

der Kräfteinflüsse, die auf einen Menschen wirken oder wirken können, eruiert. Meist ist das, was der Mensch als Trauma vorgibt, noch nicht der eigentliche wahre Hintergrund, von dem aus der Therapeut die übernommenen Fremdeinwirkungen aufklären, objektivieren und auf diesem Wege eliminieren könnte. Wo sind die wirklich zu entwickelnden Gefühle und wo befinden sich die fremden, übernommenen, projizierten, zerstörenden Emotionen, die sich des individuellen Lebens auf einer bestimmten Ebene in Form von einer Verschiebung des Astralleibes, eines Determinierens des Ätherleibes und sogar eines Zersetzens des physischen Leibes bedienen? Der Therapeut braucht eine ruhige Geduld, bis er selbst die unterscheidenden Kriterien, die auf das Gefühlsleben des Menschen traumatisierend wirken, richtig einschätzen kann, und er muss sich auch mit jedem Patienten auf individuelle Weise sorgfältig und länger auseinandersetzen, denn erst durch diese ausdauernde Beschäftigung findet er langsam die richtige Einschätzung für dessen innere und verborgene Situation.

## Die Leber

### Das Wasserelement und die Depression

Die Beobachtung des Wasserelementes zeigt jene auffällige Eigenschaft, dass dieses immer von oben nach unten fließt und sich zu Tropfen, kleinen Lachen und Gewässern sammelt. Das Geräusch des fallenden Regens oder des nach unten fließenden Bergbaches wirkt beruhigend auf das menschliche Nervensystem. Wird es von den Lüften in feinen Verteilungen nach oben getragen, so lädt es mit der Zeit die Atmosphäre mit Unruhe und Belastung auf, bis es schließlich mit einem Regen oder Gewitter nach unten fällt. Nach dem Regen fühlt sich die Luft reiner an und die ersehnte Ruhe tritt wieder ein. Das Wasser ist ein Element, das immer wieder den Weg zum Boden dieser Erde sucht und dort auf dieser seiner wesentlichsten Funktion des Transportes von feinen Substanzen nachkommt. Es ist das die Oberfläche benetzende, das in die Tiefe fließende, das Feste umkreisende und das in lebendigen Organismen verbindende Element, das sowohl in der Natur als auch im menschlichen Körper eine lebensfördernde und lebenserhaltende Funktion übernimmt. Wenn das Wasser seinen Weg zur Erde nimmt, wirkt es immer beruhigend.

Das genauere Studium des Wasserelementes, seines Verhaltens innerhalb des menschlichen Körpers und besonders seiner Transportfunktion führt langsam zu einer beginnenden Ahnung, dass dieses nicht nur eine vermittelnde Tätigkeit einnimmt, sondern auch entgegen der Schwerkraft Formen erschaffen kann, die eine erste Grazilität annehmen. Die Fähigkeit, feinste Formen zu kreieren, korrespondiert mit einem nächsten und höheren Wesensglied des Menschen. Dies ist der bereits beschriebene Ätherleib, der nächstfeinere Kräfteleib, der mit den verschiedensten körperlichen wie psychischen Aufbauprozessen des gesamten Leibes in Zusammenarbeit lebt und webt. Es wurde dieser dem feinstofflichen Auge zugängliche Ätherleib als der bildende Lebensleib bezeichnet, denn er umschließt aus den fließenden Welten alle Lebensprozesse und führt sie im Individuum einer neuen Struktur oder Form entgegen. Wäre deshalb dieser Ätherleib nicht in jeder Minute des menschlichen Daseins tätig, so könnten allein aus dem physischen Körper keine formgebenden Wachstumsprozesse gedeihen und es könnte sich beispielsweise ein altes Gewebe nicht durch ein neues ersetzen. (1)

In der Atmosphäre lässt sich die Wolkenbildung beobachten, die sich in ständig wechselseitigen Verhältnissen aus den Dünsten neuen Formen widmet. So wie der Ätherleib seiner dynamischen Natur gemäß in Bewe-

(1) Der Ätherleib kann sich nicht der physischen Stoffe bedienen, er braucht eine bewegliche Substanz, da er selbst beweglich ist. Das Wasser gibt ihm die Möglichkeit, in den Organismus eingreifen und in ihm wirken zu können.

(2) Der Ätherleib besitzt bestimmte Gewohnheiten. Diese tragen Formen im Leben weiter. Nun aber treten neue Kräfte durch das Licht herein und prägen, erweitern und vervollkommen die bisher gewordene Individualität. Der Ätherleib nimmt diese Lichtkräfte auf und führt sie in die genau bemessene Formgestaltung, die eine Art Wiederholung zu den bisherigen Gewohnheiten darstellt. Aus diesem Grunde kann gesagt werden, dass der Ätherleib der Wiederholungsleib des Menschen ist. Er liegt nahe an dem physischen Leib. Der physische Leib selbst wirkt mit seinen Formen wie ein Spiegel und in diesem reflektieren sich alle Kräfte, die neu hinzukommen. Innerhalb der Bedingungen formt deshalb der Ätherleib die neuen Lichtkräfte gemäß seiner Gewohnheiten aus. Wenn eine Landschaft bestimmte Höhen und Tiefen aufweist, so fließt auch das Wasser immer von den Höhenlagen in die Tiefen. Sobald ein neuer Regen herabfällt, nimmt er die gleichen Bewegungen, die ihm die physische Natur vorweist. Die Ätherkräfte bleiben lebendig, so wie das Fließen des Wassers lebendig bleibt. Da sie aber an ihren physischen Träger gebunden sind, nehmen sie immer eine sich wiederholende und gleiche Richtung an.

gungen spielt, so spielen auch die Wolken im Ballen und Zerstäuben ein großes atmosphärisches Schauspiel. Die Formen bleiben nicht starr und isoliert, sondern sie entwickeln sich und lösen sich im gleichen Moment wieder auf. Im Zusammenwirken der vier Elemente entstehen aus dem Wasser die einzelnen bewegten Formen und zeichnen sich hinein in die Atmosphäre. Anders arbeitet das Wasser an der festen Natur und an den Oberflächen der Gesteine und es trägt dort zu Erosion, zu einem beginnenden und kontinuierlichen Abbau der festen Körper bei. Im Pflanzenreich bildet das Wasser die wesentlichste Grundlage, damit sich die einzelnen Blätter bis hin zu ihrem reifen, gestaltvollen Wachstum erheben können. Der dem Festen zugeordnete Abbau und der einer neuen Gestalt dienende Aufbau sind auf geschickte Weise mit dem Ätherwesen verbunden, das sich der wässrigen Substanzen in der Naturschöpfung bedient. (2)

Das Ätherwesen ist ganz besonders in Bezug auf den menschlichen bildenden und formenden Denkvorgang zu benennen, denn dieser sucht auf der einen Seite einen gestaltbildenden Aufbauprozess zu leisten und muss sich auf der anderen Seite einer physischen Substanz, die er verbraucht, bedienen. Wer beispielsweise viele bildende Denkarbeiten leistet, und es kommt hier auf die bildende, auf die durch Konzentration getragene Denktätigkeit an, bemerkt, wie diese ihn im Substanzabbau des Körpers herausfordert. Diese Art des Denkens, die hier angesprochen ist, benötigt beispielsweise eine ausreichende Zuckerversorgung und diese muss in der Tat die Leber zur Verfügung stellen. Während der Mensch durch seinen Gedankensinn einen Plan, einen Aufsatz oder einen Vortrag entwirft oder indem er mathematische Aufgaben löst, beansprucht er sein Nervensystem, das sich nur in einer genügenden Wachheit erhalten kann, wenn der Stoffwechsel mit ausreichender Kalorienverarbeitung funktioniert. Durch die gedankliche Tätigkeit, die immer eine mehr oder weniger gestaltbildende ist, entsteht eine lebendige und regsame Wechselwirkung zwischen Kräften, die im Äußeren oder im Umfeld wirken und die sich nun in einer Beziehung mit dem Leiblichen im Sinne von Aufbau- und Abbauprozessen begehen.

Bisher wurde der konkrete und geordnete Vorstellungsprozess am Beispiel des Herzens dargestellt. Bei den Nieren imponierte der empfindsame Durchgestaltungsprozess durch die Möglichkeit, die Seelenkräfte innerhalb einer Gliederung zu erleben und in geordneter Weise aus den Gedanken individuelle Empfindungen zu erschaffen. Bei der gezielten Betrachtung des Ätherleibes erfährt nun der Denkprozess eine ganz besondere Betonung, indem er in seiner bildenden und formenden Dynamik erlebt wird. Es lässt sich diese bildende Kraft im Denken leichter verstehen, wenn sie mit der Vorstellung der Konzentration zusammengebracht wird. Je besser jemand die Konzentration auf einen Gedanken lenken kann und diesen Gedanken auch für längere Zeit bewusst bewahrt, umso mehr schult er

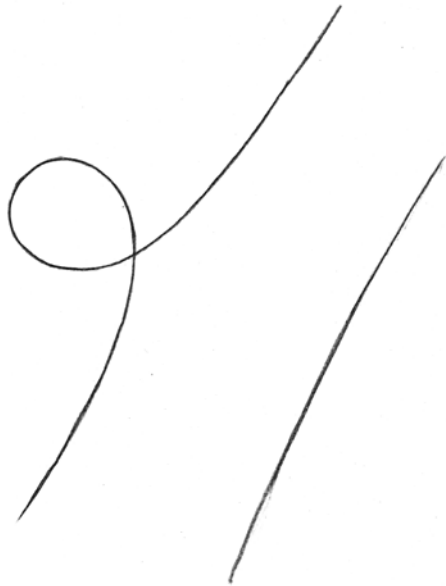
auf ganz besondere Weise seinen Willen. Der Übende darf dabei nicht zu leichtfertig nach den Launen des Gemütes von einem Gedanken zu einem nächsten springen, sondern er muss tatsächlich die Konzentration auf einen ausgewählten und wesentlichen Gedanken beibehalten. Zunächst ist der Gedanke, wie er in der Anschauung lebt, eine abstrakte Wesenheit. Durch die Konzentration und Aufmerksamkeit auf diesen ruht er in der freien Atmosphäre oder außerhalb des Leibes. Der Denkprozess bleibt frei von allen leiblichen Einflüssen. Im Inneren jedoch strömt das Blut regsam durch die Arterien in den Organen weiter. Indem der Einzelne einen Gedanken in der Konzentration bewahrt, verändert sich das gesamte feinere Empfinden im Stoffwechsel. Im Stoffwechsel beginnt sich das Wasserelement mit der Erde und mit der Materie zu versöhnen. Diesen Versöhnungsprozess könnte man mit Reinigung oder auch mit einer beginnenden gestaltbildenden Verinnerlichung bezeichnen. Der Ätherleib arbeitet somit inmitten zweier Pole. Er hält die Konzentrationsfähigkeit im Gedanken durch seinen Ich-begabten Teil aufrecht und verinnerlicht gleichzeitig bis hinein in die Stoffwechselregionen die Konturen, die Bewegung und Form dieses Gedankens. (3) Dies geschieht auf eine sehr interessante Weise. Vorerst sei zusammenfassend festzuhalten, dass die Fähigkeit der Gedankenbildung, der Entwicklung der verschiedenen bildenden Denkprozesse das menschliche Gemüt auf besondere Weise bereichert. Der Ätherleib verinnerlicht eine Wirklichkeit, die in der Natur des Gedankens liegt.

Der Ätherleib ist derjenige Leib, der innerhalb des Körpers an den Flüssigkeitsorganismus gebunden ist und der die verschiedensten Auf- und Abbauprozesse koordiniert, damit Formen im besten und geeignetsten Maße entstehen können. In der einfachsten Betrachtung kann der Ätherleib als die wesentliche organisierende Empfangsstelle betrachtet werden, durch die alle jene Kräfte, die durch die Konzentrations- und Gedankenarbeit des Menschen entstehen, in eine innerleibliche, verinnerlichte Formorganisation übertreten können. In dieser Tätigkeit gliedert der Ätherleib die Gedanken, Ideale und Vorstellungen in das menschliche Innere hinein. Das Organ, das mit dem Ätherleib und vor allem mit dem ständig zirkulierenden Wesen des Wassers in Verbindung steht, ist die Leber. Wer diese rein äußerlich nach der Anatomie betrachtet, bemerkt, dass sie sehr weich und anschniegsam ist. Sie ist zugleich das größte und schwerste Organ.

Das geistige Urbild der Leber ist aber ganz anders als ihre äußere Form. Die Leber bildet sich ständig aus einem zufließenden, strömenden Elemente heraus und sie würde sofort ihre Form verlieren, wenn sie diese Einflüsse des energetischen Zuflusses nicht hätte. Sie ist deshalb ein Kraftzentrum, das sich in jedem Moment neu ausbildet. Die Konditionen der Leber hängen nach den naturheilkundlichen Erfahrungen sehr viel mit der Qualität des Wassers zusammen. Das Wasser ist ein sehr sensibles Medium, das beispielsweise Mineralien, Spurenelemente und viele weitere kleine Stoffe

(3) Der Unterschied dieses Denkprozesses liegt im Vergleich zum Vorstellungsbildprozess, der beim Herzen genannt wurde, darin, dass nun die exakteste Konzentration auf den einzelnen Gedanken gefordert wird.

(4) Der Ätherleib nimmt die mentalen Bewegungen des Menschen auf. Man kann sich beispielsweise eine schwungvolle Linie von links unten nach rechts oben vorstellen und sie in Gedanken vollziehen. Der Ätherleib wird diese Bewegung im Inneren ebenfalls vollführen. Es kann nun aber dieser gleiche aufsteigende Schwung mit einer Rückwärtsschleife in der Mitte ergänzt werden. Wer diese Bewegung in der Vorstellung nachvollzieht, bemerkt, wie sie im Inneren zusätzlich eine besonders intensive Regsamkeit, Auflockerung und Dynamik verursacht. Anhand einer Rückwärtsschleife dynamisiert sich der Ätherleib, während er bei der einfachen aufsteigenden Linie nahezu gelangweilt bleibt.



(4)

aufnimmt. Gleichzeitig dynamisiert sich das Wasser durch die bewegte Strömung. Dieser Dynamisierungsprozess ist neben den Stoffqualitäten, die das Wasser aufnimmt, von ungeheurer Wichtigkeit. Je nachdem, wie harmonisch die Bewegungen des Wassers gewesen sind, entwickelt sich eine Formdynamik für das gesundheitliche Befinden des Menschen. Die fließende Dynamik, die das Wasser im Organismus im Gesamten annimmt, wirkt schließlich weiter auf die Empfindungen und Gedanken des Menschen. Sie gibt in der Folge eine Fortsetzung von jenen ätherischen Bewegungen, die das Wasser bereits im Vorfeld außerhalb aufgenommen hat. Je harmonischer diese Bewegungen im Äußeren waren und sich nun im Inneren fortsetzen, desto günstiger wirken sie auf die Gesundheit.

Es könnte mit diesen Betrachtungen sehr leicht der Irrtum entstehen, dass das Organ der Leber, das im Zentrum des Stoffwechsels liegt, mehr mit den Ernährungseinflüssen in Zusammenhang gebracht wird und weniger mit dem Wesen des Flüssigen. Auf den ersten Blick einer physiologischen Betrachtung müsste der Wissenschaftler die Nieren mit dem Wasserelement und die Leber mehr mit dem festen Erdenelement assoziieren. Durch die geistige Sichtweise ändert sich diese Betrachtung auf grundlegende Weise, denn die Urbilder der Organe entstehen aus ihrem unmittelbaren kosmischen Kräftewirken und diese sind hier tatsächlich gänzlich verschieden. Die Leber erscheint so intensiv im Fließen wie ein großes Delta eines in das Meer einmündenden Flusses, während die Nieren sich hingegen in der sensiblen Berührung des luftigen Elementes befinden, das so zart und sensitiv erscheint wie das regungslose Emporgleiten des Adlers in die raumoffenen Lüfte.

Wie intensiv die Leber mit dem Wässrigen in einer Verbindung steht, zeigt das hier zugehörige Temperament. Das phlegmatische Temperament, das die Behäbigkeit oder das Sich-Einpendeln in eine immer wieder bestehende Gemütlichkeit und bequeme Gleichgewichtslage sucht, deutet bereits die wässrige Konstitution an. Das Organ ist nach den alten hippokratischen Lehren für die Qualitäten des Säftestromes maßgeblich verantwortlich. Heute spricht man weniger von diesen Qualitäten des Säftestromes. Im Vordergrund der wissenschaftlichen Forschungen stehen mehr die konkret nachvollziehbaren Lymphbewegungen und auch die sich absondernde Gallensekretion. Die Lymphe nimmt mehr die Dunkelheit des äußeren Lebens auf, während die Galle diese mit hell leuchtender Energie durchbrechen möchte. Wenn die Lymphe überlastet ist, so ist in der Regel die Leber mit zu vielen sorgenreichen Einflüssen überfordert und das gesamte Gleichgewicht des Stoffwechsels leidet. (5) Und wenn die Galle in zu heftigem Maße produziert wird, neigt sich meist das Ich zu intensiv dem materiellen Leben hin und verzehrt sich auf diese Weise.

(5) Die Lymphe ist mit ihren Flüssigkeitsinhalten außerordentlich aufnahmefähig für Belastungen, die im Leben bestehen.

Interessant wird diese Betrachtung des Leberorgans nun in Bezug auf die Erscheinungsform der Depression. Rudolf Steiner sprach zu dieser Erscheinungsform der Psyche, dass das Ich und der Astralleib auf falsche Weise auf den Ätherleib und schließlich am Ende damit auf den physischen Leib einwirken und sich aber das Leberorgan in einer bestimmten Prädestination oder Disposition an den falschen Einfluss, der von oben kommt, gewöhnt hat. Diese Gewohnheit, die das Leberorgan annimmt und die aus den falschen Wirkungen des Ich und des Astralleibes kommt, bleibt aber dennoch nicht ohne spürbare und sichtbare Resonanz. Deshalb beginnt dieses Leberorgan, so wie es Rudolf Steiner ausdrückt, nach rückwärts oder nach oben hin in die Psyche hinein die Depression auszusenden. Diese so klare und einfache Vorstellung, die Rudolf Steiner aufgrund einer metaphysischen Sichtweise äußert, kann gerade in Bezug auf das Wasserelement außerordentlich wertvolle Ergänzungen erhalten. Wie wirken beispielsweise bestimmte Gedanken auf den Ätherleib und wie kann der Ätherleib schließlich mit diesen Gedanken auf gesunde Weise bis hinein in den physischen Körper fortwirken? Die Frage, wie von oben nach unten der Denkprozess zu einer harmonischen Wirkung, zu einer inkarnierenden und verinnerlichenden Bautätigkeit gelangen kann, ist beim Studium des depressiven Krankheitsbildes außerordentlich bedeutungsvoll. Sind die Prozesse des bildenden Denkens gestört oder mangelhaft, kann sich die Depression entwickeln.

Indem der Arzt oder Heilpraktiker sich mit dieser sehr feinfühligem Thematik auseinandersetzt, kann er Schritt für Schritt einen Zusammenhang verlebendigen und eruieren, wie das Obere, das heißt das Gedankenleben, auf das Untere, auf den Ätherleib und physischen Leib, einwirkt

und wie das Leberorgan und die Lymphe schließlich gegenüber dieser Neuankunft reagieren. So wie das Wasser in einer Art Transportfunktion eine obere Sphäre in die untere, in die irdische Sphäre hineinträgt oder dort sogar hineinorganisiert, so trägt schließlich das gesamte ätherische Strömen, das an das wässrige Wesen des Körpers gebunden ist, eine obere Sphäre in die untere hinein. Der vermittelnde Ätherleib errichtet im unmittelbaren Anschluss an die Tätigkeit des Denkens im Inneren eine bildende Formstruktur. Diese Formstruktur bleibt aber nicht starr, sondern befindet sich in einer ständigen wechselseitigen Dynamik. In allen ätherischen Prozessen liegt die immer wieder neue Formen bildende und gestaltende Tätigkeit.

Wenn sich der Mensch durch sein Ich mit denkenden Fähigkeiten emporhebt und ganz besonders, wenn er mit Konzentration bildende Denkbewegungen erzeugt, die sich in einer Beziehung zu einem Ideal und in einer sinnvollen, angenehmen Rückwirkung zu einer menschengemäßen Vorstellung befinden, dann kann bei diesem sehr lichten Prozess relativ leicht empfunden werden, wie sich die Gedanken in einer harmonischen Hülle in der Sphäre über dem Haupt einen lichten Raum erobern. Das Ich muss nur kräftig genug sein, diese wirklichen Denkprozesse in der Konzentration beizubehalten. (6) Auf den Stoffwechsel bezogen, der in der Region um die Leber gelagert ist, entsteht nun eine nahezu gegenteilige Bewegung. Der Raum um den Stoffwechsel erscheint nun, wie wenn er „leergemacht“, ausgeräumt werden würde. So wie jemand ein Zimmer mit all den inneliegenden Möbelstücken ausräumen kann, so kann gewissermaßen auch der Stoffwechsel von den dort befindlichen drückenden Schwerekräften und Belastungen befreit werden. Der Gewohnheit nach aber wehrt sich dieser Stoffwechsel gegen eine kommende Reinigung und er will mit seiner ziehenden Schwere seine altbekannten Besitztümer, das heißt seine Launen und Stimmungen beibehalten. Im Stoffwechsel entsteht deshalb ein gewisser widerstreitender Kampf. Wer die Konzentration in einem Gedanken aufrechterhalten kann und nicht in die Müdigkeit des Leibes verfällt, führt den Stoffwechsel zu einer befreienden Reinigung. Auf diese befreiende Säuberung und Reinigung folgt nun eine neu einkehrende Bewegung, die schließlich Formen in einer metaphysischen Verfügbarkeit erschafft. Diese aber zunächst in metaphysischer Verfügbarkeit bestehenden neuen Formen treten immer mehr in das gesamte organische Leibgefüge über und werden schließlich einmal die alte Leibsubstanz ganz verdrängen. Die neu herankommenden Formen, selbst dann, wenn sie noch nicht ganz zu einer physischen Wirklichkeit geworden sind, liegen der Seele nahe und dadurch sind sie inniglicher. Eine sogenannte Verinnerlichung der Leibsubstanz findet deshalb durch den aufrechterhaltenen, von Ablenkungen freien Denkprozess statt. Der konzentrierte Denkprozess ist bereits außerhalb des Leibes ein formender, plastizierender und organisierender, der den

atmosphärischen Raum erfüllt. Das Bewusstsein gewinnt zunehmend eine Sympathie und ein Interesse an diesem und deshalb richtet sich der gesamte Astralleib anhand dieser Denkprozesse auf und strömt in seine Weite. Während sich der atmosphärische Raum freudig mit den Gedanken erfüllt, reinigt sich der innere Stoffwechsel in den Organen. Diese eindringende Reinigung in den Organen, ganz besonders in der Leber, betrifft somit auch die Willensregionen des Menschen. Es ist deshalb dieser außerordentlich schöne Vorgang wahrzunehmen, dass die bildenden und tätigen Denkprozesse den Menschen im Bewusstsein über den Leib hinaus aufrichten und nach innen gerichtet sehr lebendige und zur Verinnerlichung neigende Bewegungen vollbringen. Diese Bewegungen, die dann wieder zu neuen Formkräften im Leibe auferstehen, vermittelt der Ätherleib. Obwohl die alte Leiblichkeit nicht unmittelbar auf schnelle Weise aufgebraucht und ausgewechselt werden kann, so ist aber dennoch der Denkvorgang, wie er hier beschrieben ist, immer mit der Bildung von neuen Formen im Stoffwechsel in einer Zusammenarbeit. In den gereinigten Innenraum treten Bewegungen, Kurven und geschmeidige Schwünge ein, die sich schließlich innerhalb einer langsam entwickelten, klaren Form manifestieren.

Die konzentriert gedachten Gedanken erschaffen deshalb eine besondere erfüllende Atmosphäre und diese aber reinigt die Stoffwechselregionen und macht sie offen für einen neuen Form- und Gestaltaufbau. Der Ätherleib nimmt dabei das Denken auf und trägt es in den physischen Leib immer mehr und mehr hinein. Die neuen, sich entwickelnden Formen tragen eine Innerlichkeit. Der Ätherleib nimmt vor allem an den Bewegungen des Denkens teil. Der physische Körper bedarf, wie bereits in der Einleitung ausgeführt, eines Abbaus und Zurückweichens und das geschieht, indem er seine Räume öffnet, damit der plastizierende und immer zu einer Neuschaffung drängende Prozess über den Ätherleib inkarnieren kann. So wie eine Pflanze über den Ätherleib die Mineralien von der Erde entnimmt und sie schließlich in ihre Gestaltung mit hineinverwandelt, so muss auch der Ätherleib die Stoffe aus dem physischen Körper aufnehmen und sie anhand der Gedanken mit seinen Bewegungen in den physischen Leib ausreichend neu hineinorganisieren. Hierzu muss der physische Leib immer wieder etwas von sich loslassen und hergeben, damit er schließlich den neuen und besser strukturierten oder anders gearteten Aufbauprozess in sich aufnehmen kann. Die wechselseitigen, eindrucksvollen Abbau- und Aufbauprozesse, die sich im Stoffwechsel vollziehen, korrespondieren immerfort mit einer lebendigen Verinnerlichung einer neuen Wirklichkeit. Der Gedanke ist dabei der Urheber, der eine Bewegung veranlasst, und die Bewegung mündet schließlich in eine angemessene Formbildung ein. Der Ätherleib besitzt die Aufgabe, den eigentlichen Verinnerlichungsprozess im richtigen Sinne bis hin zum physischen Körper durchzuführen.

(6) Die Konzentrationsentwicklung ist ausführlich beschrieben in dem Buch der Reihe: Initiatorische Schulung in Arco „Übungen zur Erkenntnisbildung der höheren Welten“ (1. Vortrag, Die Dreigliederung in der Seelenübung)

(7) Es gibt in Bezug auf die Meditation eine sogenannte gegenständliche und eine nicht gegenständliche Meditation. Bei der gegenständlichen Meditation richtet der Meditierende seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt oder einen Gedanken. Bei der nicht gegenständlichen Meditation versucht er sich im Gegensatz dazu aller Gedankeninhalte zu entledigen.

(8) Die Osteopathie gibt zum Beispiel an, dass die Flüssigkeitsbewegungen ursprünglich auf die Bewegung des Liquors im Gehirn und Rückenmark zurückzuführen sind. Sie wird als die primäre Respiration bezeichnet. Aber woher kommt diese? Es muss in dem Organismus ein Kräfteleib, der als Ätherleib zu bezeichnen ist, wirksam sein, damit Flüssigkeitsbewegungen in allen Teilen stattfinden können.

Mit dieser Betrachtung über das ätherische Wirkungsfeld, in dem der gewöhnliche Gedanke von oben nach unten bis zur Verinnerlichung der Leibessubstanz gelangt, wird es besonders interessant, sich mit dem Begriff, und es soll einmal so bezeichnet werden, des „Nicht-Denkens“ auseinanderzusetzen. (7) Zunächst erscheint es selbstverständlich, dass jegliches menschliche Bemühen einen natürlichen Denkprozess in seiner Mitte trägt. Bei einer sorgfältigen Betrachtung jedoch wird es bald offensichtlich, wie häufig ein Denken mit einem gefühlsmäßigen Wollen oder auch mit einem begehlichen Gefühl verwechselt wird. Es gibt tatsächlich eine große Anzahl von Erscheinungen, bei denen der Mensch glaubt, dass er im Begriffe eines klaren Gedankens sei und diesen aber tatsächlich nicht wirklich im Sinne eines realen Denkprozesses leistet. Das Denken selbst benötigt immer den Gedanken. Sogenannte Assoziationen sind fortgeleitete Gefühlsmuster, die mit einem realen Denkprozess nicht verwechselt werden dürfen. Wie häufig sieht aber der Mensch heute irgendetwas im Leben oder hört er von einer bestimmten Erscheinung und beginnt sogleich mit verschiedenen Assoziationen auf diese Einflüsse zu reagieren. Oder er Mensch schmiedet Pläne und denkt aber diese nicht nach konkreten und plastischen Gedanken, sondern mehr nach einem gefühlsmäßigen Wollen. Der gesunde bewusste Gedankenprozess, der sich mit wacher Reflexion und Überlegung entwickelt, fehlt bei all jenen Verhaltensweisen, die zu sehr mit Assoziationen oder gefühlsmäßigen Willensimpulsen einhergehen. Deshalb gibt es häufige Verwechslungen von emotional gebundenen Gefühlsmustern und willentlichen Begehrensyndromen mit dem eigentlich erstrebaren Gedankenprozess.

Die vielen täglichen willentlichen, begehlichen Gefühle, Assoziationen oder nicht-denkenden Stimmungen und Launen, die der Mensch aufgrund seiner unbewussten Anteilnahme am Leben produziert, äußern sich für die metaphysische Betrachtung nicht wie klare, lichtschemmernde Formgestalten um das Haupt, sondern sie zeigen mehr eine wolkenartige Umhüllung und unruhige, formlose Strömung. Sie sind keine klaren Gedanken, sondern assoziierte Gefühle, die für ein Gesundwerden und für einen gesunden Aufbau des menschlichen Leibes ungeeignet sind. Diese ungeeigneten Kreationen treten jedoch in den Ätherstrom des Leibes über und da das Leberorgan diese Ströme zur Verinnerlichung empfängt, beginnen sie sich mit ungeordneten Formen im Leib zu manifestieren. Die Leber muss in diesem Strom des Verinnerlichens von vielen sensiblen aufgenommenen Eindrücken den Wasserorganismus organisieren und auf feine Weise auf den ganzen Körper und bis sogar hinein in die Zellen verteilen. (8) Auf die verteilenden Bewegungen erfolgt ein sich weiterhin fortsetzender Formaufbau von neuen Körpersubstanzen. Nun bemerkt aber der Organismus das Ungeeignete, Unsolide, das Formlose dieser emotionalen Kreationen und kann sie schließlich in der Folge nicht zu einer günstigen Verinnerlichung aufnehmen. Die Reaktion der Leber ist

nun durchaus eine sehr behäbige und sie gewöhnt sich mit der Zeit an die eigenartigen emotionalen Kreationen. Sie akzeptiert diese, obwohl sie für die Entwicklung eines fortschrittlichen gesundheitlichen Aufbaues der gesamten menschlichen Konstitution nicht geeignet sind. Die Folge des mangelhaften Reagierens der Leber ist durchaus schwerwiegend, denn sobald die Leber nicht mehr in ausreichendem Maße reagiert, entwickelt sich die Depression.

Die mangelnde Existenz oder die fehlende Formgestaltung und Plastizität des Gedankenlebens führt zu einem Herausfallen des Leberorganismus aus einem gesamten funktionalen Kreislauf und somit äußern sich plötzliche Erscheinungen in der Psyche, die ebenfalls wie die Offenbarung eines Herausfallens, eines Abrisses oder eines gefühlsmäßigen Auseinanderfallens sind. In der Depression fühlt sich der Einzelne tatsächlich, als ob er bedingt durch eine Schwere seinen inneren Anschluss verloren hätte, und er bemerkt sehr häufig, wie ihm jede Gedächtnisleistung, jeder Gedankengang und jede Vorstellungsbildung außerordentlich schwer fällt. Er fühlt sich fast immer erschöpft und von einer fremdartigen, unbekanntem, freudlosen Stimmung überstrahlt.

In diesem Krankheitsbild, das trefflich mit einem tiefen Versinken des Bewusstseins im Leibe bezeichnet werden kann, fehlen tatsächlich die wesentlichen lichten Gedanken und es blockieren sich in der Folge die Gefühle, die damit zur Verinnerlichung und zum Aufbau des gesamten persönlichen Fortschrittes kommen könnten. Die Kräfte, die auf den Ätherleib von oben hereinwirken, sind ungenügend und daher können fremde, nicht zugehörige Kräfte aus der Atmosphäre in das Leibinnere des Menschen hineindringen. Die Erscheinung der Depression tritt sehr häufig mit anderen Formen von Ängsten oder auch in Begleitung von physischen Erkrankungen auf. Die generalisierte Angst, die auch dem Lungenwesen zuzuordnen ist, besitzt ihren Ausgang maßgeblich in der Leber. Die klassische Depression äußert sich ganz häufig in einem Verlust des Selbstbewusstseins, in Zermürbungsgefühlen, Jammern und Schuldgefühlen. Der Leib fühlt sich fast immer lethargisch und schwer an. Auffällig oft erscheint eine Neigung zu moralisierenden, klagenden Bewertungen gegenüber anderen oder auch gegenüber sich selbst. Steigern sich die Symptome, können stimmungskongruente Wahnhinhalte hinzukommen, die sich bis zum Nihilismus, zu vollkommener Selbstaufgabe und selbstzersetzenden Gefühlen auftürmen. Sehr häufig wechselt die Depression mit manischen Episoden, die scheinbar auf eine gegenteilige Tendenz hinweisen. Während in der Depression in der Regel die Schwere und Antriebslosigkeit überwiegen, so zeichnet sich die Manie mit einer zu starken Affektivität, Euphorie, Selbstüberschätzung und auch einem häufigen ideenflüchtigen Denken. Beide Erscheinungen weisen auf die Leber als Ursprungsorgan hin. (9)

(9) Die Schulmedizin hat für den Wechsel zwischen depressiven und manischen Phasen die Bezeichnungen Zyklothymia und bipolare Störung geprägt.

(10) So wie der Alkohol bekannterweise die Leber schädigt, so belasten auf psychischer Ebene alle Wahrheitsansprüche, die der Mensch mit seinem gebundenen Bewusstsein tätigt, ebenfalls dieses Organ. Was ist ein Wahrheitsanspruch? In einfachster Form stellt er ein vermeintliches „Haben der Wahrheit“ dar, das aber des wirklichen Existenseins und der Unmittelbarkeit der Wahrheit entbehrt. Ansprüche können tatsächlich nur dann entstehen, wenn das menschliche Bewusstsein einen Mangel an wirklicher Erkenntnis und Einsicht besitzt. Der Wahrheitsanspruch ist deshalb ein großes Wesen, das den Menschen wie in eine eigene Hülle kleidet, die ihn wie ein eherner Ring streng an den Leib bindet oder ihn viel weiter in einem großen, überdimensionierten Rahmen in seine eigene Vitalität und Körperlichkeit fixiert. Es leben in dieser Hülle jene Wesen, die auf eine von außen kommende oder überkommene Wahrheit mit Abwehr, Verneinung oder Aggression reagieren.

(11) Für die wenigsten Patienten ist das konzentrierte Denken mit einem ausgewählten Gedankeninhalt interessant. Sie glauben nicht an die Möglichkeit ihres Denkens und vertrauen nicht auf diese Disziplin. Meist reden sie sich viel zu schnell einen Misserfolg aufgrund des depressiven Verstimmtheits ein.

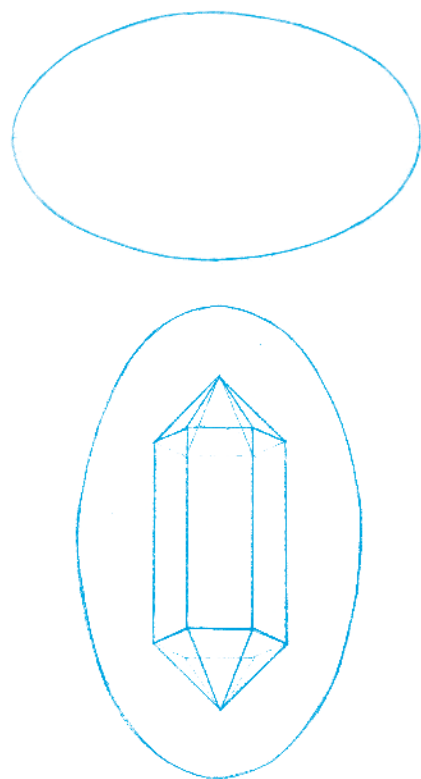
Bei der Betrachtung der Depression könnte man zu der Auffassung gelangen, dass infolge der Neigung zu Lethargie und des so häufig bestehenden Mangels an Selbstwertgefühl unmittelbar der Wille geschwächt sei. Bei genauer Betrachtung aber stellt sich deutlich heraus, dass nicht diejenige Kraft, die man als Wille bezeichnet, sondern das Denken in der Möglichkeit, Formen zu gestalten und damit eine Substanz für das Leben aufzubauen, mangelhaft angelegt ist. In der Depression besteht tatsächlich eine Angst vor dem Leben und diese drückt sich ganz besonders darin aus, dass der Betroffene eine Angst vor dem Gedanken und dessen Geistigkeit, sogar dessen freier Geistigkeit besitzt. Er wagt sich nicht in die Höhe des befreienden Denkvorganges. Anstelle dieses bildenden und schöpferischen Prozesses tritt nun ein Wesen über das Lymphsystem in das Leibliche hinein, das ein Verstimmtheit und damit die Schwere des Leibes bringt. In diesen Stimmungen fehlt das von oben hereintretende Licht. (10) Eine der bekannten Therapien, die bei Depressionen erfolgreich angewendet wird, ist diejenige des Schlafentzuges. Die Patienten müssen eine ganze Nacht wach bleiben. Wenn sie diese Disziplin durchgehalten haben, können sie meistens am nächsten Tag mit einer besseren Voraussetzung arbeiten. Der Erfolg, der bei dieser Therapie entsteht, lässt sich leichter begreifen, wenn man sich bewusst wird, dass das Denken in seiner konzentrierten Ausprägung eine besondere willentliche Disziplin voraussetzt. Indem sich jemand eine ganze Nacht wach hält, ist er zumindest bemüht, seinen Rücken aufrecht zu halten und gleichzeitig eine Zielorientierung für mehrere Stunden zu bewahren. Ein Gedanke, der unmittelbar zur Konzentration gelangt, ist bei dieser Schlafentzugstherapie noch nicht vorhanden. Dennoch aber darf der Patient sich nicht seinem gefühlsmäßigen Wollen oder seinen begehrlischen, nach Ruhe strebenden Gefühlen passiv überlassen. Günstiger als die Schlafentzugstherapie wäre es nun, die Konzentrationsprozesse des Denkens so zu schulen, dass der Patient sich gegenüber allen leibgeprägten, gefühlsmäßigen Willensimpulsen aufrichten muss und er somit wirkliche bildende Kräfte in seiner Lebensausrichtung erzeugt. Die Fähigkeit des konzentrierten Denkens erfordert den Mut, die Gewohnheiten und Schläfrigkeiten des Leibes zu überwinden und sich mit einem neuen Gedankeninhalt länger zu beschäftigen. Aus diesen Gründen wäre diese Disziplin in Form einer therapeutischen Anwendung außerordentlich grundlegend. (11)

Zusammenfassend kann man deshalb sagen, dass sich die Depression gerade darin äußert, dass Kräfte aus den Gefühls- und Willensimpulsen nach Gewohnheiten vorliegen, die die dritte Seelenkraft, die des Denkens, nicht zu ihrer plastizierenden, konzentrierenden und formenden Tätigkeit gelangen lassen. Es fehlt die Fähigkeit zur bildenden und ausdauernden Bewahrung eines Gedankens. Indem der hereinwirkende Gedanke von oben mit seiner bildenden Formerkraftung fehlt, kann der Leib sich nicht zu einer ausreichenden Strukturierung weiterentwickeln.

Gesundheitsspendende und koordinierende Ätherkräfte, die eine harmonievollere Innerlichkeit schenken würden, geraten in einen Verzug gegenüber den Kräften, die im wahrsten Sinne in die Schwere sinken. Das Bewusstsein, das im Gedanken aufrecht bleiben müsste, versinkt in den Leib. Die leibabhängigen Willens- und Gefühlskräfte rauben die Wachheit und somit fehlt dem Menschen die Möglichkeit eines gesunden Selbstwerdens. Die erbauenden und strukturierenden Formbildkräfte, die aus dem Denkprozess kommen würden, können ihn nicht bis in das Innere des Leibes durchdringen.

## Der Genuss im Gegensatz zur Bildekraft

In einem geometrischen Vergleich kann die Leber anhand einer Ellipse verdeutlicht werden. Obwohl dieses im rechten Oberbauch liegende Organ anatomisch eine etwas kompliziertere Form aufweist, so ähnelt sie dennoch nach einer sehr vereinfachten Betrachtung einer elliptischen Form. Die Kurve der Ellipse selbst besitzt keinen rechten Halt, sie scheint labil, in die Breite gehend, sich in einem Zerfließen auflösend oder auch in ihrer Form der Festigkeit verlierend. Ganz anders aber erscheint diese Kurve, wenn sie nun mit einem regelmäßigen Kristall im Inneren zu einer sehr klaren Formstruktur ergänzt und auch sogleich aufgerichtet wird. Der Kristall ist ein Sinnbild für den konkreten, sich bildenden Gedanken. Diese strukturierende Kraft des Gedankens benötigt das Leberorgan, damit es sich nicht im Zerfließen des Lebens verliert. Im gleichen Sinne brauchen die vielen Emotionen und Assoziationen des Lebens eine konkrete formende Gedankenarbeit, die durch die schöpferische Aktivität von oben kommt und die die bisherigen wolkenartigen und einhüllenden, formlosen Emotionen auflöst. Der Kristall selbst ist ein Sinnbild für das gebildete Licht. Er wirkt erhaben, aufgerichtet und fördert die vertikale Linie.



In Bezug auf eine Therapie der Depression ist das große Gebiet des Lebensgenusses erwähnenswert. Ein natürliches gefühlsmäßiges Wollen oder ein begehrlisches Gefühl mit Sehnsüchten zu einem angenehmen, zufriedenen Leben stellen Grundbedürfnisse des existenziellen Daseins dar. Wo aber liegen die Grenzen des begehrenden Lebensgenusses oder wann und in welchen Situationen muss diesem entschieden entsagt werden? Ein Genuss kann durchaus eine stärkende und erbauende Wirkung auf die Gesundheit ausüben. Überschreitet er jedoch bestimmte Grenzen oder wird er in eine unangemessene Richtung dirigiert, so kann er langwierige schwächende Folgen nach sich ziehen. Der Therapeut, der den Patienten auf dem Wege zu einer weisheitsvolleren Kunst des Lebens begleiten möchte, kann nicht umhin, als die Unterscheidung im Sinne einer wesenhaften Erkenntnis zu entwickeln. Welches Wesen des Genusses bringt leibliche Verhaftungen und welches Wesen kann eine erbauende und kreative gesundheitliche Stärkung fördern?

Der Zusammenhang zwischen dem Leberorgan und dem nach Genuss und Zufriedenheit drängenden Begehren ist bis zum heutigen Tag in der Medizin nicht ausreichend bekannt geworden. Das Bedürfnis der Leber liegt durchaus in einem Gefühl, sich ganz dem Leben hinzugeben. Das Leben will von dem durchschnittlichen Bürger mit Genuss und mit möglichst vielen angenehmen Stimmungen, Gefühlen und Erfolgen gelebt werden. Der Genuss zählt zunächst einmal ganz zu dem irdischen Lebensfeld. Er entspringt wie eine rötliche Begehrensglut dem Leberorgan und ganz besonders entspringt er diesem Organ, wenn die allgemeinen Konditionen des Lebens zu sehr den alltäglichen Gewohnheiten unterliegen. Die Entwicklung, die der Mensch aber tatsächlich durch die höhere, seelisch-geistige Welt auferlegt erhält, ist nicht jene, die im Sinne einer angenehmen, nach Genuss trachtenden Hoffnung an das Leben selbst zu richten ist, sondern es ist diese eine kreative, die eine sinnvolle aktive Umsetzung hervorbringen möchte und die das Ehrgefühl des Menschen auf größere Ebenen anheben kann. Der Genuss entspringt deshalb den passiven Gewohnheiten und den automatisch aufsteigenden Wollenskräften, während die schöpferisch-aktiven Bildekräfte des Denkens eine sorgfältige Disziplin und Ausdauer voraussetzen. (1) Die vielen variablen Begehrenskräfte, die in diesem willentlichen und gefühlsmäßigen Menschen beheimatet sind und die durch ihre eigene Trägheit eine verstärkte Forderung nach Genuss konstatieren, sammeln sich tatsächlich in dem Leberorgan an. Sie hüllen den Menschen förmlich ein und ziehen ihn weiterhin in die körperliche Sphäre. Je mehr sich der einzelne Mensch diesem gefühlsmäßigen Wollen und den Sehnsüchten nach Lebensgenüssen preisgibt, und ganz besonders je mehr er diese sogar zu einem Ideal erhebt oder mit einem besonderen Verlangen von anderen oder von dem Leben einfordert, desto mehr fördert er unbewusst eine verhängnisvolle Leibabhängigkeit und belastet auf unterschiedene Weise

(1) Als das erstrebenswerte Gegenteil des Genusses ist keinesfalls eine strenge Askese und Enthaltsamkeit gemeint, sondern eine über das schöpferisch-aktive Denken entwickelte Empfindungs- und Wahrnehmungsfähigkeit, die viel intensiver an den schönen und ästhetischen Formen des Lebens, wie beispielsweise am Essen, teilnimmt und sich daran erfreut. Diese Fähigkeit kann mit „Sinnesfreude“ bezeichnet werden.

Die Leber zeichnet ihre Schwerkraftgestalt im Bauchraum. Fast immer äußern sich die Körperformen in Rundungen.



Die Leber äußert sich durch eine Gleichmütigkeit. Das Organ zieht den Menschen förmlich in den Bauchraum und gibt ihm ein Gefühl des In-der-Tiefe-Ruhens.

sein Leberorgan. Der Genuss darf deshalb dem Menschen nur so weit zugestanden werden, als dass dieser ihn nicht in Abhängigkeiten und Schweregefühle zwingt.

Wer sich beispielsweise zu einseitig dem Genuss des Lebens verschreibt, wird unweigerlich viele Erwartungen an seine Mitmenschen stellen und sich allzu leicht unter den Freuden, Hoffnungen und Sehnsüchten aufgeben. Gleichzeitig erscheint bei diesen Personen häufig ein partnerschaftliches Problem, das sie förmlich mit vielen Erwartungen in die Konflikte hineindrückt. Die Selbstaufgabe, die innerhalb verschiedener Partnerschaften und im besonderen Maße sogar bei gescheiterten Partnerschaften entsteht, die Erwartungen, die an den anderen gestellt werden und nun mit unerfüllten Wünschen das Gemüt beladen, belasten mit einer großen Schwere den ganzen Organismus und fördern somit die depressive Wesenseigenschaft. Immer lässt sich ein sehr untergründiges, beghrliches Wollen mit vielen irrationalen Erwartungssehnsüchten bei diesen Patienten erkennen. So erwartet beispielsweise der Patient, nachdem bereits eine Trennung vollzogen ist, dennoch von seinem ehemaligen Partner ein besseres Benehmen oder zumindest eine geringfügige Zuneigung. Er vergisst aber die Möglichkeit des eigenen schöpferischen Weitergehens im Leben und vernachlässigt die Entwicklung einer bildenden und kreativen Gedankenkonzentration. (2) Indem sich eine Person mit dem eigenen Gedankenleben auf diese Weise selbst verleugnet, nimmt sie aus ihrem Beziehungsfeld und von den anderen jene Wesen auf, die tatsächlich dem *karma*, dem Schicksalsgefüge, angehören. Fremde, nicht zugehörige Kräfte treten deshalb in der Entwicklung über die Pforte der Leber ein. Der Therapeut sollte natürlich dem Patienten seine Sehnsucht nach einem besseren Lebensgefühl und verständnisvolleren Beziehungsgefühl nicht absprechen, sondern er sollte seine aufklärenden Worte dahingehend richten, dass dieser seine gefühlsmäßigen Erwartungen an eine neue und bessere Stelle des Lebens setzt. Die Überwindung von falsch platzierten Erwartungen stellt einen ganz wesentlichen und befreienden Teil der Therapie dar. Der freie und lichtere Raum, der dadurch für konkrete und klare Ideale eröffnet wird, kann eine Depression weitgehend heilen.

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, die heute ein gewisses Fundament vieler Therapien ist, entdeckte, dass alle psychischen Störungen scheinbar in irgendeiner Weise mit dem inneren veranlagten Trieb und den darin wurzelnden Konflikte zusammenhängen. Das Sexualleben mit seinem fundamentalen Begehren umschließt nach seiner Meinung das ganze Leben des Menschen. Wenn man diese Theorien der Psychoanalyse ernst nimmt, so muss man davon ausgehen, dass sie alle Vorgänge des Daseins bestimmen. Sexualität bedeutet Sehnsucht nach Lebensgeborgenheit und Lebensgenuss. Das Sexualleben bestimmt demnach alle Motive, die

(2) Depressive Patienten neigen zu moralisierenden Bewertungen des Lebens. In diesen moralisierenden Bewertungen lebt eine Verurteilungstendenz. Wichtig ist für die Patienten ein Aufstieg aus moralisierenden Bewertungen zu einer wirklichen, klaren, freilassenden und umfassenden Moralität. Welche Erfahrungen kann die geistige Sichtweise zur Ursachenklärung der Depression aus einem früheren Leben geben? In diesem früheren Leben vermied der Mensch zu sehr die Kontakte zu seinen Mitmenschen und konzentrierte sich zu viel auf sich selbst. Er konnte sich auch den rechten moralischen Werten nicht ausreichend annähern, die notwendig gewesen wären, um der Entwicklung des Seelendaseins gerecht zu werden. In diesem jetzigen Leben nun entsteht aber eine ganz andere Tendenz. In der Depression besteht fast immer eine Klage über die moralischen Missstände des Daseins. Die schwerwiegendste Handlung, die aus einer Depression entstehen kann, ist der Suizid. Dieser geschieht fast immer, weil der von Verzweiflung und Furcht Getriebene das Leben nicht mehr ertragen kann. Der Suizid geschieht weniger häufig, weil man keine Schmerzen ertragen möchte, sondern weil man den Mitmenschen gewissermaßen



aus Trotz die Antimoralität widerspiegeln möchte. In der Depression besteht aus einem früheren Leben deshalb ein ganz tiefer Konflikt mit der Moralität. Das Klagen, dass die Welt eben schlecht sei und man selbst an ihr verzweifle, ist ein typischer Ausdruck für den Mangel des inneren, eigenen moralischen Aufbaus. In der Depression sucht der Mensch nach intensiveren Verbindungen mit seinen Mitmenschen und leidet aber, da er diese nicht ausreichend glücklich vorfindet.

ein Mensch in seinem Leben hervorbringt, und diese wollen letztendlich einen Genuss als Identität und Berechtigung des Seins erhalten. In allen menschlichen Regsamkeiten lebt nach dieser psychologischen Auslegung das triebhafte Sexualbedürfnis. Wohl gemerkt aber lebt dieses Sexualleben im gesamten Menschsein, wenn man es von der körperlichen Seite und den rein irdischen Umständen ausgehend interpretiert. Die Hoffnung in die Lehre der Psychoanalyse, die weitgehend mit diesen Konfliktpunkten arbeitet, die der Sexualtrieb äußert, ist aus spiritueller Sicht nicht gerade groß.

Je mehr man sich mit einiger Weisheit diesen Strukturen der Psychoanalyse widmet, desto mehr wird man nur den Weg, wie er von unten nach oben beschrieben wird, entdecken. Die Sexualkraft erscheint zunächst als jene Kraft, die ganz im Willen ruht und die dadurch zu der unteren und im Leib eingebundenen astralen Kraft des Menschen zu rechnen ist. Man kann sagen, dass die Sexualkraft nur deshalb besteht, weil sie ihr Triebvermögen über und durch den Körper umsetzen kann. Der Ansatz der Psychoanalyse beginnt mit seinen Deutungen im Körper und kann trotz der vielen Theorien, die Freud aufgestellt hat, diesen nicht wirklich transzendieren. Aus diesem Grunde sollte der Therapeut nicht zu sehr auf das Sexualleben seines Patienten eingehen, sondern er sollte sich vielmehr dem Gegenpol zu diesen willentlichen Kräften widmen. Der Gegenpol besteht in der bildenden Schöpferkraft des Gedankenlebens. Der Sexualtrieb ruht im Astralleib und ist in die Tiefe des Leiblichen eingegraben. Der Gedanke mit seiner bildenden Tendenz aber bewegt sich frei von der Körperlichkeit. Beide Dimensionen, die dem Körper innewohnende Sexualkraft und die frei im Gedanken bestehende bildende Schöpferkraft, gehören zusammen. Der Unterschied ist nur jener, dass die im Körper eingegrabene Sexualkraft nicht wirklich durch sich selbst verwandelbar ist, während die Schöpferkraft, die frei vom Körper beginnt, ein unmittelbares ausdehnendes und plastizierendes schöpferisches Vermögen besitzt. Der bildende Gedankenprozess will deshalb in eine lebendige Formung gelangen. Er will die Ideen und Gedankeninhalte plastizieren und in eine praktische Anwendung zum Leben hin orientieren.

Mit dieser Betrachtung, welche die Schöpferkräfte auf zwei wesentliche und ganz unterschiedliche lokale Punkte orientiert, kann man zusammenfassend sagen, dass man in einer Therapie, in der man nur versucht, in irgendeiner Weise Sexualkonflikte aufzuklären, nur einen kleinen partiellen Erfolg haben kann. Wenn es aber gelingt, in einem viel größeren und kraftvolleren Schwung diese Schöpferkraft, die frei vom Körper ist, in die Mitte zu stellen und von dieser ausgehend durchaus manche Konflikte, die sich im Menschen eingewurzelt haben, neu in ein Licht der Betrachtung zu rücken, dann wird man wirklichkeitsgemäße und bessere Lösungswege finden. Die Schöpferkraft arbeitet aus einer geheimnisvollen, bildenden,

freien Dimension von oben und bedient sich des Körpers, ohne diesen aber als letztgültigen Maßstab zu nehmen. Wer die bildende Kraft des Gedankenlebens ausprägt, kann sein gefühlsmäßiges Wollen und sein begehrlisches Gefühlsleben auf neue Weise durchdringen und nächstmögliche, intensivere und befreiende Gedanken verinnerlichen. Wer von der Idee ausgeht, dass es eine große, maßgebliche und universale Schöpferkraft gibt und diese in Wirklichkeit das ganze Leben bis hinein in die einzelne Individualität motiviert und durchdringt, der wird bald mit den Bedürfnissen, die in ihm nach Sexualität veranlagt sind, harmonisch und geordnet umgehen lernen.

Partnerschaftliche Konflikte sind meist mit gefühlsmäßigen Erwartungen auf dem Gebiet der Sexualität einhergehend. Das gewöhnliche menschliche Selbstwertgefühl steht wohl immer in einem nahen Zusammenhang mit der persönlichen Sphäre der geliebten Menschen. Die Sexualität ist in ihrem Ursprung eine Zeugungskraft und deshalb repräsentiert sie auf der körperlich-physischen Ebene die Fähigkeit, ein neues Leben in die Geburt zu führen. Wie sehr aber leidet diese Schöpferkraft, wenn sie ihren Ausdruck in einseitigen, einengenden und fixierten Emotionen findet, die beispielsweise heute als Lebenserwartungen an andere oder allgemein an das Leben gestellt werden. Die Enttäuschungen, die schließlich zu chronischen Beschwerden des Lebens führen, sind auf diesen Gebieten außerordentlich groß. Die Leber wirkt dabei wie eine vom Leibe ausgehende, begehrende Saugglocke, die ihre Erwartungen an die Mitmenschen stellt und dabei aber sich selbst im Körper verzehrt. Ein Patient, der sich in dieser willentlichen Gefühlswelt von eingeschnürten und nicht erfüllten Lebenserwartungen befindet, nährt zielsicher die Depression, die heute als eine affektive Störung des Gemütes gilt.

Der Therapeut, der sich mit der Depression auseinandersetzt, muss diese pathologische Erscheinung tatsächlich in ihrem tiefen Wesensgebilde erfassen und diese sich selbst auszehrende, rötlich brennende Leberbegierde erkennen. Indem er die Seelenkräfte, das Denken, das Fühlen und das Wollen, nach ihrer Verteilung und Orientierung studiert, wird er feststellen, dass die Patienten in ihrem eigenen Genuss gefangen sind und sie deshalb die Schöpferkräfte auf einer freien Ebene nicht mehr hervorbringen. Sie fallen in sich selbst, in die Lethargie und in die Schwere zurück. Die heute kaum mehr verständliche Philosophie des Ostens, die den Yoga prägte, sprach beispielsweise in ihrem Glaubensbegriff *sraddha* von dem „Platzieren des Gedankens“. *Sraddha* entsteht aus der Wurzel *dha* und bedeutet immer „setzen“, „legen“ oder „platzieren“. Ein Glaube kann ohne einen konkret zur Aufmerksamkeit und Konzentration genommenen Gedanken, einen sogenannten zur Konzentration platzierten Gedanken nicht erfolgen. Diese Philosophie unterscheidet weiterhin zwischen einem Sein und einem Nicht-Sein und setzt an diese Betrachtung

tung ein großes Mantra, in dem sie die aufgezeigte Realität mit dem poetischen Vers besingt: *Asato ma sat gamaya*. Es heißt übersetzt: „Führe mich von einem Nicht-Sein zum Sein“, von einem *asat* zu einem *sat*. Was ist aber das Nicht-Sein und was ist im Gegensatz dazu das Sein? Das Sein tritt im besonderen Maße in eine reale Existenz, wenn sich der Mensch seinem gedanklichen Bewusstsein widmet und dieses im Leben gebrauchen lernt. Indem jemand einen Gedanken denkt und ihn dadurch in eine reale Existenz erhebt, gründet er sich im Sein und befindet sich somit im sogenannten *sat*. Der Ätherleib kann in der Folge dieses Gegründetseins wachsende Formen für das Leben erzeugen. Im Gegensatz zu diesem schöpferischen Prozess kann aber der Gedanke niemals durch eine passive Erwartung in eine Existenz gelangen. In der Sehnsucht der gefühlsmäßigen Erwartung wird der Gedanke von einem Individuum nicht gedacht. Die Strukturen des gefühlsmäßigen Wollens und der begehrliehen Gefühle oder auch der sogenannten Assoziationen und vieler damit verbundener Erwartungen entspringen einem dürstenden und brennenden Leibgefühl und können deshalb die eigentliche Schöpferkraft nicht unmittelbar ernähren. Nur die Aktivierung und Plastizierung des Denkens selbst ist imstande, den Gedanken und seine Seinsexistenz in die Geburt zu erheben. (3)

(3) Die Konzentration beginnt immer im Haupte. Der Punkt, an dem die Übung der Konzentration lokalisiert wird, ist die Mitte zwischen den Augenbrauen. Konzentration muss sich immer auf den Gedanken beziehen. Eine Konzentration im Willen, im Sinne einer Ballung von Kräften, stellt mehr eine Vitalisierung, aber keine wirkliche Konzentration dar.

Dieser kleine Ausflug in eine wesentliche Philosophie des Yoga erscheint heute gar nicht mehr leicht verständlich. Das Verständnis des Gedankens und seiner wesentlichen Seinsbedeutung kann in die therapeutische Situation eine grundlegende neue Linie bringen. Noch einmal kann zur Wiederholung der Grundgedanke ausgedrückt werden: Je mehr ein Patient Erwartungen an eine Glaubensformel, an eine Moralität des Lebens oder an seinen geliebten Mitmenschen stellt, desto weniger kann er ein wirkliches Sein im Sinne eines seelischen, gedanklichen Bewusstseins erzeugen. In der Regel versucht gerade derjenige, der in einer Partnerschaft einmal sehr schwer enttäuscht wurde, den anderen dennoch durch besondere erwartungsvolle Hoffnungen wieder zu gewinnen und versäumt dabei die konkrete Entwicklung eines klaren, aufbauenden und plastizierenden Bewusstseins bei sich selbst. Ein Therapeut, der nun den einfachen Ratsschlag an den Patienten gibt, er solle sich doch mehr um sich selbst und nicht immer in moralischen Verbesserungen um den anderen kümmern, spricht eine Wahrheit aus, die durchaus nicht verkehrt ist, aber die der Patient in dieser Situation sicher nicht auf richtige Weise umsetzen kann. Das Leberorgan, das in Erwartungssehnsüchten und Erwartungshoffnungen gefangen ist und mit seiner eigenen Begierde nur aus dem Leibe brennen kann, vermisst die Regulationskraft des schöpferischen Gedankens. Der Mensch leidet in diesem Zustand unter seiner eigenen, in den Leib gestürzten Begierde. Er braucht dringend die Hilfe des Therapeuten, der ihm in einem langsamen, aufbauenden Training die Möglichkeiten eines plastizierenden und schöpferischen Gedankenweges näher bringt.

Allgemein erscheint die Therapie einer Depression mit dieser sehr anspruchsvollen Disziplin schwierig, da der Betroffene in der Regel nicht an die Wirksamkeit und Wirklichkeit des Gedankens glaubt. Er wird in den meisten Fällen immer wieder in die Gefühls- und Willensstrukturen, die ihm von der Gewohnheit her nahe liegen, zurückgehen und er wird nur unter schwerem Stöhnen den Wagemut zu einer sicheren, klaren und unabhängigen plastischen Gedankenarbeit aufbringen. Die therapeutische Kunst, dem Patienten in der Depression beizustehen und ihn sicher zu einer klaren Vorstellungsbildung, Zielorientierung und schließlich ersten Konzentrationsentwicklung der Gedanken zu führen, ist aber sicher entwickelbar und erstrebenswert. Kleine Schritte, die nach vorne gerichtet sind, können innerhalb der gesamten Lebensstrecke, die ein Mensch zu bewältigen hat, als sehr wertvoll eingeschätzt werden.

Eine gute und klare Konzentrationsentwicklung, die im Sinne einer Formung des realen, von einem plastizierenden Gedanken getragenen Bewusstseins wirksam wird, erstrahlt in kristallinen Formen über dem Haupt des Menschen und ermöglicht dem Äther eine neue regsame Aufbaugestaltung. Der Kristall ist deshalb nicht nur ein abstraktes Sinnbild für die gedankliche schöpferische Regsamkeit des menschlichen Bewusstseins. Er ist ein unmittelbares, reales Bild für das Wirken des Gedankens im Ätherleibe. Die Ausprägung der ersten beginnenden, schöpferischen Fähigkeiten ist die beste Medizin, um depressiven Verstimmungen, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit und des Darniederliegens, des Sich-einseitig-schuldbeladen-Fühlens und des In-der-Schwere-der-Materie-Gefangenseins vorzubeugen. Eine mutige kreative Gedankenarbeit, die mit der Zeit auch zu einem Ehrgefühl in der ganzen Persönlichkeitsstruktur führt und die kreativen formenden Kräfte des ganzen menschlichen Daseins aufbaut, wird mit der Zeit das brennende Saugen des verzehrenden Leberorgans zurückweisen und das Formgefühl im gesamten Körper festigen.

Der Therapeut, der die Depression heilen möchte, muss auf ganz besondere Weise darauf achten, dass sein Patient nicht in Gewohnheitsmuster zurückfällt. Es sollten jene Phasen, bei denen es dem Patienten gut geht, ebenfalls mit besonderer Sorgfalt genützt werden, damit schöpferische, plastizierende Aufbauprozesse geschult werden. Eine Depression entsteht nicht unmittelbar aus einem isolierten, einseitigen Fehlverhalten, sondern entwickelt sich durch die Vernachlässigung der schöpferischen Fähigkeiten über längere Phasen. In der Depression sucht das menschliche Gemütsleben nichts mehr als eine Verbindung mit dem Leben, und gerade aber diese verliert es, weil die schöpferisch-formenden Kräfte noch nicht in ausreichendem Maße in die gesamte integrative Gestaltung des Daseins eintreten können. Jenen Gott, den der Mensch tatsächlich in einem Äußeren verehrt und anbetet und an den er die vielseitigsten

Erwartungen für sein Leben stellt, legt er nun nach innen in sich selbst, in seine gedankliche und bildende Fähigkeit hinein. Es kann durchaus gesagt werden, dass es einen Gott im Leben nicht geben kann, wenn es nicht einen plastizierbaren, erfahrbaren und zur Verwirklichung bereitstehenden Gedanken geben würde. Der bislang fremd gebliebene Gott wird zum konkreten schöpferischen Potential des Menschen durch den plastizierbaren Gedanken.

## Der Heilansatz über die Leber

Jene Personen, die sich in ihrem Beruf oder in einem für sie geeigneten konkreten Fachgebiet tiefer gründen wollen, reagieren auf eine Aufbauleistung über das Leberorgan sehr positiv. Sie können sorgfältig ausgewählte Gedankeninhalte, die möglichst eine spirituelle und integrale Wahrheit besitzen, durch eine natürliche Konzentrationstätigkeit und Bewusstseinsarbeit verinnerlichen und vertiefen. Indem sie Gedanken und Bewusstseinsinhalte zu einer klaren Form erbauen, sie mit ihrem Beruf oder ihren Interessen in Verbindung bringen, fördern sie ihren Stoffwechsel und stärken die Willenskräfte der ganzen Persönlichkeit. Sie tragen zu einer Ätherkräftigung über den aufbauenden und sich koordinierenden Leberstoffwechsel bei.

Der Heilansatz über die Leber sollte aber nicht begonnen werden, wenn größere Partnerschaftskonflikte und viele daraus entstehende Erwartungssehnsüchte vorliegen. Die Erfahrungen bei Therapien zeigten häufig, dass auf den konfliktreichsten Gebieten am wenigsten ein Eingreifen möglich ist. Um einen sinnvollen Heilansatz über die Leber zu beginnen, ist es außerordentlich wichtig, ein konkretes Arbeits- oder Betätigungsfeld zu finden, auf dem sich der Patient weiterentwickeln kann. Zu jenen Gebieten, auf denen der Patient oder die Patientin große Erwartungssehnsüchte hat und die aber bereits durch viele Enttäuschungen schmerzlich in Mitleidenschaft gezogen sind, sollte eine bewusste und ruhige Distanzierung erfolgen. Der Arzt kann dem Patienten oder der Patientin verdeutlichen, dass es in keinster Weise einen Sinn erfüllen würde, wenn sie die Aufmerksamkeit und die Lebenskräfte zu sehr auf das missliche und krisenbeladene Konfliktgebiet richten und damit unnötig Lebenskräfte verausgaben. Einige Geduld darf deshalb von dem Patienten erwartet werden. Er sollte seine Kräfte nützen, um auf einer konkreten und förderlichen Ebene seine Lebenskräfte mit Gedankenbildungen zu entfalten.

Wie wirken die Gedanken, die auf einem konkreten Lebensgebiet durch reale, bewusste und schöpferische Tätigkeit entwickelt werden? Am besten lässt sich wieder eine Empfindung über die entfaltbaren Gedanken erleben, wenn sich der Übende eine Aufgabe vornimmt, bei der er den formenden Bildeprozess des Denkens einsetzen muss. Hierzu nehme man den Punkt als eine Ausgangsposition und füge unter diesen in vertikaler Linie einen zweiten hinzu. Die Dualität, die durch die zwei Punkte repräsentiert wird, lässt sich als eine unvollkommene Wirklichkeit erkennen. Die Zweiheit mit den beiden Punkten offenbart eine Beziehungslosigkeit und weist auf eine Wirklichkeit hin, die auf ihre weitere Entwicklung wartet.