

Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner

HARALD HAAS

Das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner

■ Zusammenfassung

Die Ausführungen Rudolf Steiners über die Nervosität zeigen eine grosse Übereinstimmung mit der heute als Aufmerksamkeits-Defizit-Störung bezeichneten Erkrankung und ihren vielfältigen komorbiden Erkrankungen. Es werden die Entwicklung der psychiatrischen Terminologie von der Neurasthenie, bzw. der „American Nervousness“ zum ADD aus dem DSM IV, die aktuellen Diagnosekriterien und Verständnisansätze, sowie häufige Komorbiditäten beschrieben. Aus den zahlreichen Vortragsdarstellungen über die Nervosität bei Rudolf Steiner werden die wesentlichen Themen der Lockerung des Ätherleibes, der Wirkungen des Materialismus, sowie auf die innere Entwicklung und die seelische Konstitution, die Bedeutung der Pädagogik und die therapeutischen Möglichkeiten zusammengefasst. Weitere Vortragsdarstellungen, die thematisch verwandt sind, werden ergänzt. Als wesentliche Darstellung Rudolf Steiners wird der Vortrag „Nervosität und Ichheit“ beschrieben, mit den Kriterien des ADS verglichen und um die therapeutischen Erfahrungen ergänzt. Es ergeben sich neue Verständnismöglichkeiten für die Ursache und den Umgang mit der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs Rudolf Steiners.

■ Schlüsselwörter

Aufmerksamkeits-Defizit-Störung
Nervositätsbegriff Rudolf Steiners
Änderung der Wesensgliederkonstitution

Understanding attention deficit disorder on the basis of Rudolf Steiner's concept of "nervousness"

■ Abstract

Rudolf Steiner's statements concerning "nervousness" show marked agreement with the condition referred to today as attention deficit disorder and its many co-morbid pathologies. The development of the psychiatric terminology from neurasthenia, or "American nervousness" to ADD from the DSM IV is described, as are current diagnostic criteria and efforts to understand the condition and frequent co-morbidities. The key themes of the ether body loosening, the effects of materialism, inner development, psychic constitution, the importance of education and therapeutic possibilities referred to in many lectures by Rudolf Steiner are summarized. Descriptions in other lectures with related content are added and clinical experience. The lecture "Nervousness and I-nature" is shown to be important in the context. Comparison is made with ADS criteria, and clinical experience added to. New possibilities arise for understanding the causes and dealing with ADD on the basis of Rudolf Steiner's concept of "nervousness".

■ Keywords

Attention deficit disorder
Rudolf Steiner's concept of "nervousness"
Change in the constitution of the four bodies

Die folgende Darstellung will untersuchen, ob im Werk Rudolf Steiners eine Verständnismöglichkeit für die heute sehr aktuelle, so genannte Aufmerksamkeits-Defizit-Störung zu finden ist. Dabei hat sich die Frage ergeben, ob der von R. Steiner vielfältig verwendete Begriff der Nervosität mit den Erscheinungen des ADS in Zusammenhang gebracht werden kann.

Als Grundlage für die Betrachtung soll zunächst die Entwicklung der Terminologie in diesem Zusammenhang erörtert und bis zu den heute aktuellen Konzepten geführt werden. Im zweiten Abschnitt werden die Textstellen, die mit dem Begriff der Nervosität im Werk R. Steiners im Zusammenhang stehen als „das Wesen der Nervosität“ referiert. Im dritten Teil und bei den abschließenden Schlussfolgerungen wird der Vortrag Nervosität und Ichheit (1) ausführlich dargestellt und es werden Aspekte seiner konkreten therapeutischen Anwendung entwickelt.

Die Entwicklung der psychiatrischen Terminologie bis zum heutigen ADS-Konzept

Zur Zeit Steiners wie auch heute wurde die Nervosität nicht als offizieller Krankheitsbegriff verwendet und findet sich nicht in den Diagnosenlisten der ICD (International Classification of Diseases), die erstmals im Jahre 1900 herausgegeben wurden (siehe Angaben zum ICD, die im Internet zur Verfügung stehen). Der damalige Krankheitsbegriff für die der Nervosität entsprechenden Zustände war die Neurasthenie, die vom New Yorker Arzt Georg M. Beard 1880 als Neurasthenia, später „American Nervousness“ bezeichnet wurde (2). Seine Arbeiten wurden bald übersetzt, wobei die europäische Psychiatrie den Begriff der Neurasthenie übernahm.

Als offizielle Diagnose tauchte das aktuelle ADS als „Hyperkinetisches Syndrom der Kindheit“ (erstmalig im ICD-8 1974) und als „Attention Deficit-Disorder, ADD von der amerikanischen Psychiatriegesellschaft im DSM-III 1980 übernommen, auf. Die heute gültigen Kriterien für die Erkrankung stammen aus dem ICD-10 von 1991 mit der Bezeichnung HKS, Hyperkinetische Störung und ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperkinetische-Störung) aus DSM-IV 1994, englisch ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder). Auf die nähere Differenzierung der Untergruppen dieser Erkrankungen will ich hier verzichten. Was sich seit den ersten Definitionen sicher geändert hat, ist die Erfahrung, dass die Störungen nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen in ähnlicher Weise vorkommen und dass jedoch in allen Altersbereichen dieselben Diagnosekriterien gelten.

Zur besseren Übersicht und wegen der Darstellung der später im Text erscheinenden Übersichtstabelle wurden die unten aufgeführten Kriterien des ADS/ADHS (in der deutschsprachigen Form) für die Unaufmerksamkeit mit den Buchstaben „a“ bis „i“ und die Kriterien für die Hyperaktivität und Impulsivität mit den Buchstaben „k“ bis „r“ versehen.

- a) Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Flüchtigkeit
- b) Mühe mit Daueraufmerksamkeit
- c) Schwierigkeit zuzuhören
- d) Mühe mit Anleitungen und bei alltäglichen Verrichtungen, Mühe Sachen zu Ende zu bringen
- e) Mühe, sich länger geistig anzustrengen
- f) häufiges Verlieren und Verlegen
- g) Probleme sich selber zu organisieren
- h) leichte Ablenkbarkeit durch äußere Reize
- i) ist im Alltag übermäßig vergesslich sowie
- k) ständige Unruhe in den Händen und Füßen (Zappeligkeit)
- l) Mühe, ruhig sitzen zu bleiben
- m) „Zappelphillipp“ (bei Erwachsenen: innere Unruhe)
- n) innerlich wie von einem Motor angetrieben
- o) übermäßiges Reden
- p) Antworten, bevor Frage vollständig gestellt wurde
- q) kann nur schwer warten
- r) störendes Verhalten gegenüber anderen

Ergänzend steht der Buchstabe „s“ in der Übersichtstabelle für die Komorbidität, d.h. für Zusatzkrankungen, die häufig mit ADS zusammen auftreten und auch im Vortrag „Nervosität und Ichheit“ (1) geschildert werden. Die heute bekannten Komorbiditäten sind bei den affektiven, insbesondere bipolaren Störungen, bei Angst- und Zwangsstörungen, den somatoformen Störungen, dem chronischen Erschöpfungs-Syndrom (CFS), dem Fibromyalgie-Syndrom und allenfalls auch Formen von schizoaffektiven Störungen zu finden. Außerdem gibt es noch vielfältige Begleiterscheinungen, die typischerweise in den verschiedenen Entwicklungsphasen der Kindheit auftreten.

Bezüglich des Zusammenhangs des ADS mit den komorbiden Störungen ist ein Bild aus dem Buch „ADS, das Erwachsenenbuch“ (3) sehr aufschlussreich. Hier wurde ein Eisberg im Meer schwimmend dargestellt und der unter dem Wasserspiegel liegende Teil mit ADS bezeichnet, wobei die Komorbiditäten als Spitze(n) erscheinen. Aus dieser bildlichen Darstellung ergibt sich, dass es eigentlich um verschiedene Schichten der Krankheitserscheinungen geht. ADS bildet die Grundlage für weitere Erkrankungen.

Kehren wir noch einmal zu den Kriterien der ADS-Diagnosestellung zurück. Es ist im DSM IV festgelegt, dass die Erscheinungen der Erkrankung schon vor dem 9. Lebensjahr ersichtlich sein sollten, und eine umfangreiche klinische Ausschlussdiagnostik und Fremdanamnesen erforderlich sind. Neuropsychologische Tests können die Verdachtsdiagnose erhärten, müssen aber nicht als notwendige Bedingung angesehen werden. Nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde über „ADHS im Erwachsenenalter“ werden die Wender-Utah-Kriterien für die Bestätigung des Beginns der Störung in der Kindheit mit Einschluss der Diagnosekriterien von ICD-10 oder DSM-IV für die Diagnosestellung verlangt (4). Dabei

persistieren nach Verlaufsstudien in bis zu 80 % einige oder alle Symptome aus der Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Als Ursache der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung wird nach Hypothese von spezifischen hirnganischen Stoffwechselstörungen heute eine erbliche Erkrankung angenommen, wobei die Zunahme der Erkrankungshäufigkeit auch durch pädagogische und Umwelteinflüsse bedingt erscheint. Genauer betrachtet ist es doch sehr fragwürdig, wie eine Erbkrankung in so kurzer Zeit innerhalb nur weniger Generationen, seit sie bekannt ist, eine Häufigkeit von 5 bis 10 % bei Kindern erreichen könnte. Nimmt man die wohl erste literarische Darstellung in den Kinderbüchern vom „Zappelphilipp und Struwwelpeter“ von Heinrich Hoffmann aus der Mitte des 19. Jahrhunderts, so kann sich in diesem Zeitraum eine echte Erbkrankheit nicht derart ausgebreitet haben. So müsste eigentlich von der Universitätspsychiatrie zugegeben werden, dass man die wahren Ursachen der Störung nicht kennt.

Ein sehr interessantes Konzept für die Grundlage der ADS-Erscheinungen sehe ich in der Hemisphären-dominanzausprägung, d.h. in der zunehmenden Entwicklung von der mehr linkshemisphärischen zur vermehrt rechtshemisphärischen Dominanz. Als Quelle hierfür findet man das Buch von Jeffrey Freed und Laurie Parsons: „Zappelphilipp und Störenfriede lernen anders“⁽⁵⁾, dessen amerikanischer Originaltitel viel treffender lautet: „Right-Brained Children in a Left-Brained-World. Unlocking the Potential of your ADD-Child“. Im Buch werden die Persönlichkeitseigenschaften des „Links- und Rechtshemisphärischen“ beschrieben unter der Annahme, dass die rechtshemisphärische Dominanz mit einem verstärkten Risiko für die Ausbildung des ADS einhergeht. In der psychiatrischen Praxis ist es nach meiner Erfahrung hilfreich, die im Buch erwähnten Fragebogen zur Einschätzung der Hemisphärendominanz zu verwenden. Die betroffenen Patienten sind oft sehr überrascht, wie ausgeprägt sich die Erscheinungen der mehr bildhaften Vorstellungsart und des Gedächtnisvermögens, der ausgeprägten Sinnessensibilität, des Perfektionismus und der Entwicklungsverzögerungen zeigen. Auch ist es bedeutungsvoll zu erkennen, in welchen Bereichen ein Patient die Fähigkeiten nicht entsprechend der überwiegenden Dominanzeigenschaften ausgeprägt hat, wo er allenfalls in seiner Entwicklung dadurch auch behindert wird. Eine Erklärung für die Änderung der Hemisphärendominanz wird in diesem Buch nicht ersichtlich. Hilfreich sind jedoch auch die im Buch erwähnten Methoden für die Berücksichtigung der besonderen Lernart der rechtshemisphärischen ADS-Kinder. Vom anthroposophischen Gesichtspunkt ergibt sich hier die Frage, ob dem rechtshemisphärischen Denken und Wahrnehmen die Anlage zum „leibfreien Denken“ entspricht, im Gegensatz zum „gehirngebundenen“ linkshemisphärischen Denken.

Das Wesen der Nervosität im Zusammenhang von Veränderungen der menschlichen Konstitution

Nach der in der Einleitung gestellten Frage über das Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf der Basis der Äußerungen Rudolf Steiners sollen jetzt die dazugehörigen Textstellen aus dem Gesamtwerk aufgeführt werden. Dabei geht es, wie bereits gesagt, darum, ob die Beschreibungen der Nervosität bei R. Steiner den Erscheinungen des ADS entsprechen. Bei der Übersicht der in Frage kommenden Textstellen ergibt sich klar, dass das Thema der Nervosität am ausführlichsten im schon erwähnten Vortrag „Nervosität und Ichheit“ dargestellt wird. Bevor dieser im dritten Teil eingehender erörtert wird, möchte ich zunächst die anderen Hinweise zur Nervosität anführen¹. Bei der Suche mit den Begriffen Nervosität und nervös* (als Wortstamm der adjektivischen Formen) erscheinen mehr als 100 Seiten mit den Angaben der GA-Nummer und der Seitenzahl des gedruckten Textes. Allein diese Fülle der Angaben, die aus den Jahren 1904 bis 1924 stammen, zeigt, wie wichtig dieses Phänomen für Rudolf Steiner war. Sicher wissen wir bezüglich der Sprache bei Rudolf Steiner, dass die Worte nicht nominalistisch gebraucht wurden, das heisst, immer wieder einen anderen Wortsinn haben. So wird bei der Durchsicht der Textstellen auch deutlich, dass die Suchworte nicht immer im Sinne der Schilderung in „Nervosität und Ichheit“ verwendet wurden, dies jedoch wohl meist der Fall ist.

Beim Studium der einzelnen, überwiegend in den Vorträgen enthaltenen Darstellungen ergeben sich deutlich mehrere thematische Schwerpunkte, die in der Regel in mehreren Vortragsreihen auftauchen. Die wesentlichen Themenschwerpunkte sind hierbei:

- Nervosität und die Änderung der leiblichen Konstitution mit der Lockerung des Ätherleibes und der Bildung eines neuen Gehirnsorgans,
- Karmische Zusammenhänge und Wirkungen des Materialismus,
- der Einfluss der Nervosität auf die innere Entwicklung, die Ausbildung der Chakren und das Aussehen der menschlichen Aura,
- die seelische Konstitution bei Nervosität, sowie
- die Bedeutung in der Pädagogik im Sinne der Verursachung der Nervosität durch falsche erzieherische Einwirkungen.

Als einzelne Themenbereiche finden sich noch:

- Therapeutische Angaben zur Eurythmie und Sprachgestaltung, sowie die Wirkung von Meteor-eisen.

Deutliche Zusammenhänge ergeben sich des Weiteren zu der Schilderung der „Entfesselung der Wesensglieder“ und der „Entstehung von Dämonen, Gespenster und Phantomen“⁽⁶⁾, die bei der Lockerung des Ätherleibes als Schädigung des Astralleibes, des Ätherleibes und des physischen Leibes entstehen können².

Anmerkungen

1) Die entsprechenden Textstellen sind dabei nicht nur in den schriftlichen Ausgaben oder der elektronischen Version verfügbar, sondern auch mit der Online-Abfragemöglichkeit des Rudolf Steiner Archivs in Dornach mit den entsprechenden Suchbegriffen unter www.rudolf-steiner.com zugänglich.

2) Bei der nun folgenden näheren Darstellung der einzelnen Textstellen muss ich wegen der Fülle der Textpassagen auf das Zitieren der Angaben verzichten und möchte, wie oben erwähnt, darauf hinweisen, dass man sie mit der Online-Suche oder auch mit der Stichwortsuche in der elektronischen Gesamtausgabe selbst finden kann. Zur Hilfe des einfacheren Findens bei der Internetsuche oder auch im gedruckten Text gebe ich bei den einzelnen Textinweisen die GA-Nr. und die Seitenzahl an, wo der Begriff „Nervosität“, bzw. „nervöse Störung oder Erscheinung“ auftaucht.

Lockerung des Ätherleibs als Entwicklung einer neuen Wesensgliederkonstitution in der Menschheitsentwicklung

In der Menschheitsentwicklung hatte der Mensch in den vorchristlichen Kulturepochen noch nicht eine so starke Verbindung des Ätherleibes zum physischen Leib. Dies ermöglichte ein übersinnliches Wahrnehmen, das in der Zeit um Christi Erdenleben mit dem engeren Zusammenhang der Wesensglieder verloren ging. Jetzt haben wir eine umgekehrte Entwicklungsrichtung, bei der sich der Ätherleib wieder aus dem physischen Leib herauslöst. Das Unharmonische in der Außenwelt kann dabei, als Zeichen der Nervosität, zu Hysterie und ähnlichem führen (8). Wichtig ist dabei für die Entwicklung des einzelnen Menschen, dass er in einem früheren Leben den Christus mit dem Glauben aufgenommen hat, damit die Ätherleibslockerung nicht zu einem „geistigen Tod“ führt (9). Problematisch wäre auch, durch die Ätherleibslockerung ein Erleben von geistigen Welten zu haben, ohne dass ein entsprechendes Bewusstsein davon vorhanden ist. Dies führt dann zu Nervosität, Neurasthenie und pathologischer Krankheitsfurcht(10). Weiterhin wird die Lockerung des Ätherleibs in GA 98 (11) und GA 190 (12) erwähnt, wobei im letztgenannten Vortrag von der Lockerung des Ätherleibs des Herzens gesprochen wird. Diese erfolgt seit dem Jahr 1721 und bis ins Jahr wird er sich bei allen Menschen gelöst haben. Dabei wird sich auch die Blutzirkulation bis in die Bewegungsorgane des Menschen ändern; wenn dieser höhere Zustand nicht vom Menschen aufgenommen wird, entwickelt er Nervosität und Unruhe (13). Dann hat sich sogar ein neues Organ im Gehirn für die Erinnerung an frühere Erdenleben entwickelt, doch wenn der Mensch kein Verständnis für dessen Gebrauch ins nächste Erdenleben mitbringt, so führt dies zu Nervosität (14). Voraussetzung für die Benutzung dieses Organs ist das heutige Nachdenken über das eigene Selbst (15) Eine weitere Schilderung der Lockerung des Ätherleibs findet sich in GA 171 (16), wobei auf S. 245 eine Zeichnung der Trennung des Lebensäthers vom Element Erde wiedergegeben ist. Eine zusammenfassende Erörterung wie diese übersteigt die Möglichkeit die vielen Aspekte, die Rudolf Steiner in Beziehung setzt, im Einzelnen anzuführen. Es übersteigt die Möglichkeit dieser zusammenfassenden Erörterung, die vielen Aspekte, die Rudolf Steiner in Beziehung setzt, im Einzelnen anzuführen. Dies sei dem Leser zum genaueren Studium empfohlen.

Diese enorme Veränderung der Wesensgliederkonstitution in der Menschheitsentwicklung wurde in der anthroposophischen „Sekundärliteratur“ in der letzten Zeit vermehrt zur Kenntnis genommen. Es finden sich entsprechende Darstellungen bei Jesaiah Ben Aharon (17) und in dessen Eröffnungsvortrag des ersten Weltkongresses für Psychotherapie und Anthroposophie in Driebergen, Holland im Oktober 1997 (18), sowie bei Henriette Dekkers (19), bei Siegfried Woitinas (20) und bei Claudia Törpels Studien zum Leibverständnis der alten Ägypter (21).

Zusammenfassend ergibt sich aus dem eben Zusammengetragenen, dass die Veränderung des Wesensgliedergefüges, die „Lockerung des Ätherleibs“ in der Menschheitsentwicklung die Grundlage zu einer erneuten geistigen Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht, die, wenn sie nicht vom Menschen bewusst ergriffen werden kann, zu nervösen Erkrankungen führt.

Karmische Zusammenhänge bei der Entwicklung der Nervosität

Karmische Zusammenhänge, d.h. die Wirkung von Gedanken und Taten für ein nächstes Erdenleben, insbesondere die Beeinflussung durch den Materialismus, machen den größten Teil der Vorträge aus, in denen die Entstehungsbedingungen der Nervosität von Rudolf Steiner geschildert werden. Folgende Ursachen, die zu Nervosität führen können, werden geschildert:

Die abnorme Wirkung des Doppelgängers durch eine zu frühe Inkarnation (22), schlechte verdorbene Gedanken (23), schlechte Gewohnheiten (24), nur das Gelten Lassen der Sinneswelt und keinen festen Willensmittelpunkt finden können (25). Karmische Zusammenhänge tauchten bereits auch im vorherigen Abschnitt auf (26, 27) im Zusammenhang mit der Bildung eines neuen Gehirnsorgans für karmische Rückerinnerung.

Wirkungen im Zeitalter des Materialismus

Als Wirkungen des Materialismus werden bei der Nervosität Dekonzentriertheit (28) Schreibkrampf und Furchtgefühl (29) unbefriedigte Gefühle und Sehnsüchte (30) und Erschöpfung (31) durch die oberflächliche Betrachtung des Sinnlichen (32), die materiellen Denkgewohnheiten (33) und das fehlende Glaubensgefühl, fehlende Seelennahrung, wobei geisteswissenschaftliche Begriffe mit Gefühl und Empfindung der Seele Nahrung geben (34), geschildert. Dies erinnert sehr an die einzelnen Darstellungen in dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“ (1), der später als die eben genannten Vorträge gehalten wurde.

Bei den weiteren Erwähnungen der materialistischen Wirkungen, die zur Nervosität führen, wird die Geisteswissenschaft selbst als Heilmittel angegeben. Die Veröffentlichung des Geheimwissens wird sogar als der eigentliche Grund, als Hilfe und als Gegengewicht zur Nervosität mitgeteilt (35), damit nicht schwere Nervenkrankheiten und Epidemien des Wahnsinns auftreten (36). Die Geisteskrankheiten zeigen sich als Nervosität und „Zittererscheinungen“ (37), als „Nervenkrankheitsseuchen“ (38). Als Vertreter der zeitgenössischen Psychiatrie wird der „Psychiater Binswanger“ erwähnt, der nicht zu wirklichen Begriffen des Seelischen und Geistigen komme, auch wenn er das Einwirken der Seele auf den Körper bei den nervösen Krankheiten sehe (39). Anschließend wird noch der Dichter Robert Hamerling als an nervösem Charakter leidend geschildert, und die geisteswissenschaftlichen Gedanken zur Weltentwicklung (der früheren Planetenentwicklungsstufen der Erde) als Heilmittel (40).

Im Artikel von Arne Schmidt et al im Merkurstab (41) wird lediglich eine Vortagsstelle erwähnt, die im Zusammenhang der Ursache der Nervosität steht und zwar, dass die Technizismen zu Furcht, zappeligem und nervösem Wesen führen (42), wobei die Vorbereitung auf das Christus-Ereignis der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts die Heilung darstellt.

Auch hier zeigt sich, dass die Mission der Geisteswissenschaft in der Überwindung der Nervosität und der damit verbundenen drohenden Epidemien von Nervenkrankheiten in ihrer Bedeutung für die Menschheitsentwicklung in der anthroposophischen Bewegung bisher, wie mir scheint, wenig gewürdigt wurde. Des Weiteren wird deutlich, dass Rudolf Steiner die Nervosität als einen sehr ernst zu nehmenden Zustand sieht, der zu schwerwiegenden seelischen Krankheitsfolgen führt. Die Krankheitsfolgen sind dann die Entwicklung der Depression durch ungenügende Einwirkung der Seele auf den Leib (43), oder auch durch die Auspressung von Kräften aus dem Nierensystem (44), was zu nervösen Erscheinungen, Gemütsregung, Hypochondrie und Depression führt, womit das heutige Spektrum der affektiven und bipolaren Erkrankungen angesprochen wäre.

Folgen der Nervosität für die innere Entwicklung: die Entwicklung der Chakren und das Aussehen der Aura.

Nervosität und die damit verbundene Hast, Neigung zu Kritik / Kritiksucht hemmen die Entwicklung der übersinnlichen Wahrnehmungsorgane (45, 45 a). Das Aussehen der Aura zeigt sich in Zorn und Groll bei Nervosität gepunktet (46, 46 a). Auch die mangelnde Selbsterziehung, insbesondere in der Willenserziehung, die fehlende Schicksalsergebenheit und die (zu starken) Auseinandersetzungen mit der Außenwelt führen zu einer fehlenden „Willenskultur“ (47). Es ist eindrücklich, dass Rudolf Steiner in diesen meist öffentlichen Vorträgen aus den Jahren 1904 bis 1912 so deutlich über die innere Entwicklung spricht und auf die Wirkungen der Nervosität, ähnlich, wie im Vortrag „Nervosität und Ichheit“, hinweist.

Seelische Konstitution bei Nervosität

In den „Psychoanalyse-Vorträgen“ spricht Rudolf Steiner im Zusammenhang mit den nervösen Störungen vom „Durcheinanderpurzeln von Denken, Fühlen und Wollen“, wobei auch hier die (einzig) heilende Wirkung der Geisteswissenschaft erwähnt wird (48). Drei Wochen später schildert er, dass überwertige Ideen (Zwangsideen) mit Zaghaftheit, Sorge, Kleinmut, Mutlosigkeit und mangelndem Selbstvertrauen, als Zeichen der Nervosität anzusehen sind (49). Dreieinhalb Jahre später erklärt er, dass der astralische Leib bei abstrakten Vorstellungen nicht ganz in den physischen eingeschaltet ist und dass hier die Entwicklung von imaginativen Vorstellungen hilft (50). Eine grundlegende Darstellung über die Wirkung von „unbewussten Seeleninseln“, das heisst Erinnerungen, die nicht zum Bewusstsein kommen können, findet sich be-

reits 1910, was dann zu Nervosität und Hysterie führt (51). Hier findet man also Beschreibungen, die dem heutigen Verständnis von Zwangsstörungen und traumatischen Erlebnissen mit posttraumatischen Zuständen entsprechen.

Pädagogische Wirkungen

Rudolf Steiner weist in den folgenden Vortragstexten (vor allem in Lehrervorträgen) auf gravierende Wirkungen von falschen, meist schulischen Einwirkungen, die zu Nervosität führen, hin. „Wenn nur der Kopf unterrichtet wird, so erzieht man zu Sauertöpfen, wo die Nervosität auf dem Gesicht geschrieben steht und sie Hände-Zappeln haben“ (52). „Schwache, nervöse Menschen werden diejenigen, die man zur Moral ermahnen will (53)“. „Wirkliche Lebenskräfte, die in der Schule zurückgedämmt werden, bewirken Nervosität (54)“. „Das Hervorrufen von Antipathie gegenüber dem Lehrer bewirkt trotz ausgezeichneten Erziehungsprinzipien Nervosität im späteren Leben (55)“. „Im Geschlechtsreifealter, wenn das Geistig-Seelische in den Menschen eintaucht, braucht es Interesse für die Aussenwelt, damit das Kind nicht nervös, neurasthenisch wird“ (56). „Ein zappeliges Kind mit 3 oder 4 Jahren muss man austoben lassen und nicht Herumerziehen (57)“. „Misstrauen löst Nervosität aus, der Lehrer muss das Vertrauen gewinnen (58)“. „Verwirrung im unpräzisen Denken um das Kind herum ist der Urheber der Nervosität (59)“. „Die Wirkung der ‚Zeitphlegmatik‘, zeigt sich in der phlegmatischen Wirkung des Lehrers; das Kind fühlt dabei seelische Atemnot, was Nervosität, Neurasthenie bewirkt (60)“. Als Gegengewicht wirken „lebendige Inhalte“ im Unterricht, dass die Kinder weniger nervös werden (61). Im letztgenannten Vortrag vom 21.10.1917 wird am Anfang eine Änderung in der Konstitution – beginnend bei den damaligen Kindern – erwähnt, wo das äußere Leben mehr materiell bestimmt wird, das innere, verborgene mehr spirituell. Dabei sollte man nicht übersehen, dass dieses innere Leben bei den Menschen existiert. Im Verlauf des Vortrags macht Rudolf Steiner genaue Angaben über einen lebendigen Unterricht in einzelnen Fächern, obwohl es kein Vortrag vor Lehren war. Im übernächsten Vortrag vom 27.10.1917 wird erwähnt, dass es später eine Impfung geben werde, „um durch die Leiblichkeit die Hinneigung zur Spiritualität auszutreiben (62)“.

Interessant ist, dass Rudolf Steiner zu Beginn des Vortrags vom 21.10.1917 in der Tafelzeichnung die materielle Tendenz mit rot und die innerliche mit der Farbe blau malt. Er erklärt dabei: „Also gerade in der Zeit, die uns bevorsteht, wo das äußere Leben sehr verlaufen wird im Sinne der roten Linie, im Sinne des materiellen Geschehens und der materiellen Empfindungen und Auffassungen, wird in den Tiefen der Menschenseele eine Vergeistigung stattfinden. Und das kann so sein, dass die Menschen vielleicht gar nichts wollen von dieser Vergeistigung; aber stattfinden wird sie doch.“ Dies ist vielleicht eines der wesentlichen Probleme in der Pädagogik, dass man die innere spirituelle Neigung

der Kinder nicht erkennt und sie moralisch beurteilt, wenn sie, wie gerade die nervösen Kinder, eine starke Anziehung zum Materiellen zeigen.

Therapeutische Hinweise zur Nervosität

Neben dem oben schon erwähnten wichtigsten allgemeinen Hinweis der Heilwirkung der geisteswissenschaftlichen Ideen, finden sich einzelne Bemerkungen für die Eurythmie und die Sprachgestaltung. Bekannt ist sicherlich die s.g. beruhigende Reihe DFGKH aus dem Lauteurythmiekurs (63). Bei einer Sprachgestaltungsbesprechung wird nach einem Kind gefragt, das nervös ist und stottert. Die Empfehlung Rudolf Steiners lautet dabei: „Abhelfen würde es nur, wenn Sie versuchen würden – ich weiß nicht, ob unter unseren Übungssätzen solche sind –, Sätze mit „k“ und „p“; die müsste man sie machen lassen und dabei gehen lassen, und dann könnte sie auch diese Sätze sprechen. Wenn sie in der Eurythmie auch k und p machen würde, wäre es auch gut. Aber solche Dinge sind nicht seriös zu nehmen, gewöhnlich verlieren sie sich später“ (64).

Ein einziger medikamentöser Hinweis findet sich in einem Arbeitervortrag in verschlüsselter Form (65). Dort wird das Meteoreisen als Weltheilmittel gegen die Nervosität erwähnt. Diese michaelische Substanz hilft als Heilmittel zur Überwindung der Zeitkrankheit Nervosität, d.h. der Zeitgeist und die Zeitkrankheit stehen sich hier gegenüber. Dies ist sicher ein wichtiger Hinweis zur Überprüfung dieses Heilmittels.

Nervosität und die Entstehung von Dämonen, Gespenstern und Phantomen

Wie oben angedeutet findet sich bei drei Vorträgen in den Jahren 1907 und 1908 die Darstellung der Lockerung des Ätherleibs und des Herauslösens von Dämonen aus dem Astralleib, von Gespenstern aus dem Ätherleib und von Phantomen aus dem physischen Leib (66, 67, 68). Dabei werden die Phantome von Lügen, die Spektren oder Gespenster durch schlechte soziale Einrichtungen und die Dämonen durch Gesinnungszwang erzeugt. Dabei muss betont werden, dass nur bei dem Phänomen der Lügenphantome der Mensch selbst für das Entstehen verantwortlich ist. Bei den beiden anderen Arten wird dies dagegen von den Mitmenschen erzeugt und der Kranke ist das Opfer davon. Aus meiner Beobachtung in der Praxis hat sich dabei die Frage ergeben, ob nicht die nervösen Menschen, die eine Lockerung des Ätherleibs aufweisen, gegenüber diesen Wirkungen besonders anfällig sind und Rudolf Steiner deshalb die Schilderungen in diesen engen Zusammenhang stellt. Eine Schilderung dieser Phänomene findet sich bei Olaf Koob (69) im Kapitel „das Ich und die Dämonen“ ausgearbeitet.

Zwei weitere Vortragsreihen Rudolf Steiners, die sicher im thematischen Zusammenhang stehen, auch wenn dort nicht der Begriff Nervosität gewählt wurde, sollen noch erwähnt werden: Zum einen ist dies der Vortragszyklus „Grenzen der Naturerkenntnis“ (70), 8 Vorträge vom 27.9 bis 3.10.1920 in Dornach vor Naturwissenschaftlern gehalten, wo im 5. bis 7. Vortrag die

Phänomene des Skeptizismus, der pathologischen Zweifelsucht und der Phobien (Astrophobie, Klausrophobie, Agoraphobie) geschildert werden. Deutlich wird der Zusammenhang zu unserem Thema sicher dadurch, dass der Psychiater Dr. Friedrich Husemann während dieses ersten Hochschulkurses 3 Vorträge vom 27. bis 29.9.1920 hielt, die sich mit dem Thema Nervosität befassten.

Zum anderen ist der Heilpädagogische Kurs (71), gehalten vom 25.6. bis 7.7.1924 in Dornach, eine ausführliche Darstellung der Entwicklungsstörungen, die ins Krankhafte gehen, wobei „man möchte sagen, irgendwo in einer Ecke sitzt bei jedem Menschen im Seelenleben zunächst eine solche Unnormalität“ (72). Insbesondere die im Verlauf der Vorträge dargestellten Polaritäten des Hysterisch-Epileptischen, des Schwefelarmen (Zwangshaften)-Schwefelreichen (Vergesslichen) und Maniakalisch-Schwachsinnigen geben die Abweichungen des Seelenlebens im Vorstellungs-, Gefühls- und Willensbereich wieder.

Auch hier kann aus der klinischen Erfahrung angenommen werden, dass die Konstitution der Nervosität die Grundlage für das Pathologische bildet.

Der Vortrag Nervosität und Ichheit

Rudolf Steiner hielt diesen Vortrag (1) in München am 11.1.1912 vor den Mitgliedern des Zweiges der damaligen deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft. Dort wurde zu dieser Zeit geplant, einen „Johannesbau“ zu errichten, der dieser Sektion ein Zentrum bilden sollte. Es war aber auch die Stadt, in der starke politische Auseinandersetzungen statt fanden und zwar zwei Jahre vor dem Beginn des Ersten Weltkrieges und den dabei aufkommenden Nationalismen. Die Regierung der Stadt München lehnte schließlich das Bauvorhaben ab, wonach im Jahre 1913 der Bau des Goetheanums in Dornach begann.

Aus den Quellenhinweisen der Einzelausgabe des Vortrags „Nervosität und Ichheit“ geht hervor, dass die Textunterlage bis zur 5. Auflage nach der Mitschrift eines unbekanntem Teilnehmers gedruckt wurde. Ab der 6. Auflage 1987 wurden die „offensichtlichen Mängel des Textes“ durch Ergänzung von Mitschriften zweier weiterer Vortragsteilnehmer verbessert. Es handelt sich also nicht um „eine wörtliche Wiedergabe des gesprochenen Wortes“. Trotz dieser Unsicherheiten der Textgrundlage kann man die Anordnung der Gedankenabläufe bei den aktuellen Auflagen so schlüssig finden, dass sich damit sehr wesentliche Inhalte erschließen lassen.

Schon im Inhaltsüberblick wird deutlich, dass neben verschiedenen Arten der Nervosität, wie „Hast des Seelenlebens, Entschlussunfähigkeit, Nachahmung organischer Krankheiten“ auch die Ursachen der Nervosität in der „Schwächung des Ätherleibes durch die Zeitkultur und durch Treiben von Dingen ohne Interesse“ stichpunktartig aufgeführt sind. Es folgen dann die Übungen, die sogar von 1 bis 7 durchnummeriert sind, obwohl dies im Vortragstext selbst nicht so ausgeführt wurde:

1. „bewusstes Verlegen von Gegenständen“
2. „bewusstes Verändern von Schreibgewohnheiten“
3. „Rückwärtsdenken“
4. „Beobachtung der eigenen Gebärden; bewusstes ‚Anders-als-sonst-Tun‘ einiger Dinge, z.B. Benutzung der linken Hand“
5. „Versagen, Unterdrücken kleiner Wünsche“
6. „eigenes Erwägen des Für und Wider einer Sache“
7. „Zurückhaltung im Urteilen, besonders bei eigener Betroffenheit“.

Diese Aufreihung der Übungen ist auch in späteren Beschreibungen des Vortrages, z.B. in „Die Therapeutische Dimension des Denkens“ von Rudy Vandercruyse, im 6. Kapitel „Übungen zur seelischen Hygiene“ (73), sowie „Wo ein Wille ist, aber kein Weg – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität“ der bereits erwähnten Autoren Arne Schmidt et al (41), als auch „Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit“ von Friedwart Husemann (74) im Wesentlichen übernommen worden.

Rudy Vandercruyse schlägt in seiner Darstellung vor, die Übungen auf den Vortragstext selbst anzuwenden (73, 6. Kapitel). Daraus kann sich ergeben, dass aus dem „bewussten(s) Verlegen von Gegenständen“ ein Aufsuchen der „bildhaften Begriffe“ im Vortragstext wird, da die Übung vor allem aus der bildhaften Einprägung der Umgebung der Gegenstände, die verlegt werden, besteht. Das „bewusste(s) Verändern der Schreibgewohnheiten“ würde dann in ein Beschreiben des Inhalts mit eigenen Worten und das „Rückwärtsdenken von Ereignissen, Dramen usw.“ Aus der dritten Übung könnte dann in einem Durchlaufen der Gedankeninhalte des Vortrags von hinten nach vorne verwandelt werden. Die „Beobachtung der eigenen Gebärden“ der vierten Übung könnte man in die innere Beobachtung der eigenen Regungen beim Aufnehmen des Vortragsinhaltes übertragen, was auch mit dem „Versagen(s), Unterdrücken(s) kleiner Wünsche“ in der fünften Übung sinngemäss gegenüber dem Vortrag ausgeführt werden könnte. Das „eigene Erwägen des Für und Wider einer Sache“ in der sechsten Übung findet sich im Vortragstext wiederholt und kann dort beim Textstudium herausgesucht werden. Dem entsprechend ist auch die „Zurückhaltung im Urteilen, besonders bei eigener Betroffenheit“ der siebten Übung bei eigener seelischer Regung eines Vorurteils sicher häufig beim Erfassen des Textes zu beobachten und innerlich auf seine Berechtigung zu relativieren. Zum Bearbeiten des Vortrag könnte man die Reihenfolge der Übungen auch sinnvoller Weise umkehren, sodass es dann zunächst um das kritiklose Aufnehmen des Textes, die Vermeidung von Antipathie und Sympathie, den Wunschverzicht und dann um die Beobachtung der eigenen Regungen, die umgekehrten Anordnung der Aussagen, das eigene Formulieren und schließlich um das bildhafte Anordnen des gesamten Inhalts ginge.

Für genial an der von Rudy Vandercruyse vorgeschlagenen Art des Anwendens der Vortragsübungen auf sich selbst halte ich die Tatsache, dass damit

ermöglicht wird, den Vortrag als therapeutische Hilfe zu empfehlen, ohne die konkreten einzelnen Übungen „verordnen“ zu müssen. Dieses Verordnen eines Ratgebers würde gerade dem Sinn der sechsten Übung widersprechen. Dort wird ausgeführt, dass der Ratgeber lediglich das Dafür und Dawider der Übungsreihe mit dem Ratsuchenden abwägen sollte. So bleibt es dem Ratsuchenden freigestellt, ob er sich dann selbst zu der praktischen Ausführung der eigentlich dargestellten Übungen entschließt. Diese freie Entscheidung ist ja gerade das Wesentliche worauf die gesundende Wirkung der Übungen beruhen kann, was sich als generelle Leitlinie für die Empfehlung von therapeutischen Übungen übertragen lässt. Es geht also immer zunächst um das Überblicken von möglichen Übungen durch ein durchdringendes Kennen lernen des Inhaltes und dann erst um die freie Entscheidung zu deren Durchführung.

In meiner therapeutischen Tätigkeit zeigte sich, dass es für die Patienten meistens ungewohnt ist und es ihnen zunächst schwer fällt, selbstständig die Übungen zu machen. So braucht es nach einem Entschluss dafür häufig die Unterstützung durch Nachfragen oder auch durch gemeinsames Probieren. Es wäre sicher auch eine Möglichkeit, eine Übungsgruppe zu gründen, womit ich jedoch noch keine Erfahrungen sammeln konnte.

Aus dem Bearbeiten des Vortragstextes von „Nervosität und Ichheit“, ergibt sich, insbesondere beim „rückwärts Durcharbeiten“, die Frage, welche Verbindungen die sieben verschiedenen Übungen zu den anfangs im Vortrag erscheinenden Arten der Nervosität haben. Dabei kann auffallen, dass die erste Übung, die von Abschnitt 9 (des gedruckten Textes) an geschildert wird, direkt an die Darstellung der „leichten Vergesslichkeit“ anknüpft. Geht man nun von diesem zentralen Abschnitt nicht nur nach vorne weiter zu den folgenden Übungen, sondern auch zurück zu den Schilderungen der anderen Arten von Nervosität, findet man einen inneren Zusammenhang der weiteren Übungen mit bestimmten Formen der Nervosität. Dabei treffen dann zusammen: (siehe Tab.)

- das „bewusste Verändern der Schreibgewohnheiten“ mit der „Bedeutung des Zusammenhangs zwischen innerstem Wesenskern und Tätigkeit“ und der Schilderung im Abschnitt 7 von dem, dass es „für die gesamte Wesenheit des Menschen kaum etwas Schlimmeres (gibt), als wenn man seelisch, mit seinem Herzen dem fern steht, was der Kopf treiben muss“,
- das „Rückwärtsdenken“ von Handlungsabläufen und die Schädlichkeit der „Einpaukere“ (im Abschnitt 6),
- das „Beobachten der eigenen Gebärden“ und das im Abschnitt 4 erwähnte „nervöse Treiben in dem öffentlichen Leben“ das Rudolf Steiner als „politischer Alkoholismus“ bezeichnet,
- die „Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich mit Hilfe der Willenskultur“ und die „Krankheitsformen ... für die man eigentlich keine organische Ursachen angeben kann, die aber zuweilen organische

Symptome nach DSM-IV ADS/ADHS	Formen der Nervosität	Übungen zur Nervosität
a / f / i Konzentrationschwäche Flüchtigkeit, Verlieren und Vergessen	7 leichte Vergesslichkeit	1 Gegenstände, die ich wiederfinden will an recht verschiedene Orte legen und bildhaft einprägen
d / g / k / l / o / q / r / m Schwierigkeiten, zuzuhören und Sachen zu Ende zu bringen, Mühe mit Anleitungen	6 Fernstehen des inneren Seelenkerns, von dem, was der Kopf (bei der Arbeit) treiben muss, eigene Bewegungen des physischen Leibes gegenüber dem, was die Seele will	2 Schrift wie malen
b / c / e / h Mühe mit Dauer- Aufmerksamkeit, Zuhören, geistiger Anstrengung, Ablenkbarkeit	5 Geringes Band von Interesse des menschlichen Seelenkerns mit dem, was die Menschen annehmen	3 Gedanken rückwärts laufen lassen
k / l / m / n / o / p / q / r Hyperaktivität und Impulsivität	4 öffentliches, nervöses Gebaren, schwache Beherrschung von Handlungen und Gebärden	4 Anschauen der Körperbewegungen, Handlungen willkürlich unterlassen
Komorbidität s	3 Krankheitsformen, die organische Krankheiten in täuschender Weise nachbilden, Mühe mit Wunschverzicht	5 Unterdrückung von unbedeutenden Wünschen
g Probleme, sich selber zu organisieren	2 Nicht zu Entschlüsseln vorrücken können	6 Entscheidungen nach Abwägen des Für und Wider und der Machbarkeit treffen
a / b / o / p / q / r Konzentrationschwäche, Mühe mit Dauer- aufmerksamkeit, übermäßiges Reden, Impulsivität	1 „Seelischer Zappelfritz“, Gedanken nicht ordentlich festhalten und verfolgen können	7 Nur berechnete Kritik nicht vorschnell, häufig Urteilen, aus der Sache heraus urteilen

Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden“ im ersten Teil des Abschnitts 4,

- das „Erwägen des Für und Wider einer Sache“ und, „dass die Menschen ... gegenüber Dingen, bei denen sie zu Entschlüsseln kommen sollten, nicht zu Entschlüsseln vorrücken können“ (in Abschnitt 3), und schließlich,
- dass die „Zurückhaltung im Urteilen“ mit der ersten im Abschnitt 2 geschilderten Nervositätsform des „seelischen Zappelfritzen“, der „unvermögend ist einen Gedanken ordentlich festzuhalten und ihn wirklich in seinen Konsequenzen zu verfolgen“ zusammenfällt.

Die oben angeführten Zusammenhänge der Vortragsthemen zeigen, dass zum einen die zu Beginn des Vortrags geschilderten sieben Formen oder Arten der Nervosität (in den Abschnitten 2 bis 9 des Vortragstextes) in der Anordnung gespiegelt zusammenhängen mit den sieben Übungen des zweiten Vortragsteils (ab Abschnitt 9 bis zum vorletzten Vortragsteilabschnitt). Eingerahmt ist die ganze Darstellung durch den ersten und den letzten Abschnitt, die auch einen innerlichen, weiterführenden Bezug miteinander haben. Dieser ist

die „Anwendung der Geisteswissenschaft auf das Leben“ und, dass „Selbsterziehung und Einwirkung auf die Erziehung“ Dinge sind, „die aus unserer anthroposophischen Grundüberzeugung hervorgehen können“. Auch in verschiedenen dazwischen liegenden Abschnitten wird dieser Gedanke immer wieder aufgenommen (insbesondere im Abschnitt 10, 15, 17 und 21).

So können Sie nun sicherlich das Gerüst des inneren Zusammenhangs in der Vortrags-Darstellung als Gedankenkomposition erkennen. Das Verständnis für eine solche Gedankenkomposition findet sich bei Florin Lowndes (75), wo ausgeführt wird, dass die Gedanken- anordnungen in Zusammenhang mit der Ebene eines Wesensgliedes gesehen werden kann und dass das Aneinanderfügen der Wesensgliederebenen den Gesetzen der geisteswissenschaftlichen Sprache entspricht. Im Vortragstext finden sich ja wiederholt konkrete Hinweise zu den Wesensgliedern.

Dieses Vortragsgerüst kann jetzt natürlich auch wieder aufgefüllt werden und zeigt dabei neue Sinnzusammenhänge, die ohne das Verständnis als Gedankenkomposition nicht fassbar wären. Insbesondere kann man nun die Arten der Nervosität mit den vor allem im „Übungsteil“ geschilderten Wesensgliederkonstitutionen verknüpfen, die zum einen als der Krankheitserscheinung entsprechend und zum anderen als die gesundende Wirkung der Übungen beschrieben werden. Zudem werden nun auch die Entsprechungen der Charakterisierung der Nervositätsformen mit den Kriterien der Aufmerksamkeits-Defizit- Störung (ADS) des DSM IV deutlicher (auf einen Vergleich mit den ICD-10 Kriterien wurde hier verzichtet, da die Symptomatik dort weniger differenziert dargestellt wird). Eine tabellarische Übersicht der DSM IV-Kriterien findet sich im ersten Teil der Darstellung.

Der „leichten Vergesslichkeit“ (in Abschnitt 9) liegt ein schwacher Ätherleib zugrunde, der mit der Übung der „Verlegung von Gegenständen“ und der Besserung des Gedächtnisses gestärkt und damit auch der „zappelige und nervöse Mensch ... allmählich fähig wird, seine nervösen Zustände zu überwinden“ (Abschnitt 10). Bezüglich der Kriterien des ADS gibt es hier Entsprechungen mit „Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit, Flüchtigkeit“, „häufiges Verlieren und Verlegen“ und „ist im Alltag übermäßig vergesslich“. Bei den von Nervosität betroffenen Menschen kann man immer wieder erleben, dass sie selbst schon Übungen des bildhaften Einprägens für sich gefunden haben.

Auch die beiden nächsten Übungen bewirken eine „(ungeheurere) Stärkung des Ätherleibes“. Dabei hilft die „Schriftveränderung“ (Abschnitt 18) bei den Menschen, die „innerlich mit den Aufgaben ihres Berufes nicht verbunden sind“ und damit ihr „Äther- oder Lebensleib immer ... schwächer und schwächer unter einem solchen Treiben“ wird (Abschnitt 8), dass das „Übergewicht des physischen Leibes über den ätherischen Leib“ überwunden und schließlich „die Bewegungen dem Willen des ätherischen und astralischen Leibes“ unterstellt werden (Abschnitt 12). Hier erfahren

wir auch, dass bei einem „vollständig gesunden Menschen – gesund in Bezug auf den physischen und den Ätherleib – ... nämlich der Ätherleib, der vom astralischen Leib dirigiert wird, immer die absolute Fähigkeit haben (muss), in den physischen Leib einzugreifen ...“. Zitat: „... Haben wir es mit einer Schwäche des ätherischen Leibes zu tun, die darin besteht, dass er den physischen Leib nicht mehr vollständig dirigieren kann“. „Dieses Verhältnis ... liegt ja aus okkulten Sichten allen Krampfstufen zugrunde.“

Eine ganze Reihe von ADS-Kriterien können hier als dem eben zusammengefassten entsprechend gefunden werden: „Mühe mit Anleitungen“, „Probleme sich selber zu organisieren“, „ständige Unruhe in den Händen und Füßen“, „Mühe, ruhig sitzen zu bleiben“, „übermäßiges Reden“, „Antworten, bevor Frage vollständig gestellt wurde“, „kann nur schwer warten“, „störendes Verhalten gegenüber anderen“, sowie „Zappelphilipp“.

Die dritte Art der „ungeheuren Stärkung des Ätherleibes“ kann dann mit der „Aufbesserung des Gedächtnisses“ durch das Gedanken-rückwärts-laufen-lassen geschehen (Abschnitt 16) und hilft zur Überwindung der Folgen der „Einpaukereie“ (Abschnitt 6). Als ADS-Kriterien finden sich hier entsprechend: „Mühe mit Dauer-aufmerksamkeit“, „Schwierigkeit zuzuhören“, „Mühe, sich länger geistig anzustrengen“, und „leichte Ablenkbarkeit durch äußere Reize“.

Gegenüber der „Art und Weise nervösen Treibens in dem öffentlichen Leben“ (Abschnitt 4, zweiter Teil) hilft die Beobachtung der Gebärden z.B. beim Schreiben oder auch anderen Handlungen, insbesondere wenn es gelingt „gewisse Handlungen oder Bewegungen willkürlich zu unterlassen oder anders zu machen als es in ... der Gewohnheit liegt“, oder „sich von seinen Gebärden eine bildhafte Rechenschaft zu geben“ (Abschnitt 18). „Wenn der Mensch seine Gebärden beobachtet ... so hat er den Erfolg ... dass die Herrschaft seines astralischen Leibes über den Ätherleib eine immer stärkere und stärkere wird“. Man sieht hier, dass, wie bei der zweiten Übung, die Wirkung des Astralleibes auf die unteren Wesensglieder besonders angesprochen wird.

Das Bild, das hier als „politischer Alkoholismus“ gegeben wurde entspricht bei den Kriterien des ADS allen Symptomen der Hyperaktivität und Impulsivität, wie sie in der Auflistung des ersten Teils unter den Buchstaben „k“ bis „r“ zu finden sind (siehe dort).

Nach außen hin sind dies sicher die auffälligsten Symptome, auch wenn bei den Erwachsenen die „Hypermotorik“ der Hyperaktivität häufig in eine innere Unruhe verwandelt erscheint. Diese Teilsymptomatik kann sich jedoch für den Patienten als sehr quälend zeigen und ganz im Vordergrund stehen.

Die nächste Stufe der gesundenden Wirkung der Wesensglieder taucht mit der fünften Übung im 19. Abschnitt des Vortragstextes auf. Hier heißt es „und namentlich ist ja das von einem grossen Belang, was man nennen könnte, die Willenskultur. ... Das, was wir als eine gewisse Willensschwäche auffassen können,

das beruht auf einer geringen Herrschaft des Ichs über den astralischen Leib“. Aus diesem Zusammenhang heraus wird deutlich, dass die in Abschnitt 2 bis 4 (erster Teil) dargestellten Formen der Nervosität des „seelischen Zappelkitzen“, „des nicht zu Entschlüssen vorrücken Könnens“ und der „Krankheiten die „zuweilen organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden“ durch eine Schwäche des Willens verursacht sind. So ist es auch konsequent, dass die fünfte, sechste und siebte Seelenübung mit der Wirkung einer „Stärkung der Herrschaft des Ichs über den astralischen Leib“ (in den Abschnitten 19 bis 25) beschrieben wird, während die vorherigen Übungen auf die Stärkung des Ätherischen zielten.

Hervorzuheben ist hier das Verständnis der nach unserem heutigen Begriff als psychosomatische Krankheiten erwähnten Art der Nervosität und der Übung des Wunsch-Verzichtes als stärkende Maßnahme. Dies zeigt, dass bei der Schwächung des Wunschverzichtes, was allgemein als Neigung zu Suchtverhalten verstanden werden kann, die Entwicklung einer psychosomatischen Störung droht. Auch die entsprechenden pädagogischen „Klippen“ mit der Hervorhebung des Vorbildes der Erwachsenen sind hier sehr wesentlich (Abschnitt 20). Klinisch findet sich diese Symptomatik hier also weniger in den Grundsymptomen des ADS, sondern in der sehr bekannten Komorbidität der Suchterkrankungen.

Besonders relevant für das Grundprinzip des therapeutischen Umgehens in der Beratungssituation ist die Darstellung der sechsten Übung im Zusammenhang mit Urteilbildung und Entscheidung (Abschnitt 22 bis 24) sowie der Entschlusschwäche (Abschnitt 2). Dabei wird deutlich, dass die Beratung nur das Für und Wider von Lösungsmöglichkeiten, d.h. mit positiven und negativen Folgen aufzeigen dürfte und eine Stellungnahme des Beraters zur Entscheidung nicht erlaubt ist. Zudem sollte vor einer Entscheidung immer geprüft werden, ob auch die nötigen Kräfte für eine Lösung vorhanden sind. Ist dies nicht der Fall, so wäre es besser auf eine Entscheidung zu verzichten. Das ADS-Kriterium „Probleme sich selber zu organisieren“ ist hier wohl das entsprechende. Die Schwierigkeit zu Entschlüssen kommen zu können zeigt sich häufig typischerweise in Paarberatungen, wenn ein Partner nur das Für und der andere das Wider vertritt. Es sind dann keine gemeinsamen Entschlüsse möglich, so lange nicht beide Partner beide Seiten der Möglichkeiten betrachten können. Als psychologische Methodik aus dem Bereich des Rollenkonzepts mit der Übung des „Rollenwechsels“ hilft dabei das gemeinsame schriftliche Festhalten der verschiedenen positiven und negativen Aspekte von Entscheidungsmöglichkeiten.

Die erste Art der Nervosität, das „nicht richtig den Gedankenverlauf ordnen Können“ (Abschnitt 2) steht ja, wie oben erwähnt, der Neigung zu Kritik und Vorurteilen gegenüber (Abschnitt 25). Hier sind die Hinweise auf das persönlich betroffen Sein und die damit verbundene Gefahr sein ein falsches Urteil zu bilden, sehr wertvoll:

„Je mehr man sich angewöhnen kann, unabhängig zu machen die Beurteilung namentlich unserer Mitmenschen von der Art und Weise, wie sie sich zu uns stellen, je mehr man das kann, desto besser ist es für die Stärkung unseres Ichs in Bezug auf seine Herrschaft über den astralischen Leib“... d. h. „das Gefühl der Antipathie zurückzuhalten“. Und weiter: „Es ist wichtig, dass man die Dinge für sich selbst sprechen lässt und die Menschen nicht nach einzelnen Handlungen beurteilt, sondern nach dem, wie ihre Handlungen zusammenstimmen“. Dies alles würde bei seiner Befolgung eine enorme Erleichterung des sozialen Lebens mit sich bringen, womit gezeigt wäre, dass das richtige Denken bis ins Soziale eine bedeutende Wirkung haben könnte. Die Entsprechungen zu den ADS-Kriterien sind hier wiederum sehr vielfältig. Zum einen sind dies die Störungen der Aufmerksamkeit mit „Konzentrationschwäche, Vergesslichkeit, Flüchtigkeit“, und die „Mühe mit Daueraufmerksamkeit“, zum anderen die Kriterien der Impulsivität mit „übermäßigem Reden“, „Antworten, bevor Frage vollständig gestellt wurde“, „nur schwer warten können“, und „störendem Verhalten gegenüber anderen“.

Der letzte Abschnitt des Vortragstextes bezieht sich, wie oben gesagt, auf den Inhalt des ersten Abschnitts, über das anthroposophische Wesensgliederverständnis, wo „ein Nutzen in einem höheren Sinn gezogen werden kann“, wenn man dieses auf das Leben anwendet. Der letzte Abschnitt enthält eine so dichte Zusammenstellung der wesentlichen Aspekte des Vortrags, dass er hier vollständig wiedergegeben werden soll:

„Ich habe Ihnen heute scheinbare Kleinigkeiten angeführt; aber solche Dinge zu betrachten, muss auch ab und zu unsere Aufgabe sein. Denn gerade durch solche Dinge kann gezeigt werden, wie das Kleine in seinen Wirkungen groß ist, wie sozusagen wir an ganz andern Enden das Leben fassen müssen, wenn wir unsere Leibeshüllen gesund und kräftig gestalten wollen, anders, als man es gewöhnlich anfasst. Es ist doch nicht immer das Richtige, dass man sagt, wenn einer krank ist, soll man ihn in die Apotheke schicken, da wird er die richtige Medizin finden, die er braucht. – Das Richtige wird sein, das ganze Leben so einzurichten, dass die Menschen überhaupt weniger von Krankheiten befallen werden, oder dass die Krankheiten weniger drückend sind. Sie werden weniger drückend sein, wenn durch solche kleinen Übungen der Mensch den Einfluss des Ichs auf den Astralleib, des Astralleibes auf den Ätherleib und des Ätherleibes auf den physischen Leib stärkt. Selbsterziehung und Einwirkung auf die Erziehung sind Dinge, die aus unserer anthroposophischen Grundüberzeugung hervorgehen können“.

Zusammenfassung

Aus den oben genannten Schilderungen ergibt sich, dass alle einzelnen ADS-Symptome nach den Kriterien des DSM IV in der Beschreibung des Vortrags „Nervosität und Ichheit“ gefunden werden können, was in der Übersichtstabelle zusammengefasst wurde. Zusammen mit

den differenzierten Angaben über die Nervosität aus dem zweiten Abschnitt ergibt sich daraus, dass für Rudolf Steiner die Nervosität ein umschriebener Krankheitsbegriff war, den er fast durchgängig für die Kennzeichnung der entsprechenden Zustände verwendet.

Schlussfolgerungen zum Verständnis der Aufmerksamkeits-Defizit-Störung auf Grundlage des Nervositätsbegriffs bei Rudolf Steiner

Die in der Zusammenfassung genannten Schlussfolgerungen werfen ein „neues Licht“ auf das Verständnis dieser in der Menschheitsgeschichte neuen Entwicklungstendenz, das dringend eines geisteswissenschaftlichen Verstehens bedarf. Es geht hier um die Entwicklung zu neuen spirituellen Fähigkeiten, die mit der grundlegenden Änderung der menschlichen Konstitution verbunden ist und die sich in der Lockerung des Ätherleibes und Bildung eines neuen Gehirnorgans für die Erinnerung an frühere Inkarnationen zeigen. Gleichzeitig kommt es zu einem Kampf zwischen der spirituellen Entwicklung und dem Haften am Materialismus, der sich in Leib und Seele abspielt. Dabei ist das Ich des Menschen, die Entwicklung zum „Ich-bin“, wie es sehr eindrücklich bei Jesaiah Ben Aharon (17) dargestellt ist, die wesentliche Fortschrittskraft.

Um der Entwicklung zur Nervosität entgegenzuwirken, braucht es bei der zunehmend veränderten Konstitution schon im Pädagogischen das Bemühen lebendige, bildhafte Vorstellungen hervorzurufen. Auch könnte mit der Anwendung insbesondere der ersten drei Übungen aus „Nervosität und Ichheit“ schon gesundend gewirkt werden. Betrachtet man die Anweisungen Rudolf Steiners für die Behandlung der einzelnen „Zöglinge“ im „Heilpädagogischen Kurs“ (71), so kommen dort diese drei Übungen zur Anwendung.

Die anderen Übungen erscheinen dort als die Maßregeln für die Erzieher, wie sie in den letzten beiden Vorträgen auftauchen.

Als wesentliches therapeutisches Mittel wurde bei R. Steiner, neben den oben beschriebenen Übungen, immer wieder die Anthroposophie selbst als Heilmittel angegeben. Damit stellt sich für den Therapeuten die Aufgabe, auf Fragen der Patienten entsprechend zu reagieren und die Beschäftigung mit der Geisteswissenschaft zu fördern, ohne missionarisch zu intervenieren. Die Bedeutung der Übungen aus „Nervosität und Ichheit“ bis hin zum geisteswissenschaftlichen Schulungsweg wird noch dadurch verdeutlicht, dass die Übungen 3, 4 und 7 auch im Kapitel „Die Erkenntnis der höheren Welten“ im Buch „Die Geheimwissenschaft im Umriss“ (76) als Voraussetzungen für die Meditationen angegeben sind.

In den aus dem Anthroposophischen heraus entwickelten Kunsttherapien und der Heileurythmie könnten sicher noch vielfältige Erfahrungen mit der Anwendung der Vortragübungen hinzugegestellt werden, was aber einer eigenen Darstellung bedürfte.

Betrachtet man noch im Sinne des oben genannten „ADS-Buchs für Erwachsene“ (3) die Symptome des ADS als Basis für die verschiedensten komorbiden Erkrankungen, so wird auch dieses in den Aussagen R. Steiners über das Drohen von „Nervenkrankheitsseuchen“ bei Nervosität und in den Differenzierungen der heilpädagogischen Entwicklungstendenzen, vor allem der Hysterie und Zweifelsucht (Zwangsstörung), bestätigt. Der Begriff der Neurasthenie wird hier oftmals auch als „Unterform“ der Nervosität verwendet, taucht aber insgesamt deutlich weniger in den Beschreibungen auf. Die Beziehung der Nervositätsphänomene zum Autismus wird im Buch über Hemisphärendominanzphänomene aufgeführt (5) und bestätigt sich aus den Praxiserfahrungen im heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Bereich.

Ich hoffe, neben einem anderen Verständnis des Aufmerksamkeits-Defizit-Phänomens auch die für die verstärkte Erprobung der Übungen insbesondere aus „Nervosität und Ichheit“ angeregt zu haben, um damit hilfreiche Erfahrungen sammeln zu können.

Dr. med. Harald Haas

Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Münstergasse 68

CH-3011 Bern

harald.haasbe@bluewin.ch

Literatur

- 1 Steiner R. Nervosität und Ichheit. Vortrag vom 11.1.1912. Sonderdruck aus Bibliographie-Nr. 143 7. Auflage Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1994
- 2 Roekle V. Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdeutungen im bürgerlichen Zeitalter (1790–1914). Frankfurt 1999
- 3 Claus D, Aust-Claus E, Hammer PM. ADS- Das Erwachsenen-Buch. 3. Auflage Ratingen 2004
- 4 Der Nervenarzt 2003; 10: 939–946
- 5 Freed J, Parsons L. Zappelphilipp und Störenfrieda lernen anders. Weinheim und Basel 2001
- 6 Steiner R. Zeitgeschichtliche Betrachtungen. Das Karma der Unwahrhaftigkeit – Zweiter Teil. GA 174. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2003
- 7 Steiner R. Das Lukas Evangelium. Vortrag vom 24.9.1909 in Basel. GA 114 24.9.1909. 9. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2001
- 8 Ebenda: 167
- 9 Steiner R. Das Hereinwirken geistiger Wesenheiten in den Menschen. GA 102. 4. durchges. Auflage. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2001: 161
- 10 Ebenda. S. 136
- 11 Steiner R. Natur- und Geistwesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt. GA 98. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1996: 109
- 12 Steiner R. Vergangenheits- und Zukunftsimpulse. GA 190. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1980: 122f
- 13 Steiner R. Initiationswissenschaft und Sternenerkenntnis. GA 228. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2002: 171f
- 14 Steiner R. Vorstufen zum Mysterium von Golgatha. GA 152. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1990: 22f
- 15 Steiner R. Die Sendung Michaels. Die Offenbarung der eigentlichen Geheimnisse des Menschenwesens. GA 194. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1994: 70
- 16 Steiner R. Innere Entwicklungsimpulse der Menschheit. Goethe und die Krisis des neunzehnten Jahrhunderts. GA 171. 2. Aufl. 10. bis 13. Vortrag in Dornach. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1984: 221–295
- 17 Ben Aharon L. Die neue Erfahrung des Übersinnlichen. Dornach 1997: 66ff
- 18 Deckers-Appel H, Dekkers A, Meuss A. (Hrsg.) Psychotherapie und der Kampf um das Menschsein. Dornach 2001: 17–30
- 19 Beck D, Dekkers H, Langenhorst U. Borderline – Erkrankungen. Stuttgart. 3. Auflage 2003
- 20 Woitinas S. Wer sind die Indigo-Kinder? Stuttgart. 3. Auflage. 2003
- 21 Törpel C. Man denkt nur mit dem Herzen gut. Basel, 1. Auflage. 2003
- 22 Steiner R. Grundelemente der Esoterik. GA 93a. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987: 28–29
- 23 Steiner R. Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft. GA 96. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989: 18f
- 24 Steiner R. Das christliche Mysterium. GA 97. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1997: 255f
- 25 Steiner R. Die Theosophie des Rosenkreuzers. GA 99. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985: 72f
- 26 Steiner R. Vorstufen zum Mysterium von Golgatha. GA 152. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1990.
- 27 Steiner R. Die Sendung Michaels. die Offenbarung der eigentlichen Geheimnisse des Menschenwesens. GA 194. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1994
- 28 Steiner R. Die Erkenntnis der Seele und des Geistes. GA 56. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985: 33
- 29 Steiner R. Wo und wie findet man den Geist? GA 57. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1984: 274f
- 30 Steiner R. Das Ewige in der Menschenseele. GA 67. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1992: 29
- 31 Steiner R. Kosmogonie. GA 94. 2. neu durchgesehene und erg. Auflage. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 2001: 66
- 32 Steiner R. Die Erkenntnis der Seele und des Geistes. GA 56. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985: 33
- 33 Steiner R. Vor dem Tore der Theosophie. GA 95. 4. verb. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1990: 70f
- 34 Steiner R. Die Mission der neuen Geistesoffenbarung. GA 127. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989: 185f
- 35 Steiner R. Das christliche Mysterium. GA 97. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998: 255f
- 36 Die Theosophie des Rosenkreuzers. GA 99. 7. Aufl.. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985: 72f
- 37 Steiner R. Menschheitsentwicklung und Christus-Erkenntnis. GA 100. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1981: 89f
- 38 Ebenda: 100f
- 39 Steiner R. Menschenschicksale und Völkerschicksale. GA 157. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1981: 135f
- 40 Ebenda: 136f
- 41 Schmidt A, Meusers M, Momsen U. Wo ein Wille ist, aber kein Weg – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit und ohne Hyperaktivität. Der Merkurstab 200; 56 (4): 181–195
- 42 Steiner R. Gegensätze in der Menschheitsentwicklung. GA 197. 3. durchgesehene Aufl. Dornach. Rudolf Steiner Verlag, 1996: 182f
- 43 Steiner R. Ergebnisse der Geistesforschung. GA 62. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1988: 187 und 179
- 44 Steiner R. Spirituelle Erkenntnis der Organe. In: Menschenwerden, Weltenseele und Weltengeist – Erster Teil. GA 205. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987: 103f
- 45 Steiner R. Ursprung und Ziel des Menschen. GA 53. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1981: 200
- 45 a Steiner R. Die Welt rätsel und die Anthroposophie. GA 54. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1983: 471
- 46 Steiner R. Vor dem Tore der Theosophie. GA 95. 4. verb. Auflage. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1990: 16
- 46 a Steiner R. Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft. GA 96. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989: 130
- 47 Steiner R. Menschen-geschichte im Lichte der Geistesforschung. GA 61. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1983: 438–445
- 48 Steiner R. Individuelle Geistwesen und ihr Wirken in der Seele des Menschen. GA 178. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1992: 160–163

Fortsetzung nächste Seite

- 49** Steiner R. Geschichtliche Notwendigkeit und Freiheit. Schicksalseinwirkung aus der Welt der Toten. GA 179. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1993: 26f
- 50** Steiner R. Perspektiven der Menschheitsentwicklung. GA 204. 1. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1979: 229f
- 51** Steiner R. Makrokosmos und Mikrokosmos. GA 119. 3. verb. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1988: 182f
- 52** Steiner R. Erdensterben und Weltenleben. Anthroposophische Lebensgaben. GA 181. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1991: 40
- 53** Steiner R. Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik (1). GA 293. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1992: 76
- 54** Rudolf Steiner in der Waldorfschule. Vorträge und Ansprachen für die Kinder, Eltern und Lehrer der Waldorfschule Stuttgart 1919 – 1924. GA 298. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1980: 50f
- 55** Steiner R. die gesunde Entwicklung des Menschenwesens. GA 303. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987: 162
- 56** Steiner R. Erziehungs- und Unterrichtsmethoden. GA 304. 1. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1979: 80
- 57** Ebenda: 89f
- 58** Steiner R. Anthroposophische Menschenkunde und Pädagogik. GA 304a. 1. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1979: 46
- 59** Steiner R. Gegenwärtiges Geistesleben und Erziehung. GA 307. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989: 111–113
- 60** Steiner R. Die Methodik des Lehrens und die Lebensbedingungen des Erziehens. GA 308. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1986: 16f
- 61** Steiner R. Die spirituellen Hintergründe der äußeren Welt. Der Sturz der Geister der Finsternis. GA 177. 5. neu durchgesehene und ergänzte Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1999: 204
- 62** Ebenda: 219f
- 63** Steiner R. Die Entstehung und Entwicklung der Eurythmie. GA 277a. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998: 23
- 64** Steiner R, Steiner-von-Sivers M. Methodik und Wesen der Sprachgestaltung. GA 280. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1983: 142
- 65** Steiner R. die Schöpfung der Welt und des Menschen. Erdenleben und Sternenwirken. GA 354. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2000: 22
- 66** Steiner R. Die Theosophie des Rosenkreuzers. Vortrag vom 30.5.1907. GA 99. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1985
- 67** Steiner R. Natur- und Geisteswesen – ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt. Vortrag vom 9.6.1908. GA 98. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1996
- 68** Steiner R. Das Hereinwirken geistiger Wesenheiten in den Menschen. Vortrag vom 4.6.1908. GA 102.4. durchgesehene Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 2001
- 69** Koob O. Das Ich und sein Doppelgänger. Stuttgart 1998
- 70** Steiner R. Grenzen der Naturerkenntnis. 8 Vorträge vom 27.9 bis 3.10.1920 in Dornach. GA 322. 5. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1981
- 71** Steiner R. Heilpädagogischer Kurs. GA 317. 8. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1996
- 72** Ebenda: S.11
- 73** Vandercruysse R. Die therapeutische Dimension des Denkens. 1. Auflage Stuttgart 1999
- 74** Husemann F. Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit. Der Merkurstab 2004; 57 (6): 414–418
- 75** Lowndes F. Das Erwecken des Herzdenkens. 1. Auflage. Stuttgart. 1998
- 76** Steiner R. die Geheimwissenschaften im Umriss. GA 13. 30. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989: 250f