dem bloss werden und erstarren, die sich in die Scham und Depression lösen können, wie weiter unten gezeigt werden soll.

2.2. Daniel Hell: Missbrauch und Scham

In seiner Publikation *Seelenhunger* (Hell, D. Bern, 2002) schreibt Hell unter dem Kapitel „ein therapeutisches Grundproblem – die beschämte Scham“ bezüglich des sexuellen Missbrauchs (S. 205):

„Besonders traumatisierend und beschämend sind sexuelle Missbrauchserfahrungen. Dabei wird eine Person in ihrer körperlichen und seelischen Integrität verletzt. Das Geschehen ist so eingreifend, dass es zuerst weniger Scham denn ein Gefühl der Ohnmacht auslösen kann. Dadurch verliert aber die missbrauchte Person ein Stück weit den Zugang zu ihrer eignen Gefühlswelt. Sie muss sich ihrer selbst unsicher fühlen.

Angesichts einer solchen Verunsicherung kann eine missbrauchte Person versuchen, ihr Selbstgefühl mit anderen Mitteln wieder zurückzugewinnen. Sie kann sich z. B. für die Tat, deren Opfer sie wurde selber verantwortlich machen. Tatsächlich ist bei schwer traumatisierten Menschen immer wieder zu beobachten, dass sie nach Hinweisen suchen, womit sie das traumatische Geschehen ermöglicht oder erleichtert haben.“

Das bewusste Übernehmen von Verantwortung für die Missbrauchssituation, auch wenn dies äusserlich nicht gerechtfertigt erscheint, kann also mit der Schamreaktion und der Depression die Erstarrung der Dissoziation und die Panikreaktion auflösen helfen.

2.3. Gerald Hüther. Neurophysiologie

Der der Anthroposophie zugewandte Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther hat eine „*Biologie der Angst*“ zusammengestellt (10. Aufl. Göttingen 2011) und dort aufgezeigt, „wie aus Stress Gefühle werden.“ Neben dem wissenschaftlichen (kleingedruckten) Text

verwendet er in diesem Buch Metaphern und Bilder, die die physiologischen Tatsachen allgemeinverständlich beschreiben sollen. Es werden die Ergebnisse der Stressforschung in Bezug auf Angst dokumentiert, wobei keine Differenzierungen bezüglich der verschiedenen Angstformen erscheinen. Deshalb lässt sich kein deutlicher Ansatzpunkt finden, die physiologischen Reaktionen mit den Grundphänomenen der Angst, wie sie hier zusammengetragen wurden, verbinden zu können.

2.4. Ulrich Sachsse: Neurophysiologie in der „Traumazentrierten Psychotherapie“

Über die normale Stressphysiologie, sowie die peri- und posttraumatische Stressphysiologie berichtet der Göttinger Psychiater und Verhaltenstherapeut Ulrich Sachsse in dem von ihm herausgegebenen Buch *„Traumazentrierte Psychotherapie“* (Studienausgabe. Stuttgart 2009). Dabei unterscheidet er ein Panik-System von einem Furcht-System, welche beide angeboren seien.

Sachse schildert, dass man bei Panikattacken (Panik-System) von Reaktionen auf soziale Situationen ausgeht, die bedrohlich sind, und dass die Furcht- oder „Freeze- Hyperarousal – Reaktion“, die Erstarrung beim Tier mit dem Totstellreflex einhergeht. Beim Menschen entspreche dies der Panik und der Dissoziation, (S. 34):

„Beim Menschen gibt es eine Notfall-Reaktion, die über die Freeze-Reaktion der Panikattacken hinausgeht: die Dissoziation. Bei der Dissoziation wird nicht nur der Reizstrom von aussen unterdrückt wie bei der Panikattacke, sondern auch derjenige von innen. ... Gebunden ist dieses System [die Dissoziation] eng an den Parasympathikus“, im Gegensatz zur sympathikotonen Anfangsreaktion der Panik.

Das Furchtsystem, das viel besser erforscht sei, beruhe auf dem „fight or flight“-Modell. (S. 34-35):

„Im Tierexperiment ist die Furcht-Konditionierung eine der zentralen Versuchsanordnungen, Panik, Kontext-Variablen des Experiments und Bindungen sind „Störvariablen“. Während das Panik-System eng mit dem Parasympathikus assoziiert ist, ist das Furcht-System an den Sympathikus gebunden.“ Zunächst wirken hier die Neurotransmitter Noradrenalin und Adrenalin.

(S. 37): *„Wenn dieses System zu heftig oder zu lange aktiv bleibt, dann springt über den Hypothalamus die so genannte Stressachse mit an, die HPA-Achse (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse). ...ACTH wandert zu den Nebennierenrinden. Dort wird Kortisol gebildet. Kortisol ist daran beteiligt, die Furcht wieder herunterzuregulieren und zu beruhigen. Wir produzieren also im Körper gleich unsere eigenen Mittel für die Empfindung: Reg` dich ab!“*

Zur Neurobiologie der Dissoziation heisst es (S. 46):

„Beim Trauma wird ein sympathisches Hyperarousal rasch abgelöst von der parasympathikotonen Dissoziation. Eine habituelle Tendenz, sich in primitive parasympathische States fallen zu lassen, ist charakteristisch für ein entwicklungs-mässig unreifes Regulationssystem, das schlechte Verbindungen zwischen dem Kortex, den höchsten Ebenen des limbischen Systems und dem autonomen Nervensystem aufweist.“

Vergleichen wir die Erscheinungen der Posttraumatischen Belastungsstörungen mit den oben entwickelten Grundphänomenen der Angst, so erscheint auf der einen Seite die uns bekannte Paniksituation mit den Störungen der Atmung. Hier wird die sympathische (Zweifel-) Panikreaktion, das Hyperarousal durch die parasympathische Lockerungserscheinung der Dissoziation „ausgeglichen“. Dies ist mit dem bewusstseinsmässigen Herausgehen in die äussere Welt verbunden.

Auf der anderen Seite wird das Furcht-System der „Blutreaktionen“ mit der Schreck- und Schamreaktion als „fight and flight“-System beschrieben. Dabei holt die Scham den Menschen wieder aus dem Schreck in sein Sinnesbewusstsein, ins „Innere“ zurück. Es wird in der Phänomenologie, auch hier bei Sachsse, nicht genau differenziert, was auf der „Atmungsebene“ und der „Blutebene“ geschieht.

Bei der Untersuchung der Trauma- oder Stressfolgezustände erweist sich nach Sachsse, dass bei der normalen Stress-Physiologie die Regulation der HPA-Achse massiv gestört ist und die Befunde nicht den experimentell zu erwartenden Ergebnissen entsprechen.

Als therapeutische Konsequenz für die Psychotherapie folgert Sachsse (S. 47):

„In der traumazentrierten Psychotherapie gilt: mit den Störungen im Furcht-System lässt sich therapeutisch nur arbeiten, wenn im Panik-System Ruhe herrscht. Das therapeutische Bindungssystem ebenso wie das innerseelische Emotions-Regulations-System müssen stabil und sicher sein, um Trauma-Expositionen durchführen zu können. Dies heisst doch, nach dem oben angeführten, dass der Mensch in seiner äusseren und seelischen Atmung, mit Zwang und Hyperventilation zur Ruhe gekommen sein muss, um mit dem Trauma umgehen zu können.“

Die Erfahrung zeige weiter (S. 53-54):

„Eine akute posttraumatische Belastungsstörung ist also eine normale Reaktion eines Menschen auf eine traumatische Erfahrung. Ob diese Erfahrung in den ersten sechs bis zwölf Wochen verarbeitet wird oder ob die akute Symptomatik chronifiziert, ist hochgradig auch von sozialen Faktoren abhängig. ... Wir Menschen haben ein natürliches Verarbeitungssystem für traumatische Erfahrungen.“

Weiter heisst es zur Prognose und den therapeutischen Konsequenzen der Entwicklung von Trauma- Folgestörungen (S. 56):

„Welche Menschen sind nun besonders in Gefahr eine chronifizierte Posttraumatische Belastungsstörung zu entwickeln? ... Bedeutsam ist die Art und Schwere des Traumas, z. B.: Vergewaltigung und Folter, ... Traumata, bei denen der eigene Körper verletzt wurde, ... die von Menschen verursacht und verschuldet wurden.“

(S. 55):

„Es ist auch völlig normal, dass wir nach einer traumatischen Erfahrung in einer paradoxen kognitiven Situation sind: alles ist wie bisher – nichts ist, wie es war. ... Wichtig ist dabei unsere innere Werte-Welt. Wenn wir ein philosophisches, spirituelles und /oder religiöses System haben, in dem Unrecht, Schicksal, Pech, Willkür und gemeiner Zufall vorkommen, zum Leben gehören, dann haben wir es leichter, ein Trauma zu integrieren, als wenn wir glauben, die Welt sei gerecht. Integration bedeutet in diesem Fall: Ich kann das Trauma denken, ohne dass mir dieses Symptome macht. Ich bekomme davon keine Intrusionen und Flashbacks, das Trauma aktualisiert sich nicht wieder, sondern ich kann es erinnern und bleibe trotzdem in der Gegenwart. Das Trauma ist Vergangenheit. Dort und damals ist nicht hier und jetzt.“

Aus den oben angeführten Zusammenstellungen ergeben sich starke Hinweise dafür, dass in der Trauma- Physiologie die Differenzierung der „Atmungs- und der Blutphänomene“ noch nicht genügend erfasst wurde, obwohl viele Erscheinungen dafür sprechen.

2.5. Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Traumafolgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen

In dem Selbsthilfebuch mit dem oben genannten Titel (Reddemann, L. Dehner-Rau, C. Stuttgart, 2008) geben die Autorinnen viele konkrete Hinweise, wie mit Angst und Panik, aufwühlenden Erinnerungen und Dissoziationen von den Betroffenen umgegangen werden kann. Dabei ist auch die Feststellung, dass „Panik als Schutz gegen Dissoziation (und Erinnern) verwendet werden kann (S. 104) beschrieben:

„Es ist bekannt, dass Menschen sich mit „allem vor allem“ schützen können. Ein weit verbreitetes Verhalten ist, sich vor Angst durch Aggression zu schützen oder auch das Umgekehrte. So kann man sich auch vor dissoziativen Phänomenen mit Angst und Panik schützen, auch wenn das absurd klingt. Es kommt nur darauf an, was jemand für das Schlimmere hält. Manchen scheint demnach Angst und Panik immer noch leichter aushaltbar als Derealisation und Depersonalisation.“

Auch hier findet sich die oben erwähnte Differenzierung von Panikreaktion und Dissoziation in der klinischen Erfahrung.

Weitere Hinweise sind zu Themen zu finden wie: was Sie tun können, wenn Ihnen Gefühle Angst machen, was ihr Körper braucht, hilfreicher Umgang mit Schmerzen, wie kann ich mit meiner Sucht umgehen? , Hilfe bei Selbsttötungsgedanken und -versuchen, verletzen Sie sich selbst? , leiden Sie unter einer Essstörung? , sowie Antworten auf häufig gestellte Fragen.

3. Anthroposophische Ansätze zum Verständnis zum Erscheinungsbild der Posttraumatischen Belastungsstörung

3.1. Geisteswissenschaftlich-physiologische Aspekte zum Verständnis der Posttraumatischen Belastungsstörung

Das Furcht-System hat in der physiologischen Beschreibung zwei zeitlich aufeinanderfolgende Dimensionen, zuerst in der sympathischen Starre, die mit der Dissoziation und Hyperarousal verbunden ist und dann mit der Lösung durch die Nebennierenrinden-Aktivität. Hier finden sich offensichtlich die Dimension des Schrecks und der Scham mit der blutmässigen Reaktion, die in der Traumasituation im zeitlichen aufeinander folgen. Eine bekannte Tatsache ist hierbei, dass die depressiven Störungen, die, wie oben ausgeführt, eher mit Schamaspekten verbunden sind, häufiger eine ausgeprägte Störung der Nebennierenrinden-Achse mit Hyperkortisolismus aufweisen. Die Dimension der Scham kann natürlich auch mit der Übernahme von Schuld nach dem Traumaereignis und mit beschämenden Erlebnissen, besonders bei Gewalt und sexuellem Missbrauch, als „beschämte Scham“, zusammenhängen.

3.2. Anthroposophische Aspekte zu einem erweiterten Trauma- und Dissoziationsverständnis in der (ergänzten) Zusammenstellung nach Bernd Ruf (Traumapädagoge, Karlsruhe)

Bernd Ruf hat in seinem Buch „*Trümmer und Traumata*“ (Verlag des Ita Wegman Institutes, Arlesheim: 2012) sehr interessante Aspekte aus dem Werk Rudolf Steiners zusammengetragen. Er knüpft dabei an einer Beschreibung der Dissoziation von Levine & Kline (2005) an „*Dissoziation wird <als nicht im eigenen Körper sein> erlebt. Sie wird [...] als ein Gefühl beschrieben, <als ob ich über mir im Raum schwebe und auf mich selbst herabblicke> oder <als ob ein Teil von mir sich in der anderen Ecke des Zimmers befindet> oder <wie nicht wirklich spüren, dass ich hier bin>.*

Weiterhin werden Krüsmann und Müller-Cyran (2005) mit der Beschreibung des dissoziativen Zustandes zitiert: „*bei dem es zu einer Zersplitterung von Denkprozessen, Gefühlen, der Wahrnehmung und dem Verhalten einer Person in ihren Zeit- und Raumeszusammenhängen kommt*“.

Anthroposophische Gesichtspunkte hierzu sind nach Ruf unter anderem die Beschreibungen der Lockerung der Wesenslieder an der Todesschwelle und bei Schockwirkungen, wo es auch zu „Panoramaerlebnissen“ bei der Lockerung des Ätherleibs kommen kann. Weiterhin kommt es bei Dissoziation zu veränderten Raum- und Zeitwahrnehmungen, sowie einer Desynchronisation und Rhythmusstörungen. Unter dem Aspekt der unvorbereiteten Schwellenerlebnisse zitiert Ruf aus der Geheimwissenschaft (GA 13, S. 373):

„*Nun bemerkt der Mensch, daß auf dem Wege zur höheren Erkenntnis Denken, Fühlen und Wollen in der Tat sich sondern und jedes eine gewisse Selbständigkeit annimmt, daß z. B. ein bestimmtes Denken nicht mehr wie durch sich selbst zu einem bestimmten Fühlen und Wollen drängt. Es stellt sich die Sache so, daß man im Denken etwas richtig wahrnehmen kann, daß man aber, um überhaupt zu einem Gefühle oder zu einem Willensentschluß zu kommen, wieder aus sich heraus einen selbständigen Antrieb braucht. Denken, Fühlen und Wollen bleiben eben während der übersinnlichen Betrachtung nicht drei Kräfte, welche aus dem gemeinsamen Ich-Mittelpunkte der Persönlichkeit ausstrahlen, sondern sie werden wie zu selbständigen Wesenheiten, gleichsam zu drei Persönlichkeiten; und man muß jetzt das eigene Ich um so stärker machen, denn es soll nicht bloß in drei Kräfte Ordnung bringen, sondern drei Wesenheiten lenken und führen.*“

Weiter in GA 10 (S. 188-190):

„*Durch die geschilderte Trennung der Kräfte des Denkens, Fühlens und Wollens ist nun, bei Außerachtlassung der geheimwissenschaftlichen Vorschriften, eine dreifache Verirrung auf dem Entwicklungsgange des Menschen möglich. Eine solche kann eintreten, wenn die Verbindungsbahnen zerstört werden, bevor das höhere Bewußtsein mit seiner Erkenntnis so weit ist, daß es die Zügel, die ein freies harmonisches Zusammenwirken der getrennten Kräfte herstellen, ordentlich zu führen vermag. — Denn in der Regel sind nicht alle drei Grundkräfte des Menschen in einem bestimmten Lebensabschnitt gleich weit in ihrer Entwicklung vorgeschritten. Bei dem einen Menschen ist das Denken dem Fühlen und Wollen vorangeschritten, bei einem zweiten hat eine andere Kraft die Oberhand über ihre Genossen. Solange nun der durch die höheren Weltgesetze hergestellte Zusammenhang der Kräfte aufrechterhalten bleibt, kann durch das Hervorstechen der einen oder der anderen keine im höheren Sinne störende Unregelmäßigkeit eintreten. Beim Willensmenschen z. B. wirken Denken und Gefühl durch jene Gesetze doch ausgleichend, und sie verhindern, daß der überwiegende Wille in besondere Ausartungen verfällt*“.

Tritt ein solcher Willensmensch aber in die Geheimschulung ein, so hört der gesetzmäßige Einfluß von Gefühl und Gedanke auf den zu ungeheuren Krafterleistungen unausgesetzt drängenden Willen vollständig auf. Ist dann der Mensch in der vollkommenen Beherrschung des höheren Bewußtseins nicht so weit, daß er selbst die Harmonie hervorrufen kann, so geht der Wille seine eigenen zügellosen Wege. Er überwältigt fortwährend seinen Träger. Gefühl und Denken fallen einer vollkommenen Machtlosigkeit anheim; der Mensch wird durch die ihn sklavisch beherrschende Willensmacht gepeitscht. Eine Gewaltnatur, die von einer zügellosen Handlung zur anderen schreitet, ist entstanden.

— Ein zweiter Abweg entsteht, wenn das Gefühl in einer maßlosen Art sich von den gesetzmäßigen Zügeln befreit. Eine zur Verehrung anderer Menschen neigende Person kann sich dann in grenzenlose Abhängigkeit bis zum Verluste jedes eigenen Willens und Gedankens begeben. Statt höherer Erkenntnis ist dann die erbarmungswürdigste Aushöhlung und Kraftlosigkeit das Los einer solchen Persönlichkeit. — Oder es kann bei solch überwiegendem Gefühlsleben eine zu Frömmigkeit und religiöser Erhebung neigende Natur in eine sie ganz hinreißende Religionsschwelgerei verfallen.

— Das dritte Übel bildet sich, wenn das Denken überwiegt. Dann tritt eine lebensfeindliche, in sich verschlossene Beschaulichkeit auf. Für solche Menschen scheint dann die Welt nur mehr insoweit Bedeutung zu haben, als sie ihnen Gegenstände liefert zur Befriedigung ihrer ins Grenzenlose gesteigerten Weisheitsgier. Sie werden durch keinen Gedanken zu einer Handlung oder einem Gefühl angeregt. Sie treten überall als teilnahmslose, kalte Naturen auf. Jede Berührung mit Dingen der alltäglichen Wirklichkeit fliehen sie wie etwas, das ihnen Ekel erregt oder das wenigstens für sie alle Bedeutung verloren hat.

Das sind die drei Irrpfade, auf welche der Geheimschüler geraten kann: das Gewaltmenschentum, die Gefühlsschwelgerei, das kalte, lieblose Weisheitsstreben. Für eine äußerliche Betrachtungsweise — auch für die materialistische der Schulmedizin — unterscheidet sich das Bild eines solchen auf Abwegen befindlichen Menschen, vor allen Dingen dem Grade nach, nicht viel von demjenigen eines Irrsinnigen oder wenigstens einer schwer «nervenkranken Person».“

In diesen Spaltungsvorgängen des Seelenlebens kann man nach Ruf die verschiedensten Pathologien der posttraumatischen Situationen wiedererkennen.

Das geistige Bild dieser getrennten Seelenglieder findet sich in seinem doppelgängerischen Zerrbild in den 3 Tieren, die Rudolf Steiner in GA 119 (S. 126) wie folgt schildert:

„Es wird uns unser Inneres anschaulich in der Außenwelt. Vorher ist unser Blick, als wir untertauchten in die äußeren Hüllen, abgelenkt worden auf die Außenwelt. Die äußeren Eindrücke der Sinneswelt flossen auf uns ein, damit wir nicht sehen konnten, was wir aber jetzt sehen sollen und müssen, wenn wir uns entschließen, an dem Fortschritt der Menschheitsentwicklung mitzuarbeiten. Ganz ähnlich wie wir sonst die Außenwelt sehen, sehen wir jetzt unser eigenes Innere. Es ist gleichsam abgemalt auf einem Hintergrund. Alles dasjenige, was uns an die Erde fesselt, was uns mit dem Vergänglichen verbindet, so daß wir es selber als Vergängliches zurücklassen müssen, das zeigt sich uns da in einem ganz bestimmten Bilde, in dem Bilde eines verzerrten Stieres. Wir können dieses Bild, das da das astralische Anschauen hat, mit nichts anderem vergleichen als mit dem Bilde eines verzerrten, uns hinunterziehenden Stieres. Alles dasjenige, was sonst Einklang schafft zwischen unserem Willen und unserem Fühlen in unserer Seele, zeigt sich uns in bezug auf Unterlassungssünden in dem Bilde eines verzerrten Löwen. Und alles dasjenige, was über uns hinwegschreitet, wenn wir Unterlassungssünden in unserem Denken haben, das zeigt sich uns in dem Bilde eines verzerrten Adlers. Diese drei Bilder sind durchsetzt mit unserem eigenen verzerrten Ebenbild. Da zeigt sich im Bilde, was wir aus uns gemacht haben und was wir auszubessern haben in der Zukunft, damit wir hinzufügen dem Weltenwerden alles dasjenige, was notwendig ist.“

Auch die Trennung der Wesensglieder beschreibt Rudolf Steiner bei einer schockhaften Lockerung (in GA 113 S. 40-41):

„Nehmen wir einmal an, wir könnten diesen physischen Leib in irgendeinem Momente ohne weitere Vorbereitung verlassen; irgendein Zauberkünstler würde uns dazu verhelfen, diesen physischen Leib zu verlassen, so daß er allein bleibt, daß der Ätherleib mitgeht mit dem astralischen Leibe, daß wir also in gewisser Beziehung durch ein Erlebnis hindurchgehen, das sich vergleichen läßt dem Momente des Todes. Nehmen wir an, wir könnten das ohne die Vorbereitung, von der wir gesprochen: was sind wir dann, wenn wir da draußen sind, wenn wir uns selbst gegenüberstehen? Da sind wir dasjenige, was wir im Laufe der Weltenentwicklung von Leben zu Leben geworden sind. Solange wir vom Morgen bis zum Abend im physischen Leibe stecken, korrigiert die göttliche Schöpfung des Tempels unseres physischen Leibes dasjenige, was wir uns selbst anorganisiert haben von Verkörperung zu Verkörperung im Laufe unseres Erdenlebens; jetzt aber, wo wir heraustreten, haben unser astralischer Leib und unser Ätherleib dasjenige, was sie sich erworben haben von Leben zu Leben ohne Korrektur; jetzt sehen sie so aus, wie sie aussehen müssen nach dem, was sie selbst aus sich gemacht haben. Wenn der Mensch in einem solch unvorbereiteten Zustand heraustritt aus seinem physischen Leibe, dann ist er nicht etwa ein Wesen von einer höheren, edleren, reineren Form als diejenige war, die er gehabt hat im physischen Leib, sondern ein Wesen mit all den Unvollkommenheiten, die er sich auf sein Karma geladen hat. Das alles bleibt unsichtbar, solange der Leibestempel unseren Ätherleib und astralischen Leib und unser Ich aufnimmt. Es wird sichtbar in dem Augenblick, wo wir mit den höheren Gliedern unserer Wesenheit heraustreten aus dem physischen Leibe. Da stehen, wenn wir nun zu gleicher Zeit helllichtig werden, vor unserem Auge all die Neigungen und Leidenschaften, die wir noch haben aus dem, was wir in früheren Erdenleben gewesen sind. Man nehme einmal an, daß man im Laufe der künftigen Erdenzeit noch viele durchmachen werde; da wird man dieses oder jenes tun, dieses oder jenes vollbringen. Zu mancherlei von demjenigen, was man vollbringen wird, liegen schon die Neigungen, die Triebe und Leidenschaften jetzt vor; man hat sie herausgebildet durch Verkörperungen in der früheren Zeit. Alles, was der Mensch fähig ist, an diesen oder jenen Dingen in der Welt zu vollbringen, alles das, dessen er sich schuldig gemacht hat gegen diesen oder jenen Menschen — was er gegen diesen oder jenen Menschen in der Zukunft abzutragen hat—, alles das ist in diesem Astralleib und Ätherleib verkörpert, wenn er heraustritt aus dem physischen Leib. Wir treten uns selber gleichsam seelisch-geistig nackt entgegen, wenn wir beim Heraustrreten zugleich helllichtig sind; das heißt wir stehen uns so vor dem geistigen Auge, daß wir jetzt wissen, um wieviel wir schlechter sind, als das sein würde, wenn wir jene Vollkommenheit erreicht hätten, welche die Götter hatten, damit sie schaffen konnten den Wunderbau unseres physischen Leibes. Wir sehen in diesem Augenblick, wie tief wir unter jener Vollkommenheit stehen, die uns vorschweben muß als unser künftiges Entwicklungsideal. Wir wissen in diesem Augenblick, wie tief wir unter die Welt der Vollkommenheit heruntergestiegen sind. Das ist das Erlebnis, das verbunden ist mit der Erleuchtung; das ist das Erlebnis, das man die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle nennt. Dasjenige, was wirklich ist, das wird dadurch nicht mehr und nicht weniger wirklich, daß wir es sehen oder nicht sehen.“

Es stellt sich weiter die Frage, ob beim heutigen Menschen die Trennung der Seelenkräfte nur durch schockartige Wirkungen erfolgt? Schon die vorurteilslose Selbsterkenntnis zeigt, wieviel jeder von uns Dinge tut, die eigentlich gegen seine Überzeugung und seine Empfindungen sind. Zeigt dies nicht, dass es eine allgemeine Tatsache ist, dass heute die Kräfte von Denken, Fühlen und Wollen nicht gesetzmässig zusammenwirken?

Wie dies im physischen Bewusstsein eigentlich nicht vorkommen sollte, aber durch die Geistesschulung Tatsache wird, beschreibt Rudolf Steiner in seiner „Geheimwissenschaft im Umriss“ (GA 13, S. 373), wie dies oben bereits angeführt wurde.

Eine andere Darstellung darüber findet sich auch in der bekannten Beschreibung Rudolf Steiners im Vortrag vom 11.11.1917 (Individuelle Geistwesen ... GA 178, S. 159 -163). Dort wird eine Zeichnung erläutert, auf der in der Mitte die drei Seelenkräfte, die vom Ich zusammengehalten werden, dargestellt sind, wobei die Seelenkräfte sich auf der linken Seite überkreuzen, auf der rechten auseinanderstreben.

Dass dieses Auseinanderstreben der Seelenkräfte in der Menschheitsentwicklung nach den ersten Schilderungen von Anfang des 20. Jahrhunderts seit der Mitte des Jahrhunderts allgemein vorhanden ist, kann man aus den Hinweisen Rudolf Steiners aus dem Kurs über die Apokalypse für die Priester der Christengemeinschaft vom Gang der Menschheit über die Schwelle entnehmen. In diesem Priestervortrag bezieht Steiner sich neben der „Imagination des Apokalyptikers“ auf die Entwicklung des Bewusstseins des Menschen beim Übergang aus der physisch-sinnlichen Welt in die geistige Welt auf die Beschreibung in seinem Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“, GA 10) in den Kapiteln über die „Hüter der Schwelle“ und auf das Buch „Theosophie“, GA 9) bezüglich der „drei Welten“. Dann führt er weiter aus (Apokalypse und Priesterwirken. GA 346, 14. Vortrag vom 18.9.1924):

„Dasjenige, was so mit dem einzelnen Menschen vorgeht, ..., geht auch mit der ganzen Menschheit vor sich“ ... „Und eben jetzt in unserem Zeitalter wird im Entwicklungsgang der Menschheit so etwas durchgemacht wie der Übergang über die Schwelle und die Spaltung in die drei. Dasjenige, was für den einzelnen Menschen das Vorbeigehen an dem Hüter der Schwelle ist, das muss der Mensch im Bewusstseinsseelenzeitalter sich aneignen, wenn er es haben will. Die Menschheit aber geht, für den einzelnen unbewusst für unser Zeitalter, an dem Hüter der Schwelle vorbei.“ Dadurch „muss der Mensch in der Zukunft alles das, was er produktiv innerlich finden wird, auch seine Tugenden, aus der geistigen Welt herausholen, nicht als einzelner Mensch, sondern als Menschheit.“ *„Die Zeit kommt, wo die ganze Menschheit in ihrem zivilisierten Teile über die Schwelle zu treten hat, wo eine Dreiheit erscheint als die kosmische Imagination desjenigen, was die Menschheit durchmacht. Immer mehr Menschen wird es geben, die neben dem Gefühl, das der Mensch entwickeln kann, wenn das Gesunde an das Pathologische angrenzt, die andere Empfindung haben werden: Meine Gedanken wollen mir davonlaufen, meine Füße werden durch die Erdschwere nach unten gezogen.“* *„Nur wird so etwas durch unsere heutige Zivilisation dem Menschen ebenso ausgedeutet, wie es den Kindern ausgedeutet wird, wenn sie irgendwelche Visionen haben, die auf realer Grundlage beruhen.“*

Nach diesen Angaben und den oben geschilderten Einsichten in der Selbsterfahrung können wir davon ausgehen, dass sich die Menschheit inzwischen in einem Zustand der Trennung der Seelenkräfte befindet. Die Konsequenz dieses Zustandes ist dann, dass Vorgänge sich im geistig-seelischen Zusammenhang abspielen, die sich früher nur auf dem Schulungsweg ereigneten. Konkret bedeutet dies, dass mit dieser Trennung eine höheres Selbst geboren wird wie dies in GA 10 beschrieben ist: (S. 163).

„Seine Aufgabe [des Menschen] ist nun, in dieses höhere selbst gewissermassen hineinzuwachsen, das heisst, es wirklich als seine wahre Wesenheit anzusehen und auch sich dementsprechend zu verhalten. Immer mehr erhält er nun die Vorstellung und das lebendige Gefühl davon, dass sein physischer Leib und was er vorher sein „Ich“ genannt hat nur mehr ein Werkzeug des höheren Ich ist. Er bekommt eine Empfindung gegenüber dem niederen selbst, wie es der auf die Sinnenwelt beschränkte Mensch gegenüber einem Werkzeug oder Fahrzeug hat, deren er sich bedient. So wie dieser den Wagen, in dem er fährt, nicht zu seinem „Ich“ rechnet, auch wenn er sagt: „Ich fahre“ wie „Ich gehe“, so hat der entwickelte Mensch, wenn er sagt: „ich gehe zur Tür“ hinein, eigentlich die Vorstellung: „Ich trage meinen Leib zur Tür hinein.“. Nur muss das für ihn ein so selbstverständlicher Begriff sein,

dass er nicht einen Augenblick den festen Boden der physischen Welt verliert, dass niemals ein Gefühl von Entfremdung deshalb gegenüber der Sinnenwelt auftritt. Soll der Geheimschüler nicht zum Schwärmer oder Phantasten werden, so muss er durch das höhere Bewusstsein sein Leben in der physischen Welt nicht verarmen, sondern bereichern, so wie es derjenige bereichert, der sich statt seiner Beine eines Eisenbahnzuges bedient, um einen Weg zu machen.“

Ist hier nicht deutlich das Phänomen beschrieben, wie es im Falle eines Scheiterns der Verbindung mit dem höheren Selbst zu einer Dissoziation mit Entfremdung im Sinne der Derealisation und Depersonalisation kommen kann?

Ein weiteres Thema, das Ruf aufgreift sind unerlöste Naturwesen im Menschen. Er zitiert dabei aus GA 110, wo Rudolf Steiner sich auf einen Vers der Bagavad Gita bezieht, wo es um die Erlösung der Elementarwesen geht. Der Autor dieses Artikels hat diese Textstelle im Zusammenhang mit den Nebenübungen Rudolf Steiners betrachtet, was im September 2014 (Jg. 18/Nr. 11) in der Zeitschrift „der Europäer“ veröffentlicht ist. Meines Erachtens schliessen sich die Schilderungen Rudolf Steiners nicht deutlich an die Betrachtung der Traumatisierung oder der Dissoziation an.

Ein bedeutender und bisher unerhörter Gedanke von Ruf ist wohl, dass Täter-Introjekte wesenhaft sein können, das heisst, dass „Täter“ Ihre dämonischen Elementarwesen auf ihre „Opfer“ übertragen. Er weist dabei auf Abschnitte aus dem Buch „Mensch an der Schwelle“ von B.C J. Lievegoed hin, wobei dort die Textquellen bei Rudolf Steiner nicht einzeln aufgeführt werden. Lievegoed schildert dabei das Auftreten von unerlösten Erinnerungsgestalten in den Vorstellungen, selbständigen Inseln im Gefühlleben und Komplexen im Willensbereich.

3.3. Das Ich und die Dämonen

Ein Verständnis der Übertragung oder Bildung von Elementarwesen findet sich wohl eher in den Schilderungen Rudolf Steiners bei der Bildung von Dämonen, Gespenstern und Phantomen, was von Olaf Koob beschreiben wurde und im Folgenden dargestellt wird.

Das Doppelgänger- oder auch Hütererlebnis (der Hüter der Schwelle) beschreibt Olaf Koob ausführlich in seinem jetzt im Verlag Freies Geistesleben neu aufgelegten Buch „Das Ich und sein Doppelgänger: Zur Psychologie des Schattens“ im Kapitel „das Ich und die Dämonen“.

Dabei geht er auf Vortragsstellen Rudolf Steiners aus den Jahren 1907 und 1908 zurück, die die Lockerung des Ätherleibs und das Herauslösen von Dämonen aus dem Astralleib, von Gespenstern aus dem Ätherleib und von Phantomen aus dem physischen Leib darstellen (aus: -Steiner R. *Die Theosophie des Rosenkreuzers. Vortrag vom 30.5. 1907. GA 99. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985*

-Steiner R. *Natur- und Geistwesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt. Vortrag vom 9.6.1908. GA 98. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1996*

-Steiner R. *Das Hereinwirken geistiger Wesenheiten in den Menschen. Vortrag vom 4.6.1908. GA 102.4. durchgesehene Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2001)*

Dabei werden die Phantome von Lügen, die Spektren oder Gespenster durch schlechte soziale Einrichtungen und die Dämonen durch Gesinnungszwang erzeugt. Alle Arten dieser Elementarwesen werden von den Mitmenschen erzeugt und der Kranke ist das Opfer davon. Dabei muss zusätzlich betont werden, dass bei dem Phänomen der Lügenphantome auch der betroffene Mensch selbst für das Entstehen verantwortlich sein kann, was bei zum konventionellem Handeln neigenden Traumaopfern auch häufig der Fall sein wird. Aus meiner Beobachtung in der Praxis hat sich dabei die Frage ergeben, ob nicht die nervösen Menschen, die eine Lockerung des Ätherleibs aufweisen, gegenüber diesen Wirkungen

besonders anfällig sind und Rudolf Steiner deshalb die Schilderungen in diesen engen Zusammenhang stellt.

Wesentlich ist bei diesem Phänomen, dass die Haltung des traumatisierenden Täters in seiner Überheblichkeit, der häufigen Ausnützung von schlechten sozialen Konstellationen und seinem lügenhaften Selbstschutz prädestiniert ist, bei seinem Opfer die geschilderten Elementarwesen zu bilden und allenfalls auch seine eigenen auf es zu übertragen.

Um auf die geisteswissenschaftliche Bedeutung der Wirkung auf den Elementarwesen-Körper des Menschen im Zusammenhang mit der seelischen Gesundheit hinzuweisen, sei hier noch auf einen Abschnitt aus einem öffentlichen Vortrag Rudolf Steiners hingewiesen (aus GA 65, S. 660-662):

„So steigen wir von der äußeren Materie zum Äther auf, und dadurch kommen wir dem näher, was in uns lebt. Denn das ist jetzt das andere. Die Materie steigt zum Äther herauf, Äther haben wir in uns, innerer Äther geht die Wechselwirkung ein mit dem äußeren Äther. Das ist der eine Prozeß. Und jetzt betrachten wir es von der anderen Seite. Wir haben gesehen: Wenn wir unser Seelenleben haben, das bewußte Seelenleben, das im gesunden Zustande nicht in die Materie eingreifen darf, das aber dennoch die Möglichkeit von Bildungskräften enthält, dieses bewußte Seelenleben führt uns hinunter in ein unterbewußtes Seelenleben. Und dieses unterbewußte Seelenleben hat in sich, ich möchte sagen, eine ganz andere Kraft, als das bewußte Seelenleben. Das bewußte ist das abstrakte Seelenleben, das Seelenleben, das uns nicht wehtut. Ich möchte dafür nur das eine Beispiel anführen: Im bewußten Seelenleben können wir eine Lüge ruhig sagen, die tut uns nicht weh. Wenn aber die Lüge unterbewußt entsteht, dann schmerzt sie; das heißt, sie hat die Kraft, Realität zu entwickeln. Da, unter unserem bewußten Seelenleben ist erst das bildungsfähige Seelenleben, das Seelenleben, das jetzt nicht abgesondert von der Materie da ist, sondern nun eingreifen kann in die Materie, aber zunächst nur in die Materie eingreifen kann, die ihr zur Verfügung steht. Dieses unterbewußte Seelenleben, das kann nun wiederum eingreifen in das, was in uns als Äther ist. Und in dem, was hinter der Materie als Äther ist, und in dem, was unter unserem Bewußtsein als unterbewußtes Seelenleben ist, da entsteht eine Wechselwirkung, die hinter unserem Bewußtsein und über der Materie liegt. Das spielt sich ab in unserem Untergrunde. Wenn Sie den Gedanken ausdenken, so können Sie sich jetzt leicht auch die krankhaften Seelenzustände erläutern. Es genügt die Zeit nicht, um auf sie einzugehen. Unterbewußtes — ich habe es öfter hier mit dem Ausdruck genannt, der vielleicht sogar mit Recht manchem zunächst schaudervoll erscheint, und der wirklich herausfordert, schlechte oder gute Witze darüber zu machen —, ich habe dieses unterbewußte Seelenleben genannt: astralisches Innenleben des Menschen. Nun, auf den Ausdruck sollte es aber nicht ankommen. Wenn wir also den ganzen, vollen Menschen überschauen, besteht er natürlich aus Materie, so wie die anderen äußeren Dinge aus Materie bestehen, aus dem Ätherwesen, das er innerlich hat und das mit dem äußeren Äther in Beziehung tritt, und aus dem unterbewußten Seelenleben, das nun bildend in den Äther eingreifen kann. Und dasjenige, was entsteht in der Wechselwirkung zwischen dem unterbewußten Seelenleben, das wir entdecken in der Geistesschau, in das wir untertauchen in der Geistesschau, und dem webenden, wogenden Äther, das ist eben die Imagination, die erste Stufe der geistigen Schauung.[...]

Noch näher können wir das, was ich oftmals in diesen Vorträgen charakterisiert habe als den inneren Menschen im Menschen, erfassen. Das bewußte Seelenleben geht hinunter zu einem unterbewußten Seelenleben, und dieses unterbewußte Seelenleben ist jetzt mächtiger als dieses bewußte und organisiert sich zusammen mit dem ätherischen Leben. Dadurch haben wir eigentlich dasjenige, was im menschlichen Seelenleben vorhanden ist.“

3.4. Zur Dokumentation: Traumaarbeit in der Anthroposophischen Kunsttherapie

Bei den internationalen Arbeitstagen der anthroposophischen Kunsttherapie wurden 2010 bis 2012 das Verständnis und der kunsttherapeutische Umgang mit dem Trauma erörtert. Die Dokumentation darüber ist unter der Webseite www.icaat-medsektion.net frei zugänglich. Dort haben neben der ärztlichen und pädagogischen Seite Corinna Falk, Hartwig Volbehr und Bernd Ruf aus „unseren Zusammenhängen“ auch die Psychotherapeutin Ursula Wirtz aus Zürich mitgewirkt. Insbesondere die Vortragstexte von Corinna Falk enthalten noch weitere geisteswissenschaftliche Erkenntnisansätze zum Traumaverständnis.

Ausserdem finden sich natürlich noch vielfältige Hinweise zu kunsttherapeutischen Ansätzen in der Dokumentation.

4. Einige Aspekte zur spirituell orientierten und imaginativen Therapie der Posttraumatischen Belastungsstörung

Die geisteswissenschaftlich erweiterte Angst-Physiologie zielt auf einen bewussten Umgang mit den geistig-seelischen Dimensionen der Angst hin, wie er schon im Vortrag „*das Wesen des Gebetes*“ (17. Februar 1910, Bibl.-Nr. 59) von Rudolf Steiner angesprochen wurde.

Es ist dort auch der grundlegende Heilungsweg der „Schicksalsergebenheit“ als innere Haltung beschrieben, der interessanterweise auch im Text von Sachsse als die wichtige Bedeutung der Werte-Welt mit den philosophischen, spirituellen und oder religiösen Einstellungen für die Remission der Traumastörung herausgestellt wird.

Allgemein gesprochen geht es bei der Heilung der Angststörungen, wie auch bei der posttraumatischen Belastungsstörung um die Zurückgewinnung der Salutogenese in der (therapeutisch angeleiteten) Selbsterziehung, wie sie in einem Artikel und einer Steiner'schen Textausgabe vom Autor beschrieben wurde (Haas, H., 2013 und Steiner R./Haas H. 2014) Hilfreich dafür hat sich insbesondere die Ausarbeitung von Gruppentherapien nach dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ und den Beschreibungen des acht- und sechsgliedrigen Pfades (Kehlkopf- und Herzchakram) zusammen mit einer Kunsttherapie wie z. B. der Heileurythmie gezeigt. Modelle zur Durchführung der Übungsprogramme finden sich auf der Website des Heileurythmisten Theodor Hundhammer mit dem der Autor dieses Artikels seit Jahren solche Kurse in Bern in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis und im Berner Zweig durchführt: www.bewegteworte.ch .

Für weitere therapeutische Anregungen sei noch auf die folgenden Veröffentlichungen von spirituell angelehnten und imaginativen psychotherapeutischen Konzepten hingewiesen:

- a. Eine Bestätigung für den salutogenetischen Aspekt der Andacht oder der Weisheit findet sich bei Michael Linden in seinem Konzept der Weisheitstherapie bei der von ihm erstmals beschriebenen „posttraumatischen Verbitterungsstörung“. In der Publikation *Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie – Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen* (Baumann, K., Linden, M. 2008) zählen die Autoren die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel, die Empathiefähigkeit, Emotionswahrnehmen und –akzeptanz, die Sensitivität, das Fakten- und Problemlösewissen, den Kontextualismus, den Werterelativismus, die Nachhaltigkeitsorientierung, die Ungewissheitstoleranz, sowie die Selbstdistanz und die Anspruchsrelativierung zu diesen Kompetenzen, die therapeutisch unterstützt werden können.

- b. Selbstverständlich hat die Betonung der Ressourcen der imaginativen Kompetenzen des Menschen und auf die Weisheitskriterien der positiven Psychologie, wie sie von Luise Reddemann für die Therapie der posttraumatischen Belastungsstörung beschreiben wird, hier ihre volle Berechtigung. Dies findet sich in ihren Veröffentlichungen:
- Reddemann, L. (2004a): *Eine Reise von 100 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt*. Herder, Freiburg
 - Reddemann, L. (2004 b): *Dem inneren Kind begegnen. Hör-CD*, Stuttgart
 - Reddemann, L. (2006): *Überlebenskunst*. 5. Aufl. 2010
 - Reddemann, L. (Hrsg.) (2011): *Kontexte von Achtsamkeit*. Stuttgart
- c. Eine weitere Einführung zur „imaginativen Psychotherapie“ ist von Helmut Kuntz mit dem Titel *Imaginationen – Heilsame Bilder als Methode und therapeutische Kunst* (Freiburg, 2009) bei Klett-Cotta erschienen.
- d. Eine anthroposophisch ausgerichtete Zusammenstellung über die Erscheinungen in der imaginativen Welt wurde vom holländischen Arzt und Psychotherapeuten Jaap van de Weg unter dem Titel *Welten und Wesen – Die Seele als Schauplatz geistiger Wirkungen* (Stuttgart, 2011) im Urachhaus Verlag Stuttgart herausgegeben. Es umfasst in einer mit vielen aktuellen Beispielen belegten Beschreibung die „Wesen aus der Unterwelt“ und die „helfenden Wesen“ und ist auch ohne anthroposophisches Grundlagewissen gut verständlich.

Literaturnachweis:

- Dokumentation „Traumaaarbeit in der Anthroposophischen Kunsttherapie“, verfügbar unter: www.icaat-medsektion.net
 - Haas H. *Salutogenese in der Anthroposophischen Medizin und der aktuellen Psychotherapie*. Der Merkurstab, 66. Jahrgang, 4/2013 (S. 322-321)
 - Hell D. *Seelenhunger*, Huber Verlag, Bern: 2002
 - Hüther G. *Biologie der Angst*, 10. Aufl. Göttingen: 2011
 - Kiss J. *Vom Trauma befreien, Traumaheilung durch gezielte Körperarbeit*. Kösel Verlag: 2006
 - Olaf K. „*Das Ich und sein Doppelgänger: Zur Psychologie des Schattens*, Kapitel das Ich und die Dämonen. Verlag Freies Geistesleben (Neuauf.) Stuttgart
 - Levine P. *Trauma-Heilung*, Synthesis Verlag: 1998
 - Lievegoed von B.C J. *Mensch an der Schwelle*.
 - Reddemann L., Dehner-Rau C. *Traumafolgen erkennen, überwinden und an ihnen wachsen* Stuttgart: 2008
 - Ruf B. *Trümmer und Traumata*. Verlag des Ita Wegman Institutes, Arlesheim: 2012
 - Sachsse U. *Traumazentrierte Psychotherapie*. Studienausgabe, Stuttgart: 2009
 - Steiner R. *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*. GA 10 (S. 163, S. 188-190)
 - Steiner R. *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. GA 13 (S. 373)
 - Steiner R. *Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben*. GA 65, (S. 660-662)
 - Steiner R. *Pfade der Seelenerlebnisse*. GA 59, Vortrag: „das Wesen des Gebetes“ vom 17.2.1910,
 - Steiner R. *Die Theosophie des Rosenkreuzers*. GA 99, Vortrag vom 30.5. 1907.
 - Steiner R. *Natur- und Geistwesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt*. Vortrag vom 9.6.1908. GA 98.
 - Steiner R. *Das Hereinwirken geistiger Wesenheiten in den Menschen*. GA 102, Vortrag vom 4.6.1908. (S. 137 und 161)
 - Steiner R. *Der Orient im Lichte des Okzidents. Die Kinder des Luzifer und die Brüder Christi*. GA 113 (S. 40-41)
 - Steiner R. *Makrokosmos und Mikrokosmos*. GA 119, Vortrag vom 23.3.1910 (S. 101 und S. 126)
 - Steiner R. *Individuelle Geistwesen und ihr Wirken in der Seele des Menschen*. GA 178, Vortrag vom 11.11.1917 (S. 159 -163)
 - Steiner R. *Apokalypse und Priesterwirken*. GA 346, 14. Vortrag vom 18.9.1924
 - Steiner R. *Sich selbst erziehen. Eingeleitet und herausgegeben von Harald Haas*. Futurum Verlag Basel: 2014
 - www.bewegteworte.ch Website des Heileurythmisten Theodor Hundhammer, auf der weitere Grundlagenartikel des Autors und die aktuellen Achtsamkeitsprogramme zu finden sind.
 - Wikipedia-Artikel: Hyperventilation*
- Sowie die Literatur aus der Auflistung „a. bis d.“ S. 14 unten bis 15 aus diesem Artikel (siehe oben)**

Kontakt: harald.haasbe@bluewin.ch
Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Anthroposophische Psychotherapie DtGAP
Anthroposophische Medizin VAOAS und GAÄD
Münstergasse 68
CH-3011 Bern