

## Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit

Es braucht heute nicht mehr begründet zu werden, dass die seelische Haltung des Menschen sein Gesundwerden oder Krankbleiben beeinflusst. Entsprechende Studien über Religion und Gesundheit (1), über Liebe und Gesundheit (2) und die Forschungen zur Salutogenese (3) erfüllen modernste Ansprüche. Auch wenn Rudolf Steiner für diese Zusammenhänge als Pionier gelten kann, so sind seine Hinweise, wenn man sie systematisch erfassen will, auch heute noch erstaunlich. Erstaunlich in ihrer verblüffenden Einfachheit, erstaunlich vor allem in ihrem gegenseitigen Verhältnis.

Im Folgenden sollen die seelischen Übungen zur Stärkung der Gesundheit aus Rudolf Steiners Vortrag «Nervosität und Ichheit» (4) in ihrem gegenseitigen Bezug betrachtet werden, sodass eine höhere Ordnung sichtbar wird.

### Die Verlegeübung

Zuerst werden wir auf die Vergesslichkeit verwiesen, die so leicht Unruhe und Hast ins Leben bringt. Wo habe ich meinen Autoschlüssel hingelegt? Wo ist der Schirm hingekommen? Habe ich meine Tasche im Zug liegen gelassen? Die «Wut über den verlorenen Groschen» (Beethoven) ist so groß, weil sie sich aus zwei Quellen speist: erstens aus dem tatsächlichen Verlust und zweitens aus dem Ärger, wie leicht er vermeidbar gewesen wäre. Man spart viel Kraft, wenn man nichts vergisst und nichts verliert. Man beherrscht sein Leben, wenn man beim Türeschließen keine anderen Gedanken als nur dieses Türeschließen hegt, damit man nicht schon eine halbe Minute später sich vergewissern muss, ob man nun zugeschlossen hat oder nicht.

Steiner empfiehlt, sich ein bildhaftes Gedächtnis anzugewöhnen. Man legt den Autoschlüssel nun gerade nicht an den gewohnten Platz, sondern z.B. jeden Tag an eine andere Stelle, wobei man die Tischkante oder die Schubladenumgebung um den Schlüssel herum so gut sich einprägt, dass man den abgelegten Gegenstand leicht wieder findet, weil man das Weglegen bewusst mit dem eigenen Wesenskern verbunden hat. Beim Türeschließen schaut man zu, wie sich der Schlüssel dreht, oder man hört zu, wie das Geräusch des Schließens sich anhört.

Jeder, der diese Verlegeübung schon einmal geübt hat, wird sich davon überzeugen, dass sie leicht durchzuführen ist und zu einem sicheren Erfolg führt. Diese kleine Menge an Befriedigung, die einem das Wiederfinden eines abgelegten Gegenstandes gewährt, ist nicht zu verachten, sie ist geradezu das Wesentliche des Ganzen. Sie bringt Ruhe und Sicherheit ins Leben, sie macht gelassen im guten Sinne und offen für neue Erlebnisse.

Und wer den Vorgang «mit Emsigkeit wiederholt» (R. Steiner), wird seine positiven Wirkungen immer weiter steigern.

## **Die Schrift ändern**

Eine weitere Übung ist, die eigene Handschrift etwas zu ändern. Das Schreiben sollte bewusst, geradezu malend geschehen, damit die Hand nicht automatisch schreibt oder gar in der Luft hin und her fuchtelt, bevor überhaupt irgendein Buchstabe geschrieben ist, wie man es bei Schalterbeamten in der Post oder Bank oftmals beobachten kann. Auch andere eingeschliffene Gewohnheiten kann man abwandeln, beispielsweise die Suppe einmal mit der linken Hand auslöffeln. Oder wissen Sie, mit welchem Arm Sie zuerst in den Mantel schlüpfen? Wenn nicht, dann achten Sie gelegentlich darauf und probieren Sie es einmal mit dem anderen Arm.

Was bewirken diese beiden bisher besprochenen Übungen? Was sonst automatisch und halbbewusst abläuft, sollte eine kleine Weile des Tages vom Ich geführt getan werden. Das Ich greift in den Gewohnheitsleib ein, es macht ihn beweglich, anpassungsfähig und elastisch.

## **Rückwärts vorstellen**

Ebenso stärkt es den Gewohnheits- oder Ätherleib, wenn wir versuchen, die Stationen einer Reise, den Ablauf eines Gespräches, ein Theaterstück oder eine Sonate rückwärts vorzustellen. Wir stellen richtig vor, lösen aber durch die umgekehrte Reihenfolge die Vorstellungen vom Binnenfälligen Verlauf ab. Es ist dies eine grundlegende Schulung für sinnlichkeitsfreies Vorstellen. Gleichzeitig ist es eine Übung, die dem Lebensleib entspricht. Der Lebensleib ist der Doppelgänger des physischen Leibes; als Zeitleib offenbart er die physischen Ereignisse in umgekehrter Reihenfolge. Beispielsweise wird der physische Leib im Laufe des Lebens immer älter, der Ätherleib dagegen wird immer jünger (5). Wenn wir uns etwas rückwärts vorstellen, denken wir lebensmäßig oder ätherisch richtig. Dadurch wird der Ätherleib gestärkt. Es ist dasselbe Prinzip wie in der Eurythmie, wo der physische Leib Bewegungen durchführt, die sonst nur der Ätherleib vollzieht (6). Es ist für den Ätherleib eine Wohltat, wenn der physische Leib ihm nicht widersteht sondern willig nachfolgt.

Die Verlegeübung betrifft noch äußere Gegenstände, das Ändern der Schrift bezieht sich bereits auf unsere eigenen Körperbewegungen und das Rückwärtsvorstellen verläuft ganz im Innern. Bei der ersten Übung geht es um das Erinnern, bei der zweiten um ein Besinnen. Und das Rückwärtsvorstellen, beispielsweise als abendliche Rückschau geübt, kann schon als Beginn der Geistesschau gelten. Diese drei ersten Übungen gestalten im Alltag denselben Dreischritt, welchen wir von der Grundsteinmeditation (7) kennen:

Übe Geist-Erinnern!	Verlegeübung
Übe Geist-Besinnen!	Schrift ändern
Übe Geist-Erschauen!	Rückwärtsvorstellen

Jene praktischen Alltagsübungen verhalten sich zum Grundstein wie Abbilder zu ihrem Urbild. Dabei sollten wir die Alltagebene nicht verachten, denn wer das tägliche Leben nicht beherrscht, wird auch in den höheren Dingen nicht weit kommen.

### **Sich selbst wie ein Fremder gegenüber stehen**

Die vierte Übung steht für sich allein da. Es ist die einzige der sieben Übungen, mit der wir die Herrschaft des Astralleibes über den Ätherleib stärken. Ohne dabei in Eitelkeit zu verfallen, sollten wir uns ein Bild davon machen, wie wir gehen, sitzen oder stehen, welche Handbewegungen wir beim Reden oder Schweigen normalerweise ausführen, ob wir laut oder leise lachen, wie wir Niesen oder Husten usw. Wenn man dabei sorgfältig zu Werke geht, wird man sich selbst nicht gerade sympathisch vorkommen, sondern diese oder jene kleinere oder größere Überraschung erleben. Die beobachtende Distanz dem eigenen Astralwesen gegenüber reinigt und erzieht die Seele. Der leise Schmerz einer absichtlich herbeigeführten Selbsterkenntnis erspart den großen Schmerz des Krankwerdens, das die versäumte Selbsterziehung nachholen muss.

Normalerweise antwortet man spontan und sofort, vielleicht gehört man sogar zu denjenigen Menschen, die dem anderen leicht ins Wort fallen; solch eine Eigenart - sei sie nun schlecht oder in manchen Situationen sogar gut - sollte man über sich wissen. Dann kommt man nach und nach in die Lage, im rechten Moment einmal zu schweigen. Oder man gehört zu denen, die selten reden und viel schweigen, auch dies sollte einem von sich selbst bewusst sein, damit man lernt, im rechten Moment das richtige Wort zu sagen und durch Schweigen nicht etwas versäumt. Geradezu beschwörend spricht Rudolf Steiner bei dieser Übung im Superlativ: «Es gehört geradezu zu den größten Errungenschaften des Menschen, Dinge, die man tut, unter Umständen auch anders machen zu können.» Dieser Satz ist das Leitmotiv aller sieben Übungen zur Gesundheitsstärkung von der Seele aus.

### **Der Wunschverzicht**

Es folgen dann die drei letzten Übungen, die jeweils die Herrschaft des Ich über den Astralleib stärken. Man begleitet den Tag mit der Frage, auf welchen Wunsch man - natürlich ohne sich selbst oder anderen zu schaden - verzichten kann. Beispielsweise kann man auf das eine oder zweite Stück Zucker im Kaffee einmal verzichten. Auf diese Weise sind neue Erfahrungen möglich, z.B. über den Eigengeschmack des Kaffees, der

sonst vom Zucker übertönt wird. Oder man verzichtet auf das Auto und geht denselben Weg zu Fuß. Je kleiner der Wunsch ist, desto leichter wird man ihn beherrschen und unterdrücken lernen. Und genau darauf kommt es an. Dieses Erlebnis, einen kleinen Sieg über einen kleinen Wunsch errungen zu haben, ist ein großes Gefühl, es ist das Erleben unserer eigenen Autonomie. Wir erleben unser Ich, wenn wir bewusst auf einen Wunsch verzichten. Dadurch wird das Ich gestärkt. - Andererseits kann man gar nichts erreichen, wenn man es nicht vorher wünscht. Hier geht es aber um unsere überflüssigen Wünsche, die wir ersparen sollen, und davon haben wir mehr als genug.

### **Das Erwägen des Für und Wider**

Es schmeichelt dem Menschen, wenn er das tut, wofür eine Reihe von guten Gründen spricht. Steiner empfiehlt, für alles, was man tut, sich auch die Gegengründe vorzustellen. Apotheker Hans Krüger (1898 - 1988) berichtete dem Verfasser dieser Zeilen, Rudolf Steiner habe ihm geraten, vor dem Meditieren sich zu fragen: «Soll ich jetzt meine Meditation machen oder soll ich sie nicht machen?» Ganz in diesem Sinne ist die hier erwähnte Übung gemeint. Wenn man jene Frage mit «ja» beantwortet, wird der Willensimpuls stärker als ohne sie.

Aber auch schon das bloss theoretische Erwägen des Für und Wider kann einem vieles im Alltag bewusster machen. Beispielsweise räumt man die Geschirrspülmaschine ein, was ja sein muss, damit ein ordentlicher Haushalt zustande kommt, und denkt einmal darüber nach, was alles dagegen spricht. Man wird bemerken, wie ein gewisses Freiheitsgefühl entsteht, einzig und alleine schon durch die bloße Möglichkeit, die Handlung auch unterlassen zu können. Auch gewinnt man auf diese Weise Einblicke in das Leben, in unserem Fall könnte sich eine ganze Kulturgeschichte des Essens, der Geschirr- und Porzellanherstellung ergeben. Man kann bei dieser Gelegenheit an diejenigen Menschen denken, denen der Teller oder die Tasse ganz egal wäre, wenn sie nur etwas zu essen und zu trinken hätten. Der Mensch wird durch diese Übung bescheidener und toleranter. Wir müssen lernen, unser Selbstgefühl aus unserem Tun herauszuziehen, damit wir nicht in Fanatismus und Gruppenzwänge verfallen.

### **Der Urteilsverzicht**

Wir können leicht feststellen, wie vielerlei Urteile über das Wetter, über Tagesereignisse und Politik, über Berufskollegen, Nachbarn oder Familienangehörige in uns vorhanden sind. Zum Teil werden sie ständig wiederholt, zum anderen Teil sind sie fast schon wieder vergessen, bevor sie nur zu Ende gedacht worden sind. Steiner behauptet, dass wir 90 % unserer Urteile auch unterlassen können. Man denke nur, wie viel unnütze Kraft hier verschwendet wird. Wie viel Seelenblindheit bauen wir durch derart schablonenhafte Urteile auf und wie viel an wirklicher Wahrnehmung versäumen wir.

Wenn wir die drei letzten Übungen als Ganzes betrachten, ergibt sich unmittelbar, dass der Wunschverzicht ein Erziehungsmittel der Empfindungsseele darstellt. Das Erwägen des Für und Wider - man denke an den zweifelnden Odysseus, der noch in den Sekunden der höchsten Gefahr verschiedene Möglichkeiten abwägt - schult die Verstandesseele. Der Urteilsverzicht erzieht die Bewusstseinsseele. Die Bewusstseinsseele muss ja urteilen - das hat das vorbildliche Verhalten der Widerstandskämpfer im Dritten Reich erwiesen - aber sie muss sich das wirklichkeitsgemäße Urteilen erst erringen, indem sie ihre Vorurteile und Befangenheiten erkennt.

Empfindungsseele - Wunschverzicht  
 Verstandesseele - Erwägen des Für und Wider  
 Bewusstseinsseele - Urteilsverzicht

Zusammenfassend ergibt sich:

Verlegeübung	Samstag		alter Saturn
Gewohnheiten ändern	Sonntag		alte Sonne
Rückwärts vorstellen	Montag		alter Mond
Sich selbst als Fremder gegenüberstehen	Dienstag	Erster Teil der Erdentwicklung	Mars
Der Wunschverzicht	Mittwoch	Zweiter Teil der Erdentwicklung	Merkur
Das Erwägen des Für und Wider	Donnerstag	Nächste Verkörperung unserer Erde	Jupiter
Der Urteilsverzicht	Freitag	Die übernächste Verkörperung unserer Erde	Venus

## Der Organismus der sieben Übungen

Die ersten drei Übungen stärken den Ätherleib und die letzten drei das Ich des Menschen, in der Mitte steht die vierte Übung, die den Astralleib reinigt. Wenn man das Wesen der Siebenzahl dabei bedenkt, kommt man auf den Gedanken, dass in diesen Übungen die sieben Planetenqualitäten enthalten sind.

Der evolutive Aspekt der sieben planetarischen Entwicklungsstufen (8), der Aspekt der tatsächlich am Himmel wirkenden Planeten bzw. ihre irdischen Spiegelungen als Metalle (9) und 2 Diphthonge (10), wie sie Rudolf Steiner im Lauteurythmiekurs zu den Planeten gegeben hat, werden zum Zwecke der Deutung der hier ins Auge gefassten sieben Übungen nicht unterschieden. Es ist offenkundig, dass trotz aller Verschiedenheit diese

Aspekte miteinander verwandt sind. Und es ist klar, dass dann, wenn so große, vielfältige Weltenkräfte in die Winzigkeit alltäglicher Übungen verkleinert werden, jeweils immer nur der eine oder der andere Zipfel oder Lichtblitz ihres Ursprungs erscheinen kann.

Die Verlegeübung übt die Erinnerung. Die Erinnerungskraft des Menschen verdanken wir dem Saturn-Blei-Prozess (11). Wenn man die Übungen auf die Wochentage verteilen will, gehört die Verlegeübung zum Samstag oder Samstag der Woche (12).

Von den vielen Möglichkeiten, die täglichen Gewohnheiten zu ändern, wählt Rudolf Steiner das Ändern der Schrift, die wir schwarz auf weiß im Lichte des Tages mit unseren Augen lesen. Das Licht entstand am zweiten Weltentag, auf der alten Sonne, woran heute noch das Wort Sonntag erinnert. Der Sonntag ist überhaupt ein würdiger Tag, um seine Gewohnheiten zu wandeln. Erinnert er doch an den ersten Tag der Woche, als Christus auferstand: «Siehe, ich mache alles neu» (Apokalypse 21.5).

Dann folgt das Rückwärtsvorstellen als Spiegelungsvorgang, wie es dem Mond und dem Silber entspricht. War demgemäss der ganze dritte Weltentag nur ein Spiegel? Ist es denn nicht nur dasselbe in anderer Reihenfolge? Gewiss. Aber eben in dieser Änderung der Reihenfolge und in der Distanz des Abbildes zum Urbild liegt ein erster Schritt des Selbstständigwerdens, der die Freiheitsstufe ermöglichen wird.

Diese Freiheit wird am vierten Weltentag, am Dienstag oder Marstag (französisch mardi) erreicht. Der Mensch ist mit sich allein, die Person ist geboren. Kann er so bleiben, wie er ist? Es ist eine gewisse Autoaggression in berechtigter Weise nötig, um sich selbst als Fremder gegenüber zu stehen. Nur auf diese Weise ist Selbsterziehung und Fortschreiten möglich.

Nun steht der Mensch am fünften Tag gewissermaßen äusserlich wohlgezogen vor uns, aber das Wünschen hat er noch nicht verlernt. Jedem Egoismus liegt ein Wunsch zugrunde. «Schau auf deine Wunschwelt hin, oh Mensch, wie leicht du ein Sünder werden kannst» (13). Auch der scheinbar aller kleinste Wunschverzicht ist besser als gar keiner. Diese Übung passt zum Mittwoch oder Merkurtag, denn dem Merkur entspricht die «egoistische Wesenheit» (14) des Menschen.

Es ergibt sich von selbst, dass das reife Abwägen des Für und Wider dem weisheitsvollen Wesen des Jupiters und damit dem Donnerstag entspricht. Jupiter entspricht dem germanischen Donar.

Der Verzicht auf ein Urteil schließlich oder die Positivität im Beurteilen der Welt (15) führt zu einer hingebenden, liebevollen Wesenheit des Menschen, wie sie eurythmisch der

Venusgebärde (16) entspricht. Venus (französisch vendredi) entspricht der Freia in der germanischen Mythologie, daher rührt der Name Freitag.

Da diese Reihenfolge die Evolution der Erde widerspiegelt, versteht man auch, warum die ersten drei Stufen

Erinnern - alter Saturn

Besinnen - alte Sonne

Erschauen - alter Mond

so urbildlich sind, weil diese drei vorhergehenden Stufen der Erdentwicklung die ursprüngliche Trinität darstellen, die allen anderen Dreigliederungen zugrunde liegt. Und deswegen erscheint diese Dreigliederung in dieser Form auch im Grundsteinspruch.

## **Makroskopieren und Mikroskopieren**

Die Riesenschritte der Erdenevolution können wir in den Alltagszweigen dieser sieben Übungen wieder finden. Und das ist vielleicht das Wesentliche des hier dargestellten Zusammenhanges, dass wir gehörig verkleinern und vergrößern lernen. Salutogenetisch betrachtet stärken diese Übungen sieben verschiedene Gesundheitstendenzen, dasselbe bedeutet aber pathogenetisch, dass es sieben verschiedene Krankheitstendenzen oder Krankheitsanbahnungen gibt.

Die Vergesslichkeit im Alltag, die jeder kennt, nimmt mit dem Älterwerden auf natürliche Weise zu. Pathologisch gesteigert wird daraus das dementielle Syndrom, so dass der Patient weder Tag noch Stunde weiss, ja nicht einmal mehr sich erinnern kann, wer er selber ist. Es liegt nach dem bisher Gesagten nahe, die Verlegeübung, wenn sie «mit Emsigkeit wiederholt» wird, als wirksame Prophylaxe des hirnorganischen Psychosyndroms im Alter zu erkennen.

Ähnlich ist es mit unseren täglichen Hand- und Fuß- und Gliedmaßenbewegungen. Die gewöhnlichen Turn- und Sportbewegungen «reissen den physischen Leib fortwährend aus dem Ätherleib heraus» (17), die hier empfohlene Übung des Schriftänderns, im weiteren Sinne natürlich jede Art von Eurythmie, will gerade das Gegenteil erreichen, nämlich den physischen Leib dem Ätherleib eingliedern. Wenn wir diesen Vorgang vergrössern, so liegen in all diesen Tätigkeiten wie Eurythmie, Schrift ändern und anderen eine vorbeugende Kraft verborgen gegen die heute so weit verbreitete Ungeschicklichkeit. Man betrachte die Ungeschicklichkeit einmal probeweise als seelisches Ursachensyndrom verschiedener Krankheitsausprägungen, man sehe in dem Üben der Geschicklichkeit andererseits eine vielseitige Vorbeugemassnahme gegen Krankheitsformen, die alle das

miteinander gemeinsam haben, dass der Leidende zuletzt ungeschickt wird. Dann sehen wir den Polyneuropathie- oder Parkinsonpatienten vor uns, wir sehen Lähmungserscheinungen, deren Ursache ein Schlaganfall, ebenso aber auch eine Multiple Sclerose sein kann.

Das moderne Leben verlangt heute von vielen Menschen ein gesteigertes Lebenstempo. Das kann äusserlich nicht immer geändert werden. Aber innerlich können wir dem die Ruhe und die verlangsamende Kraft der Rückschau entgegenstellen. Die Sonne ist das beschleunigende Prinzip in der Welt, der Mond dagegen das Verlangsamende (18). Die mondenhafte Rückschau wird damit zum zentralen Prophylaktikum gegen Stress, Hypertonie, Burn-out-Syndrom und viele andere Folgen unseres hastigen Lebens.

Der Mensch muss lernen, an der richtigen Stelle sich selbst als Fremder gegenüber zu stehen, damit sich diese Tendenz nicht an der falscher Stelle äußert, zum Beispiel seelisch biographisch im Suizid, leiblich in der Anorexia nervosa oder psychoimmunologisch betrachtet in der Immunschwäche, im Krebs oder in einer Autoaggressionserkrankung. Natürlich sind das ganze verschiedene Krankheitsentitäten. Sie können aber alle zu einem gewissen Teil dadurch vermieden werden, dass der Mensch sich selbst als ein Fremder gegenüberstehen lernt.

Dass die Erziehung oder besser die Selbsterziehung unseres Wunschlebens eine gesundheitsfördernde Kraft hat, zeigen die Formen der Abhängigkeit wie Alkoholkrankheit, Zigarettenrauchen, Übergewicht und die heute so beliebten Risikosportarten.

Für einen gesunden Menschen ist es nicht schwer, sich das Für und Wider einer Handlungsweise klar zu machen. Im Einzelfall sind wir frei, die Handlung auszuführen oder sie zu unterlassen. Ganz anders ist es bei einem Zwangskranken, er ist seinen Zwangshandlungen ausgeliefert. Und jeder weiss, wie diese Zwangshandlungen ihre Ursache in Gedanken haben. Das Erwägen des Für und Wider beugt unserer Neigung vor, in die Einseitigkeit von Zwangsgedanken zu verfallen.

Beim Urteilsverzicht geraten wir noch weiter in das psychiatrische Gebiet hinein. Das ist verständlich, denn auch im einzelnen Leben kommt die Psychose geisteswissenschaftlich betrachtet dadurch zustande, dass die Zukunft des Lebens zu stark in die Gegenwart hineinwirkt( 19). Vom Planetenprozess aus gesehen sind wir mit Jupiter und Venus jeweils bei den zukünftigen Inkarnationen unserer Erde. Der gesunde Mensch übt sofort den Urteilsverzicht, wenn er merkt, dass er sich geirrt hat, oder wenn er sich dabei ertappt, irgendeinem Vorurteil erlegen gewesen zu sein. Ein Wahnkranker kann dies nicht. Er ist seinen Urteilen ausgeliefert als ob sie Wesen wären, denen er ohnmächtig unterliegen muss. So beugt der Urteilsverzicht unserer Anlage zur Wahnerkrankung vor.

Wenn diese Zusammenhänge dem am physischen Leib geschulten Arzt zunächst überraschend oder fast verwirrend erscheinen, so ist ihr unschätzbare Vorteil doch der, dass wir den Keim zur Krankheit, den Keim zum Gesundwerden im Alltag sehen lernen. Der Romanschriftsteller Theodor Fontane (1819-1898) lässt eine seiner Gestalten einmal sagen: «Kleinigkeiten, die eigentlich das Wichtigste sind» (20). Rudolf Steiner wiederholt dies dem Sinne nach in diesem Vortrag immer wieder. Gerade dieses Element brauchen wir für die Medizin der Zukunft: Wir müssen den Übergang finden «zu einer sorgfältig durchgeistigten, wissenschaftlich befruchteten Beobachtung des Lebens. Denn wer das Leben betrachtet, kann die Krankheit überall abfangen. In der einfachsten Äußerung des alltäglichen Lebens, die nur ein wenig abweicht von dem sogenannten Normalen, liegt unter Umständen etwas, was richtig betrachtet zur Erkenntnis komplizierter Krankheitsvorgänge führen kann, wenn man nur die Dinge in dem richtigen Zusammenhang durchschaut» (21).

Friedwart Husemann

Friedwart Husemann, geb. 1945, aufgewachsen in Stuttgart, seit 1977 niedergelassener Arzt in Gräfelfing bei München. Jahrelange Mitarbeit in Leitungsgremien des Arbeitszentrums München der Anthroposophischen Gesellschaft in Deutschland. 1985 bis 1994 Redakteur der Zeitschrift «Beiträge zu einer Erweiterung der Heilkunst» («Merkurstab»). Seit 1985 Mitarbeit im Vorstand der Gesellschaft anthroposophischer Ärzte in Deutschland. - Zahlreiche Veröffentlichungen, Vortrags- und Kurstätigkeit zu allgemein- anthroposophischen und anthroposophisch - medizinischen Themen.

Der Beitrag in diesem Heft ist dem 2008 im Verlag am Goetheanum erschienenen Buch «Anthroposophische Medizin - Ein Weg zu den heilenden Kräften» entnommen (ISBN 978-3-7235-1342-2).

## Fussnoten

- <sup>1</sup> Koenig, H. et al.: « Attendance at religious services, Interleukin-6, and other biological parameters of immune function in older adults» Duke University Medical Center, North Carolina). *International Journal of Psychiatry in Medicine*, Vol 27. 1. Auflage, S. 233-25, Okt. 1997 und Husemann, F. «Religion und Gesundheit», *Der Merkurstab* 1998, S. 384 – 385
- <sup>2</sup> Ornish, D. «Heilen mit Liebe», München 2001  
Husemann, F. «Heilen mit Liebe», *Der Merkurstab*, 2003, 56 (1), 33 f
- <sup>3</sup> Antonovsky, A. «Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit», Tübingen 1997  
Grossarth M. R. » Autonomietraining», Berlin/New York 2000  
Maslow, A. » Motivation und Persönlichkeit», Hamburg 1999
- <sup>4</sup> Steiner, R. «Nervosität und Ichheit», Vortrag vom 11. 1. 1912 (GA 143), «Erfahrungen des Übersinnlichen»
- <sup>5</sup> Steiner, R. » Zufall, Notwendigkeit und Vorsehung» (GA 163), Vortrag vom 5.9.1915  
ders. «Okkulte Untersuchungen...» (GA 140), 27.10.1912  
ders. «Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode» (GA 157a), 7.12.1915
- <sup>6</sup> Steiner, R. «Meditativ erarbeitete Menschenkunde» (GA 302 a), Vortrag 16.9.1920, 4. Auflage, Dornach, 1993
- <sup>7</sup> Steiner, R. «Die Grundsteinlegung...» Sonderdruck aus GA 260 «Die Weihnachtstagung...»
- <sup>8</sup> Steiner, R. «Die Geheimwissenschaft im Umriss» (GA 13)  
ders.» Bilder okkultur Siegel und Säulen» (GA 284/285)
- <sup>9</sup> Steiner, R. «Geisteswissenschaft und Medizin» (GA 312), Vortrag vom 26.3.1920
- <sup>10</sup> Steiner, R. «Eurythmie als sichtbare Sprache» (GA 279), Vortrag vom 7.7.1924
- <sup>11</sup> Steiner, R. «Mysteriengestaltungen» (GA 232), Vortrag vom 14.12.23
- <sup>12</sup> Steiner, R. » Das Osterfest als ein Stück Mysteriengeschichte der Menschheit» (GA 233), Vortrag vom 21.4.1924
- <sup>13</sup> Steiner, R. » Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltwortes» (GA 230), Vortrag vom 10.11.1923
- <sup>14</sup> Steiner, R. «Eurythmie als sichtbare Sprache» (GA 279), Vortrag vom 7.7.1924
- <sup>15</sup> Steiner, R. » Die Geheimwissenschaft im Umriss» (GA 13).  
«Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» (GA 10)  
Darin die sog. fünf Eigenschaften, unter ihnen: «Die Positivität im Beurteilen der Welt».
- <sup>16</sup> Steiner, R. «Eurythmie als sichtbare Sprache» (GA 279), Vortrag vom 7.6.1924
- <sup>17</sup> Steiner, R. «Heileurythmie» (GA 315), 5. Vortrag
- <sup>18</sup> Steiner, R. «Ägyptische Mythen und Mysterien» (GA 106), Vortrag vom 8.9.1908
- <sup>19</sup> Steiner, R. «Geisteswissenschaft und Medizin» (GA 312), Vortrag vom 5.4.1920
- <sup>20</sup> Christine in «Unwiederbringlich» (1890)
- <sup>21</sup> Steiner, R. «Pastoralmedizinischer Kurs» (GA 318), Vortrag vom 16.9.1924

## Quelle:

Sonnengarten Post. Altersheim Sonnengarten, Etzelstrasse 6, 8634 Hombrechtikon.  
Herbst 2010, Nummer 49, Seiten 6 bis 13. Transkription PM vom 4. 5. 2011.