

Herz und Schulungsweg – Grundlagen einer Psychokardiologie

Ausarbeitung des Referates vom 16.1.2014 in der Ita Wegman Klinik, Arlesheim

Harald Haas, Bern

Was ist unter Psychokardiologie zu verstehen?

Epidemiologische Erhebungen (Beitrag von Dr. med. M. Weinbacher) zeigen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen einen Zusammenhang bezüglich des Krankheitsrisikos und des Krankheitsverlaufs zu somatischen, Verhaltens- und psychiatrisch-psychologischen Risikofaktoren. Dabei stehen die psychiatrischen Erkrankungen (besonders Angststörungen, Depressionen und Anpassungsstörungen, sowie psychosoziale Krise) in ihrer Bedeutung als Risikofaktor an dritter Stelle (nach Hyperlipidämie und Rauchen) für die Entwicklung der Herzerkrankungen und spielen auch als Komorbidität für die Morbidität und Mortalität eine grosse Rolle. Die relativ neue Disziplin der Psychokardiologie ist die medizinisch-psychotherapeutische Betrachtungsweise, die sich mit dem Zusammenhang von „Herz und Psyche“ beschäftigt und diesen therapeutisch anwendet.

Auf Websites zum Thema Psychokardiologie findet man die Schlagworte „Einheit von Herz und Seele“ (www.herzzentrum-goettingen.de/de/content/medversorgung/psychosomatische-...) oder „Herz und Psyche – auf das engste miteinander verknüpft“ und „die Psychokardiologie – an der Schnittstelle zwischen Herz und Psyche“ (www.kerckhoff-klinik.de/abteilungen/Klinik_fuer_psychokardiologie/).

Ursachenzusammenhänge von psychosozialen Belastungen und späteren kardiovaskulären Erkrankungen finden sich u. a. auf der Website der Segeberger Kliniken GmbH, Bad Segeberg. Auf der PowerPoint-Dokumentation des „Segeberger Symposium“ vom 25.1.2012 (www.segebergerkliniken.de/fuer-patienten/kliniken-zentren/klinik-fuer-psychosomatische-medicin-und-psychotherapie/psychokardiologie.htm) ist eine Studie über „Belastungen in der Kindheit und Gesundheit im Erwachsenenalter: die Verwandlung von Gold in Blei“ (von Vincent J. Felitti: The relationship of adverse childhood experiences to adult health: Tuning gold into lead, *Z Psychosom Med. Psychother* 48, 359-369, ISSN 1438-3608, Vandenhoeck & Ruprecht, 2002) angeführt. Dabei wurde bei:

- über 17000 US-Bürgern (1995-1997) [eine]
- retrospektive Erfassung belastender Erfahrungen in der Kindheit (körperlich /emotional / sexueller Missbrauch, Vernachlässigung, psychische Erkrankung eines Elternteils)

durchgeführt.

Die Ergebnisse zeigten:

- belastende Erfahrungen in der Kindheit hängen mit den wichtigsten Risikofaktoren bzw. Erkrankungen, die zum Tod führen zusammen (KHK, COPD, Nikotin / Drogenkonsum)
- eine Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen belastenden Erfahrungen und Risikofaktoren / Erkrankungen.

Zusammenfassend wurde bei diesem Segeberger Symposium berichtet, dass bei psychischer Belastung bezüglich Herzpatienten mit somatischer Läsion / Erkrankung folgende Risikofaktoren bedeutend sind:

- **Langfristige Risikofaktoren** für körperliche Erkrankung:
frühkindliche Belastung erhöht Risiko für Herzinfarkt
- **Kurz- und mittelfristiger Risikofaktor:**
Depressivität erhöht Risiko für Herzinfarkt
- Symptomzunahme in **psychosozialer Krise:**
KHK-Thoraxschmerz bei psychosozialer Belastung
- **Psychische Verarbeitung einer Herzerkrankung:**
Depression nach Herzinfarkt (20-30%)
- **Krise / Retraumatisierung** durch Herzinfarkt

Zum letzten Punkt ist auf einer weiteren Folie ausgeführt, dass die somatische Erkrankung Traumata reaktivieren können. „Frühe Erfahrungen von Neglect, Verlust und Missbrauch“ können bei einer Herzerkrankung in der „gesundheitlichen Krise den Verlust der körperlichen Integrität“ bewirken, was sich zu einer „psychischen Krise durch die Traumareaktivierung in Form von Angst, Depression“ und sicher auch einer posttraumatischen Belastungs-Störung entwickeln kann.

Im Themenheft „Psychokardiologie“ der Zeitschrift „Psychotherapie im Dialog“ (Nr. 1, März 2011, 12. Jg., Thieme Verlag) findet sich eine Anzahl von Übersichtsarbeiten und Einzelbeiträgen zum Thema.

Im Beitrag von Georg Titscher: „Praxisfelder in der Psychokardiologie“ heisst es in der Zusammenfassung (S. 9):

„Die Aufgabengebiete der Psychokardiologie in der klinischen Praxis beschränken sich nicht auf spezielle Krankheitsbilder, sondern umfassen alle Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Die Akutkardiologie, die stationäre und ambulante Patientenbetreuung, die Rehabilitation und Psychotherapie sind bei der Diagnostik und Therapie kardiovaskulärer Krankheitsformen gefordert, psychosomatische Aspekte einzubeziehen“. Dies bedeutet, dass die Psychokardiologie für alle kardiologischen Störungen, herzbezogenen psychosomatischen und somatoformen Leiden und bestimmten Persönlichkeits-Typen in der Grundversorgung, im Spital und besonders in der Rehabilitation relevant ist.

In unserem Zusammenhang wäre noch zu betonen, dass die Psychokardiologie ein integrierter Bestandteil der anthroposophischen Herzschen ist, wie dies am Modell der Havelhöher Herzschen erwähnt wurde (Bopp A. Fried A. Friedenstab U. Hrsg. Die Havelhöher Herzschen aehtera, 2009).

Über die „Psychopharmakotherapie des depressiven Herzpatienten“ wird in der Zusammenfassung des Beitrags von Florian Ledergerber im oben genannten Themenheft berichtet (S. 29):

„Eine gegenüber der Gabe von Placebo nachgewiesene Wirksamkeit [der SSRI] wurde gefunden bei depressiven Patienten mit einer chronischen koronaren Herzkrankheit, nicht jedoch bei Herzinsuffizienz. Nach einem akuten ischämischen Ereignis (Myokardinfarkt, instabile Angina pectoris) profitieren nach den bislang vorliegenden Daten nur diejenigen Patienten von einer antidepressiven Pharmakotherapie, die an einer schweren oder rezidivierenden Störung leiden, ausserdem solche, bei denen die Depression bereits vor dem kardialen Ereignis begonnen hatte. Erste

Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich durch eine erfolgreiche antidepressive Pharmakotherapie die im Vergleich zu nicht depressiven Herzpatienten ungünstigere kardiale Prognose verbessern lässt.“ Diese Feststellungen schränken den sinnvollen Einsatz der Antidepressiva doch recht ein.

In der Arbeit von Christian Albus „Psychosoziale Aspekte in Entstehung und Verlauf der Koronaren Herzkrankheit“ im selben Themenheft ist zu den psychosozialen Risikofaktoren angemerkt (S. 14):
„Die folgenden psychosozialen Risikofaktoren können mit einer früheren Entwicklung und einem ungünstigen Verlauf der KHK verknüpft sein:

- *Niedriger sozioökonomischer Status*
- *Psychosozialer Stress am Arbeitsplatz und in der Familie*
- *Soziale Isolation oder Mangel an sozialer Unterstützung*
- *Episodische chronische Depressivität*
- *Akute und chronische Angst*
- *Feindseligkeit bzw. Neigung zu Ärger*
- *Negative Affektivität bei sozialer Inhibition (Typ-D-Persönlichkeit).*

Die genannten psychosozialen Risikofaktoren treten jedoch meist nicht isoliert voneinander auf, sondern neigen zu Clusterbildungen in Individuen und Gruppen. Zum Beispiel sind Frauen und Männer mit niedrigem sozioökonomischen Status und/ oder chronischem Stress häufiger sozial isoliert, feindselig und depressiv (Albus 2010).“

Zur „Typ-D-Persönlichkeit“ heisst es weiter (S. 16):

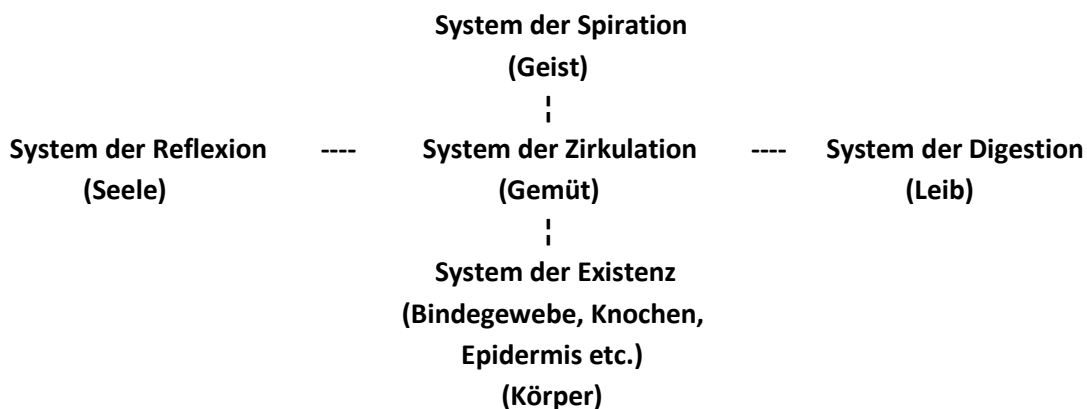
„Der belgische Forscher Denollet konnte Mitte der 90er-Jahre zeigen, dass der ungünstige Effekt von „negativer Affektivität“ (d. h. Depressivität, Ängstlichkeit, Gefühl angespannt oder verärgert zu sein) auf den Verlauf der KHK durch die Unfähigkeit, Emotionen auszudrücken („soziale Inhibition“), vergrößert wird. Das gemeinsame Auftreten dieser Muster beschreibt er als „Typ-D (= distressed) personality“, wobei dann das Risiko bei der bestehenden KHK auf einen ungünstigen Verlauf mehr als verdoppelt wird (Denollet et al. 2008). Im Gegensatz zu depressiven Symptomen, die häufig in Episoden auftreten, beschreibt die Typ-D-Persönlichkeit ein vermutlich überdauerndes Erlebens- und Verhaltensmerkmal („trait“). Aus klinischer Sicht ist die Typ-D-Persönlichkeit damit nahe am Konzept der „Dysthymie“ nach ICD-10, obwohl Studien hinsichtlich einer exakten diagnostischen Klassifizierung noch ausstehen.“

Im selben Beitrag von Christian Albus wird noch das Schema „Biopsychosoziales Modell zur Ätiologie und Pathogenese der koronaren Herzkrankheit (aus: Herrmann-Lingen C. Biopsychosoziale Faktoren in Genese und Manifestation der koronaren Herzkrankheit. Z Psychosom Med Psychother 2000; 46; 315-330)“ angefügt. Der Autor betont dabei, dass das biopsychosoziale Modell als Grundlage der Psychokardiologie anzusehen ist. Die Psychokardiologie übernimmt damit das biopsychosoziale Konzept von Engels, das im Deutschsprachigen Raum vom Berner Psychosomatiker Adler übermittelt wurde. Dieses Konzept ist zwar auch die Grundlage des Krankheitsverständnisses der Schweizer Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, gibt aber im anthropologisch-anthroposophischen Verständnis doch kein vollständiges Menschenbild entsprechend der Wesensglieder wieder, da die drei Ebenen in der Regel als relativ isoliert voneinander betrachtet werden (wie dies auch im genannten Schema der Fall ist).

Auf der Webseite der Universität Freiburg im Breisgau findet sich der Hinweis auf ein Schriftenreihe zur Psychokardiologie (www.portal.uni-freiburg.de/psychokardiologie/erg/) mit bisher 15 Bänden, die bereits seit dem Jahr 2000 herausgegeben wird.

Was wäre eine sinnvolle anthropologische Grundlage für die Psychokardiologie?

Bei dem bedeutenden Schweizer Arzt und Philosophen I.P.V. Troxler (1780-1866, 1830-31 Rektor der Universität Basel und 1834-1853 erster Philosophie-Professor der Universität Bern) findet man im 19. Jahrhundert das Bild des Tetraktys als Bild des viergliedrigen Menschen, aus dem sich alle menschlichen Fähigkeiten ergeben können. Er sah in seiner Publikation „Blicke in das Wesen des Menschen“ (1812) das Zusammenwirken der „Wesensglieder“ Körper - Geist und Leben - Seele (R. Steiner) als Grundlage von Gesundheit und Krankheit. Vom Herausgeber dieser Schrift, Martin Steinbrück im Verlag Rolf Kugler, 1989 werden die Zusammenwirkungen der 4 Grundelemente in der Hervorbringung der seelisch-leiblichen Fähigkeiten des Menschen nach der Beschreibung Troxlers in der Einleitung dreidimensional dargestellt. Peter Heusser hat in seiner Dissertation: Der Schweizer Arzt und Philosoph Ignatz Paul Vital Troxler (1780-1866) aus diesem Werk (S. 88-106) das folgende Schema entwickelt:



Somit verbindet Troxler das Herz-Kreislaufsystem mit dem Innersten des Menschen, mit seinem Gemüt.

Auch die Möglichkeit, eine Anthroposophie durch denkerisches Wirken zu entwickeln, hat Troxler bereits beschrieben. Ausserdem findet sich bei ihm eine Weiterentwicklung der antiken aristotelischen Lehre über die Temperamente (in: Detlef Sixtel: Rudolf Steiner und die Temperamente).

R. Steiner berichtet von vier wesentlichen Phänomenen bezüglich der Bedeutung und Aufgabe des Herzens:

- das Herz als künftiges Willkürorgan: das Herz hat eine quergestreifte Muskulatur, was sonst nur Muskeln, die der Willkür im Menschen unterliegen, haben (GA 99, S. 147f)
- Herz und Blutkreislauf: das Herz ist keine Pumpe sondern ein Stauorgan für den Blutfluss
- das Herz als Sinnesorgan: für die unbewusste Wahrnehmung des rhythmischen und Gliedmassen-Stoffwechselorganismus, das die Wahrnehmungen an den Kopf weiterleitet (GA 223, S. 136 ff)
- Physisches Herz und ätherisches Herz: der Änderung der Konstitution des Menschen, wo sich der Ätherleib im Herzbereich seit 1721 bis zum Ende des 21. Jahrhunderts gelöst haben wird und dies als die Sphäre des Herzdenkens bezeichnet wird. In GA 127, S. 132 heisst es dazu:

„Im großen und ganzen ist der Mensch ein physischer Leib, der in einen Ätherleib eingebettet ist; das andere brauchen wir heute nicht zu berücksichtigen. Aber die Innigkeit der Verbindung — ich meine jetzt nicht das räumliche Sich-Decken, aber das Dynamische in der Verbindung —, das ändert sich im Laufe der Erdenentwicklung, und die innigen Beziehungen zwischen dem Ätherkopfe und dem menschlichen physischen Kopf, die bestanden haben zum Beispiel in den Jahrhunderten, von denen man hauptsächlich spricht, wenn man von griechischer Kultur spricht, diese Beziehungen bestehen schon seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert nicht mehr. Seit dem 3. vorchristlichen Jahrhundert ist schon der alte Innigkeitszusammenhang zwischen dem Ätherkopf des Menschen und dem physischen Kopf verlorengegangen. Aber es ist doch immer aufrechterhalten geblieben ein recht inniger Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem menschlichen Ätherherzen. Aber seit dem Jahre 1721 lockert sich merkwürdigerweise immer mehr und mehr der Zusammenhang zwischen dem menschlichen physischen Herzen und dem Ätherherzen. Wenn ich so sagen darf: Wenn das physische Herz da ist und das Ätherherz da (siehe Zeichnung) so war das früher mehr ein Ganzes, jetzt kann das Ätherherz geschüttelt werden ätherisch, es ist nicht mehr innerlich so dynamisch verbunden wie früher. Später werden noch andere Organe des Menschen sich vom Ätherischen lösen. Das aber, daß das Herz nach und nach sich löst von seinem Ätherteil, und bis in das 3. Jahrtausend hinein, bis man 2100 ungefähr schreiben wird, sich ganz gelöst haben wird, das macht auch in bezug auf die menschliche Entwicklung etwas sehr Bedeutsames aus. Was es ausmacht, das kann man in der folgenden Weise charakterisieren. Man muß sagen: Das macht das aus, daß die Menschen nötig haben, etwas, was ihnen früher von selbst kam durch den natürlichen Zusammenhang zwischen physischem Herzen und Ätherherzen, auf einem anderen Wege zu suchen, auf dem Wege des spirituellen Lebens. Dieses vom physischen Herzen losgetrennte Ätherherz, das wird seine richtige Beziehung zur geistigen Welt nur gewinnen, wenn der Mensch sucht spirituelles Wissen, wenn der Mensch sucht anthroposophisch orientierte geistige Gedanken. Das muß immer mehr und mehr gesucht werden.“

Grundsätzlich führen auch das ernsthafte Studium der Geisteswissenschaft und die seelischen-geistigen Übungen zur Lockerung des Ätherleibs. Dies ist notwendig um geistige Erfahrungen machen zu können (GA 119, S. 65/66):

„Durch eine ganz besondere Art moralischer Kultur, durch eine besondere Art geistiger Kultur muß das gewöhnliche Gefüge von physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich anders gemacht werden, als es von Natur aus ist. Und sowohl diejenigen Anweisungen, die gegeben werden zur Pflege der moralischen Gefühle, wie auch die Anweisungen, die zur Konzentrierung des Denkens, zur Meditation gegeben werden, alle streben zuletzt auf das eine Ziel hin: das geistige Gefüge, durch das der Ätherleib und der physische Leib des Menschen zusammenhängen, zu lockern; so daß nicht mehr so fest, als es uns von Natur aus gegeben ist, unser Ätherleib in den physischen Leib hineingefügt bleibt. Alle Übungen streben dieses Herausheben, diese Lockerung des Ätherleibes an. Dadurch aber wird eine andere Verbindung auch zwischen dem Astralleib und dem Ätherleib herbeigeführt. Dadurch, daß in unserm gewöhnlichen Leben der Ätherleib und der physische Leib bis zu einem hohen Grade in einer festen Verbindung sind, kann unser Astralleib in diesem alltäglichen gewöhnlichen Leben gar nicht alles das empfinden, gar nicht erleben, was in seinem Ätherleibe vorgeht. Der Ätherleib sitzt eben drinnen im physischen Leib, und dadurch daß er drinnen sitzt, nehmen unser Astralleib und unser Ich nur durch den physischen Leib alles das wahr, was ihnen der physische Leib von der Welt zukommen und was er sie durch das Instrument des Gehirns denken läßt. Der Ätherleib steckt zu sehr im physischen Leibe drinnen, als daß er als eine selbständige Wesenheit, als ein selbständiges Erkenntniswerkzeug und auch Gefühls- und Willenswerkzeug von dem Menschen

im gewöhnlichen Leben empfunden werden könnte. Die Anstrengungen im konzentrierten Denken, wie heute die Anleitungen dazu gegeben werden, und wie sie auch von den Rosenkreuzern gegeben wurden, die Anstrengungen der Meditationen, die Läuterung der moralischen Empfindungen, das alles bewirkt zuletzt, wie man nachlesen kann in dem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?», daß der Ätherleib so selbständig wird, wie es in diesem Buche beschrieben ist.

Weiter beschreibt R. Steiner, dass Goethe nach seinem Blutsturz während des Jurastudiums in Leipzig eine starke Lösung des Ätherleibs erfahren habe, wonach er gerade im Vergleich zu Schiller ein höheres Alter erreichen konnte. Dadurch, dass bei Schiller eine sehr enge Verbindung des physischen mit dem Ätherleib bestanden habe, hätten seine körperlichen Leiden zu einer starken Auszehrung des Leibes geführt, sodass bei der Obduktion ein ganz ausgemergeltes Herzorgan gefunden wurde (Steiner, R.: GA 172, Auszug aus S.41-42):

... Schillers früher Tod rührte von nichts anderem her als davon, daß sein Organismus verbrannt wurde durch seine mächtige seelische Lebenskraft. ...Ist es doch bekannt, daß, als Schiller gestorben war, man fand, daß sein Herz wie ausgedörrt in seinem Innern war. Nur durch seine mächtige Seelenkraft hielt er sich eben, solange es ging, aber diese mächtige Seelenkraft verzehrte zugleich das leibliche Leben. Bei Goethe war diese Seelenkraft noch stärker, und doch erreichte Goethe ein hohes Alter. Wodurch erreichte er ein so hohes Alter? ... Als er einige Jahre in Leipzig Student gewesen war, da wird er krank, schwer krank und steht dem Tode gegen-über. Er schaut wirklich sozusagen dem Tode ins Angesicht.

... Was geschah denn eigentlich mit Goethe, als er so in Leipzig krank war? Das geschah, was man nennen kann eine völlige Lockerung des ätherischen Leibes, in dem die seelische Lebenskraft wirksam gewesen war bis dahin. Der lockerte sich so, daß nach dieser Krankheit Goethe nicht mehr jenen strammen

Zusammenhang hatte zwischen dem ätherischen Leib und dem physischen Leib, den er vorher gehabt hatte. Der ätherische Leib ist aber dasjenige Übersinnliche in uns, was uns eigentlich möglich macht, Vorstellungen zu haben, zu denken. Abstrakte Vorstellungen, wie wir sie im gewöhnlichen Leben haben, wie sie die meisten Menschen, die materialistisch gesinnt sind, allein lieben, hat man dadurch, daß der ätherische Leib eng verbunden ist mit dem physischen Leib, gewissermaßen durch ein starkes magnetisches Band mit dem physischen Leib verbunden ist.

... So war auch Goethe organisiert. Aber nun wirkte in ihm eine andere Kraft, die eine Komplikation hervorbrachte. Die wirkte dahin, daß der ätherische Leib durch die Krankheit, die ihn dem Tode ganz nahe brachte, sich lockerte und gelockert blieb. Dadurch aber, daß der Ätherleib nicht mehr so innig mit dem physischen Leib verbunden ist, stößt er nicht mehr seine Kräfte in den physischen Leib hinein, sondern behält sie innerhalb des Ätherischen.

Im 20. Jahrhundert wurde das Phänomen des Ätherischen vor allem in der anthropologischen Psychiatrie (das Endogene oder Endon, die Bedeutung des Rhythmus im irdisch kosmischen Zusammenhang der Depression) besonders bei H. Tellenbach gewürdigt, der sogar von der Depression als einer endo-kosmogenen Erkrankung sprach. Auch in der Schweiz gab es Vertreter dieser psychiatrischen Ausrichtung, z. B. Jakob Wyrsch in Bern. Später wurde die anthropologische Ausrichtung von der psychoanalytisch orientierten Psychiatrie abgelöst.

In der Inneren Medizin und Neurologie wurde vor allem Viktor von Weizsäcker und dessen Schüler in Heidelberg als Vertreter der anthropologischen Medizin bekannt. In V. v. Weizäckers

Grundlagenwerk „der Gestaltkreis“ wurde die Einheit von Wahrnehmung und Bewegung entwickelt und damit die Überwindung der Idee der s. g. „motorischen Nerven“, was auch von Rudolf Steiner als wesentlich für die Medizin angesehen wurde. Weizsäcker äusserte schon 1926 (aus Website der V. v. Weizsäcker-Gesellschaft): *„Es ist eine erstaunliche, aber nicht zu leugnende Tatsache, dass die gegenwärtige Medizin eine eigene Lehre vom kranken Menschen nicht besitzt. Sie lehrt Erscheinungen des Krankseins, Unterscheidung von Ursachen, Folgen, Heilmitteln der Krankheit, aber sie lehrt nicht den kranken Menschen.“* Auch ausserhalb der Medizin hatte Weizsäcker Kontakte zu bedeutenden Persönlichkeiten seiner Zeit. Untere anderem war er als Mitglied der bekannten Württemberger protestantischen Familie zwischen den Weltkriegen befreundet mit dem katholischen Wertephilosophen Max Scheler und dem jüdischen Philosophen Martin Buber.

Die Vertreter dieser medizinischen Methode mussten die Universitätsklinik in Heidelberg verlassen als Prof. Schettler der Ordinarius für Innere Medizin wurde. Dieser beschäftigte sich wissenschaftlich vor allen Dingen mit den Fettstoffwechselstörungen und deren Bedeutung als Risikofaktoren für Herzerkrankungen. (Deshalb hatte er bei den Studenten den Übernamen „Fettler“.) Gleichzeitig wurde die psychosomatische Klinik mit dem Analytiker Bräutigam nach Heidelberg geholt, sodass die Entwicklung in der Medizin nach dem 2. Weltkrieg sich ähnlich wie in der Psychiatrie abspielte. Eine Ausnahme davon stellt Thomas Fuchs in Heidelberg dar, für den vor einigen Jahren die Karl Jaspers-Proessur für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Psychotherapie eingerichtet wurde. Damit konnte die Tradition der anthropologischen Medizin in Heidelberg wieder fortgesetzt werden.

Heute spüren auch die meisten Menschen schon ihren Ätherleib, z. B. zwischen ihren Händen oder wie bei der B-Übung der Eurythmie vor dem Brustkorb, was jeder selbst versuchen kann.

In dem grundlegenden Vortrag „Nervosität und Ichheit“ (München 11.1.1912) nimmt R. Steiner auf das „fünfte Temperament“, der Nervosität, Bezug. Das „Nichtergreifen“ der neuen Fähigkeiten des sich lösenden Ätherleibs führe zur Nervosität, von der heute kein Mensch mehr frei sei. (weiteres siehe: Haas H. Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner, Der Merkurstab 2006; 59 (2); 131–142)

Nimmt man die Angaben Rudolf Steiners zur Bedeutung und Entwicklung des Ätherleibs im Verhältnis zu den anderen Wesensgliedern zusammen, so muss man einerseits mit der Loslösung des Ätherleibs vom physischen Leib rechnen, andererseits mit der Notwendigkeit, dass die dadurch verstärkt auftretenden nervösen Tendenzen besser beherrschen zu müssen. Es ist zu vermuten, dass in der Zukunft weniger organische und mehr nach dem heutigen Sprachgebrauch funktionelle oder psychosomatische Erkrankungen auftreten werden, was heute tendenziell schon beobachtet werden kann.

Welche Behandlungs-und Schulungsmöglichkeiten wären für die Psychokardiologie relevant?

Nach dem oben ausgeführten sollten es Übungen sein, die helfen, den Ätherleib vom physischen Leib zu lockern und ihn damit zu stärken, sodass gleichzeitig die Nervositätstendenz gebessert werden könnte. Wie dies konkret möglich ist, wird von Rudolf Steiner in den Übungen des Vortrags „Nervosität und Ichheit“ ausgeführt. Sie sind alle darauf ausgerichtet, insbesondere den Ätherleib und die Wirkung der Wesensglieder aufeinander zu stärken, wobei das jeweils „höhere“ Wesensglied das „untere“ beherrschen müsse. Erwähnt wird auch, dass hiermit nicht nur die nervösen und psychosomatischen Zustände gebessert würden, sondern auch organische Krankheiten besser bewältigt werden könnten (GA 134, S. 18):

„So sehen Sie, daß man durchaus im Leben etwas tun kann, um seinen Äther- oder Lebensleib zu stärken, und das ist von einer außerordentlichen Wichtigkeit; denn gerade die Schwäche des Äther- oder Lebensleibes ist es, die zahlreiche wirklich ungesunde Verhältnisse in unserer Gegenwart herbeiführt. Es darf sogar gesagt werden — denn es ist wahrhaftig nicht zuviel gesagt —, daß auch gewisse Krankheitsformen, die ja in Dingen begründet sein können, gegen die zunächst nichts zu machen ist, ganz anders verlaufen würden, wenn der Ätherleib stärker wäre, als sie verlaufen bei dem geschwächten Ätherleib, der geradezu ein Kennzeichen des gegenwärtigen Menschen ist. Damit haben wir schon auf etwas hingewiesen, was man Bearbeitung des Ätherleibes nennen kann. Wir, auf etwas, was nicht da ist, kann man keine Übungen anwenden. Indem man zeigt, daß es nützlich ist, gewisse Übungen auf den Ätherleib anzuwenden, und beweisen kann, daß diese Übungen eine Wirkung haben, zeigt man, daß so etwas wie der Ätherleib vorhanden ist. Das Leben liefert überall die entsprechenden Beweise für das, was Anthroposophie zu geben hat.“

(GA 134, S. 28):

„Das Richtige wird sein, das ganze Leben so einzurichten, daß die Menschen überhaupt weniger von Krankheiten befallen werden, oder daß die Krankheiten weniger drückend sind. Sie werden weniger drückend sein, wenn durch solche kleinen Übungen der Mensch den Einfluß des Ichs auf den Astralleib, des Astralleibes auf den Ätherleib und des Ätherleibes auf den physischen Leib stärkt. Selbsterziehung und Einwirkung auf die Erziehung sind Dinge, die aus unserer anthroposophischen Grundüberzeugung hervorgehen können“.

Bei näherer Betrachtung findet man, dass alle erwähnten Formen der Nervosität und ihre entsprechenden Übungen denen des achtgliedrigen Pfades des Gautama Buddha entsprechen. (siehe Haas, H. (2007). Nervosität, die Entwicklung des Seelischen und die heilpädagogischen Konstitutionen, Der Merkurstab, 60 (3), aus S. 196 – 207):

Vergleicht man die Prinzipien zur Ausbildung der sechzehnblättrigen Lotosblume mit den Formen der Nervosität aus „Nervosität und Ichheit“, so findet man eine weitgehende Übereinstimmung mit den Themen, die angesprochen werden. Diese sind in der gleichen Reihenfolge: das 1. „Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können“, 2. „nicht zu Entschlüssen vorrücken können“, 3. „Nervosität in Krankheitsformen, die zuweilen organische Krankheiten in einer täuschen- den Weise nachbilden“, 4. „öffentliches nervöses Gebaren“, 5. „ein geringes Band von Interesse verbindet ... demenschlichen Seelenkern mit dem, was die Menschen annehmen“, 6. „eine geringe Verbindung ... zwischen den menschlichen Seelenkern und demjenigen, was der Mensch treibt“, sowie 7. die „leichte (häufige) Vergesslichkeit“.

Die tabellarische Darstellung ergänzt die zugehörigen Übungen für die einzelnen Nervositätsformen: (aus: Haas H. Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner. Der Merkurstab 2006; 59 (2), siehe Tabelle S. 138):

Formen der Nervosität	Übungen zur Nervosität	Formen der Nervosität	Übungen zur Nervosität
7 leichte Vergesslichkeit	1 Gegenstände, die ich wiederfinden will an recht verschiedene Orte legen und bildhaft einprägen	3 Krankheitsformen, die organische Krankheiten in täuschender Weise nachbilden, Mühe	5 Unterdrückung von unbedeutenden Wünschen
6 Fernstehen des inneren Seelenkerns, von dem, was der Kopf (bei der Arbeit) treiben muss, eigene Bewegungen des physischen Leibes gegenüber dem, was die Seele will	2 Schrift wie malen	2 Nicht zu Entschlüssen vorrücken können	6 Entscheidungen nach Abwägen des Für und Wider und der Machbarkeit treffen
5 Geringes Band von Interesse des menschlichen Seelenkerns mit dem, was die Menschen annehmen	3 Gedanken rückwärts laufen lassen	1 „Seelischer Zappelfritz“, Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können	7 Nur berechnete Kritik nicht vorschnell, häufig Urteilen, aus der Sache heraus urteilen
4 öffentliches, nervöses Gebaren, schwache Beherrschung von Handlungen und Gebärden	4 Anschauen der Körperbewegungen, Handlungen willkürlich unterlassen		

(Haas H. 2007): *Was im Vortrag „Nervosität und Ichheit“ nicht so offensichtlich erwähnt wird, ist der 8. Punkt der Besinnung. Diesen kann man jedoch zu Beginn und am Ende des Vortrags, sowie in einigen Zwischenbemerkungen finden, wo die Bedeutung des Verständnisses der Wesensglieder des Menschen für das menschliche Leben und die Wirkungen der Übungen gegen die Nervosität beschrieben werden.*

Bestechend in der Formulierung ist der Hinweis auf die Sorglosigkeit und Unaufmerksamkeit, die heute als die Grundphänomene der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung angesehen werden.“

Im Folgenden sind die Themen des achtgliedrigen Pfades, der Ausbildung des Kehlkopfchakram angeführt, die im Überblick formuliert sind: (Steiner R. Aus den Inhalten der esoterischen Stunden. GA 266/2. 1. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1996):

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

Samstag *„Vorstellungen, die richtige Meinung“ (Saturn)*

Sonntag *„sich entschließen, richtiges Urteil“ (Sonne)*

Montag *„das Reden, das richtige Wort“ (Mond)*

Dienstag *„die äußeren Handlungen, die richtige Tat“ (Mars)*

Mittwoch *„die Einrichtung des Lebens, richtiger Standpunkt“ (Merkur)*

Donnerstag *„das menschliche Streben, alle vorangegangenen Übungen zur Gewohnheit werden lassen“ (Jupiter)*

Freitag *„vom Leben lernen, das richtige Gedächtnis“ (Venus)*

Zusammenfassung *„die richtige Beschaulichkeit“ (Vulkan)*

Durch die Zuordnung der Vorgänge zu den Wochentagen ergeben sich hier sehr interessante Bezüge zu den Planetenkräften der Wochentage. Aus diesen Zusammenhängen können den Formen der Nervosität Planetenprozesse zugeordnet und auch die entsprechenden Vokal- oder Planetengesten aus der Eurythmie bzw. Heileurythmie gefunden werden.

Die thematische Übereinstimmung der acht Punkte der „Ausbildung der sechzehnblättrigen Lotosblume“ mit den typischen Formen der Nervosität, dürfte mit den oben angeführten Formulierungen durchwegs einleuchtend sein. Die Bezeichnung der einzelnen „Vorgänge“ weicht kaum gegenüber den oben genannten ab und meint sinngemäß dasselbe.

In den letzten Jahren konnten die Übungen von „Nervosität und Ichheit“ in einem durch andere Achtsamkeitsaspekte aus dem Werk Rudolf Steiners (aus: „wie erlangt man...“ und „Übungen für die Tage der Woche“) ergänzte Elemente zusammen mit vokalischer Eurhythmie und Übungen „für das Seelische“ aus dem Heileurythmiekurs vom Referenten und dem Heileurythmisten Theodor Hundhammer zu einem Achtsamkeitsprogramm gestaltet werden. Dieses wurde bei drei Gruppen in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Praxis (mit ca. je 10 Patienten) und einer Gruppe im Berner Zweig (mit 30 Teilnehmern) praktiziert (näheres siehe Haas H. Hundhammer T. Selbsterziehung und der achtegliedrige Pfad – Ein Gruppenprogramm. Der Merkurstab 2013. S. 496-506 (6) oder auch auf der Website www.bewegteworte.ch).

-Weitere Aspekte zur Achtsamkeit und zur Bewusstseinsseele

R. Steiner: GA 53 (öffentlicher Vortrag), S. 417:

Ein Sieg ist es, den die Gestalt über die Körperlichkeit erringt, die vergänglich ist, und in der die Gestalt sich nur auslebt. Schiller nennt es das Ewige im Leben der Seele. ...

Zum Geiste hinstrebend werden wir den Weg am besten finden, wenn wir es machen wie Schiller, der zeitlebens sich selbst erzogen hat. Er hat es ausgesprochen, und wie ein Motto der theosophischen [anthroposophischen] Weltanschauung klingt es:

*Nur der Körper eignet jenen Mächten,
Die das dunkle Schicksal flechten;
Aber frei von jeder Zeitgewalt,
Die Gespielin seliger Naturen,
Wandelt oben in des Lichtes Fluren,
Göttlich unter Göttern — die Gestalt.*

Hier findet man vom Arzt, Geschichtsprofessor und Dichter Friedrich Schiller durch Rudolf Steiner übermittelt, dass verschiedene Kräfte, das irdisch-stoffliche und das geistig-formende auf den Menschen einwirken. Die Antwort auf die Frage, mit welchen Ideen Schiller, wie oben angeführt, sich erzogen hat, liegt sicher in seinen „ästhetischen Briefen“, die als Ausdruck der Achtsamkeitsschulung betrachtet werden können. Dabei hat er diese zuerst wenig geordneter Form in sechs (erhaltenen) Briefen und dann in Form der bekannten 27 Briefe veröffentlicht, in 3 Ausgaben der Zeitschrift „die Horen“: 1-9. Brief, 10.-16. Brief und 17.-27. Brief. Die vermeintlich zufällige Veröffentlichungsart, die fast aus jeweils acht folgende Briefen (+3 zum Schluss) bestand, kann doch einen Hinweis geben auf

die innere Struktur. Dies kann im Nachvollziehen als nach den Qualitäten des achtegliedrigen Pfades geordnet angesehen werden. Schiller hat in den Briefen die Verwandlung von Stoff- und Formtrieb (Astralleib und Verstandesseele) in den Spieltrieb als die Entwicklung der Bewusstseinsseele erfasst. Goethe konnte die Thematik aufgrund seiner Konstitution nicht wie Schiller in einer abstrakten Art schildern, sondern formte daraus sein „Märchen von der Grünen Schlange und der schönen Lilie“. Ähnliche Textstrukturen findet man auch bei der Komposition anderer bedeutender Werke, wie dem Lukas-Evangelium und dem Parzival von W. v. Eschenbach, die einen Bezug zur Entwicklung des Menschen zeigen. Dies zeigt auf, dass auch in der abendländischen Kultur und nicht nur im buddhistisch geprägten Asien die achtegliedrige Sichtweise tief verwurzelt ist.

Als wesentliche Qualitäten der Bewusstseinsseele schildert Rudolf Steiner die Ausbildung von *Staunen, Mitgefühl und Gewissen* unter anderem auch in dem öffentlichen Vortrag „die Selbsterziehung vom Gesichtspunkt der Geisteswissenschaft“. Bei diesem Text konnte der Referent aufzeigen, dass auch die Inhalte des Vortragstextes nach dem achtegliedrigen Pfad geordnet sind und die Qualitäten dort im Gegensatz zur Nervosität beschrieben werden (Haas H. Hrg. Rudolf Steiner: *Sich selbst erziehen*, 2 Vorträge, Basel, Futurum Verlag 2012).

Diese Qualitäten können an die Ideen zur Salutogenese des amerikanisch-israelischen Medizinsoziologen Aron Antonovsky erinnern.

In dieser psychologischen Form können die von Rudolf Steiner genannten „drei Aspekte des Verhältnisses des Menschen zur Welt“, bei denen „er sein Gleichgewicht nicht verliert“ in den salutogenetischen Prinzipien des „Kohärenzgefühls“ von Antonovsky gesehen werden:

Gefühl der Verstehbarkeit ; *Gefühl der Handhabbarkeit* ; *Gefühl der Sinnhaftigkeit*
Dem entsprechend können zugeordnet werden:

Staunen ; *Mitgefühl* ; *Gewissen*

In der Handhabbarkeit ist die Fähigkeit, mit der Hilfe von anderen rechnen zu können, einbezogen.

Als negative belastende Aspekte stehen diesen nach Rudolf Steiner gegenüber:

Zweifel ; *Hass, Scham und Verbitterung* ; *Lügen und Angst*

bzw. im Sozialen (GA 98, Vortrag 7.6.1908 in Köln):

Besserwisserei, Gedankenintoleranz ; *soziale Ungerechtigkeit* ; *(konventionelle) Lügen*
(Mobbing)

Letztere sind die wesentlichen Faktoren, die zu psychischen Krisen und Erkrankungen in Form der (oben erwähnten) Angststörungen, Depression und Anpassungsstörungen führen.

Aus diesen Zusammenhängen müsste gefordert werden, dass jede berechnete Psychotherapie die salutogenetischen bzw. die Qualitäten von Staunen, Mitgefühl und Gewissen beinhalten sollte.

(Näheres siehe unter Haas H. *Salutogenese in der anthroposophischen Medizin und der aktuellen Psychotherapie*. Der Merkurstab, 2013 60(6):322-331).

Fazit: Somit können die Achtsamkeitsübungen als Instrument zur Verringerung von Depressivität und Ängsten auch bei oder vielleicht besonders bei Herzerkrankungen angesehen werden, was sich heute auch in der Anwendung der buddhistischen Achtsamkeitsprogramme (MBSR) oder Focusing, oder generell der körperorientierten Methoden zeigt.

Übungen des Herzdenkens

Als spezielle Übungen zur „Entwicklung des Herzdenkens“ sind von Rudolf Steiner die s. g. sechs Nebenübungen bekannt. Hier werden die Qualitäten:

Standhaftigkeit im Denken, eigener Willensantrieb, Gleichgewicht im Fühlen, Positivität, Unbefangenheit und Beharrlichkeit angesprochen.

Auch hier gibt es wohl eine geistige Quelle durch den zukünftigen Maitreya Buddha, den „Bringer des Guten“. Die Übungen führen nach R. Steiner zu einer Empfindung der Ätherströme, die damit verstärkt werden: (Allgemeinen Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muß, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will. Band I. GA 267. Dornach: Rudolf Steiner Verlag; 2. Aufl. 2007. S. 55-62):

- *„Die erste Bedingung ist die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muß zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muß Herr in seiner Gedankenwelt werden. ...*

Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewußtsein zu bringen, und dann beschließe man die Übungen dadurch, daß man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingießen wollte.

- *Hat man sich etwa einen Monat also geübt, so lasse man eine zweite Forderung hinzutreten. Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiß nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. ...*

Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewußt und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, daß man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.

- *Im dritten Monat soll als neue Übung in den Mittelpunkt des Lebens gerückt werden die Ausbildung eines gewissen Gleichmutes gegenüber den Schwankungen von Lust und Leid, Freude und Schmerz, das «Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt» soll mit Bewußtsein durch eine gleichmäßige Stimmung ersetzt werden. ...*

Man befürchte nicht, daß eine solche Übung einen nüchtern und lebensarm mache: man wird vielmehr alsbald bemerken, daß an Stelle dessen, was durch diese Übung vorgeht, geläutertere Eigenschaften der Seele auftreten; vor allem wird man eines Tages eine innere Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese gieße man, ähnlich wie in den beiden oberen Fällen, in den Leib, indem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopfe strahlen läßt. Dies kann natürlich in diesem Falle nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben. Man muß sich jeden Tag wenigstens einmal diese innere Ruhe vor die Seele rufen und dann die Übung des Ausströmens vom Herzen vornehmen.

- *Im vierten Monat soll man als neue Übung die sogenannte Positivität aufnehmen. Sie besteht darin, allen Erfahrungen, Wesenheiten und Dingen gegenüber stets das in ihnen vorhandene Gute, Vortreffliche, Schöne usw. aufzusuchen. ...*

Wer einen Monat hindurch sich bewußt auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, daß sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamlosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, daß dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man, dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, daß man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört.

- *Im fünften Monat versuche man dann in sich das Gefühl auszubilden, völlig unbefangen einer jeden neuen Erfahrung gegenüberzutreten. Was uns entgegentritt, wenn die Menschen gegenüber einem eben Gehörten und Gesehenen sagen: «Das habe ich noch nie gehört, das habe ich noch nie gesehen, das glaube ich nicht, das ist eine Täuschung», mit dieser Gesinnung muß der esoterische Schüler vollständig brechen. Er muß bereit sein, jeden Augenblick eine völlig neue Erfahrung entgegenzunehmen. Was er bisher als gesetzmäßig erkannt hat, was ihm als möglich erschienen ist, darf keine Fessel sein für die Aufnahme einer neuen Wahrheit. ...*

Wer im fünften Monat seine Aufmerksamkeit darauf lenkt, so gesinnt zu sein, der wird bemerken, daß sich ein Gefühl in seine Seele schleicht, als ob in jenem Raum, von dem bei der Übung im vierten Monat gesprochen wurde, etwas lebendig würde, als ob sich darin etwas regte. Dieses Gefühl ist außerordentlich fein und subtil. Man muß versuchen, dieses subtile Vibrieren in der Umgebung aufmerksam zu erfassen und es gleichsam einströmen zu lassen durch alle fünf Sinne, namentlich durch Auge, Ohr und durch die Haut, insofern diese letztere den Wärmesinn enthält.

- *Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmäßigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus.*

Man wird namentlich bemerken, daß etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren.“ (Hervorhebungen der Autoren)

Bei der Ausführung dieser Übungen kann man bemerken, dass, wie unten angefügt, das Erleben der Ätherempfindungen der sechs Nebenübungen genau zu den Gesten von „Ich denke die Rede“ passt, was Florin Lowndes in seinem Buch „Die Belebung des Herzchakra“ (Verlag freies Geistesleben; Stuttgart; 1996.) herausgearbeitet hat. Dabei ergibt sich im Ablauf der Gesten eine Polarität der ersten Hälfte, wo sie nach unten in den leiblichen Raum führen, zur zweiten Hälfte, wo die Gesten nach oben, zum geistigen Raum, gerichtet sind.

Rudolf Steiner

Jetzt merken Sie sich bei diesen Gesten das Folgende:

- I Ich denke die Rede
- II Ich rede
- III Ich habe geredet
- IV Ich suche mich im Geiste IV (meinen geistigen Ursprung)
- V Ich fühle mich in mir
- VI Ich bin auf dem geistigen Wege
oder: Ich bin auf dem Weg zum Geiste (zu mir).

Beifügung der Autoren (nach Florin Lowndes)

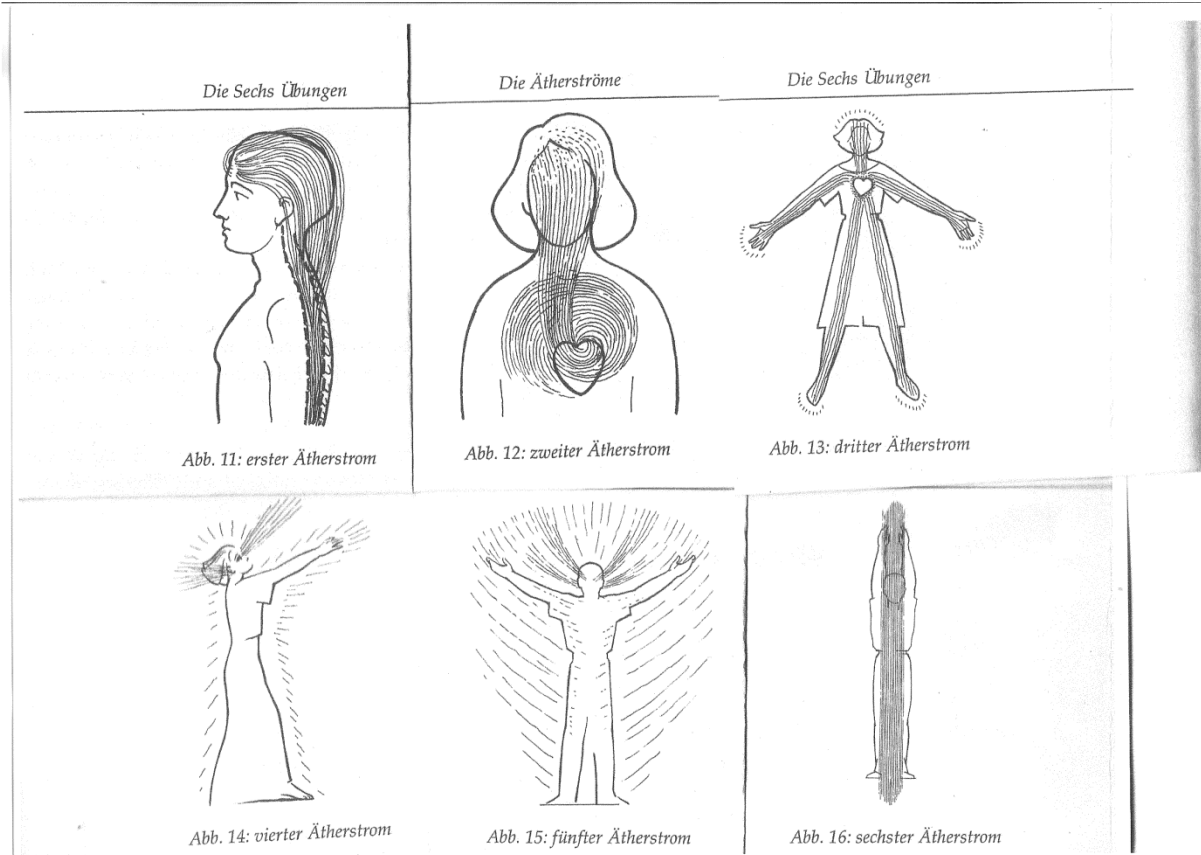
Qualitäten der Ätherströmungen (s.o.):

- Standhaftigkeit
- Willensantrieb
- Gleichmut/Innere Ruhe
- Positivität
- Unbefangenheit/Glaube
- Beharrlichkeit

(detaillierte Beschreibung siehe oben)

Unten folgen noch die Skizzen, die Florin Lowndes zu den Ätherströmungen gezeichnet hat.

Abbildung der Ätherströmungen aus Lowndes F. Die Belebung des Herzchakra (Verlag freies Geistesleben; Stuttgart; 1996)



Durch die bisher gemachten Ausführungen könnte der Eindruck entstehen, dass die Qualitäten der anthroposophischen Übungswege nicht in der aktuellen Psychotherapie zu finden wären.

Demgegenüber soll noch eine aktuelle verhaltenstherapeutische Ausarbeitung mit dem Namen „Weisheitstherapie“ des Psychosomatikers Prof. Linden, Berlin präsentiert werden, die die meisten Elemente beider Übungsreihen (des achtgliedrigen und sechsgliedrigen Pfades) enthält. Hierdurch wird deutlich, dass moderne Therapiemethoden sich immer mehr den Ideen der geistigen Schulungswege nähern.

In der Publikation von Baumann, K. und Linden, M. Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie - Die Bewältigung von Lebensproblemen und Anpassungsstörungen (2008) findet sich eine Zusammenstellung der verhaltenstherapeutisch orientierten Fähigkeiten, die in der Therapie erworben werden sollen. Im Überblick sind im folgenden Elemente nach dem achtgliedrigen Pfad und dem Herzdenken geordnet (nach 4.5. Modell der Weisheitskompetenzen, S. 51-60):

Anordnung nach dem achtgliedrigen Pfad

- Richtige Meinung:** -5. Fakten- und Problemlösungswissen
Richtiges Urteil: -1. Perspektivenwechsel
Richtiges Wort: -2. Empathiefähigkeit und -3. Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz
Richtige Tat: -8. Nachhaltigkeitsorientierung
Richtiger Standpunkt: -7. Werterelativismus
Richtiges Gedächtnis: -6. Kontextualismus
Richtige Beschaulichkeit: -10. Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung

Anordnung nach dem Herzdenken

- Innere Ausgeglichenheit:** -4. Emotionale Ausgeglichenheit und Humor
Unbefangenheit: -9. Ungewissheitstoleranz

Als Abschluss folgt unten ein skizzenhafter Überblick über die anthroposophischen Übungswege, den freundlicherweise mein Partner bei den anthroposophischen Übungsgruppen, der Heileurythmist Theodor Hundhammer in elektronischer Form erfasst und wie folgt erläutert hat:

- Das Zentrum bildet die Zeichnung aus der Psychosophie 4. Vortrag GA 115, S. 205 mit der Ergänzung der Beschriftung der waagrechten Pfeile mit Ätherleib und Astralleib, sowie das Hexagramm mit der Anmerkung GEMÜT nach „Blicke in das Wesen des Menschen“ von I.P.V. Troxler
-Am Rand des Kreises sind die Wesensglieder mit den QUALITÄTEN des Achtgliedrigen Pfades im Uhrzeigersinn aufgeführt mit der Zusammenfassung von Empfindungsleib und Empfindungsseele zum Astralleib
-Darum herum stehen die Begriffe der Formen und der Übungen von „Nervosität und Ichheit“ (im Gegenuhrzeigersinn), sowie in den 4 Koordinaten die Begriffe: KÖRPER - GEIST, LEIB - SEELE nach „Blicke in das Wesen des Menschen“ von I.P.V. Troxler
-Linksoben finden sich die Qualitäten des KOHÄRENZGEFÜHLS der SALUTOGENESE und rechteben die „FRUCHT DER ÜBUNGEN“ (Hüllen für den Christus) STAUNEN, MITGEFÜHL und GEWISSEN.
-Unten sind nochmals die Qualitäten der Salutogenese, der „Frucht“ der Übungen, der Gegenkräfte und der entsprechenden Ängste aufgeführt.
-Rechts ist das Hexagramm ausgeführt mit den Qualitäten des HERZDENKENS.
Differenzierung der Tierkreisaspekte des Herzdenkens anhand des Buchs über die Havelhöher Herzscheule im Kapitel „Sprache und Menschsein“ (S. 187) wo die Lautbildung differenziert wird in:

Blaselaute:

- Zahnlaute: Denken: F, W,
- Zahn/Zungenlaute: Fühlen: C, Z, S, L
- Gaumenlaute: Wollen: J, H, CH, R

Stosslaute:

- Lippen: Beharrlichkeit: M, B, P
- Zunge: Positivität: N, T, D
- Gaumen: Unbefangenheit: G, K, NG, H

Die Idee ist, dass das Denken vorn, das Fühlen in der Mitte und das Wollen hinten „sitzt“.

Der achtgliedrige Pfad und die (Neben-) Übungen für das Herzdenken (Stand 20.1.2014)

SALUTOGENESE
Kohärenzgefühl



Frucht der Übungen

3. Gefühl der Sinnhaftigkeit

Rückwärts Vorstellen
(statt Einpauken)
Bewusstseinsseele

Standpunkt
Geist



2. Gefühl der Handhabbarkeit
Gewohnheits-Änderung u. Selbstbeobachtung
(statt unbewusstes Handeln)
Versandes-/Gemütsseele
Tat



2. Gefühl der Handhabbarkeit
Wunschverzicht **Astral Leib**
statt Wünschen) **Wort Leib**

Vergangenheit

Ätherleib
Entscheidung (Urteil)



Abwägen, Kraft prüfen
(statt Entscheidungsschwierigkeiten)
2. Gefühl der Handhabbarkeit

Verzicht bei eig. Betroffenheit
(statt Vorurteil)



Salutogenese

- Gefühl der Verstehbarkeit
- Gefühl der Handhabbarkeit
- Gefühl der Sinnhaftigkeit

Frucht der Übungen

- Staunen
- Mitgefühl
- Gewissen

2

2. Mitgefühl
Spielerisches Handeln
(statt mechanisch, Krampf)
Geistselbst
Streben

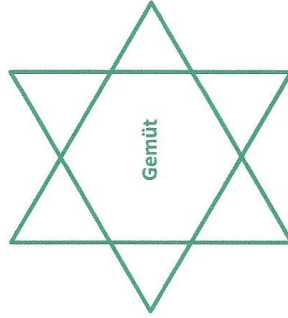
1. Staunen
Lebensgeist
Gedächtnis
Verlege-Übung
(statt Vergesslichkeit)



Zukunft
Seele

Geistesmensch
Beschaulichkeit

Positivität
Zunge
NDT



Ängste
- Furcht
- Scham
- Zweifel

Gegenkräfte
- Lügen / Konventionen
- Mobbing, schlechte soziale Gesetze
- Gedankenintoleranz

Vorne – Denken
Mitte – Fühlen
Hinten - Wollen
Stosslaute
Blaselaute