

BERNARD LIEVEGOED

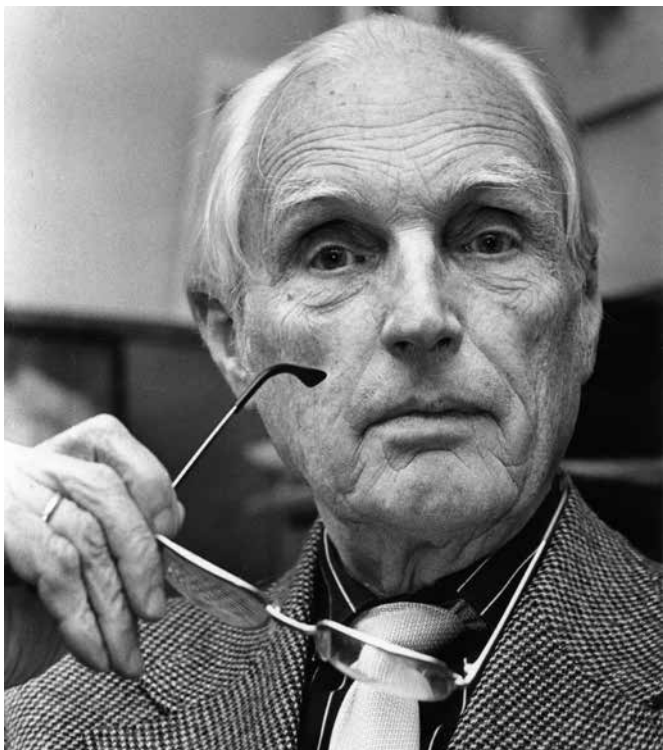
DER MENSCH AN DER SCHWELLE

Biografische Krisen und
Entwicklungsmöglichkeiten



BERNARD LIEVEGOED

DER MENSCH AN DER SCHWELLE



Tb
fG

BERNARD C. J. LIEVEGOED, 1905 in Indonesien geboren, studierte Medizin und Kinderpsychiatrie. Nach der Gründung des ersten heilpädagogischen Instituts 1931 in den Niederlanden und seiner Promotion setzte er sich intensiv mit Fragen der Organisationsentwicklung in Unternehmen auseinander. 1954 wurde er Professor an der Universität Rotterdam und gründete im gleichen Jahr das in vielen Ländern tätige NPI (Institut für Organisationsentwicklung). Bernard Lievegoed starb am 12. Dezember 1992.

BERNARD LIEVEGOED

DER MENSCH AN DER SCHWELLE

Biografische Krisen und
Entwicklungsmöglichkeiten

Aus dem Niederländischen
von Frank Berger

Verlag Freies Geistesleben

Die Originalausgabe erschien 1983 unter dem Titel *Mens op de drempel*
bei Uitgeverij Vrij Geestesleven, Zeist.

ISBN 978-3-7725-3321-1

Neuausgabe 2026

Verlag Freies Geistesleben
Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart
www.geistesleben.de

© 1983 Uitgeverij Vrij Geestesleven, Zeist

Für die deutsche Ausgabe
© 1985 Verlag Freies Geistesleben
& Urachhaus GmbH, Stuttgart

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
info@geistesleben.com

Umschlagfoto: DrAfter123 | iStock
Umschlaggestaltung & Satz: Bianca Bonfert
Druck und Bindung: CPI books, Leck
Printed in Germany



Entdecken Sie weitere Bücher aus der Anthroposophie:
geistesleben.de/anthroposophie



Bleiben Sie mit unserem Newsletter auf dem Laufenden:
geistesleben.de/news

Inhalt

Ein persönliches Vorwort 7

1. Der Mensch an der Schwelle 11
2. Der Weg ins Innere – Die ägyptischen Mysterien 24
3. Der Weg ins Äußere – Die nordischen Mysterien 32
4. Tagmensch und Nachtmensch 54
5. Der zweite Mensch in uns 68
6. Alte und neue Entwicklungswege 76
7. Der anthroposophische Schulungsweg 91
8. Aspekte zum Problem des Doppelgängers 108
9. Planetenprozesse im Kosmos und im Menschen 142
10. Die Entwicklung der Empfindungs-, Verstandes-
und Bewusstseinsseele 176
11. Schatten auf dem Weg ins Innere 193
12. Schatten auf dem Weg ins Äußere 212
13. Therapeutisches Denken in der
anthroposophischen Psychotherapie 220
14. Einige Gesichtspunkte zur Diagnose und Therapie 234
15. Die Therapie seelischer Entwicklungsstörungen 245
16. Die hysterische Konstitution 253
17. Fluchtwege 270
18. Der Schulungsweg des Therapeuten 307

Anmerkungen und Literaturhinweise 321

Ein persönliches Vorwort

Zeit: Im Winter 1928/1929. Ort: Das alte Krankenhaus «Aan de walletjes» in Amsterdam, Abteilung «Innere Medizin» unter Professor «Piet» Ruitenga. Genauere Ortsbestimmung: das «Kämmerchen», ein ehemaliges Badezimmer in unmittelbarer Nachbarschaft des Frauensaals unter Assistenzarzt Dr. Borst. Das Kämmerchen: die Domäne des jüngsten Assistenten, der hier die täglichen Routineuntersuchungen durchführt und die Resultate in die Patientenberichte einträgt. Hier trifft sich der Mitarbeiterstab jeden Morgen, um noch schnell im Stehen eine Tasse Kaffee zu trinken und die letzten Neuigkeiten auszutauschen.

An jenem Morgen drängen sich Professor Ruitenga und alle Assistenten, die Kaffeetasse in der Hand, um einen Mitarbeiter, der gerade erzählt: «... habe am Wochenende meine Tante besucht. Chronisches Rheuma ... armer Mensch ... völlig krumm ... Sie haben alles Mögliche versucht – ohne Erfolg; Salicyl half nichts, Gold auch nicht ... Jetzt haben sie sie in die neue «Rudolf Steiner-Klinik» gebracht, und wisst ihr, was sie dort mit ihr anstellen? Da *sprechen* sie mit ihr, jeden Tag eine halbe Stunde!!» Schallendes Gelächter ertönt ob solcher Verrücktheit.

Plötzlich die Stimme des jüngsten Assistenten: «Ganz zufällig habe ich ein paar Ärzte kennengelernt, die dort arbeiten. Es schienen mir ganz realistische Menschen zu sein ...» Ruckartig dreht Professor Ruitenga sich um: «Was wissen Sie von dieser anthroposophischen Medizin?»

Der Assistent: «Nun ja, Herr Professor, im Moment noch nicht viel; aber ich interessiere mich dafür und hoffe später mehr darüber zu wissen.»

Professor Ruitenga: «Merkwürdig! Neulich hat mich einer dieser Ärzte besucht, ein ehemaliger Student von mir. Er gab mir ein Buch zu lesen. Ich habe es probiert, aber sagen Sie mir nun einmal ganz ehrlich: Verstehen Sie, was ein «Ätherleib» ist?»

Der Assistent: «So weit bin ich noch nicht, Herr Professor ...»

Ruitenga: «Verschiedene meiner ehemaligen Studenten haben sich für diese Richtung entschieden. Ich verstehe das nicht ... es waren meine besten Studenten ...»

Er löst sich aus dem Gedränge, entfernt sich, die noch halb volle Kaffeetasse in der Hand, und murmelt: «Es waren meine besten Schüler, meine besten Studenten ...»

Betroffenes Schweigen. Vorwurfsvolle Blicke treffen den Assistenten, der die Stimmung verdorben hat.

Dies war eine der ersten Erfahrungen des jungen Assistenten. Mit 24 Jahren wurde er Arzt und entdeckte, dass das «biografische Gespräch» ein Bestandteil jeglicher Therapie ist. Er fing an, sich für die Psychiatrie zu interessieren, entdeckte die anthroposophische Heilpädagogik und beschloss, ein heilpädagogisches Institut zu gründen.

In Professor Carp in Leiden fand sich der Lehrer, der gewillt war, ihm einen Forschungsauftrag zu erteilen, der im eigenen Institut durchgeführt werden konnte. Dies führte im Jahre 1939 zu einer Dissertation mit dem Titel *Takt, Rhythmus, Melodie. Grundlagen einer therapeutischen Anwendung musikalischer Elemente*.¹

In den dreißiger Jahren fanden in der «Jelgersma-Klinik» in Oegstgeest Gespräche über die Notwendigkeit und den Inhalt einer speziellen Ausbildung in der Kinderpsychiatrie statt. Ich hatte das Privileg, aufgrund meiner Erfahrungen im «Zonnehuis» in Zeist an diesen Gesprächen intensiv teilnehmen zu dürfen. Nach dem Zweiten Weltkrieg ist diese Ausbildung dann tatsächlich Wirklichkeit geworden.

Inzwischen entwickelte sich meine Tätigkeit, durch Fragen, die von außen an mich herangetragen wurden, in Richtung der allgemeinen Psychiatrie. In den dreißiger Jahren war der Begriff «Psychotherapie» per definitionem nahezu identisch mit «Psychoanalyse». Ich ging, durch die Anthroposophie angeregt, meine eigenen Wege; dabei ermutigten mich die regelmäßigen Zusammenkünfte in der «Jelgersma-Klinik».

Die so entwickelte Form der Psychotherapie nannte ich «biografische Therapie». Bei dieser Therapie handelt es sich darum, die Probleme des Patienten auf dem Hintergrund der ganzen biografischen Entwicklung zu betrachten und ihre Ursachen nicht nur in Schocks oder Frustrationen der jüngsten Vergangenheit zu suchen.

Der Begriff der «Entwicklung» spielt dabei die Hauptrolle. Mir wurde immer deutlicher, dass sich jede «Entwicklung» im Suchen und Überwinden von Widerständen vollzieht – Widerstände innerhalb der eigenen Konstitution, in Erziehung und Lebenserfahrungen, Widerstände aber auch, die daher rühren, dass eine bestehende Situation nicht akzeptiert wird oder dass individuelle Zukunftsperspektiven fehlen.

Es stellte sich gleichzeitig heraus, dass solche Widerstände – «Entwicklungshelfer» – häufig unbegriffenen und furchteinflößenden inneren Erlebnissen entsprangen.

Das Wissen um die normalen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Lebenslaufes kann der Anfang eines Ausweges aus derartigen Problemen sein. Dies ist auch der Ansatz, der meinem 1976 erschienenen Buch *Lebenskrisen – Lebenschancen* zugrunde liegt.² Viele Probleme nehmen eine andere Gestalt an, sobald erkannt wird, dass es sich um normale Entwicklungsstadien handelt.

Im vorliegenden Buch werden Widerstände behandelt, die in noch tieferen Schichten liegen. Wir müssen dazu das gesamte Menschenbild der Anthroposophie heran-

ziehen. Darum ist diese Schrift «anthroposophischer» als ihr Vorgänger.

Das Buch ist zweiteilig. Der erste Teil ist mehr allgemein orientierend gehalten. Verschiedene Aspekte der menschlichen Entwicklung werden vor dem Hintergrund des anthroposophischen Menschen- und Weltbildes dargestellt. Der zweite Teil beschreibt die Prinzipien einer biografischen Therapie. Er wendet sich daher in erster Linie an die in diesem Fach bewanderten Leser. Ihnen kann er als Ausgangspunkt für weiteres Studium und zur praktischen Anwendung dienen. Vieles, was dort dargestellt ist, kann aber auch jedem, der mit den beschriebenen Problemen in Berührung kommt, von Nutzen sein.

Auch dieses Buch stellt den Niederschlag fünfzigjähriger persönlicher Erfahrungen dar; es ist also durchaus persönlich gefärbt. Andere oder ergänzende Gesichtspunkte sind auf diesem Gebiet natürlich immer möglich.

Eine ausführliche Darstellung anthroposophischer Grundbegriffe hätte den Rahmen des Buches gesprengt. Im Anmerkungsteil finden sich jedoch kurze Erläuterungen der wichtigsten Begriffe sowie entsprechende Literaturhinweise zur weiteren Orientierung und als Anregung zum Selbststudium.

Oktober 1983

B. C. J. Lievegoed

1. Der Mensch an der Schwelle

Die Anregung zu diesem Buch liegt in einer Äußerung Rudolf Steiners: «Die Menschheit ist über die Schwelle geschritten.» Was damit gemeint ist, wird im Folgenden deutlich werden.

Die festen Grenzen, innerhalb derer menschliches Bewusstsein sich während der vergangenen Jahrhunderte bewegt hat, sind nicht mehr so sicher. Vor allem die Grenze zum eigenen Inneren, die uns von den in der Tiefe ablaufenden Leibes- und Seelenvorgängen trennt, ist durchlässig geworden. Unbekannte, zwingende Kräfte drängen sich in unser Bewusstsein. Mit ihnen steigen Ängste, Zwänge und Depressionen herauf.

Durch ein erstes Signal kündigte sich diese Situation um die Wende zum 20. Jahrhundert herum, vor mehr als einhundert Jahren, schon an: Die Psychoanalyse, anfänglich geschmäht und lächerlich gemacht durch diejenigen, denen jene Grenze eine festgefügte Mauer schien, hat sehr rasch das kulturelle Leben durchsetzt. Schon seit Langem kommt kein Roman und kein Film mehr ohne psychoanalytische Anspielungen aus.

Jahr für Jahr wächst das Unbehagen. Doch man will es nicht wahrhaben: Man hat einfach gesund und seelisch im Gleichgewicht zu sein – ganz im Sinne eines «No-Nonsense-Bewusstseins», das sich auf die tastbare, sichtbare, materielle Welt richtet.

Im Laufe des 20. Jahrhunderts hat der Konsum von Alkohol und Beruhigungsmitteln jährlich zugenommen. In den letzten fünfzig Jahren hat er sich etwa vervierfacht. Was spielt sich hier eigentlich ab?

Dieses Buch will, ausgehend vom Menschenbild der

Anthroposophie, zu einem besseren Verständnis solcher Erscheinungen beitragen. Die Anthroposophie wirft Licht in Bereiche, die unserem gewöhnlichen Verständnis dunkel bleiben. Wirkliche Erkenntnis der Dinge ist die Voraussetzung für die Überwindung des Unbehagens und der Angst: Wer erkannt hat, worum es sich handelt, hat keine Furcht mehr.

Ich laufe in der nebligen Abenddämmerung über die Heide. Da sehe ich plötzlich eine menschliche Gestalt vor mir auftauchen, die mir den Weg versperrt. Angst und Schrecken ergreifen mich ... bis zu dem Augenblick, in dem ich entdecke, dass da – nur ein Wacholderstrauch steht. Ich atme erleichtert auf; mein Pulsschlag beruhigt sich wieder. Wer also das Trugbild durchschaut, das Unbekannte erkennt, der wird im selben Augenblick sein «Ich» behaupten können und der Situation ruhig und gefasst entgegentreten.

In den folgenden Kapiteln soll versucht werden, diesen Enttarnungsprozess der Unbekannten Wirklichkeit werden zu lassen. Es kann dann erlebbar werden, dass es sich hier um völlig *gerechtfertigte, ja notwendige* Entwicklungsvorgänge innerhalb der westlichen Menschheit handelt, um Prozesse, die genauso natürlich sind wie der Zahnwechsel und die Pubertät; so natürlich wie die Wende, die sich im Übergang vom Mittelalter zur Renaissance mit ihrem modernen Entdeckungsdrang vollzogen hat.

Dieser Drang, der sich in ganz ungestümer Weise äußerte, führte damals zur Abkehr von der philosophischen Spekulation und brachte eine Hinwendung zur Welt als dem «unbekannten Planeten», zur Natur mit ihrem unerschöpflichen, noch zu erschließenden Reichtum. Heute nun richtet sich der Blick mit der gleichen, durch nichts aufzuhaltenden Kraft auf die eigene Innenwelt. Die Entdeckungsreisen, die früher unbekannten Kontinente galten, führen jetzt in die un-

bekannten Reiche der eigenen Psyche. Angsterregende Grenzen werden überschritten. Früher war der äußerste Westen gleichsam tabu: Dort hörte die Welt auf; die Schiffe, so erzählte man sich, würden durch die Fluten eines gewaltigen Wasserfalles hinuntergerissen in die unergründlichen Tiefen des großen Nichts. Heute ist es tabu, die Grenzen des bekannten Tagesbewusstseins zu überschreiten; denn der Mensch würde auf der «anderen Seite» hineingezogen werden in den tiefen Wahnsinn des Nichts. Doch können diejenigen, die die Reise ins Innere wagen, dort große Wunder und Schätze finden, gleich den Mannschaften, die einstmals nach Westen segelten, um dort schließlich einen neuen Kontinent voller Wunder und Reichtümer zu entdecken.

Eine der großen Verirrungen des naturwissenschaftlichen Denkens ist die Ansicht, die Menschheit habe im Prinzip schon immer so zur Welt gestanden wie während der letzten 150 Jahre. Wir seien inzwischen nur viel klüger als unsere abergläubischen, naiven Vorfahren. Endlich seien wir nüchtern und «wissenschaftlich», und so solle es in aller Zukunft auch bleiben.

Doch es bleibt eben nicht so. Einst musste die Scholastik als höchstentwickelte Form der Wissenschaft der modernen Naturwissenschaft weichen – heute können wir beobachten, wie das naturwissenschaftlich-materialistische Denken mit all der Sicherheit, die es uns geben kann, abgelöst wird durch ein Denken, das gleichermaßen Materie wie Geist durchforschen will.

Man kann dies auch anders ausdrücken: Alle alten Kulturen gründeten sich auf eine spirituelle Weltanschauung, in der eine göttliche Welt erlebt wurde, aus deren Schaffen alles hervorging. Der Geist war die einzige Realität und die Materie die große «Maja», die Scheinwelt. Die Griechen erlebten noch diese Götterwelt. Gleichzeitig bildeten sie jedoch die

neue Weltanschauung des Idealismus aus. Hier erlebte man hinter jeder äußeren Erscheinung deren «Idee» als ihre Ursache und Hervorbringerin. Die Neuzeit hat beide, Götter- und Ideenwelt, ins Reich der Kinderträume verwiesen und erkennt nur noch die Materie als Wirklichkeit an. Im Materialismus gelten die Naturgesetze und der Zufall als Ursachen der Erscheinungen; der Geist ist jetzt die große Maja, die Scheinwelt.

Doch dieser inzwischen «klassische» Materialismus hat im Laufe des 20. Jahrhunderts seinen Höhepunkt überschritten. Wir sind schon auf dem Weg zu einem «spirituellen Realismus», einer neuen Weltanschauung, in der Geist *und* Materie in ihrer Wechselwirkung gleichermaßen als wirklich erfahren werden. «Kein Geist ohne Materie, keine Materie ohne Geist» – mit diesem Wort erweist sich Rudolf Steiner als echter Realist.³

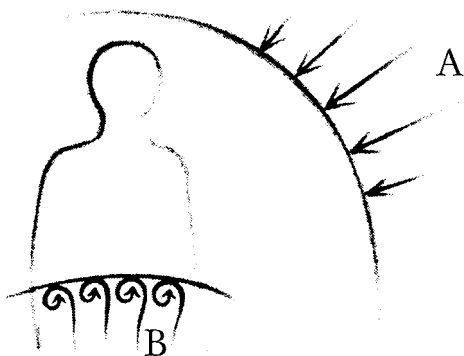
Der moderne Mensch lebt zwischen zwei Grenzen. Die eine Grenze ist die der Wahrnehmung. Wir sehen eigentlich immer nur die Außenseite der Erscheinungen. Überall stoßen wir auf Oberflächen. Wenn wir erforschen wollen, was sich hinter ihnen verbirgt, müssen wir ein Wahrnehmungsobjekt auseinandernehmen, es beispielsweise in mehrere Stücke sägen. Sogleich sind wieder neue Oberflächen entstanden. Selbst unter der stärksten Vergrößerung eines Elektronenmikroskops gewahren wir nur immer wieder Oberflächen allerkleinster Teilchen, bis diese sich endlich auflösen in nicht-materielle, hypothetische Kräfte, die lediglich aufgrund ihrer Wirkungen noch Glaubwürdigkeit beanspruchen können.

Der Blick, der sich nach draußen, auf die Erscheinungswelt richtet, trifft auf Oberflächen, die durch den Glanz des Lichtes wahrnehmbar werden. Wenn der Mensch den Blick in die eigene Seele lenkt, stößt er auf eine dunkle Mauer, auf der sich nur Erinnerungsbilder abzeichnen. Was sich hinter diesem Erinnerungsspiegel an Organ- und (unbewussten)

Seelenprozessen abspielt, entzieht sich unserer unmittelbaren Wahrnehmung ebenso sehr wie das verborgene Kräfte-spiel der äußeren Natur. Auf dem Weg ins Äußere bedienen wir uns der vergrößernden und verkleinernden Instrumente, um mit ihrer Hilfe zum Wesen der Dinge durchzudringen. Auf dem Weg ins Innere machen wir von den Techniken der Traumanalyse, der Hypnose und der verschiedenen psychiatrischen Untersuchungsmethoden Gebrauch, um das Wesen jener Welt hinter dem Erinnerungsspiegel zu ergründen.

Doch auch hier gelingt es nicht, die Prozesse einer unbewussten Welt in anderen Begriffen als denen der bewussten Welt zu beschreiben. Daher lebt der Mensch zwischen zwei Grenzen, die er mit seinem Alltagsbewusstsein nicht überschreiten kann.

In einem Vortrag aus dem Jahre 1918 beschreibt Rudolf Steiner diese beiden Grenzen. Er entwarf dabei eine Skizze,⁴ die wir hier vereinfacht wiedergeben:



Aus dem Universum wirken Kräfte, die die Grenze unserer Sinneswelt gerade noch berühren, ohne sich jedoch deutlich zu offenbaren (A). Aus dem Stoffwechselleben des Menschen drängen Kräfte herauf, die sich an der Erinnerungsgrenze stauen (B).

Der Kosmos draußen und der Stoffwechsel im Inneren sind die beiden unbekannten Welten. Die Naturwissenschaft hat in ihrer Ohnmacht, zum Wesen der Wirklichkeit durchzustoßen, das Dogma formuliert, dass *ontologische Fragen nicht gestellt werden dürfen*: Es darf nicht nach dem Sein der Dinge gefragt werden. Zulässig ist allein die Frage, *wie* die Kräfte des Kosmos wirken, nicht jedoch die Frage, *was* dies für Kräfte sind. So wissen wir beispielsweise, wie eine positive oder negative Ladung *wirkt*. Wir wissen aber nicht, was «Ladung» eigentlich *ist*. Und wenn wir sie dann schließlich «Energie» nennen, ist das nicht mehr als eine Worterklärung. Der Materialismus offenbart hier seinen prinzipiell agnostizistischen Charakter und ist darin durchaus ehrlich. Dies gilt zumindest für die «echten» Wissenschaftler, nicht aber für diejenigen, die die Wissenschaft popularisieren und uns dabei vormachen wollen, dass die bloße Benennung der Phänomene schon ihre Erklärung sei.

Der Materialismus lebt also zwischen diesen Grenzen. Der Schritt zum Realismus impliziert, dass jetzt auch der Geist in seinem Zusammenspiel mit der Materie erforschbar wird. Hierzu müssen die Grenzen nach außen und nach innen durchbrochen werden. Geistiges kann dann mit eben der Exaktheit ergründet werden, die wir der Naturwissenschaft verdanken. Ein solcher Realismus wird kein Schritt zurück zu den alten spirituellen Weltanschauungen sein, sondern ein Schritt nach vorn, der erst durch den – ihm vorangehenden – Materialismus mit seiner Schulung der exakten Wahrnehmung und seinen strengen Verarbeitungsmethoden möglich geworden ist.

Im Folgenden findet der Leser eine zusammenfassende Einleitung, durch die deutlich werden soll, was ihn (oder sie) in diesem Buch erwartet.

«Die Menschheit ist über die Schwelle geschritten»: Unbe-

kannte Kräfte dringen vom «Unbewussten» aus in unser Bewusstsein und erschüttern seine Ordnung. Dies äußert sich in den erwähnten Ängsten, Depressionen und verwandten Erscheinungen. Die psychische Welt – in diesem Buch werden wir sie die «Seelenwelt» nennen – muss bewusst ordnend ergriffen und gestärkt werden, wenn sie im Gleichgewicht bleiben soll. Dies kann nur durch das «Ich» des Menschen geschehen, durch seine Individualität, die sich an irgendeinem Punkt eines langen Entwicklungsweges befindet – die Individualität mit ihrer Vergangenheit, ihrer Aufgabe, die sie sich für dieses Leben selbst gestellt hat, und ihrer Zukunft, in der die Frucht dieses Lebens wieder zum Ausgangspunkt einer neuen Aufgabe werden wird.

Bei jeder Inkarnation, jedem Schritt auf diesem Entwicklungsweg wird, im Zusammenhang mit der ererbten Leiblichkeit, eine bestimmte Seelenstruktur ausgebildet. Mit dieser Leiblichkeit sind verschiedene Qualitäten verbunden: zum Ersten ein physischer Leib, der aus Materie aufgebaut ist; zweitens ein System von Lebenskräften, die diesen physischen Leib durchdringen und für seinen ständigen Aufbau und Verfall sorgen – der vegetative Leib oder Ätherleib; drittens ein System animalisch-seelischer Faktoren und Mechanismen, das man mit einem alten Terminus «Astral-leib» nennen kann oder, mit Aristoteles, die «animalische Seele».

Der Mensch kommt zur Welt mit physischem Leib, vegetativen Lebenskräften und animalischen Seelenkräften. Das Ich muss diese «Instrumente» dann erst noch durchdringen und vermenschlichen.

Dieser Vermenschlichungsprozess ist eine Aufgabe der ersten Lebenshälfte. Danach können die vermenschlichten Kräfte für weitere Entwicklungsprozesse eingesetzt werden. Diese Entwicklung vollzieht sich in fortwährender Wechsel-

wirkung mit anderen Menschen. Schenkend-empfangend schreiten wir auf unserem individuellen Lebensweg dahin und vermehren so die «Talente», mit denen wir zu diesem Leben angetreten sind. Dies lehrt uns das biblische Gleichnis von den Talenten.⁵

Die animalischen Seelenfunktionen hat der Mensch mit dem Tier gemeinsam. Aus dem Lebensumkreis tauchen Triebe auf, die mit der Erhaltung des Lebens verbunden sind: Ernährungs-, Fortpflanzungs-, Nestbau- und Territoriumstrieb – alle diese Triebe sind sowohl dem Menschen als auch den Tieren eigen.

Der «Reiz-Antwort-Mechanismus» ist eine der Grundlagen der «Stimulus-response-Psychologie» des Behaviorismus, der Verhaltensforschung. Für eine materialistisch orientierte Psychologie stellen diese Mechanismen das einzig wirkliche Seelenleben dar; die Annahme «höherer» Triebe und Begierden wäre demnach eine Art Wirklichkeitsflucht, und der Mensch muss sich vor dem Irrtum hüten, dass er mehr sei als ein mit Intelligenz begabtes Tier. Alle seelischen Störungen wären dann eine Folge der Tatsache, dass der Mensch diese animalischen Mechanismen, unter dem Einfluss kultureller Tabus, unterdrückt. Folglich ist eine Heilung dieser Störungen nur möglich durch die Beseitigung jener kulturbedingten Hemmfaktoren oder aber dadurch, dass man Situationen herstellt, in denen sich die animalischen Mechanismen voll ausleben können. Die meisten modernen Gruppentherapien beruhen auf diesem Gedankengang. Sie sind allesamt mehr oder weniger Abkömmlinge der Psychoanalyse, und sie kennen nur eine bewusste und eine unbewusste psychische Welt. Nur die «Logotherapie» Viktor Frankls und Roberto Assagiolis «Psychosynthese» kennen außerdem noch eine überbewusste seelische Welt. Im Überbewussten findet der Mensch den Anschluss an sein «höheres

Ich», und dieses Überbewusstsein ist der eigentliche Quellpunkt vieler Kulturerrungenschaften.

Eine anthroposophisch orientierte Psychotherapie geht von der Pflege der Ich-Funktionen aus, die das animalische Seelenleben erst auf die Stufe echter Menschlichkeit in einen zur Ruhe gekommenen, mittleren Bereich emporheben. Dies wird möglich, wenn es gelingt, das direkte Reagieren zurückzunehmen und im Kernbereich der menschlichen Seele zu verinnerlichen; dort trifft die verinnerlichte Reaktion dann auf moralische, ästhetische und intellektuelle Qualitäten, mit denen sie sich auseinandersetzen muss.

In den Abschnitten über die Entwicklung der Empfindungs-, Verstandes- und Bewusstseinsseele wird dies ausführlicher dargestellt. Wesentlich ist hier die Idee, dass der Mensch erst in diesem mittleren Bereich ganz Mensch ist, da, wo er die Mitte einhält zwischen polaren Kräften, z. B. zwischen Sympathie und Antipathie. Das Tier wird hin und her gezerzt zwischen Lust und Unlust, Angriffsdrang und Rückzugszwang, Hunger und Sattsein. Der Mensch dagegen kann, sich zwischen zwei Polen erlebend, die Reize und Reaktionen verinnerlichen und dadurch zur innigen Begegnung mit der Welt kommen. Dann entsteht, neben den bloßen Sinneseindrücken, eine neue Qualität; tiefere Wahrheitserfahrung, Schönheitssinn und moralische Urteilskraft erwachen. *Der Mensch ist ein Wesen der Mitte; jegliche Kultur ist aus der Mitte entstanden.*

Das Kind wächst in diese menschliche Kultur durch Nachahmung und Verehrung hinein. Die so entstandene «vorläufige» Menschlichkeit muss sich in einem späteren Lebensabschnitt – der großen Mittelphase der menschlichen Biografie – der Prüfung durch das eigene, persönliche Ich unterziehen. Wenn sich dann, am Beginn des vierten Lebensjahrzehntes, der individuelle Charakter des Men-

schen ausgebildet hat, eröffnet sich ihm dadurch die Möglichkeit, schenkend und erneuernd zum Kulturträger zu werden. Diesen Prozess habe ich in meinem Buch *Lebenskrisen – Lebenschancen* ausführlich beschrieben.

Der junge Mensch kann nicht anders als durch Protest Erneuerung suchen. Der Mensch in seiner dritten großen Lebensphase, etwa ab dem vierzigsten Jahr, sucht Erneuerung dadurch, dass er sich in seinem Handeln konsequent von demjenigen leiten lässt, was Erich Neumann die «innere Stimme» genannt hat.⁶

Der erwachsene, kreative Mensch ist gegenüber seiner Umgebung immer der «Ketzer» der inneren Stimme; jener Stimme, die schon durch den Protest gegen alles Nicht-Eigene, von der Kultur Geschenkte hindurchtönte. Viel später erst kann diese Stimme – die Stimme unseres «höheren Ich» – sich dann auch von der Mitte aus, von ruhiger Sicherheit getragen, schöpferisch offenbaren.

Der rote Faden, der sich durch dieses Buch zieht, ist die Linie der Ich-Entwicklung, die von der Mitte ausgeht.

Die erstarkte und bewusst gewordene Mitte kann dem modernen Menschen zum Ausgangspunkt des Weges werden, der ihn über die Schwelle hinaus ins Äußere führt und auf dem er die Qualitäten der sinnenfälligen Welt erleben lernt; so kann er schließlich zur Begegnung mit der geistigen Seite der Wirklichkeit kommen, den geistigen Wesen, die in den alten Kulturen noch in völliger Selbstverständlichkeit erlebt wurden. Damals offenbarten sie sich dem träumenden Bewusstsein. Heute offenbaren sie sich dem wachen Tagesbewusstsein, das sich einer Denk-, Gefühls- und Willensschulung unterzogen hat.

Von der erstarkten und bewusst gewordenen Mitte aus kann der Mensch die Grenze des Inneren überschreiten und so den Kräften begegnen, die heute in steigendem Maße den

Erinnerungsspiegel durchbrechen und das Tagesbewusstsein aus seinen Geleisen bringen.

Dieser *bewusste Weg ins Innere* ist die einzig wirksame Therapie gegen die wachsende Bedrohung durch die Invasionen der Kräfte aus dem unbewussten Seelenleben. Und der *bewusste Weg ins Äußere* ist die Therapie für die Flucht in die Exkarnation durch Drogen, Alkohol und sonstige Betäubungsmittel.

Damit die Erlebnisse, die auf diesen beiden Wegen durchgemacht werden, in der Form, wie sie heute auftreten, verständlich werden, bringen wir im Folgenden zunächst eine Darstellung einiger «Mysterien» des Altertums. Denn auch in den Erlebnissen, die der Mysterieschüler in den alten Kulturen hatte, werden die beiden Wege deutlich sichtbar. Die nördlichen, germanischen Mysterien kannten den Einweihungsweg, der ins Äußere führt, in das Reich der Elemente. In den südlichen Mysterien, und vor allem den Mysterien Ägyptens, wurde der Weg nach innen, in das eigene, unbewusste Seelenleben beschritten.

Die Griechen siedelten ihre Götter auf dem Olymp an, in der weiten Ätherwelt der Elemente. Zeus-Jupiter herrschte über Blitz und Donner. Apollo geleitete den Menschen durch die musischen Künste in die sonnendurchflutete Welt des Überbewussten, der Kunst und der Philosophie. Furchtsam blickte der Grieche auf die «Unterwelt» hin, der er in den chthonischen Mysterien begegnete, wo Dionysos durch den Rausch die Triebe entfesselte und den Menschen überwältigte. Nur ein einziges Mal in jedem Jahr durften die Satyrn und Bacchanten losbrechen und ihr ausgelassenes Treiben – durch die Mysterien bewacht – eine Zeit lang entfalten. Der «Kater», der diesen Festen folgte, verstärkte die Abkehr von der Unterwelt für lange Zeit – ein wichtiges Moment in der Entwicklung der Gewissensfunktion.

Der moderne Mensch steht vor der Notwendigkeit, *beide* Welten beherrschen zu können. Der anthroposophische Schulungsweg entfaltet sich daher auch immer im *Gleichgewicht* zwischen einem Schritt nach außen und einem Schritt nach innen. Nur so kann der Mensch seine Mitte wahren.

Im ersten Teil dieses Buches werden, nach der Beschreibung der alten Mysterien, verschiedene Sachgebiete der Anthroposophie behandelt, die als Erkenntnisgrundlage für die Besprechung bestimmter Seelenvorgänge in allgemein-orientierender Form notwendig sind. Im zweiten Teil wird dann eingehender über aktuelle Krankheitsbilder und über Fragen der Psychotherapie gesprochen.

Dieser zweite Teil ist kein «Lehrbuch der Neurosen»; es wird dort vielmehr versucht, durch die exemplarische Erörterung einiger Krankheitsbilder dem Leser, der sich intensiver mit dieser Materie beschäftigen möchte, zu zeigen, wie spirituelle Erkenntnis zu rationalem Handeln führen kann. Die anthroposophische Psychotherapie kennt keine fixierten, lehrbaren Techniken, sondern sie beruht auf der *Begegnung* zweier Menschen, von denen der eine Hilfe sucht und der andere sich bereit erklärt, mit ihm zusammen auf die Suche nach seinem weiteren Entwicklungsweg zu gehen.

Denn es gibt außer den allgemeinen Krankheitsbildern, wie sie unter den Zeitbedingungen entstehen, letztlich nur den äußerst individuellen Entwicklungsweg jedes einzelnen Menschen. Nur wenn größte Ehrfurcht vor diesem individuellen Weg aufgebracht wird – wie problematisch er auch sein möge –, kann die Hilfe wirksam werden, die der andere braucht, um seine eigene «Mitte» zu finden und zu entwickeln. Der Helfer tritt dabei nicht verurteilend auf. Er versucht, aus einer «staunenden» Haltung heraus, in persönlich verantworteter Weise im anderen Menschen Individuell-Moralisches wachzurufen.

Die «Stärkung der Mitte» ist der erste Schritt nicht nur der Psychotherapie, sondern jedes individuellen Entwicklungsweges. Dieser Weg beginnt mit der Entwicklung eines reichen inneren Lebens, mit der Pflege des Erlebens von Natur, Kunst und Kultur; dazu kommt das Schaffen innerer Ruhe und die bewusste Wahl von Augenblicken ruhiger Innenschau. Sie sind Tore zur eigentlichen Meditation, in der uns eine kurze Zeit lang ein selbst gewählter Inhalt völlig erfüllt (dies ist also eine völlig andere Sache als die Wiederholung bestimmter Worte unter Ausschaltung des Denkprozesses). So kann sich allmählich ein wärmeerfülltes, sonnenhaftes Mittelgebiet ausbilden, das Träger reicher Kulturinhalte und der Fähigkeit zu Positivität und Weltoffenheit ist.

Allein diese warme, Licht-schenkende Mitte kann zum Ausgangspunkt jenes Weges der *bewussten* Grenzüberschreitungen werden, zu denen uns sonst die Entwicklungen unserer Zeit unvorbereitet zwingen. Ein selbst gewollter, bewusster innerer Entwicklungsweg und eine Kultur- und Psychotherapie liegen auf einer Linie, gehen ineinander über.

Die folgenden Kapitel versuchen zu beschreiben, wie wir die Erlebnisse, die auf diesen Entwicklungswegen auftreten, bewusst durchmachen können, ohne dass sie uns in Neurosen, Wirklichkeitsflucht oder Sucht hineinführen.