

Was stärkt die Lebenskräfte-was schwächt sie

Sehr verehrte Anwesende!

Die Frage nach der Stärkung oder Schwächung der Lebenskräfte ist eine Systemfrage. Und die ist in jeder Hinsicht aktuell. Immer mehr Menschen kennen die Erschöpfungszustände in verschiedenen Formen. Und selbst wer nicht den totalen Kräfte Zusammenbruch erlebt hat, kennt vielleicht doch die Grenzerlebnisse seines Kräftezustandes. Die Frage nach der Stärkung oder Schwächung der Kräfte ist gar nicht so einfach zu beantworten, da die Lebenskräfte nicht sichtbar, greifbar sind. Meistens versteht man in der Medizin unter der Vitalität sichtbare immunologische Erscheinungen. Man spricht von dem Immunsystem, das aber äußerlich verstanden wird. Und es wird meistens verstanden als ein Abwehrsystem, weniger als ein integrierende System.

Erschöpfung ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Lebensgefühl, ein Willens - Schwächeerlebnis. Heute sind wir in besonderer Weise herausgefordert. Die Sphäre unserer Lebenskräfte bemerken wir erst richtig, wenn plötzlich nichts mehr geht. Dann werden wir gewahr, dass wir uns im alltäglichen Leben auf verborgene Willenskräfte abgestützt haben. Die Symptome der Erschöpfung kann man beschreiben:

Es sind Schlafprobleme, Müdigkeitsgefühl, ein Sich-ausgebrannt-Fühlen, chronische Schmerzzustände, Suchtprobleme, Sinnkrisen und anderes.

Vorauszuschicken ist natürlich noch, dass jeder Mensch eine andere Lebenskräfte-Konstitution in sein Leben mitgebracht hat. Das merkt man schon bei den kleinen Kindern. Der eine bringt schon eine stärkere Konstitution mit als der andere. Der eine kann sich besser abgrenzen, der andere ist viel sensibler für seine Umgebung. Die Lebenskräfte-Konstitution ist sehr individuell. Und so muss auch jeder selber lernen mit seinen Kräften umzugehen. Wer nie krank ist und lange lebt ist aber nicht unbedingt ein stärkerer Mensch. Gerade hochstehende Menschen der Geschichte hatten oft ein kurzes Leben oder viele Krankheiten. Es hat also wenig Sinn Menschen miteinander zu vergleichen und jedem die gleiche Empfehlung zu geben. Und natürlich nehmen mit dem Alter die Kräfte auch ab. Leben ist eigentlich ein Krankheitsprozess, der letztlich immer zum Tod führt! Man muss auch krank sein können! Denn das heißt auch zu zeigen, was noch entwickelt werden will. Aber Gesundheit darf nicht zu einem Selbstzweck werden, wie das heute üblich geworden ist. Denn der Leib soll uns nur dienen für das Lernen und Arbeiten für andere Menschen.

Und dann können wir ahnen, dass von Generation zu Generation die selbstverständlich zur Verfügung stehenden Kräfte immer mehr abnehmen. Die Menschheit altert. Dadurch entsteht allerdings eine neue Notwendigkeit, schon in jüngeren Jahren aktiv und bewusst mit den Lebenskräften umzugehen und sie zu stärken. Die Herausforderung heute liegt in dem Umgang mit der Technik, und einer naturentfremdeten Lebensweise. Das fordert uns heute besonders heraus.

Zunächst müssen wir uns darüber klar werden, dass wir mit den Lebenskräften eine Ganzheit meinen. Und wir müssen vor allem bedenken, dass Geist, Seele und Leib eine Einheit sind.

Geist ist niemals ohne Materie, Materie niemals ohne Geist. Heute versucht uns die Medizin in eine unglaubliche Einseitigkeit zu bringen. Aber gerade bei Erschöpfungszuständen wird der Mensch auch seelisch tangiert und er sucht meist nach seiner Identität und dem Sinn seines Lebens. Krankheiten des Körpers von seelischen Ursachen und von geistigen Ursachen zu trennen, ist selbst eine Krankheit des Erkennens, die Urkrankheit, die Sünden-/Absonderungskrankheit. Es ist unser erkrankter Blick in die Welt, der nur eine materielle, sinnliche Außenseite erscheinen lässt. So wie diese Sündenkrankheit unsere eigene, freie Aktivität herausfordert, um unser Erkennen zu heilen, so können wir jede Krankheit als Chance und Herausforderung erleben, um eine neue Stufe der Entwicklung zu erreichen. Fragen wir uns nun, was ist eigentlich Gesundheit, wann sind wir gesund? (Frage an die Zuhörer)

Die Gesundheit an sich gibt es nicht. Gesundheit ist ein labiler Gleichgewichtszustand, ganz individuell, ganz in der Zeit, in der jetzigen biografischen Entwicklung. Gesundheit ist ein Prozess zwischen Abbau und Aufbau, zwischen dem Alltagsbewusstsein, dass die Lebenskräfte abbaut und der Vitalität des Leibes und der Aufbaukräfte die wir im Schlaf erlangen.

Gesundheit müssen wir begreifen als einen Prozess, als ein Gleichgewichtszustand, den wir fortwährend herstellen müssen. Denn wir leben als Menschen in der Hingabe an Äußeres oder im Rückzug auf unser Inneres. Wir leben Form gebend und denkend, oder indem wir unsere Tatkraft ausleben. Wir leben zwischen Beweglichkeit und Erstarrung und Verknöcherung. Leben zwischen dem Verstand und unseren Willen. Und wir können Krankheit begreifen als eine Störung des inneren Gleichgewichtes. Aber dieser Ausgleich muss eben immer sehr individuell hergestellt werden. Von daher ist es nötig, da jeder Mensch eine Gattung für sich selbst ist, dass wir uns nicht auf das verlassen, was medizinisch vielen anderen hilft, sondern, dass wir selber aktiv werden und herausspüren, was für uns der richtige Weg ist. Schon dieser Aktivität selber hat eine heilende Wirkung, da wir uns aus der Opferrolle und der Passivität heraus begeben.

Was uns schwächt sind Stress und Hetze, Sinnlosigkeitsgefühle, einseitige Kritik und Leben im Verstand, ohne dass das Herz beteiligt ist. Es sind Ärger und Hass, soziale Spannungen, negative Gedanken, schlechte Stimmung und schlechte Bilder die wir in unser Inneres hereinlassen. Es sind die elektromagnetischen Strahlungen die uns umgeben, überhaupt Lebensprobleme, die wir nicht lösen, chemische Arzneimittel, die Reizüberflutung, der wir nicht gewachsen sind, Drogen, Alkohol, falsche Ernährung, ein unrhythmisches Leben.

Und wir können uns auf der anderen Seite fragen: was stärkt uns? (Frage an die Zuhörer)

Aus dem, was uns schwächt, wird auch deutlich, was uns stärkt. Eine gesunde Ernährung, ein rhythmisches Leben, künstlerische Betätigung, gesunde innere Bilder stärken. Ein hoffnungsvoller Blick in unsere Zukunft, Glaube, dass wir die Dinge, die vor uns liegen auch schaffen werden, und vor allen Dingen die Hingabe oder Liebe an das, was wir zu tun haben. Das, was uns mit Freude und Sinnhaftigkeit erfüllt. Es ist eine Gemeinschaft, die uns begleitet und im Notfall auch trägt, und positiv zu uns steht. Es ist das innere Gleichgewicht zwischen Hingabe an die Tätigkeit und Rückzug nach innen. Es sind aber auch Gebet, Kultus und

Meditation. Und statt kritischem Verstand brauchen wir auch die alles verbindende Vernunft.

Wenn wir das so aufführen, können wir uns auch fragen, was sind überhaupt diese Lebenskräfte, die Lebensbildekräfte? Sie sind eben das, was unser gesamtes System des Leibes belebt, damit er nicht stirbt. Die Lebensbildekräfte sind zuständig für den Aufbau und das Wachstum, und die Formbildung unseres Leibes. Das merken wir, wenn wir eine Wunde haben und sie dann wieder sich so schließt, wie es der Form unseres Leibes entspricht. Und damit sind die Lebenskräfte auch Informationskräfte. Sie sind auch Träger von Gedächtnis, Fantasie und Gedankenprozessen. In ihnen sind die Bilder unseres Lebens gespeichert. Das Erinnern ist selbst schon ein großes Mysterium. Die Lebensbildekräfte sind tätig in rhythmischen Prozessen, wir nennen das Bio-Rhythmen der verschiedenen Organe. Unser Lebenskräfteleib ist zunächst mit der Geburt tätig für die Ausbildung unserer Leiblichkeit, und nach dem Zahnwechsel dann wird ein Teil dieser Lebenskräfte frei für Bewusstseinsprozesse und Fantasie.

Und wichtig ist, sich klarzumachen, dass wir in dem wir durch die Welt gehen, überall mit den Ätherkräften der Pflanzen, der Erde in eine Beziehung treten. Dass wir durch unsere Augen, durch unsere Atmung Ätherkräfte in uns aufnehmen können. Während wir durch unsere Verstandesbenutzung, die an das Gehirn gebunden ist, diese Kräfte verbrauchen. Und das Wesentliche der Nahrung sind in diesem Sinne nicht die physischen Bestandteile, sondern die Lebenskräfte, bei der tierischen Nahrung auch noch die seelischen Kräfte, die wir damit aufnehmen. Deswegen ist das Erkenntnisproblem auch zugleich ein Ernährungsproblem.

Eine wesentliche Hilfe, um die Kräfte unseres Lebensleibes zu stärken, ist der Rhythmus, der mit den Lebenskräften zusammenhängt. Immanuel Kant z.B., hatte ein sehr zarte Leiblichkeit, und er hat sich dadurch so lange am Leben halten können und seine philosophischen Leistungen vollbringen können, weil er sehr sehr streng rhythmisch oder fast im Takt lebte. Man konnte nach ihm und seinen Tätigkeiten die Uhr stellen in Königsberg. Immanuel Kant ist ein extremes Beispiel. Aber für jeden von uns gilt, dass wir unseren individuellen Rhythmus finden müssen. Es muss Phasen der Ruhe geben, es muss Phasen des Rückzugs auf sich selbst geben, und wiederum Phasen der äußeren Tätigkeit. Denn unser Ich lebt in der Außenbeziehungen und dem Rückzug zu sich selbst. Der Rhythmus des Ich ist der Tag, den wir selbstständig gestalten.

Der Rhythmus unseres Lebensleibes beträgt vier Wochen. Weshalb tiefer gehende Heilungsprozesse, Kuren, oder Urlaub eigentlich vier Wochen sein müssen. Leider wird gegen diese Gesetzmäßigkeit immer wieder verstoßen. Man findet Genaueres in dem Buch von Wilhelm Hörner: Zeit und Rhythmus. Der Rhythmus unseres Seelenleibes ist die Woche. In der Wiederholung nach einer Woche liegt die Möglichkeit der seelischen Stärkung und Vertiefung. Die Osterzeit dauert bis Pfingsten 7 Wochen.

Wenn man bestimmte, auch religiöse Dinge, unrhythmisch tut, können Sie nicht die gleiche Wirkung für die Seele entfalten, und dann auch nicht für den Lebensleib. Denn das religiöse Tun ist das, was am stärksten auf die Lebenskräfte einwirken kann, bis hin zu einer Veränderung des Temperamentes, dass seine Grundlage auch im Lebenskräfteleib hat.

Was für den Menschen besonders gesundend wirkt, ist die Beschäftigung mit Goethe. Das liegt daran das Goethe selber empfand, dass sein Leben symbolisch ist. Seine Biografie läuft in den Siebenersritten rhythmisch mit den vorgesehenen Entwicklungsschritten ab. Aber es ist auch seine gesunde Weltanschauung, die ihn daran hindert so kränkliche Anschauungen wie Kant zu haben. Und das Gesunde seiner Anschauung teilt sich damit in den Gedichten, in den Aussprüchen und in seinen sonstigen Schriften und Romanen mit. Das Gesunde seiner Anschauung liegt auch darin, dass er die Natur so anschaut, dass sie ihm ihr Inneres, Geistiges nicht verbirgt. Seine Anschauung umfasst immer das Ganze der Welt und des Menschen. Und das erscheint für den Menschen paradox:

*„Was ist das Allgemeine?
Der einzelne Fall.
Was ist das Besondere?
Millionen Fälle.“*

„Natur und Idee lässt sich nicht trennen, ohne dass die Kunst sowie das Leben zerstört werden.“

„Das Höchste wäre zu begreifen, dass alles Faktische schon Theorie ist. Die Bläue des Himmels offenbart uns das Grundgesetz der Chromatik. Man suche nur nichts hinter den Phänomenen: Sie selbst sind die Lehre.“

Das ist eine gesunde Anschauung des Lebens.

„Die Gottheit aber ist wirksam im Lebendigen, aber nicht im Toten; sie ist im Werdenden und sich Verwandelden, aber nicht im Gewordenen und Erstarren. Deshalb hat auch die Vernunft in ihrer Tendenz zum Göttlichen es nur mit dem Werdenden, Lebendigen zu tun; der Verstand mit dem Gewordenen, Erstarren, dass er es nutze.“

Und dann das bekannte Epirrhema:

*„Müset im Naturbetrachten
immer eins wie alles achten:
Nichts ist drinnen nichts ist draußen;
denn was innen, das ist außen.
So ergreift ohne Säumnis
Heilig öffentlich Geheimnis.
Freuet euch des wahren Scheins,
euch des ernstesten Spieles:
kein lebendiges ist eins,
immer ist's ein Vieles.“*

Und indem Goethe Materie und Geist, Idee und Sinneswahrnehmung niemals trennen kann, leitet er uns an zu einem gesunden Erkennen. Und damit wird die Grundkrankheit des Menschen geheilt. Einmal sagt er deshalb zu Kanzler von Müller:

„Sie wissen, fuhr er fort, wie ich das Christentum achte, oder Sie wissen es vielleicht auch nicht; wer ist denn noch heutzutage ein Christ, wie Christus ihn haben wollte? Ich allein vielleicht, ob ihr mich gleich für einen Heiden haltet.“

Das was uns stärkt, ist die Beschäftigung mit der Natur, Spazieren gehen in ihr, aber auch die aufmerksame Betrachtung.

Mit der Sinneswahrnehmung nehmen wir zugleich Lebenskräfte in uns auf. Wenn wir durch den Wald gehen, nehmen wir die Kräfte der Natur in uns auf.

Nun hat Rudolf Steiner noch einen nicht ganz unbekanntem Vortrag gehalten, der heißt: „Glaube Liebe Hoffnung.“¹ Er bezieht sich auf diese drei Kräfte die im Paulusbrief an die Korinther angesprochen werden, als das, was uns bleibt, bevor wir die Gottheit von Angesicht zu Angesicht schauen. Rudolf Steiner beschreibt nun in einer erstaunlichen Weise, dass der Astralleib, der Seelenleib des Menschen, aus Glaubenskräften besteht. Es ist nicht die Frage ob ich glaube oder nicht, sondern worauf sich der Glaube richtet. Wenn aber die Glaubenskräfte doch nicht ausgeübt werden, dann vertrocknet die Seele.

„Heute sagt gar mancher, der hochmütig und hochfahrend geworden ist durch das, was man naturwissenschaftliche Weltanschauung nennt: Die Zeiten des Glaubens der Menschheit sind lange vorbei, das Glauben entspricht der Kindheitsstufe der Menschheit, heute ist die Menschheit aufgerückt zum Wissen, heute muss man alles wissen, darf nicht mehr bloß glauben.“

Nun, das mag ja alles leidlich klingen, aber es ist doch kein Verstand dabei im Grunde genommen, denn bei solchen Dingen muss man auch noch manche andere Frage aufwerfen als just die, ob im Laufe der Entwicklung heute etwa das Wissen an die Menschheit herangetreten ist durch die äußere Wissenschaft. Man muss die andere Frage aufwerfen: Bedeutet denn die Tatsache des Glaubens als solche etwas für die Menschheit? Gehört es vielleicht nicht zur Menschennatur überhaupt, zu glauben? Es könnte ja natürlich durchaus sein, dass durch das oder jenes die Menschen den Glauben ablegen, abwerfen wollen. Aber so, wie es den Menschen gestattet ist, auch manchmal auf eine kurze Zeit hindurch auf ihre äußere Gesundheit loszuwüten, ohne dass sich der Schaden gleich zeigt, so könnte es sehr wohl sein und es ist so: Die Menschen mögen den Glauben zu den abgetanen Gütern ihrer Väter legen, das ist aber gerade so, wie wenn die Menschen eine Weile wüst auf ihre Gesundheit losstürmten und die alten Kräfte verbrauchten. Wenn der Mensch heute den Glauben zu den überlebten Gütern seiner Väter legt, so zehrt er doch in Bezug auf seine Lebenskräfte der Seele von den alten Glaubensgütern, die er mit den Traditionen und Überlieferungen ererbt hat. Es hängt gar nicht vom Menschen ab, den Glauben abzulegen oder nicht, denn der Glaube stellt in der Menschenseele eine Anzahl von Kräften dar, eine Summe von Kräften, die zu den Lebenskräften der Seele gehören. Es kommt gar nicht darauf an, ob wir glauben wollen oder nicht, sondern darauf, dass wir die Kräfte, die das Wort «Glaube» ausdrückt, als Lebenskräfte der Seele haben müssen, dass die Seele verdorrt, verödet und vereinsamt, wenn sie nichts glauben kann.

¹ Rudolf Steiner: Glaube, Liebe, Hoffnung - Drei Stufen des menschheitlichen Lebens
Zwei Vorträge, Nürnberg, 2. und 3. Dezember 1911, GA 130

Es gab ja übrigens auch Menschen, die ohne Kenntnis der Naturwissenschaft viel gescheiter waren als diejenigen, die die naturwissenschaftliche Weltanschauung heute vertreten. Die haben nicht gesagt, wie man glaubt, dass durchaus gesagt worden sei: Ich glaube, was ich nicht weiß – sondern: Ich glaube das, was ich weiß, eben erst recht. – Das Wissen ist nur die Grundlage des Glaubens. Wir sollen wissen, damit wir uns immer mehr zu den Kräften erheben können, die die Glaubenskräfte der menschlichen Seele sind. Wir müssen in unserer Seele haben, was hinblicken kann auf eine übersinnliche Welt, was Hinlenkung aller unserer Gedanken und Vorstellungen ist auf eine übersinnliche Welt. Wenn wir diese Kräfte nicht haben, die also das Wort «Glaube» ausdrückt, so verödet etwas an uns, wir werden dürr, trocknen ein wie das Laub im Herbst. Eine Weile kann es gehen für die Menschheit, aber dann geht es nicht mehr. Und wenn die Menschheit wirklich den Glauben verlieren würde, dann würde sie schon in den nächsten Jahrzehnten sehen, was das für die Entwicklung bedeuten würde. Dann würden durch die verlorenen Glaubenskräfte die Menschen herumgehen müssen so, dass keiner mehr recht weiß, was er mit sich anzufangen hat, um sich im Leben zurechtzufinden, dass keiner eigentlich bestehen kann in der Welt, weil er Furcht, Sorge und Ängstlichkeit hat vor dem und jenem. Kurz, jenes Leben, das in unserer Seele frisch quellen soll, kann uns nur durch die Glaubenskräfte gegeben werden.

Das ist aus dem Grunde so, weil in den verborgenen Tiefen unseres Wesens, für das äußere Bewusstsein zunächst unwahrnehmbar, etwas ruht, in das eingebettet ist unser eigentliches Ich und das, worin unser Ich ruht, was sich gleich geltend macht, wenn wir es nicht beleben. Das ist das, was wir nennen können jene menschliche Hülle, in welcher die Glaubenskräfte lebendig sind, was wir nennen können die Glaubensseele oder meinetwillen den Glaubensleib. Und das ist dasselbe, was wir bisher mehr abstrakt den astralischen Leib genannt haben. Die Glaubenskräfte sind die wichtigsten Kräfte des astralischen Leibes und ebenso wie richtig ist der Ausdruck «Astralleib», ebenso ist richtig der Ausdruck «Glaubensleib».“ (Lit.: GA 130, S. 172ff)

Und der ätherische, oder Lebensbildekräfteleib, ist der Liebeleib. Und das macht deutlich dass der Mensch innerlich und auch physisch vertrocknet, wenn er sich nicht an etwas hingibt, wenn er die Liebe und Zuwendung zur Welt nicht ausübt.

„Liebe ist nicht nur etwas, was die Menschen durch entsprechende Bande zusammenhält, sondern etwas, was auch der einzelne Mensch braucht. Der Mensch, der keine Liebekraft entwickeln kann, verödet und verdorrt auch in seinem Wesen. Man stelle sich nur einen Menschen vor, der nun wirklich so voll von Egoismus ist, dass er nicht lieben kann. Es ist im Grunde genommen – wenn es solche Menschen auch nur bis zu einem gewissen Grade gibt, und sie also doch gesehen werden können – recht traurig, solche Gestalten zu sehen, die nicht lieben können, die ihr Leben in irgendeiner Inkarnation zubringen ohne jene lebendige Wärme in sich zu erzeugen, die nur dann erzeugt wird, wenn wir nur irgend etwas, dieses oder jenes in der Welt, lieben können. Gestalten, die das nicht können, in ihrer Dürre und Trockenheit durch die Welt schreiten zu sehen, haben etwas recht Trauriges; denn die Liebekraft ist eine Lebenskraft, die etwas, was noch tiefer in unserem Wesen ruht, entfacht und wach und lebendig erhält, eine noch tiefere Kraft als selbst der Glaube.

Und so wie wir eingebettet sind in einen Glaubensleib, den wir auch von anderen Gesichtspunkten aus den Astralleib nennen, so sind wir eingebettet in einen Liebeleib, den wir

von anderen Gesichtspunkten aus in der Geisteswissenschaft benennen gelernt haben den ätherischen oder Lebensleib. Denn die Kräfte, die zunächst aus den Tiefen unseres Wesens heraufwirken zu uns aus unserem Ätherleib, sind die Kräfte, die sich dadurch ausdrücken, dass der Mensch lieben kann, lieben auf allen Stufen seines Daseins. Wenn der Mensch ganz und gar die Liebekraft aus seinem Wesen entfernen könnte – das kann selbst nämlich der egoistischste Mensch nicht, denn es gehört, Gott sei Dank, zu dem, was der Mensch egoistisch erstreben kann, auch das, dass er etwas lieben kann; sagen wir, um ein naheliegendes Beispiel zu gebrauchen, wenn derjenige, der nichts anderes mehr lieben kann, oftmals noch anfängt, wenn er recht geizig wird, das Geld zu lieben und sich so eine wohlthätige Liebekraft doch wenigstens noch ersetzt durch eine aus dem gründlichen Egoismus herauskommende Liebekraft – so würde diese Hülle, welche von den Liebekräften unterhalten wird, wenn gar nichts von Liebe in dem Menschen wäre, ganz zusammenschrumpfen und der Mensch würde tatsächlich an Liebeleerheit sterben müssen. Wirklich physisch sterben würde der Mensch an Liebeleerheit. Das Zusammenschrumpfen der Liebekräfte ist dasselbe, was wir nennen können das Zusammenschrumpfen der Kräfte des Ätherleibes, denn der Ätherleib ist zugleich der Liebeleib.“

Der physische Leib ist in diesem Vortrag, der Hoffnungsleib. Er besteht aus Hoffungskräften, die wenn sie ausgeübt werden, den physischen Leib zusammenhalten. Der Mensch würde ohne die Hoffnung auf die Zukunft eingehen.

"Das was wir im Leben brauchen als im eminentesten Sinne belebende Kräfte, das sind die Kräfte der Hoffnung, der Zuversicht für das Zukünftige. Der Mensch kann ohne die Hoffnung überhaupt nicht einen Schritt im Dasein machen, insoweit es der physischen Welt angehört [...]

Nichts kann geschehen auf dem äußeren physischen Plan ohne die Hoffnung. Daher hängen auch die Hoffungskräfte mit der letzten Hülle unseres menschlichen Wesens zusammen, mit unserem physischen Leib. Was die Glaubenskräfte für den Astralleib, die Liebekräfte für den Ätherleib sind, das sind die Hoffungskräfte für den physischen Leib. Daher ein Mensch, der nicht hoffen könnte, ein Mensch, der verzweifeln müsste an demjenigen, was er voraussetzen muss für die Zukunft, er würde so durch die Welt gehen, dass das an seinem physischen Leibe wohl bemerkbar ist. Nichts so sehr als die Hoffungslosigkeit drückt sich aus in den groben Furchen, in den ertötenden Kräften unseres physischen Leibes. Wir können sagen: Unser zentraler Wesenskern ist umhüllt von dem Glaubens- oder Astralleib, von dem Liebe- oder Ätherleib und von dem Hoffnungsleib, dem physischen Leib. Und erst dann fassen wir den physischen Leib in seiner richtigen Bedeutung, wenn wir das ins Auge fassen, was er ist: dass er in Wahrheit nicht äußere physische Anziehungs- oder Abstoßungskräfte hat - das ist materialistische Anschauung -, sondern das, was wir in unseren Begriffen kennen als Hoffungskräfte. Das ist in Wahrheit das, was in unserem physischen Leibe ist. Die Hoffnung baut unseren physischen Leib auf, nicht Anziehungs- und Abstoßungskräfte." (Lit.: GA 130, S. 175ff)

Es gibt viele Dinge, mit denen wir unseren Kräfte-Haushalt stärken können, die ja auch in verschiedensten Büchern beschrieben sind, und die wir oben schon aufgezählt haben. Ernährung, Bewegung, Rhythmus, gute innere Bilder, Sinnhaftigkeit im Leben finden, sind wesentliche Elemente. Aber wir sehen auch, wie die religiösen Kräfte den Menschen stärken.

Das ist das Wesen des Kultus, der nicht etwas Vergangenes ist, sondern zukünftig. Er ist ganz für die Sinne, und zeigt sinnvolle innere Bilder im Äußeren. Er ist eine Ernährung, die vollständig auf den Lebenskräften Christi beruht. Denn es heißt ja bei uns auch: „Der du das Leben der Welt tragest und ordnest“... Der Kultus lebt aus dem Rhythmus, aus der Hingabe, aus dem Glauben an eine übersinnliche Welt, und erzeugt Hoffnung. Der Atem des Menschen verändert sich, er wird ruhiger. Der Kultus verbindet im Anschauen, in der Übung des Anschauens, geistige und physische Welt, Idee und Sinneswahrnehmung. Und das, was die Menschen in der Meditation suchen, ist im Kultus, wie in der Christengemeinschaft geübt wird, auch vorhanden.

Und hinzu kommt, das, was Rudolf Steiner gesagt hat, dass nämlich die Lebenskräfte des Menschen sich allmählich loslösen vom physischen Leib. Der Lebenskräfteleib rückt heraus aus dem physischen Leib, den er doch erhalten soll. Das ist der tiefere Hintergrund der kommenden und auch schon vorhandenen Krisen im Kräftehaushalt der Menschen. Es ist gewissermaßen ein Alterungsprozess. Und so wie der Mensch in einem bestimmten Alter anfangen muss ein inneres Leben zu führen, das auch seine physischen Kräfte unterstützt, so wird es notwendig, überhaupt für die Menschen. Rudolf Steiner beschreibt das so:

«... der Anfang des Heraustretens des Ätherleibes ist schon gemacht. Die Nervosität unserer Zeit ist ein Zeichen dafür. Diese wird immer mehr zunehmen ... die Leere des Ätherleibes wird den geistigen Tod zur Folge haben.» «... dann geht der Ätherleib aus dem physischen Leib heraus und ist vor allen Dingen nicht stark genug, das zu besiegen, was vorher geschaffen worden ist, jene Spektren-, Phantomen- und Dämonenwelten, die die Welt als ihre Nebenerscheinungen schafft», wovon vorher gesprochen worden war. «Daher beginnt für die Menschheit eine Epoche, wo gar sehr darauf geachtet werden muss, dass die seelischen Untugenden in moralischer und intellektueller Beziehung sich nicht als Krankheiten physisch äußern. Diese Zeit fängt jetzt schon an. Und viele von jenen Krankheiten, die halb als seelische, halb als körperliche Krankheiten — die nervösen Erkrankungen unserer Zeit — hingestellt werden, bezeichnen den Anfang dieser Epoche. Weil die heutigen Menschen das Unharmonische der Außenwelt in ihren Wahrnehmungen und in ihrem Denken in sich aufgenommen haben, können sich natürlich solche Dinge nur äußern in Erscheinungen wie Hysterie und ähnlichem.»²

Besonders intensiv finden wir den Hinweis auf solche Gefährdungen in den Vorträgen «Der Orient im Lichte des Okzidents. Die Kinder des Luzifer und die Brüder Christi» von 1909:

«Der Ätherleib des Menschen würde, wenn nichts geschehen würde, als dass er herausrückt aus dem physischen Leibe, eben herausrücken. Er würde nichts von den Kräften in sich enthalten, die er einmal gehabt hat. Er wird ja in Zukunft herausgeboren aus dem menschlichen physischen Leibe. Gibt ihm der menschliche physische Leib nichts mit, dann ist er Leer, dann ist er öde. Das wird die Zukunft der Menschheitsentwicklung sein, dass die Menschen sozusagen aus ihrer physischen Leiblichkeit ihren Ätherleib entlassen und ihn eventuell leer hinaussenden können. Was würde das bedeuten? Der Ätherleib ist der Kraftträger, der Erreger alles dessen, was im physischen Leibe vorgeht. Er muss nicht nur dann, wenn er ganz in dem physischen Leibe steckt, den physischen Leib mit Kräften versehen, er muss ihn jederzeit versehen; er wird ihn auch versehen müssen, wenn er wieder

² Das Lukas-Evangelium, GA 114, 1985, Vortrag vom 24. September 1909 in Basel.

einmal teilweise außerhalb des physischen Leibes ist. Lassen Sie ihn leer, den Ätherleib, geben Sie ihm nichts mit, dann kann er nicht auf den physischen Leib zurückwirken, denn dann hat er nicht die Kraft, wodurch er zurückwirken kann.»³

«Der Ätherleib muss, nachdem er durch den physischen Leib durchgegangen ist, innerhalb des physischen Leibes seine Kräfte gewinnen. Von da aus müssen sie ihm mitgegeben werden, damit er, wenn er draußen ist, auf den physischen Leib zurückwirken kann. Es ist die Aufgabe der gegenwärtigen Menschheit, das aufzunehmen in sich, was nur aufgenommen werden kann innerhalb des Wirkens im physischen Leib. Was da erarbeitet wird innerhalb des physischen Leibes, das geht mit der Entwicklung mit, und wenn der Mensch in künftigen Inkarnationen in solchen Organisationen leben wird, wo der Ätherleib entlassen ist bis zu einem gewissen Grad aus dem physischen Leib, dann wird es im Bewusstsein gewissermaßen als Erinnerung durch den teilweise frei gewordenen Ätherleib leben.

Nun kann man fragen: Was ist denn das, was den physischen Leib befähigt, etwas als Erbstück mitzugeben dem Ätherleib? Was befähigt den Menschen, Kräfte hineinzusenden in seinen Ätherleib, so dass er einstmals imstande sein wird, einen solchen Ätherleib zu tragen, der nun von außen herein wiederum gewisse Kräfte sendet? Wenn der Mensch nur so gelebt hätte, sagen wir, vom Jahre dreitausend vor Christus bis zu dessen Zeit und wiederum drei Jahrtausende nach Christus, dass nichts eingetreten wäre für ihn, als was ohne das Christus-Ereignis dagewesen ist, dann würde der Mensch im physischen Körper nichts erlebt haben, was mitgehen kann als Kraft für den Ätherleib, wenn dieser sich vom physischen löst. Das, was der Mensch mitgeben kann, das ist, was er durch das Christus-Erlebnis innerhalb der physischen Welt gewinnen kann. Aller Zusammenhang mit dem Christus-Prinzip, mit den Erlebnissen, die man haben kann an der Christus-Erscheinung, das senkt sich so in die Erlebnisse der Seele innerhalb der physischen Welt, dass diese Seele und damit auch alles Leibliche so vorbereitet wird, dass es in den Ätherleib das hineingießen kann, was dieser in der Zukunft braucht. So musste das Christus-Erlebnis kommen, so musste es die Menschenseele durchdringen, damit die Menschen für die Zukunft verstehen können ihre Entwicklung. Was heute im physischen Leibe ist, das sendet die Kräfte hinaus in den Ätherleib; und dieser wird, wenn er gleichsam gespeist wird von dem, was der physische Leib an der Erscheinung des Christus erlebt, die Kräfte empfangen, um wiederum hell strahlend zu werden und Lebenskraft zu haben, um den physischen Leib zu erhalten in der Zukunft.»⁴

Und damit haben wir den höchsten oder tiefsten Punkt in der Frage nach der Stärkung der Lebenskräfte erreicht.

Der Mensch isst nicht bloß beim Abendmahl die Substanz, die ihm gereicht wird; dann hätte man es nicht mit einem Sakrament zu tun. Es handelt sich auch nicht um ein Symbol, sondern es handelt sich um etwas, was in sein Leben eingreift, weil das Sakrament aus der Orientierung der geistigen Welt heraus vollzogen wird, zelebriert wird, so dass man sagen kann: Therapie führt das Leben hinein ins Bewusstsein. Der Kultus mit dem Sakramentalismus führt das Bewusstsein hinein in das Leben.»⁵

³ Der Orient im Lichte des Okzidents. Die Kinder des Luzifer und die Brüder Christi, GA 113, 1982, Vortrag vom 29. August 1909 in München.

⁴ Der Orient im Lichte des Okzidents. Die Kinder des Luzifer und die Brüder Christi, GA 113, 1982, Vortrag vom 29. August 1909 in München.

⁵ Rudolf Steiner, Das Zusammenwirken von Ärzten und Seelsorgern, GA 318, 1984, Vortrag vom 8. September 1924 in Dornach.