

Harald Haas

Nervosität und Angst

Seelennöte
auf dem Weg zur Freiheit



© 2018
anthrosana
Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen
Postplatz 5
Postfach 128
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 15 14
Fax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

Lektorat: Michaela Spaar

Auslieferung in Deutschland:
Amthor Verlag
Talhof 1
D-89522 Heidenheim
Telefon: 07321 / 342 40 24
info@amthor-verlag.de
www.amthor-verlag.de

ISBN 978-3-905364-37-8

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark, Deutschland,
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,
Spanien, den Niederlanden und den USA

Nervosität und Angst
Seelennöte auf dem Weg zur Freiheit
Harald Haas

Einleitung	3
Wege aus Angst und Depression	4
Erleben des Christus verwandelt Nervosität	11
Erneuerung des Seelenlebens und die Zukunft der Gesellschaft	17
Licht- und Schattenseiten der Hochsensibilität und Nervosität	21
Übungen des achtgliedrigen Pfads im Umgang mit Nervosität	28
Entwicklung des Herzdenkens	31
Formen der Angst nach Rudolf Steiner	35
Anthroposophische Übungen und Achtsamkeitstherapien im Umgang mit Ängsten	41
Anmerkungen	44
Weiterführende Literatur	46
Abbildungsnachweis	48

Einleitung

Psychische und psychosomatische Erkrankungen wie Ängste, Depressionen und Nervosität nehmen in den postindustriellen Ländern rasant zu. Gleichzeitig treten vermehrt neue Wahrnehmungsfähigkeiten auf, deren Phänomene der Hochsensibilität zugeordnet werden können. Wie zeigen sich die heutigen Seelennöte? Was sind ihre Hintergründe? Wo liegen ihre menschheitsgeschichtlichen Ursprünge? Und wie können sie überwunden werden? Diesen Fragen widmet sich das vorliegende Heft.

Schilderungen von Rudolf Steiner werden durch aktuelle Forschungsergebnisse und eigene Erfahrungen ergänzt, wodurch ein eindrückliches Bild der jetzigen Menschheitsentwicklung mit ihren seelischen Nöten und Gefährdungen entsteht. Diese Ausführungen bilden die Grundlage für die heilsamen Aspekte des anthroposophischen Schulungswegs und der aktuellen achtsamen Therapieansätze.

Zunächst wird das neue Erleben des Christus und die Hochsensibilität im Verhältnis zur Nervosität dargestellt. Nach der Beschreibung der Hintergründe, die zu den zahlreichen Formen von Nervosität führen, folgt eine Einführung in die Nervositätsübungen Rudolf Steiners, in den achtgliedrigen Pfad und in die Entwicklung des Herzenkens. Im letzten Teil dieses Heftes werden die verschiedenen von Steiner angegebenen Angstformen vorgestellt sowie Hinweise auf anthroposophische Übungen und andere Achtsamkeitstherapien gegeben. Im Zentrum stehen die differenzierte Sicht auf die menschlichen Entwicklungstatsachen (Seiten 5–9, 11–15) und die verschiedenen Übungselemente (Seiten 21–34), die Voraussetzung für die anthroposophische Therapie sind: sowohl für die mehr leiborientierten, medikamentösen als auch für die künstlerischen, psychotherapeutischen und spirituellen Behandlungsformen.

Eine wissenschaftliche Begründung der auf geisteswissenschaftlicher Erkenntnismethode beruhenden Forschungsergebnisse Rudolf Steiners findet sich in der kürzlich erschienen Textsammlung «Seelenwissenschaft. Anthroposophie als Grundlage der Psychotherapie», die vom Autor dieses Heftes eingeleitet und kommentiert ist.* Zu den Fragen des anthroposophischen Schulungswegs sei auf das von Andreas Neider herausgegebene Büchlein «Andacht und Achtsamkeit. Stufen des Wahrnehmens» hingewiesen, in denen er die wichtigsten Texte von Steiner zu diesem Thema zusammengestellt hat.

* Siehe weiterführende Literatur Seite 46 f.

Wege aus Angst und Depression

Mit Blick auf die Häufigkeit, in der Ängste und Depressionen in den verschiedenen Ländern auftreten, kam die Kulturpsychiatrie zu folgenden interessanten Resultaten:¹ Vor der Industrialisierung lag die Zahl der Menschen, die im Laufe ihres Leben an psychischen Erkrankungen litten, bei 5 bis 10 Prozent. In der Zeit der Industrialisierung, deren Entwicklung sich heute zum Beispiel in Süd- und Osteuropa wiederholt, stieg diese Zahl auf 10 bis 20 Prozent. In den postindustriellen Ländern Mittel- und Nordeuropas sowie in den USA hat sich dann dieser Anteil mit 20 bis 40 Prozent in den letzten Jahrzehnten markant erhöht. Dies bedeutet, dass sich diese Krankheiten mit der Industrialisierung und dann mit dem Schritt zur postindustriellen Dienstleistungsgesellschaft jeweils etwa verdoppelten. Unsere gegenwärtige weltwirtschaftliche Entwicklung provoziert offensichtlich ein zunehmendes seelisches Leiden.

Kürzlich wurde in den Medien publik, dass die Zahl der Suchterkrankungen in den USA in den letzten Jahren enorm zugenommen hat. Der typische Verlauf einer «Suchtkarriere» gestaltet sich folgendermassen: Zunächst bekommt der Betroffene wegen einseitigen körperlichen Belastungen und Verspannungen Schmerzmittel ärztlich verordnet, die nach einer gewissen Zeit durch stärkere Opiate ersetzt werden, ohne die der Betroffene nicht mehr sein kann. Mit der Zeit führt diese Abhängigkeit jedoch zur illegalen Drogensucht mit entsprechendem gesellschaftlichem Absturz.²

Seit Ende der 1950er-Jahre versuchte man der Zunahme an psychischen Leiden mit Antidepressiva und Anxiolytika (angstlösende Mittel) zu begegnen, da die individuellen psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten in der ärztlichen und psychologischen Praxis und der Klinik nicht mehr ausreichten. Interessanterweise fand man all diese Medikamente nur durch Zufall bei der Erforschung von Medikamenten für körperliche Erkrankungen. Die Prophezeiungen der Hirnforschung, die bereits in den 1960er-Jahren revolutionierende Forschungsergebnisse versprachen, führten in den letzten vierzig Jahren nicht zu neuen «Wirkprinzipien» oder Medikamenten. Als Konsequenz haben die meisten Pharmakonzerne die Forschung in diesem Bereich aufgegeben. Nur noch wenige versuchen nach dem «Systemkonzept der Gehirnfunktion»³ Psychopharmaka zu entwickeln.

Das wohl Wahnwitzigste der aktuellen Hirnforschung ist das «Human Brain Project» der EU und der Schweiz mit dem Forschungsmittelpunkt an der ETH Lausanne, wo mit Milliarden Steuergeldern das ganze menschliche Gehirn mit Computermodellen simuliert werden soll. Es ist wohl un-



schwer vorauszusehen, dass dieses Unterfangen kaum medizinisch relevante Konsequenzen haben wird. Es wird ähnlich sein wie das inzwischen abgeschlossene «Human Genom Project», bei dem behauptet wurde, dass durch die Entschlüsselung des menschlichen Erbgutes schwere Erb- und andere Krankheiten zukünftig behandelt werden könnten, was aber nicht so erfolgt ist. So kann man davon ausgehen, dass das Ergebnis des Gehirnprojekts eher in der technischen Entwicklung des Zusammenwirkens von Mensch und Maschine liegen wird, wie dies Rudolf Steiner schon als eine unvermeidbare Tatsache der Menschheitsentwicklung vorausgesagt hat.⁴

Ursprünge der seelischen Nöte

Wo liegen nun die menschheitsgeschichtlichen Ursprünge der seelischen Belastungen, die in der heutigen Zeit immer häufiger auftreten? In der «Geheimwissenschaft im Umriss» stellt Rudolf Steiner die Weltentwicklung im Zusammenhang mit der Menschheitsentwicklung dar. Schon zu Beginn der Menschheitsentwicklung sieht er die Ursachenkräfte wirken, die zu den heutigen seelischen Belastungen und Ängsten, zu Irrtum, Furcht und Angst führen. Dabei betont Steiner, dass diese Ängste und Unsicherheiten des seelischen Erlebens «Begleiterscheinungen der Entwicklung des Menschen auf dem Weg zur Freiheit» sind.⁵

Auf dem Weg zur individuellen Freiheit gerät der Mensch laut Steiner in Auseinandersetzungen mit zunächst hindernden Wesen, die der seelisch-geistigen Welt angehören. Diese sind als Widersacherwesen nicht einfach «böse», wie dies oftmals beschrieben wird. Sie sind von der göttlichen Weltenlenkung zugelassen und dienen schliesslich der Entwicklung des Menschen. Dies hatte schon Goethe im ersten Teil seines «Faust» erfasst, wo er Mephisto sprechen lässt: «Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.»

Weiter führt Rudolf Steiner aus, dass sich in den Jahren 1842 bis 1879 ein entscheidender Kampf in der geistigen Welt abspielte, bei dem der Erzengel Michael die übersinnliche Welt von diesen Widersacherwesen «gereinigt» habe und sie deshalb in die Seele der Menschen stürzten. Das Verständnis für diese geistigen Ereignisse können sehr hilfreich sein, um die sich bereits damals ausbreitende Nervosität und die aufkommenden Ängste sowie das Auftreten spezifischer psychiatrischer Behandlungsformen wie die Hypnose und die Psychoanalyse Sigmund Freuds zu verstehen. Für die spirituelle Betrachtung der Angstphänomene ist es somit notwendig, dieses Wirken der geistigen Wesen mit einzubeziehen (Seiten 35–40).

Gleichzeitig zu dieser verstärkten Wirkung der Widersacherwesen in der menschlichen Seele und auf den menschlichen Leib vollzog sich eine Lockerung der Wesensglieder sowie der Seelenkräfte von Denken, Fühlen und Wollen. Diese manifestieren sich auf zweierlei Weise: einerseits als verstärkte Assoziation, als neurotisches «Ineinanderpurzeln», und andererseits als Lockerung, als Dissoziation, wenn das «Ich» nicht (mehr) in der Lage ist, die Seelenkräfte in ihrem Zusammenwirken zu ordnen.⁶ Das Unharmonische in der Aussenwelt könne dabei, so Steiner, zu Hysterie und Ähnlichem als Zeichen der Nervosität führen.⁷

Als weitere wichtige Veränderung beschreibt Rudolf Steiner, dass sich seit 1721 das «Ätherherz» vom physischen Herzen loslöst.⁸ Bis ins Jahr 2100 wird sich das «Ätherherz», das «zwischen» dem physischen Herzen und dem Herzchakra liegt, bei allen Menschen gelöst haben. Die Jahreszahl 1721 als Beginn dieses Prozesses erscheint zunächst rätselhaft, da Steiner keine Person angibt, bei der sich dies zuerst ereignete. Der anthroposophisch orientierte Musikwissenschaftler und Musiker Steffen Hartmann hat sich mit diesem Thema beschäftigt.⁹ Er vermutet, dass sich der Beginn dieses Loslösungsprozesses bei Johann Sebastian Bach (1685 bis 1750) bereits direkt ausgewirkt habe. Im Jahr 1720 musste Bach nach einer zweimonatigen Reise aus Karlsbad zurückkehrend erfahren, dass seine Gattin Maria Barbara nach kurzer Krankheit gestorben und schon bestattet worden war. Dieses Ereignis muss wohl ein grosser Schock für ihn gewesen sein. 1722 vollendete er zwei bedeutende Kompositionen, das «Wohltemperierte Klavier», mit seinen zwölf Präludien und Fugen in allen zwölf Dur- und Moll-Tonarten und die sechs «Brandenburgischen Konzerte». Die zwölf Tonarten können als Wirkprinzipien der zwölf Tierkreiskräfte gesehen werden, für die Bach in dieser Situation empfänglich wurde. So kann man zu der Ansicht kommen, dass Bach erst diese geistige Veränderung brauchte, um seine genialen Kompositionen realisieren zu kön-

Chakren (Lotusblumen)

Als Chakren oder Lotusblumen mit einer bestimmten Anzahl von Blättern werden in der Geisteswissenschaft seelische Wahrnehmungsorgane für übersinnliche Realitäten verstanden. Die wichtigsten, über die Rudolf Steiner sich äussert, sind das 2-blättrige Stirn-, das 16-blättrige Kehlkopf-, das 12-blättrige Herz-, das 10-blättrige Solarplexuschakra und das 6-blättrige Chakra im Sakralbereich. Im weiteren Text wird darauf noch näher eingegangen. Rudolf Steiner beschreibt den Sitz und das Aussehen dieser Energiezentren als übersinnliche Wahrnehmungs- und Erkenntnisorgane und gibt auch zahlreiche Übungen zur Bewusstmachung und Entwicklung dieser Seelenorgane an.¹⁰ Die Chakren sind auch in der östlichen Tradition Energiezentren im Äther- und Astralleib, die eine grosse Rolle für die leiblich-seelische Gesundheit spielen. Im Wesentlichen werden dort sieben solcher Energiezentren beschrieben, die sich als Organe des Äther- und Astralleibs in der Nähe der entsprechenden Körperregionen befinden: Wurzelchakra, Sakralchakra, Solarplexuschakra, Herzchakra, Kehlkopfchakra, Stirnchakra und Scheitelchakra.

nen. Diese frei werdenden Ätherherzkräfte werden die Grundlage für das zukünftige Herzdenken sein, wodurch immer mehr Menschen lichtvolle, spirituelle Gedanken haben werden. Hartmann fasst diese Entwicklung folgendermassen zusammen: «Durch die Loslösung des Ätherherzens vom physischen Herzen entsteht eine grosse spirituelle Aufgabe und in unserer Zeit zunehmend eine gesundheitliche Not und eine menschenkundliche Problematik. Das feinere Wesensgliedergefüge der Menschen droht im Herzbereich durcheinander zu geraten.» So sieht Hartmann in Bachs «Wohltemperierten Klavier» eine musikalische Antwort auf dieses Problem. Der Aufbau dieses Werkes sei – als Prozess durchlebend – so, dass diese Musik Einseitigkeiten ausgleiche, harmonisieren und gesunden könne, da es die menschlichen Herzkräfte auf einer höheren Ebene «besingt».

Als Folge dieser Entwicklung können meiner Ansicht nach die neuen Wahrnehmungsfähigkeiten gesehen werden, die heute als Hochsensibilität verstanden werden. Ausserdem kann in diesem Zusammenhang das vermehrte Aufkommen von Nervosität und Ängsten, insbesondere auch die als Aufmerksamkeits-Defizit-Störung bezeichneten Erkrankungen, festgestellt werden. Dass sich diese neuen seelischen Phänomene der Hochsensibilität im letzten Jahrhundert stark vermehrt haben, war Thema

des dritten Kongresses über Hochsensibilität 2017 in der Schweiz (www.hsp-kongress.ch). Dort wurde auch eine interessante Entwicklung aufgezeigt: Während noch C. G. Jung¹¹ um die Mitte des 20. Jahrhunderts die Zahl der hochsensiblen Menschen auf 10 Prozent schätzte, bezifferte Eliane N. Aron,¹² die Begründerin der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit der Hochsensibilität, diese bereits auf 20 Prozent. Und die neuesten Untersuchungen von Michael Plüss, Professor für Psychologie an der Queen Mary University von London, errechneten sogar einen Anteil von 30 Prozent.

Das grösste Geheimnis der Menschheitsentwicklung ist laut Rudolf Steiner die Wiedererscheinung des Christus in einer nicht sinnlichen, sondern elementar-ätherischen Gestalt ab dem Jahr 1933.¹³ Selbstverständlich ist das Erleben dieses Ereignisses nicht an eine Religionszugehörigkeit gebunden, sondern kann von allen Menschen erfahren werden. In der Zwischenzeit gibt es zahlreiche Erfahrungsberichte zu diesem Thema,¹⁴ die die Prophezeiungen Steiners bestätigt haben. Die Wirkung dieses Erlebens kann so beschrieben werden, dass eine grössere Selbstsicherheit und Orientierung auf das Wesentliche im Leben erlangt wird. Insbesondere schildert Steiner dazu, dass es den Menschen dadurch möglich werde, eine Fähigkeit und Kraft zu entwickeln, der immer stärker werdenden Mechanisierung und wohl auch der fortschreitenden Digitalisierung

Die vier Wesensglieder

Physischer Leib fester, mineralischer Körper des Menschen, der nach dem Tod zerfällt, wenn sich der physische Leib vom ätherischen Leib trennt.

Ätherleib auch Lebens- oder Bildekräfteleib genannt; er bildet und belebt den physischen Leib, steuert und hält alle Lebensfunktionen wie Wachstum, Ernährung, Fortpflanzung aufrecht. Die ätherischen Kräfte bilden die Grundlage für Heilung, Gesundheit und Regeneration.

Astralleib mit ihm ist die seelische Innenwelt des Menschen, seine Gefühle und Emotionen verbunden.

Ich der geistige Wesenskern des Menschen, der ihn zu einer autonomen, individuellen Persönlichkeit macht und ihm Bewusstseinsentwicklung ermöglicht.



der Lebenswelt entgegentreten zu können,¹⁵ um nicht der im Geistigen fassbaren «ahrimanischen» Kraft, die «hinter» den Maschinen und in der «künstlichen Intelligenz» der Computerwelt wirkt, ausgeliefert zu sein.

Selbsterziehung und Salutogenese

Welcher Weg und welches Bewusstsein führen zum Erleben des Christus im Ätherischen? Vielfach haben Menschen, ohne besonders danach zu suchen, diese Kraft besonders in Notsituationen erfahren. Aber es gibt auch ein bewusstes Streben danach, das in der Seelenentwicklung durch die anthroposophische Geisteswissenschaft gefunden werden kann. Rudolf Steiners Äusserungen können auch als Ausdruck dieser Geistigkeit angesehen werden. Konkret kann jeder Geistsuchende an diese Geistigkeit anknüpfen, wenn er Steiners Schriften studiert oder insbesondere Übungswege zur Erfahrung des Übersinnlichen beschreitet. Steiners Weg schliesst an die Tradition der abendländischen Philosophie, vor allem an die Vertreter der Deutschen Klassik Schiller und Goethe, an und formuliert neu die Übungswege, ähnlich wie sie in der asiatischen Tradition besonders im Buddhismus seit dem frühen 19. Jahrhundert auch in Europa bekannt wurden. Die Übungen zur Selbsterziehung bestehen aus Meditation und Konzentration, der Besinnung auf die Wahrnehmung von Naturvorgängen, der eigenen Leiblichkeit, eines Gedankens oder Gefühls sowie einer bewussten Tätigkeit.

Bereits im Altertum wurde die Selbsterziehung auch «Selbstkultivation oder Anthropotechnik» (siehe Peter Sloterdijk¹⁶) genannt und als saluto-