

Schreck, Scham, Zweifel und schreckvollste Verwirrung – Geisteswissenschaftliche Beschreibungen der Phänomene der Angst und ihre Bedeutung für die Diagnostik der Angst- und Zwangsstörungen, sowie der Posttraumatischen Belastungsstörung (I)

Harald Haas, Bern

Zusammenfassung. Die Beschreibungen von Angstphänomenen durch Rudolf Steiner sollen im Dialog mit aktuellen diagnostischen Standpunkten in Psychiatrie und Psychotherapie für die Angst- und Zwangsstörungen, sowie der Posttraumatischen Belastungsstörungen erörtert werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Die Grundphänomene der Angst - Erste Beschreibungen in Philosophie und Psychoanalyse	S. 2
2. Angaben Rudolf Steiners über Phänomene der Angst	S. 2
2.1. Furcht und Scham:	S. 2
2.2. Zweifel und Zwang:	S. 6
2.3. Oberflächliche und tiefere Gefühle:	S. 8
2.4. Phobie und Zweifel:	S. 9
3. Die Grundphänomene der Furcht, der Scham und des Zweifels und ihr Zusammenhang mit den Angst- bzw. Zwangsstörungen - Der Vergleich der Angaben Rudolf Steiners mit dem heutigen Diagnosesystem:	S. 10
4. Psycho-Physiologische Grundlagen der Atmung: Zweifel und Atmung - Hypoventilation	S. 10
4.1. Atemunregelmässigkeiten, Albträume und Hyperkapnie:	S. 10
4.2. Nikotin und Angst:	S. 11
4.3. Atemstörung und feindselige Haltungen:	S. 12
5. Die Begegnung mit der inneren und der äusseren Welt. – Zweifel und Dissoziation	S. 12
5.1. Scham und schreckvollste Verwirrung:	S. 12
5.2. Hyperventilation und „dissoziative“ Panikreaktion – Dissoziative Störungen:	S. 12
6. Angst, Alkohol und Depression	S. 13
6.1. Alkohol und Angst:	S. 13
6.2. Depression und Angst - die Scham:	S. 14
7. Schlussfolgerungen zum Verständnis der der Angst- und Zwangsstörungen, sowie der Posttraumatischen Belastungsstörung:	S. 15
8. Weitere Geisteswissenschaftliche Grundlagen und Zukunftsaspekte	S. 16
8.1. Heilpädagogischer Kurs:	S. 16
8.2. Grundformen der Angst nach Fritz Riemann:	S. 16
8.3. Verteilung der Angst-Erscheinungen nach der Begegnung mit dem Doppelgänger, dem Hüter der Schwelle:	S. 16
Literatur	S. 18

1. Die Grundphänomene der Angst - Erste Beschreibungen in Philosophie und Psychoanalyse

Sören Kierkegaard (1813-1855), der geistige Vater der Existentialphilosophie, beschäftigte sich 1844 in seinem gleichnamigen Buch mit dem „*Begriff der Angst*“ (Kierkegaard, S. dtv, München, 3. Aufl. 2010) und bewegte die Begriffe von Furcht und Angst in der Konfrontation mit dem unbegreiflichen Nichts, dem Schwindel der Freiheit und der Verzweiflung, sowie auch bezüglich der Scham und dem Trieb im theologischen Zusammenhang. Dies prägte die weitere Begriffsentwicklung in der Philosophie und Psychologie.

Wenige bekannte Psychotherapeuten haben sich zunächst bei der Angst speziell mit der Scham und dem Zweifel beschäftigt, wie Erik Erikson (1902-1994). Bei ihm tauchen diese Begriffe in seiner Theorie der Persönlichkeitsentwicklung wieder auf, wo in der zweiten Entwicklungsstufe (2-3-j. Kleinkind) die Autonomie versus die Scham und den Zweifel entwickelt werde. (Erikson, EH. Identität und Lebenszyklus. Frankfurt/M. 1973, zitiert aus: Bolko Pfau, *Scham und Depression*, 1998, S. 54):

„Erikson erkennt in der Autonomie ein Selbsterleben, in dem das Kind den eigenen Körper sinnvoll, d. h. lebensdienlich zu beherrschen lernt und gleichzeitig die Fähigkeit entwickelt, den eigenen Willen im Kontext sozialer Verträglichkeit auszugestalten.

Scham entspricht nach Erikson dem Gefühl, die Herrschaft über sich verloren zu haben, wertlos und klein zu sein, blossgestellt worden zu sein. Je deutlicher ein Kind sich selbst als ein Wesen erlebt, das einen eigenen Willen haben darf und das gelernt hat, Vertrauen zu sich und seinen Eltern zu entwickeln, desto weniger wird es als Erwachsener das Gefühl haben, dass es seiner Autonomie, seinem Selbstgefühl, seiner Achtung durch andere bedroht ist: Es wird weniger Zweifel an sich selbst haben“.

Sigmund Freud verband das Verständnis der Scham mit seinem Nazismuskonzept (Pfau, B. 1998).

2. Angaben Rudolf Steiners über Phänomene der Angst

2.1. Furcht und Scham

Rudolf Steiner stellt die Phänomene der Angst bei seinen ersten Beschreibungen immer in einen physiologischen Zusammenhang. Im Kapitel „der viergliedrige Mensch“ aus der *Akasha-Chronik* (Bibl.-Nr. 11, S. 229) heisst es:

„Die mechanisch-materialistische Lebenslehre sieht in dem Herzen eine Art Pumpvorrichtung, welche das Blut in regelmässiger Art durch den Leib treibt. Da ist das Herz die Ursache der Blutbewegung. Die geisteswissenschaftliche Erkenntnis zeigt etwas ganz anderes. Ihr ist das Pulsieren des Blutes, seine ganze innerer Beweglichkeit, Ausdruck und Wirkung der Seelenvorgänge. Seelisches ist die Ursache davon, wie sich das Blut verhält. Das Erbleichen durch Angstgefühle, das Erröten unter dem Einfluss von Schamempfindungen sind grobe Wirkungen von Seelenvorgängen im Blute. Aber alles, was im Blute vorgeht, ist nur der Ausdruck dessen, was im Seelenleben vor sich geht. Der Zusammenhang zwischen Blutpulsation und Seelenimpulsen ist nur ein sehr geheimnis-tiefer. Und nicht die Ursache, sondern die Folgen der Blutpulsation sind die Bewegungen des Herzens.“

In den öffentlichen, meist Berliner „Architektenhaus-Vorträgen“, greift Rudolf Steiner diese Beschreibung immer wieder auf, wie z.B. in München am 3. Dezember 1907, (Bibl.-Nr. 56, statt Berlin am 13. Februar 1908, S. 200-201):

„Zwei Seelenerlebnisse gibt es, in die Sie sich ganz vertiefen sollten, die Ihnen zeigen, dass der Mensch eine innere Fülle besitzt, die ausstrahlt nach aussen, und dass er einen Mittelpunkt sucht für die Tätigkeit nach aussen. Diese zwei Gefühlsrichtungen sollte man studieren, denn sie führen uns tief hinein in die Krankheiten der Menschen. Das eine Gefühl ist negativ, die Angst, das andere positiv, die Scham; es bedeutet aber auch etwas Negatives. Angenommen, Sie stehen einem Ereignisse gegenüber, das Sie in Angst und Schrecken versetzt. Wenn Sie dies nicht vom materialistischen Standpunkt betrachten, sondern den Astralleib mit in Betracht ziehen, dann wird das Bleichwerden als Ausdruck erscheinen für Kräfteströmungen im Menschen. Warum wirkt die Seele in dieser Weise auf die Verteilung des Blutes? Weil die Seele anstrebt, in sich einen Willensmittelpunkt zu schaffen, um

von hier nach aussen wirken zu können. Es ist förmlich ein Sammeln des Blutes im Mittelpunkt, um von da nach aussen wirken zu können. Das ist mehr oder weniger bildlich gemeint. Bei der Scham ist es umgekehrt, wir erröten; das Blut strömt von innen zur Peripherie. Das Schamgefühl zeigt Zustände, wo wir unser Ich auslöschen möchten. Der Mensch braucht da etwas, um sich zu verlieren, ein Aufgehen im All, in der Weltenseele oder, wenn man will, in der Umgebung, so dass das, was wir unser Ich nennen, nicht nach aussen sichtbar werden will. Hier haben Sie eine Polarität, die auf wichtige Zustände des Ätherleibes und des Astralleibes hinweist. Dies sind zwei Fälle, wo die Kräfte des Astralleibes nach aussen sichtbar werden. Angst und Scham drücken sich in körperlichen Zuständen aus. Wenn Sie das bedenken, so werden Sie begreifen, dass alle seelischen Vorgänge eine Wirkung haben können in den Vorgängen des Organismus.“

In einem weiteren öffentlichen Vortrag beschreibt Rudolf Steiner den Zusammenhang wie folgt (Bibl.-Nr. 57; Berlin, 15. Oktober 1908, S. 17):

„Wir sehen ja, wie uns heute sozusagen die letzten Reste der unmittelbaren Wirkung des Geistigen auf körperliche Vorgänge sich äussern. Auf das Schamgefühl und das Angstgefühl ist früher schon öfter hingewiesen worden. Ein Mensch erblasst, wegen Furcht und Angst. Was ist da geschehen? Oder wenn der Mensch fühlt: In mir ist etwas, was ich verbergen möchte – und er errötet. Scham- und Schreckgefühle sind seelische Vorgänge, seelische Erlebnisse. Sie drücken sich aber aus in körperlichen Vorgängen. Bei der Angst möchte man alle Kräfte im Innern zusammenziehen, sich behaupten; das Blut zieht sich gleichsam im Innern zusammen.“

Ähnlich klingt es auch noch im Vortrag vom 18. Februar 1909 in Berlin (Bibl.-Nr. 57, S. 267-268):

„Hierauf kann besonders heute hingedeutet werden. Wir wollen uns kurz die unsichtbaren Glieder der Menschennatur vor die Seele führen. Geisteswissenschaft spricht von diesen unsichtbaren Gliedern der Menschennatur, aber nicht als von etwas, was wie ein Anhängsel des Sichtbaren da wäre, sondern sie spricht gerade von dem Geistigen als von dem Schöpferischen des Sichtbaren. Ein fast auf der Hand liegendes Beispiel ist folgendes: Jeder, auch einer, der nicht hineinblicken kann in die Werkstätte des geistigen Lebens, sollte sich immer wieder vor Augen führen, damit er lernt zu glauben, daß das Übersinnliche der Grund des Sinnlichen ist, die Schamgefühle und die Furchtgefühle. Was sind sie? Zweifellos für den, der nicht vertrackt denkt, seelische Erlebnisse. Irgend etwas, müssen wir sagen, ist da, was uns bedroht; die Seele fühlt sich bedroht. Das kommt zum Ausdruck in Angst- und Furchtgefühlen. Gewiß könnten wir mancherlei physische Vermittlungen anführen. Das wäre selbstverständlich leicht, und der moderne Forscher würde kaum etwas anführen können, was der Geisteswissenschaftler nicht auch wüßte. Aber das, worauf es ankommt, ist, daß das Blut zurückgedrängt wird von der Oberfläche des Leibes dem Mittelpunkt zu.

Wir haben also einen materiellen Vorgang als Folge eines seelischen. Dasselbe ist der Fall beim Schamgefühl. Wir haben da wieder eine Umlagerung des Blutes, eine Änderung der Zirkulation unter Einwirkung eines Geistigen. Das, was man hier im kleinen sieht und was man im größeren Maßstabe beobachten kann, wenn infolge eines traurigen Ereignisses Tränen aus den Augen fließen, zeigt, daß das Seelische Ursache sein kann für körperliche Vorgänge. Freilich gibt es heute unter dem Einfluß unserer nicht offensichtlichen, sondern geheimen materialistischen Denkweise Leute, die auch hier materialistische Anschauungen geltend machen. Ich habe auch hier schon den Ausspruch einer gewissen Weltanschauung angeführt: Man weint nicht, weil man traurig ist, sondern man ist traurig, weil man weint. Dieser Ausspruch ist eigentlich ausgegangen von jemand, der idealistisch dachte, aber er ist verkehrt gedeutet worden. Das sind ausgewachsene materialistische Denkungsweisen. Wer sich aus der materialistischen Grundlage unserer Zeit ein Stück gesunden Denkens gerettet hat, der wird in solchen offensichtlichen Zusammenhängen zwischen physischen Tatsachen und geistig-seelischen Tatsachen etwas sehen, was ihn allmählich dazu bringen kann, zu verstehen, daß die Geisteswissenschaft von ihrem Standpunkt aus sagen muß: Alles, alles Materielle hat geistigen Ursprung.

Auch am 17. November 1910 in Berlin (Bibl.-Nr. 60, S. 118) findet sich eine dazu passende Ausführung Rudolfs Steiners: *„Und in dem, was sich einfach als eine unmittelbare Wirkung der Seele auf die Blutzirkulation ausdrückt, kann man schon etwas erraten von jenem Hineinwirken des selbstbewußten Ich in die Leiblichkeit, in die Organisation. Das ist sozusagen die nächste Pforte, wo das vom Geist befruchtete Ich in die Leiblichkeit hineinwirkt. Wir sehen es, wenn wir das Seelische in*

seiner Wirkung auf die Blutzirkulation betrachten. Ich habe schon öfter darauf hingewiesen, daß wir in den ganz groben Erscheinungen der Schamröte und der Angstbleichheit eine unmittelbare Wirkung sehen von etwas, was in der Seele vor sich geht und im Leib sich ausdrückt, denn es sind in der Tat Furcht und Schamgefühl seelische Vorgänge. Man müßte, wollte man das bestreiten, unbewußter Materialist sein, was zum Beispiel William James tatsächlich ist, obwohl er Spiritualist sein will, indem er in der Tat den Satz verfechten will: «Der Mensch weint nicht, weil er traurig ist, sondern er ist traurig, weil er weint.» Man müßte sich demnach vorstellen, daß der Mensch dadurch in seiner Seele Traurigkeit erlebt, daß irgendwelche, wenn auch noch so feine, materielle Einflüsse auf den Organismus ausgeübt werden, welche die Tränen herauspressen, und wenn der Mensch dies merkt — so meint William James — dann werde er traurig. Wenn wir diesen Schluß in seiner ganzen Unhaltbarkeit nicht erkennen, werden wir nicht einsehen können, daß wir es in Dingen wie Lachen und Weinen, aber auch in der Schamröte, wo eine Umlagerung des Blutes vom Zentrum nach der Peripherie stattfindet, mit materiellen Vorgängen zu tun haben, welche unmittelbar unter seelisch-geistigen Einflüssen stehen.“

In den beiden letzten Vortragsstellen wird noch darauf hingewiesen, dass die materialistische Anschauung die Tendenz hat, Ursache und Wirkung zu vertauschen, das heisst, im Erröten die Ursache der Scham und im Erbleichen die Ursache des Schrecks zu sehen.

Auch in den Mitgliedervorträgen,

- die in Köln am 8. März 1907 (Bibl.-Nr. 97, S. 137):

„Ein Rest der Wirkung des Ich auf das Blut ist heute noch vorhanden, wenn wir in Angst erblassen oder in Scham erröten. Darin zeigt sich noch die unmittelbare Tätigkeit des Ich. Dies ist zurückgeblieben aus einer Zeit, in der das Ich auf das Blut mächtig wirkte. Heute äußert sich die innere Kraft des Ich nur in Gesten, im Erröten und Erblassen. Heute können die Menschen im Enthusiasmus mit den Händen gestikulieren, damals konnte das Blut durch den Impuls des Ich Organe aus dem Leibe herausgestalten: So entstanden zum Beispiel die Finger. Am Ende der atlantischen Zeit war der damalige Mensch dem heutigen schon ähnlich.“

- Berlin 25. März 1907 (Bibl.-Nr. 96, S. 261-262):

Betrachten Sie einmal das Schamgefühl, betrachten Sie die Angst, die Furcht, den Schrecken! Das Schamgefühl treibt den Menschen die Schamröte ins Gesicht; das Gesicht färbt sich anders. Ebenso ist es bei der Angst, bei der Furcht, beim Schrecken. In dem einen Falle färbt sich das Gesicht rot, in dem andern Falle erbleicht es. In dem Vortrage über «Blut ist ein ganz besonderer Saft» habe ich gezeigt, daß das Blut der äußere Ausdruck ist für die innere Arbeit des individuellen Menschen. Was sich da als intimste Wesenheit ausdrückt, schießt in das Blut: Wer das Blut hat, hat das Ich, und wer das Ich hat, hat das Blut. Daher ist es ein ganz besonderer Saft.“

- München 5. Juni 1907 (Bibl.-Nr. 99, S. 145):

„Das, was der Mensch an seinem dichten physischen Leibe arbeiten kann, ist verhältnismäßig recht wenig. Nehmen Sie zum Beispiel wahr, wie Sie heute vorübergehend an dem Leibe und seiner Physiognomie arbeiten. Irgend etwas zum Beispiel verursacht Ihnen Schrecken, Angst. Die Eindrücke von Angst und Furcht machen Sie erblassen. Ihr physisches Aussehen wird ebenfalls verändert durch Schamröte. Das geht wieder vorüber, aber Sie sehen, wie das vor sich geht: es wirkt etwas auf die Seele, so daß die Wirkung sich auf das Blut und auf diesem Umwege auf den physischen Leib, auf Ihr unmittelbares Aussehen erstreckt.“

- Basel, 22. November 1907 (Bibl.-Nr. 100, S. 260),

„Bei den alten atlantischen Menschen war der Ätherleib noch außerhalb des physischen Körpers. Heute ist nur noch der Astralleib des Menschen, und zwar im Schlafe, außerhalb des physischen Körpers. Heute ist daher der Mensch nur im Schlafe imstande, die Müdigkeit des physischen Körpers zu überwinden, weil da sein Astralleib außerhalb des physischen Körpers ist und so die Möglichkeit hat, sich an demselben zu betätigen. Weitere Einflüsse auf den physischen Körper sind jetzt nicht mehr möglich. Nur die Überreste solcher Einwirkung sind noch geblieben in den Erscheinungen wie Erröten bei Scham, Erblassen bei Angst und Schreck und so weiter. Je mehr wir aber zurückgehen in der atlantischen Zeit und je mehr der Ätherleib außerhalb des physischen Leibes war, desto mehr war er imstande, umgestaltend zu wirken auf den physischen Leib. Die Herrschaft des Ätherleibes über den physischen Leib war in früherer Zeit deshalb so groß, weil der physische Leib noch viel biegsamer und geschmeidiger war als jetzt.“

- Köln, 6. Dezember 1907 (Bibl.-Nr. 101, S. 227):

„Trotzdem hat auch heute das Gedankliche, das Empfindungsmäßige seine Wirkung auf den physischen Menschenleib. Sie brauchen ja nur einmal zu betrachten, daß der Mensch, wenn er erschrickt oder wenn er Angst vor etwas hat, erbleicht. Das heißt nichts anderes, als daß seine gesamte Blutmasse andere Bewegungen im Körper ausführt als in normalem Zustande. Es drängt die Blutmasse von außen nach innen. Oder nehmen Sie das Erröten durch das Schamgefühl, da wird das Blut von innen nach der Peripherie, nach außen hingetrieben. Das sind nur geringfügige Wirkungen, die heute noch das Seelische auf das Körperliche hat.

- Köln, 26. Dezember 1907 (Bibl.-Nr. 101, S. 252) gehalten wurden, wird der seelisch-physiologische Zusammenhang von Schreck und Scham von Rudolf Steiner erwähnt:

„Das Herz ist auf dem Wege, in der Zukunft ein willkürlicher Muskel zu werden, es trägt in seinem anatomischen Bau schon jetzt die charakteristischen Merkmale dafür. Heute ist davon nur sehr wenig zu merken. Heute trägt es dazu bei, daß seelische Erlebnisse auf das Blut wirken. Sie können sehen, wie, wenn Sie ein Angstgefühl bekommen, die Blutmasse von der Peripherie des Leibes nach dem Innern sich zurückzieht, oder wie bei Auftreten von Schamgefühl das Blut vom Innern des Leibes nach der Peripherie hingetrieben wird.“

Später wurde das Thema in der „*Okkulten Physiologie*“ in Prag am 26. März 1911 (Bibl.-Nr. 128, S. 116-117):

„Das Blut als solches stellt sich uns nun dar als das beweglichste, als das regsamste aller unserer Systeme. Und wir wissen ja, wenn wir auch nur in geringem Maße irgendwie eingreifen in die Blutbahn, so nimmt das Blut sogleich andere Wege. Wir brauchen uns nur an irgendeiner Stelle zu stechen, so nimmt das Blut gleich einen anderen Weg als sonst. Das ist unendlich wichtig zu berücksichtigen, denn daraus können wir ersehen, daß das Blut das bestimmbarste Element im menschlichen Leibe ist. Es hat seine gute Unterlage an den anderen Organsystemen, aber es ist zugleich das aller bestimmbarste, das die wenigste innere Stetigkeit hat. Das Blut kann ungeheuer bestimmt werden durch die Erlebnisse des bewußten Ich. Ich will dabei nicht eingehen auf die phantastischen Theorien, die von Seiten der äußeren Wissenschaft über das Erröten oder Erbleichen bei Scham- oder Angstgefühlen aufgestellt werden, ich will nur hinweisen auf die rein äußere Tatsache, daß solchen Erlebnissen wie Furcht oder Angst und Schamgefühl Ich-Erlebnisse zugrunde liegen, die in ihrer Wirkung auf das Blut erkennbar sind. Beim Furcht- und Angstgefühl ist es so, daß wir uns gleichsam schützen wollen vor irgend etwas, von dem wir glauben, daß es gegen uns wirkt; wir zucken da gleichsam mit unserem Ich zurück. Beim Schamgefühl ist es so, daß wir uns am liebsten verstecken möchten, uns sozusagen hinter das Blut zurückziehen, unser Ich auslöschen möchten. Beide Male — ich will dabei nur auf die äußeren Tatsachen eingehen — folgt das Blut materiell, als äußeres materielles Werkzeug dem, was das Ich in sich erlebt. Beim Furcht- und Angstgefühl, wo der Mensch sich so stark in sich zurückziehen möchte vor etwas, von dem er sich bedroht fühlt, da wird er bleich; das Blut zieht sich zurück von der Oberfläche zum Zentrum, nach innen. Wenn sich der Mensch beim Schamgefühl verstecken möchte, sich auslöschen möchte, wenn er am liebsten nicht wäre und irgendwo hineinschlüpfen möchte, da drängt sich das Blut unter dem Eindrucke dessen, was das Ich erlebt, bis zur Peripherie des Organismus, und der Mensch wird rot. So sehen wir, daß das Blut das am leichtesten bestimmbar System im menschlichen Organismus ist und den Erlebnissen des Ich am schnellsten folgen kann.“

... und im Basler pädagogischen Vortrag „*Menschenkenntnis als Grundlage der Pädagogik*“ am 22. April 1920 (Bibl.-Nr. 301, S. 53) nochmals aufgegriffen:

„Solch ein Organ wie das Herz, was hat es denn gegenüber dem Seelischen für eine Aufgabe? Ich möchte jetzt so fragen: wenn wir uns unter dem Einflusse einer wirklich richtigen Naturwissenschaft sagen, das Blut selber ist lebendig bewegt, und die Herzbewegung, die ganze Tätigkeit dieses Organes des Herzens, ist eigentlich nur eine Folge der Blutzirkulation, es stellt sich nur hinein in die lebendige Blutzirkulation, ja, was hat denn das Herz dann für eine Aufgabe?

Für ein unbefangenes Beobachten ergibt sich, daß, wenn man das Auge exponiert der äußeren Welt, die Erlebnisse, die das Auge beim Exponieren hat, nachklingen, aber bald verschwinden. Indem wir unsere Gefühlswelt entwickeln, steht diese Gefühlswelt im engen Zusammenhange mit der ganzen Blutzirkulation. Mit anderem auch noch, aber ich greife die Blutzirkulation heraus. Denken Sie sich doch nur einmal, wenn wir das Gefühl der Scham haben, werden wir rot; jeder Mensch weiß, es rührt

davon her, daß das Blut nach der Peripherie hintreibt; wenn wir Angst haben, werden wir blaß: das Blut treibt nach dem Zentrum hin.“

Die wiederholte Erwähnung der Furcht bzw. Angst in der Polarität zur Scham-Angst weist darauf hin, dass es für Rudolf Steiner ein sehr wichtiges, grundlegendes Thema war.

Im Vortrag „*Das Wesen des Gebetes*“, Berlin, 17. Februar 1910, (Bibl.-Nr. 59) wurde die zeitliche Dimension in der Erscheinung der Angst noch mehr differenziert (S. 111):

„Während beim Zurückblicken in die Ereignisse der Vergangenheit sich unsere Empfindung uns unser Gefühl wie ein abweisendes Urteil, wie Reue, wie Scham vielleicht geltend macht, so stehen der Zukunft gegenüber von vornherein die Empfindungen und Gefühle da von Angst und Furcht, von Hoffnung, von Freude.“

Dieser zeitliche Aspekt wird im Fortgang des Vortrags noch ausführlich erörtert und in einen existenziellen Zusammenhang des Menschen in der Welt in Bezug auf Vergangenheit und Zukunft gestellt.

Furcht und Scham erscheinen dem Menschen auch beim bewusstseinsmässigen Übergang von der physischen in die geistige Welt durch die Begegnung mit dem sogenannten „Hüter der Schwelle“. Dies berichtete Rudolf Steiner am 31. August 1913 in München nach der Aufführung des dritten und vierten Mysteriendramas im letzten Vortrag des Zyklus „*Die Geheimnisse der Schwelle*“ (Bibl.-Nr. 147).

In den Mysteriendramen wurde diese Gestalt auf der Bühne in der Begegnung mit den nach den übersinnlichen Erlebnissen strebenden Menschen aufgeführt. Schon früher gab es schon literarische Beschreibungen der Doppelgängergestalt, wobei sich eine Zusammenstellung davon bei Olaf Koob (*Das Ich und sein Doppelgänger*. Stuttgart 2005) findet.

Das Erleben des Hüters der Schwelle wird in dem Münchner Vortrag wie folgt beschrieben (S. 137-138):

„Wir begegnen also unserem eigenen wahren Ich an der Schwelle in die geistigen Welten. ... Wir wandeln allerdings alle als unser anderes Selbst in den geistigen Welten herum, aber wir sind gar sehr ein anderer. Wenn wir mit unserem Bewusstsein in der physischen Welt verweilen, dann ist unser anderes Selbst wirklich recht sehr eine anderes, ein uns Fremdes, eine Wesenheit, der wir wahrhaftig viel fremder entgegentreten als einem anderen Menschen der Erdenwelt. Und dieses andere Selbst, dieses wahre Ich kleidet sich in unsere Schwächen, in all das, was wir eigentlich verlassen müssen und nicht verlassen wollen, weil wir gewohnheitsmässig als physisch-sinnliche Menschen daran hängen, wenn wir die Schwelle überschreiten wollen.“

Wir begegnen also eigentlich an der Schwelle zur geistigen Welt einem Geistwesen, das sich unterscheidet von allen anderen Geistwesen, denen wir in den übersinnlichen Welten begegnen können. Alle anderen Geistwesen erscheinen gleichsam mehr oder weniger mit Hüllen, die doch ihrem Eigensein mehr angemessen sind, als es mit den Hüllen des Hüters der Schwelle der Fall ist. Er kleidet sich in dasjenige, was uns nicht nur Kummer und Sorgen, sondern oft Abscheu und Widerlichkeit erweckt. Er kleidet sich in unsere Schwächen, in das, von dem wir sagen können, wir erleben in Furcht, uns nicht von ihm zu trennen, oder auch, wir erröten nicht nur, wir vergehen fast in Scham, wenn wir hinschauen müssen auf das, was wir sind und in was sich der Hüter der Schwelle kleidet. Es ist also eine Selbstbegegnung, aber in Wahrheit doch eine Begegnung mit einer anderen Wesenheit.“

Dies ist wohl die höchste Steigerung des Erlebnisses von Furcht und Scham die dem Menschen begegnen kann.

2.2. Zweifel und Zwang

Neben den Dimensionen von Furcht und Scham tritt in der Begegnung des Menschen mit der geistigen Welt eine weitere Dimension, der Zweifel oder die Zweifelsucht, in Erscheinung. Im öffentlichen

Berliner Vortrag über „Die sogenannten Gefahren der Einweihung“ vom 12. Dezember 1907 (Bibl.-Nr. 56, S. 144-145) heisst es:

„Der geistigen Welt sind die Gedanken, die Sie hegen, als etwas Reales eingefügt. Ein Hassgefühl, das Sie einem Menschen entgegenbringen, ist in der geistigen Welt realer und für denjenigen, der es durchschaut, auch viel wirksamer als ein Schlag, den Sie dem Betreffenden mit einem Stock geben. Wenn sich das Furchtbare auch nicht unmittelbar vor Ihren Augen abspielt, es ist doch so. Furcht und Angst, solche negativen Gefühle, die sind in der Tat etwas, was, wenn es aus dem Menschen herausströmt, dadurch, dass er die entsprechenden geistigen Wesen und Kräfte kennenlernt, verhängnisvoll werden kann. Diese Angst und diese Furcht sind in der Tat etwas, was den Menschen zu der geistigen Welt in ein verhängnisvolles Verhältnis setzt; denn es gibt in der geistigen Welt Wesenheiten, für die Angst und Furcht, die von Menschen ausströmen, wie eine willkommene Nahrung sind. Hat der Mensch nicht Angst und nicht Furcht, dann hungern diese Wesen. Derjenige, der noch nicht tiefer eingedrungen ist, möge das als Vergleich nehmen. Derjenige aber, welcher die Sache kennt, weiss, dass es sich um eine Wirklichkeit handelt. Strömt der Mensch Furcht und Angst und Kopflosigkeit aus, dann finden diese Wesen eine willkommene Nahrung, und sie werden mächtiger und mächtiger.

Das sind feindliche Wesen für die Menschen. Alles, was sich nährt von negativen Gefühlen, von Angst, Furcht und Aberglauben, von Hoffnungslosigkeit, von Zweifel, das sind in der geistigen Welt dem Menschen feindliche Mächte, die grausame Angriffe auf ihn führen, wenn sie von ihm genährt werden. Daher ist es vor allen Dingen notwendig, dass der Mensch, der in die geistige Welt eintritt, vorerst sich stark mache gegen Furcht, Hoffnungslosigkeit, Zweifelsucht und Angst. Das sind aber gerade Gefühle, die so recht moderne Kulturgefühle sind, und der Materialismus ist geeignet, weil er die Menschen abschneidet von der geistigen Welt, durch Hoffnungslosigkeit und Frucht vor dem Unbekannten diese dem Menschen feindlichen Mächte gegen ihn aufzurufen.“

In diesem Textabschnitt taucht neben der Furcht und der Angst die Kopflosigkeit, später Aberglauben, Hoffnungslosigkeit und Zweifel, anschliessend auch die Zweifelsucht auf. Letzteres erscheint als eine andere Dimension gegenüber den Ängsten von Furcht und Scham, es ist der Zweifel, der mit einer bestimmten übersinnlichen Kraft verbunden ist. Diese Kraft wird in den Vorträgen „Die Welt als Ergebnis von Gleichgewichtswirkungen“ (Dornach 20. bis 22. November 1914 in Bibl.-Nr. 158) als Luzifer bezeichnet. Es ist die Wesenheit, die im Atmungsprozess und nicht wie die anderen Ängste in der Blutpulsation, wirkt und als Zweifel, sowie als Alptraum in Erscheinung treten kann (S. 100):

„Der Albtraum, wo also der Mensch durch das gestörte Atmen zum Traumbewusstsein kommt, so dass sich Erlebnisse der geistigen Welt hineinmischen können, und auch Angst- und Furchterlebnisse, die mit Albträumen verbunden sind, haben in dem luziferischen Element der Welt ihren Ursprung. Alles, was vom gewöhnlichen Atmungsprozess übergeht zum Würgen, zu dem Gefühl des gewürgt Werdens, das hängt zusammen mit dieser Möglichkeit, dass Luzifer sich einmischt in den Atmungsprozess. Das ist der grobe Prozess, wo durch eine Herabminderung des Bewusstseins Luzifer sich in das Atemerlebnis hineinmischt, gestaltenhaft in das Traumbewusstsein tritt und da zum Würger wird. Das ist das grobe Erlebnis.

Es gibt aber auch ein feineres Erlebnis, das uns dieses Würgeerlebnis gleichsam verfeinert, nicht so grob wie ein physisches Würgen darstellt. Man achtet gewöhnlich nicht darauf, dass eine solche Verfeinerung des Würgens zu den menschlichen Erlebnissen gehört. Aber jedes Mal, wenn an die menschliche Seele dasjenige herantritt, was zu einer Frage wird oder zu einem Zweifel an diesem oder jenem in der Welt, dann ist in der verfeinerten Weise ein Würgeerlebnis da. Man kann schon sagen: Wenn wir eine Frage aufstellen müssen, wenn ein kleines oder grosses Weltenrätsel sich uns aufdrängt, dann werden wir gewürgt, aber so, dass wir es nicht merken. – Jeder Zweifel, jede Frage ist ein verfeinertes Alldrücken oder ein verfeinerter Alptraum.“

Weiter heisst es von Rudolf Steiner zum Alb-Druck im Band „Bewusstsein – Leben – Form (Bibl.-Nr. 89, Berlin 22. Oktober 1904, S. 134):

"Vorher war der Mensch selbst ein Elementarwesen. Nicht alles Physische am Menschen ist bestimmt, erlöst zu werden. Es bleibt vom Menschen eine Schlacke zurück. Diese Schlacke, die da zurückbleibt, ist im Menschen fortwährend vorhanden, daher steht er unter dem Einfluß der astralischen Elementarwesen; das dazugehörige Elementarwesen hängt ihm an. Der Mensch ist daher in fortwährender Verbindung mit dem, was ein hemmender Feind, ein Störenfried seiner Entwicklung ist.

Die Wesenheiten, die sich dem Menschen anhängen, nannte man in der deutschen Mythologie die Alben. Sie treten in einer unbestimmten Gestalt auf im sogenannten Alptraum. Diese Träume äußern sich etwa so, daß man glaubt, ein Wesen setzt sich einem auf die Brust. Wenn man astral sehend wird, sieht man zuerst diese Wesen (The Dweller on the Threshold in Bulwers «Zanoni»). Es ist die Widerspiegelung der astralen Bekanntschaft des Menschen mit seinem Alb, ein Sich-Wehren des Menschen gegen seinen Feind. Das Wesen ist die Projektion eines astralen Wesens in uns selbst. Es ist der [kleine] Hüter der Schwelle. Der Mensch, der die Furcht vor dem inneren Feinde nicht überwinden kann, der kehrt gewöhnlich um beim Tor der Initiation." (aus GA 089, S 134)

Mit dem Zweifel werden von Rudolf Steiner noch andere Gefühle in die Perspektive der Zukunft gestellt und sind dadurch zeitlich mit der Schreckreaktion verbunden.

Im Band *Anthroposophie – Psychosophie – Pneumatosophie* (Bibl.-Nr. 115, S. 189) findet sich:

„Unter den Gefühlen des Menschen gibt es mancherlei Arten. Ich will nur auf einige aufmerksam machen, ... ; auf Gefühle zum Beispiel, welche sich aussprechen in der Sehnsucht, in der Ungeduld, in der Hoffnung, im Zweifel; ich will Sie verweisen auf solche Gefühle, wie Angst und Furcht sind. Was sagen uns denn alle derartigen Gefühle? Wenn wir sie wirkliche prüfen, haben sie alle etwas merkwürdiges Gemeinsames: sie beziehen sich alle auf die Zukunft, sie beziehen sich auf das, was eintreten kann, oder von uns als eintretend gewünscht wird. Der Mensch also lebt in seiner Seele, dass ihn in seinen Gefühlen nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Zukunft interessiert.“

2.3. Oberflächliche und tiefere Gefühle

Die Schwierigkeit, die seelischen Zustände wirklich erkennen zu können, zeigt sich in der Tatsache, dass der Mensch sich über seine wahren, tiefer gehenden Gefühle täuschen kann. So heisst es im öffentlichen, ebenfalls in Berlin, am 6. März 1913 gehaltenen Vortrag *„Irrtümer der Geistesforschung“* (Bibl.-Nr. 62, S. 399):

„Wir können in den verborgenen Seelentiefen Hass und Liebe, Freude und Furcht und Aufgeregtheit haben, ohne dass wir diese Affekte im bewussten Seelenleben tragen. Daher ist es durchaus richtig, dass für eine besondere Erscheinung des Hasses von einer Person zur anderen, der im Bewusstsein spielt, schuld sein kann eine in den Tiefen der Seele eigentlich wurzelnde Liebe. Es kann eine Sympathie, eine tiefere Sympathie in den tiefen Untergründen der Seele bei einer Person für eine andere vorhanden sein. Aber weil diese Person zugleich Gründe hat, über die sie vielleicht auch nichts weiss, deshalb betäubt sie sich über diese Liebe, über diese Sympathie, und täuscht sich Hass und Antipathie vor.“

Gerade gegenüber geistigen Tatsachen und Erlebnissen kann es zu Hassgefühlen kommen, auch wenn eine innere Sehnsucht danach besteht. Dies findet man beschrieben im Vortrag *„Das gegenseitige In-Beziehung-Treten zwischen Lebenden und den sogenannten Toten“* vom 20. Februar 1913 in Stuttgart (Bibl.-Nr. 140, S. 224):

„... Geisteswissenschaft ist eine Zukunftstatsache, sie ist heute in die Welt eingetreten, weil sie im umfassendsten Sinne, in umfassendster Weise der Menschheit dienen soll. Das bewirkt aber, dass die Menschen, welche gewissermassen in den Tiefen ihrer Seelen Furcht haben vor den geistigen Welten, in ihrem Bewusstsein diese Furcht als Hass ausleben. Verwandt sind mancherlei menschliche Gefühle miteinander, Ehrgeiz und Eitelkeit sind zum Beispiel verwandt mit der Furcht.“

Ähnlich klingt es im Stuttgarter öffentlichen Vortrag *„Irrtümer der Geistesforschung“* vom 19. Februar 1913 (Bibl.-Nr. 69a, S. 180-181):

„Ein drastisches Beispiel für ein Wirken [des Unterbewußten] in der Seele, das sich ganz anders auslebt, ist folgendes: Luther hat einmal gesagt: Wenn ich recht zornig bin, kann ich am besten beten und predigen. — Er hat das ausgesprochen, und jeder Seelenkenner versteht es. Die Kräfte, die in der Seele wirken, können sich in der mannigfachsten Weise verwandeln. Zorn ist einfach eine Seelenkraft; wenn sie hineintaucht in die Tiefen der Seele, kann sie im Bewußtsein sich in ganz anderer Weise ausleben. Wenn wir den Zorn in uns hineingießen, wenn wir ihn in die unterbewußte Seelenregion hineinbringen, kann er sich als das ausleben, was wie sein Gegenteil ausschaut. Beten und predigen sieht meist nicht aus wie ein Zornesausbruch; aber Luther hat gewußt, daß er dann am besten beten

und predigen kann, [wenn er zornig ist]. So ist es mit vielen Seelenregungen. Sie lassen sich nicht im gewöhnlichen Sinne beweisen, aber sie erweisen sich durch die Beobachtung der Seele. Wer die Seele untersucht, so wie man chemische Stoffe untersucht in ihrer Verbindung und Auflösung, der findet, welchen Wegen die verschiedenen Kräfte des Seelenlebens folgen, wie sie sich verwandeln, anders werden, wenn sie im Bewußtsein sind und anders, wenn sie in die unteren Regionen des Seelenlebens hinuntertauchen. Da ist etwas, was wir als eine Kraft ansprechen müssen, eine Kraft, die jeder kennt, wenn sie in den oberen Regionen des Bewußtseins auftritt: die Furcht. Sie ist für den Seelenkenner mit dem Haß verwandt. Oftmals hassen wir in der oberen Region der Seele dasjenige, was wir fürchten; aber die Furcht haben wir schon in das Unterbewußtsein hineingedrängt. Haß und Furcht sind ungemein miteinander verwandt.“

... und in Bern am 28. November 1917 im Vortrag „das Wirken der Seelenkräfte im Menschen und ihr Zusammenhang mit dessen eigener Wesenheit“ (Bibl.-Nr. 72, S. 197 und 226):

„Zuerst ist es — namentlich wenn der Mensch gewahr wird durch Verstärkung der Gedanken, durch eine Umänderung der Gefühle, von der ich nachher noch sprechen werde, wenn der Mensch gewahr wird, er kommt an den Rand derjenigen Welt, die man als geistige Welt bezeichnen kann —, zuerst ist es Furcht vor dem Unbekannten. Der Mensch läßt ab von seinem Eindringen in diese Welt, weil er Furcht vor dem Unbekannten hat. Er wird sich nicht bewußt dieser Furcht; aber die unbewußte Furcht ist deshalb nicht minder eine Furcht. Dann macht sich geltend — ich werde heute noch Beispiele dafür anführen — eine Abneigung, geradezu ein Haß.“ ...

„Aber die Tatsache wollte ich Ihnen auch an einer merkwürdigen Erscheinung der Gegenwart darstellen, die Tatsache, daß überwunden werden muß an der Grenze zwischen sinnlicher Welt und geistiger Welt dasjenige, was den Menschen zunächst als Furcht, dann sogar als Haß und als Widerwille zurückhält, wirklich einzudringen in diese Geisteswelt, in die eingedrungen werden kann auf den Wegen, die ich in diesem Vortrage charakterisierte.“

2.4. Phobie und Zweifel

Von besonderer psychotherapeutischer Bedeutung ist die Differenzierung von Angst und Zweifel, die Rudolf Steiner in den Vorträgen „Grenzen der Naturerkenntnis“, die er parallel zum ersten anthroposophischen Hochschulkurs vom 27. bis 3. Oktober 1920 in Dornach hielt, erwähnt. Hier wird die pathologische Grübel- Zweifelsucht, der pathologische Skeptizismus von den Erscheinungen der Klaustrophobie, der Astrophobie, der Agarophobie unterschieden.

Nach den heutigen Begriffen werden dabei zum einen die Gedanken-Zwangserkrankungen und zum anderen die Phobien beschrieben.

Es heisst hier (fünfter Vortrag, 1. Oktober 1920, S. 73-74):

„Es treten uns auf der anderen Seite, gegen die Bewusstseinsgrenze hin, ebenso Erscheinungen der Klaustrophobie, der Astrophobie, der Agarophobie entgegen, wie uns die Zweifelsucht entgegentritt nach der Materieseite hin.

Und ebenso... wie die pathologische Zweifelsucht durch das Kultivieren der Inspiration kulturhistorisch geheilt werden muss, wie das eine der grossen soziaethischen Aufgaben der Gegenwart ist, so ist das drohende Hereinbrechen derjenigen Erscheinungen, ..., der Klaustrophobie, der Astrophobie, der Agarophobie, das andere, das störend auftritt, und das wir durch die Imagination werden bezwingen können, die wir der modernen Zivilisation zum sozialen Heile der Menschheit werden einzufügen haben.“

Es zeigt sich in der Betrachtung, dass die Phobie durch eine falsche, unbewusste Imagination und die Zweifelsucht, der Gedankenzwang durch eine falsche, unbewusste Inspiration entstehen und ihre Heilung der Erwerb der übersinnlichen Erkenntnismöglichkeiten der Imagination oder Inspiration erfordern würde.

3. Die Grundphänomene der Furcht, der Scham und des Zweifels und ihr Zusammenhang mit den Angst- bzw. Zwangsstörungen - Der Vergleich der Angaben Rudolf Steiners mit dem heutigen Diagnosesystem

Beim Vergleich der aus dem Werk Rudolf Steiners herausgearbeiteten drei Qualitäten oder Grundphänomene der Angst mit der in der *ICD 10* heute gültigen Einteilung der Angsterkrankungen findet sich eine weitgehende Durchmischung in den einzelnen Kategorien. Bei den phobischen Störungen erscheinen die Agoraphobie ohne Panik (F40.0) und die spezifischen Phobien (F40.2) bestimmt durch das Phänomen der Furcht und des Schrecks, die soziale Phobie (40.1) eher als Ausdruck der Schamreaktion, wobei die Auflistung der möglichen Symptome in beiden Bereichen sich weitgehend überschneidet, also nicht nach den Hauptphänomenen differenziert wurde.

Als „Andere Angststörungen“ werden dann die Panikstörung (F41.0) und die generalisierte Angststörung (F41.1) aufgeführt, die in einer folgenden Publikation weiter untersucht werden sollen. Bei allen Beschreibungen des ICD 10 wird ersichtlich, dass man von einer Mischung der aufgeführten Störungen ausgeht und somit auch keine klar abgegrenzten Grundphänomene erwartet, sondern die Aufteilung mehr nach der vermeintlichen Ursache und der Dauer der Symptomatik differenziert. Eine bestimmtere phänomenale Aufgliederung ist hier wohl nicht versucht worden.

Deutlich abgesetzt von den Angststörungen erscheinen dann die Zwangsstörungen (F42.0) mit vorwiegend Zwangsgedanken oder Grübelzwang und (F42.1) vorwiegend Zwangshandlungen, sowie (F42.2) Zwangsgedanken, und –handlungen, gemischt. Diese wurden von Rudolf Steiner, wie wir oben gesehen haben, als Ausdruck des Zweifels oder der Zweifelsucht angesehen und mit den Störungen der Atmung in Verbindung gesetzt. Davon findet sich in der Beschreibung des ICD 10 nichts. Im eigentlichen Sinne werden die Zwangsstörungen nicht zu den Angsterkrankungen gerechnet, obwohl es erfahrungsgemäss auch hier häufig Mischungen mit anderen Angststörungen gibt.

Es ist zu vermuten, dass sich die Aufteilung der Angst- und Zwangsstörungen im offiziellen Diagnosekatalog eher an der psychoanalytischen Theorie der „neurotischen Erkrankungen“, als an den erlebbaren Grundphänomenen orientiert.

4. Psycho-Physiologische Grundlagen der Atmung: Zweifel und Atmung – Hypoventilation

4.1. Atemunregelmässigkeiten, Alpträume und Hyperkapnie

Am meisten verwundert sicher in den Angaben Rudolf Steiners, dass der Alldruck oder Alptraum, der heute sogar als Kategorie im ICD 10 (F51.5) erscheint, mit dem Zweifel zu tun hat. Im sechsten Vortrag des Pastoral-Medizinischen Kurses „*das Zusammenwirken von Ärzten und Seelsorgern*“ (Bibl.-Nr. 318, S. 86-87) heisst es dazu:

„Bei dieser Individualität [Ferdinand Raimund] sehen wir in seinem Atemsystem, in dem oberen rhythmischen System, wie alle Reue, die bitteren Einsichten hinein wirken, die über ihn kommen, indem er aus dem massgebenden vorherigen Erdenleben heraus durch die Pforte des Todes schritt. Und er wird dadurch veranlasst, dasjenige auszubilden, was zu einer Art Atemunregelmässigkeit, zu geringer Aufnahme von Sauerstoff, zu starkem Durchdrungensein von Kohlensäure zu führen hat, Atmungsunregelmässigkeiten, die physisch betrachtet, an sich alle Angstzustände herbeirufen, die aber die Träger sein können von Elementarwesen der Angst. Alles dasjenige, was in Atmungsunregelmässigkeiten lebt, was nicht die richtigen Mengen von Sauerstoff und Kohlensäure in dem Atmungsprozess sein lässt, zieht Elementarwesen der Angst herbei.“

Hier sehen wir, dass der Anlass für die Reue oder den Zweifel auch in Erlebnissen von früheren Erdenleben begründet sein kann und dass die Wesen der elementaren Welt damit in Verbindung stehen.

Auch beim ersten Fall der „*Charakteristischen Krankheitsfälle (Kapitel XIX)*“ aus dem „*Grundlegenden für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen*“ (Rudolf Steiner und Ita Wegman, Bibl.-Nr. 27) wird die Anhäufung von Kohlenstoff beschrieben (S. 100):

„Im Schlafe zeigt sich, dass die ohnmächtige Ich-Organisation eine mangelhafte organische Tätigkeit von unten nach oben bewirkt und die Atmung schädigt. Die Folge davon ist übermäßige Anhäufung von Kohlensäure im Organismus während des Schlafes, was organisch durch Herzklopfen beim Aufwachen, psychisch durch Angstgefühle und Aufschreien zutage tritt. Die körperliche Untersuchung kann nichts anderes ergeben als einen Mangel an solchen Kräften, die den regelmässigen Zusammenhang von Astralleib, Ätherleib, und physischen Leib bewirken. Die übermäßige Eigentätigkeit des Astralleibes bewirkt, dass zu wenig Kräfte von diesem in den physischen und Ätherleib überströmen. ... Patientin spricht auch von vielen Träumen. Das ist eine Folge davon, dass der astralische Leib, wenn er beim Schlafe vom physischen und Ätherleib getrennt ist, seine übermäßige Eigentätigkeit entfaltet. Man hat nun davon auszugehen, dass die Ich-Organisation verstärkt und die Tätigkeit des Astralischen herabgemindert werden muss:“

Diese Beschreibung ergänzt und bestätigt die Darstellung des Zweifels und der Alpträume aus den vorherigen Quellentexten bis in die körperlichen und physiologischen Veränderungen. Gleichzeitig sind daraus ungenügenden Zusammenwirkungen der Wesensglieder zu entnehmen.

Wenn wir dies weiter physiologisch betrachten, so führt ja die unterdrückte Atmung zu einer Hyperkapnie und bei einem andauernden Zustand zu der Schlafapnoe (ICD 10 G47.3) und damit neben der Schlafstörung zu Tagesmüdigkeit, „wie gerädert“ sein beim erwachen, Schwindel usw. und schliesslich im Psychologisch-psychiatrischen zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen und depressiver Verstimmung. Bedeutet dies, dass es sich hier um einen falschen, luziferischen Übergang in die geistige Welt und zwar durch die eigene Leiblichkeit hindurch handelt? Wäre dies ein unreifes mystisches Hineingehen in die Leiblichkeit, in die geistige Innenwelt?

4.2. Nikotin und Angst

Eine ähnliche Furcht- oder Schreckreaktion wird auch durch das Rauchen bewirkt, wobei hier nicht die Atmung sondern die Veränderung der Blutzirkulation die Angst bewirkt. Rudolf Steiner schildert dies in einem Arbeitervortrag vom 13. Januar 1923 in Dornach (14. Vortrag in *Über Gesundheit und Krankheit*, Bibl.-Nr. 348, S. 250-251):

„Bringe ich Tabak in den menschlichen Organismus, so regt er zunächst die Blutzirkulation an. Das Blut wird lebhafter, zirkuliert lebhafter. Jetzt regt er aber nicht in demselben Masse die Atmung an. Die Atemstösse, die bleiben dieselben. Aber nun passt der Blutkreislauf nicht mehr mit der Atmung zusammen. Wenn der Mensch Nikotin in seinen Körper hineinbringt, müsste er eine andere Blutzirkulation haben als er hat.

Sagen wir also zum Beispiel, es wäre ein Mensch gerade auf den Durchschnitt abgestimmt – das gibt es zwar nicht, aber nehmen wir es an, er wäre es: er sollte 18 Atemzüge und 72 Pulsschläge haben. Nun hat er dadurch, dass er Nikotin genießt, sagen wir, 76 Pulsschläge. Dadurch hat er kein richtiges Verhältnis zwischen den Pulsschlägen und den Atemzügen. Die Folge davon ist, dass, während sich mit jedem Pulsschlag eine bestimmte Menge Sauerstoff mit dem Blut verbinden sollte, das Blut nicht genügend Sauerstoff erhält. Die Folge der Nikotivergiftung ist also, dass das Blut zu viel Sauerstoff beansprucht. Die Atmung gibt nicht so viel Sauerstoff her. Daher kommt es, dass eine geringe Atemnot eintritt. Natürlich ist die Atemnot so gering, dass sie im Einzelnen nicht bemerkt wird, denn ich habe Ihnen schon gesagt, der menschliche Körper kann im Ganzen viel aushalten. Aber dasjenige, was durch den Nikotingenuss hervorgerufen wird, das ist immer eine bestimmte, ganz kleine Atemnot. Diese ganz kleine Atemnot verursacht Angstgefühl. Wenn man nun Angst hat und man trägt diese Angst mit sich herum, dann beherrscht man sie eher, als diese furchtbare kleine Angst, die man bekommt, die ganz unbewusst bleibt. Das sind ja gerade die Krankheitsursachen, dass so etwas wie Angst oder Furcht oder Schreck unbemerkt bleiben.“

4.3. Atemstörung und feindselige Haltungen

Zur weiteren Besprechung des Themas der Störung der Atmung möchte ich noch Angaben aus einer Weiterbildung vom 14. Dezember 2006 von Dr. med. Stefan Begré, Chefarzt-Stv. Psychosomatische Medizin Inselspital Bern „*Chronische Dyspnoe und Angst – Gefühle als Ursache vegetativer Dysregulation*“ (verfügbar unter: *Webseite Loryspital, Inselspital Bern*) hinzunehmen. Die „Schlaglichter“ des Vortrags lauteten hier:

„Atemnot ist das dritthäufigste Symptom in der Medizin nach Schmerz und Erschöpfung“, „Gefühle beeinflussen innere Organe“, „der Körper beeinflusst die Gefühle“, „negative Gefühle machen krank“, „negative „Emotionen, wie feindselige Einstellungen gegenüber Mitmenschen sind assoziiert mit Obstruktion der Luftwege“, körperliche und seelische Vorgänge sind nicht voneinander zu trennen!“ Hier finden sich in den empirischen Untersuchungen bestätigt, dass die egoistischen, feindseligen Haltungen mit der Einschränkung der Atmung verbunden sind.

5. Die Begegnung mit der inneren und der äusseren Welt. - Zweifel und Dissoziation

5.1. Scham und schreckvollste Verwirrung

Nimmt man die Betrachtungen der letzten Abschnitte zusammen, so sind hier die Phänomene der Atembeklemmung mit der Hypoventilation und Hyperkapnie als „luziferische Würgeerlebnis“ beim Alptraum oder dem Zweifel, bzw. dem Zwang, beschreiben. Dass diese mit der Schamreaktion verbunden ist zeigt die folgende Textstelle Rudolf Steiners.

Weiter erscheinen die Hyperventilation und das unterbewusste Hinuntersteigen in die elementare Welt des Leibes bei der (dissoziativen) Panikattacke oder Dissoziation, die in der zeitlichen und inneren Verbindung mit der Schreckreaktion des „Blutmenschen“ auftritt.

Diesen Zusammenhang beschreibt Rudolf Steiner im dritten Vortrag des Wiener Zyklus „*Makrokosmos und Mikrokosmos*“ (Bibl.-Nr. 119, S. 101) am 23. März 1910:

„Es gibt ein Gefühl, das sofort auftreten würde, wenn die Menschen das Geistige so ohne weiteres sehen würden. Wenn der Mensch das Geistige sofort sehen würde, ohne Vorbereitung und Reife, die er durch das Miterleben der Naturvorgänge erwirbt, so würde er ein Gefühl erleben, das man nur ausdrücken könnte mit dem Wort: verwirrender Schreck, oder schreckensvollste Verwirrung.

Denn die Erscheinungen sind so grossartig und gewaltig, dass die menschlichen Begriffe, die wir uns im gewöhnlichen Leben aneignen, wenn wir noch so viel erlernen, wahrhaftig nicht hinreichen, um diesen verwirrenden Anblick zu ertragen; der Mensch würde von einem Gefühl schreckvoller Verwirrung ergriffen werden, von einer ungeheueren Steigerung des Angst- und Furchtgefühls. So wie der Mensch vor Scham verbrennen würde, wenn er in sein eigenes Innere hinuntersteigen würde ohne Vorbereitung, so würde er, wenn er in das Geistige der Aussenwelt hineinsehen würde ohne Vorbereitung, förmlich erstarren vor Furcht, weil er sich in ein Labyrinth geführt empfinden würde.“

Hier sehen wir den Zusammenhang des Hineinlebens in die innere Wesenheit des Menschen, wie es durch den Zweifel (Atemhemmung) verursacht sein kann, mit der Schamreaktion und das Herausgehen in die äussere elementare Welt, der so genannten Panikreaktion, die mit Hyperventilation und „schreckvollster Verwirrung“ verbunden ist. Zeigt sich hier doch die „dissoziative“ Panikreaktion oder Dissoziation, wie sie von den posttraumatischen Belastungsstörungen bekannt ist.

5.2. Hyperventilation und „dissoziative“ Panikreaktion – Dissoziative Störungen

Betrachtet man physiologisch die Polarität zur gehemmten Atmung, so wäre dies die Hypokapnie, wie sie in der Regel durch eine Hyperventilation ausgelöst wird. Die leiblichen Folgen davon sind (siehe *Hyperventilation - Wikipedia*):

„starke Luftnot, der Zwang, tief einatmen zu müssen und ein Engegefühl in der Brust ... Typisch sind die neuromuskulären Symptome. Charakteristischerweise treten Gefühllosigkeit und

Missempfindungen ... auf, begleitet von Verkrampfungen der Hände und Lippen ... und gelegentlich Lähmungen der Extremitäten. ... Auch kardiale Symptome können auftreten ... Bei chronischem Krankheitsbild können weiterhin Verdauungsprobleme auftreten, die oft dem Krankheitsbild des Reizdarms entsprechen. Müdigkeit, Schläfrigkeit, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Wetterfühligkeit sowie phobische- oder Panikzustände sind ebenfalls mögliche Symptome des chronischen Verlaufs.“

Hier erscheint also die (dissoziative) Panikattacke in einem ganz anderen physiologischen Zusammenhang. Auch, wenn hier die Derealisation- und Depersonalisationsphänomene nicht deutlich angesprochen sind, so passen die meisten Symptome zu den dissoziativen Störungen oder Konversionsstörungen (ICD-10 F44) der Amnesie, Stupor, Bewegungsstörungen, Krampfanfälle, Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen.

Weiter heisst es in der Textquelle „Hyperventilation“ von Wikipedia:

„Bei der akuten Hyperventilation in der Panikattacke kann es zu einem schnellen Ablauf der Symptome, selten aber zur Ohnmacht kommen Dagegen ist die Angst vor Ohnmacht häufig anzutreffen.“

Auf der einen Seite ist es erstaunlich, wie ähnlich die Symptomatik der Hyper- bzw. Hypoventilation, oder physiologisch ausgedrückt Hypo- und Hyperkapnie sind, wo doch ganz entgegen gesetzte Ursachen vorliegen.

6. Angst, Alkohol und Depression

Nachdem die verschieden psychischen Störungen auf den Zusammenhang mit den Grundphänomenen der Angst und ihr geisteswissenschaftliches Verständnis hin untersucht wurden, sollen nun drei weitere psychische Erkrankungen in ihrem Verhältnis zur den Angsterscheinungen beleuchtet werden.

6.1. Alkohol und Angst

Es soll mit der Alkoholkrankung begonnen werden, wo Rudolf Steiner seine „Gegenwirkung zur Tätigkeit des Ich“ im ersten Vortrag des Zyklus „*Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung ...*“, (Bibl.-Nr. 145, Den Haag 20. März 1913) beschrieben hat (S. 22-23):

„Wir wissen ja, dass eine innige Beziehung besteht zwischen dem Ich und dem Blut. Sie kann schon äusserlich charakterisiert werden dadurch, dass, wenn im Ich Scham empfunden wird, die Schamröte dem Menschen ins Gesicht steigt, wenn in dem Ich Furcht, Angst empfunden wird, der Mensch erblasst. Diese Wirkung von dem Ich auf das Blut, die aber auch sonst vorhanden ist, die ist okkultistisch ganz ähnlich derjenigen Wirkung, welche entsteht, wenn der Pflanzenprozess zurückgebildet wird, so dass das, was in dem Fruchtfleisch der Weintraube ist oder was überhaupt aus dem Pflanzliche kommt, zum Alkohol umgebildet wird. Das Ich muss, wie gesagt, normal einen ganz ähnlichen Prozess im Blut erzeugen – okkultistisch gesprochen, nicht chemisch -, wie erzeugt wird durch das gleichsam Rückgängigmachen des Organisationsprozesses, durch das Chemischmachen des Organisationsprozesses, wenn Alkohol erzeugt wird. Die Folge davon ist, dass wir durch Alkohol etwas in unserem Organismus einführen, was von der anderen Seite her so wirkt, wie das Ich auf des Blut wirkt. Das heisst wir haben ein Gegen-Ich in dem Alkohol in uns aufgenommen, ein Ich, das direkt Kämpfer ist gegen die Taten unseres eigenen Ich.“

Was dies für das Angsterleben bedeutet, wofür der Alkohol ja häufig als Gegenmittel eingesetzt wird, ist wohl, dass die Einwirkung des Ich, das an der Angstenstehung beteiligt ist, durch den Alkohol verhindert wird. Dies ist die geisteswissenschaftliche Begründung für die verstärkte Neigung zur Alkoholkrankheit und andren Suchtgefährdungen, die ähnlich wirken können, bei den Angststörungen.

6.2. Depression und Angst - die Scham

Bezüglich des gemeinsamen Vorkommens von Angst und Depression wurde in epidemiologischen Studien belegt, dass in etwa 2/3 bis 3/4 der Fälle bei einer gemischten Problematik die Angststörung vor der Depression auftrat. Nur in 10% bis 20 % traten beide Störungen im gleichen Jahr auf und nur bei 15 bis 20% gingen depressive Symptome der Angststörung voraus (nach Schmidt-Traub, S., Lex, T.-P. 2005, wie auch die folgenden Angaben, S. 23-25):

„Wie schon erwähnt, sind primärer Angststörungen, insbesondere die Generalisierte Angststörung, ein massiver Risikofaktor für Depressionen. Dabei ist das Risiko für Suizidhandlung bei Angststörungen mit komorbider Depression höher als bei reinen Angststörungen. Über einen längeren Zeitraum von 15 Jahren beobachtet gehen reine Angststörungen und reine Depressionen sehr wahrscheinlich in komorbide Störungen über. Im Krankheitsverlauf unterstützen positive Lebensveränderungen, die erkannt werden, soziale Netzwerke und die in Anspruchnahme sozialer Unterstützung die Remission von Angststörungen, Depressionen oder Angst und Depression gemischt, ganz gleich welche Symptome vorliegen und wie intensiv die Störung ist. Oft ist es beim gemeinsamen Vorliegen von depressiven und Angstsymptomen nicht leicht, eine differenzierte Diagnose zu stellen.“

Welche Angstphänomene bei depressiven Erkrankungen überwiegen, wird in der Literatur selten diskutiert. Festgehalten wurde aber, dass depressive Patienten viel zurück schauen, anhaltend über zurückliegende Ereignisse klagen, vorwiegend über vergangenes grübeln, und eher diffuse Zukunftsängste haben. Dagegen befürchten Patienten mit generalisierter Angststörung Entwicklungen und Ereignisse in der Zukunft, die sie klar benennen können, unterschätzen aber ihre Fähigkeiten, sie zu bewältigen und werden von zunehmender Unruhe und Anspannung gequält (nach Schmidt-Traub, S., Lex, T.-P. 2005, S. 143).

Diese zeitliche Differenzierung und mehr rückwärtsgewandte Perspektive bei depressiven Störungen würde nach dem der oben besprochenen Differenzierung von Scham und Furcht erwarten lassen, dass die Scham der vordringliche Affekt der Depression ist.

Dies bestätigen auch Autoren wie Daniel Hell (*Beschämte Scham bei depressiven Menschen*, Vortragsnachschrift eines Vortrags 2004 in Bern, in *Existenzanalyse* Nr. 2/2004, 21. Jhg.), der vor allem die Beschämung als Auslöser der Depression würdigt. Dabei spricht er von der beschämten Scham, weil diese so wenig in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Literatur besprochen wird. Bei dem Vortrag machte er noch die Bemerkung, die sich nicht in der Nachschrift findet (der Autor dieses Artikels war beim Vortrag anwesend), dass die Scham aus Auslöser der Depression viel wichtiger sei als die Zukunftsangst.

Balko Pfau berichtet in seiner Arbeit *„Scham und Depression“* (Stuttgart, New York, 1998) über einige Krankheitsverläufe von depressiv-neurotischen Patienten. Dabei stellte er unter anderem fest, dass die Patienten häufig in den Gesprächen den Blickkontakt vermieden (S. 70) und die Schamthemen eine Verwandtschaft mit der depressiven Schuldthematik (S. 73) zeigen. Er verband dies in den Falldarstellungen mit psychoanalytischen Deutungen. Faszinierend ist auch sein Versuch des philosophischen Zugangs zum Thema Scham mit Ausführungen über Sartre, Foucault, Scheler, Heidegger und Levinas (S. 27-52).

Eine neuere umfangreiche psychoanalytische Auseinandersetzung mit dem Thema Scham findet sich bei Micha Hilgers (*Scham – Gesichter eines Affekts*. Göttingen, 2006), der den Umgang mit diesem Gefühl in der psychotherapeutischen Praxis und bei den verschiedensten psychischen und somatischen Störungen diskutiert

7. Schlussfolgerungen zum Verständnis der der Angst- und Zwangsstörungen, sowie der Posttraumatischen Belastungsstörung

Durch die Angaben Rudolf Steiners kann, wie aufgezeigt werden sollte, die Konstellation der Wesensglieder in den Angstphänomenen verfolgt werden. Dabei können die Darstellungen den phänomenalen Beschreibungen in der Psychiatrie und Psychotherapieliteratur, sowie mit den aktuellen psycho-physiologischen Forschungsergebnissen, ohne Mühe verbunden werden. Somit wird in den biologisch-psychologisch-geistigen Dimensionen eine integrative Betrachtung der Angsterscheinungen von Schreck, Scham, Zweifel und „schreckvollster Verwirrung“ ermöglicht.

Aus den oben angeführten Zusammenstellungen ergeben sich starke Hinweise dafür, dass in der Trauma- Physiologie die Differenzierung der „Atmungs- und der Blutphänomene“ noch nicht genügend erfasst wurde, obwohl viele Erscheinungen dafür sprechen.

Die fehlende Berücksichtigung von Atmungsphänomenen bei den Zwangsstörungen ist wohl der grösste Mangel, den die Angstdiagnostik aufweist. Es müsste hier, wie dies in der oben genannten Zusammenstellung von Stefan Bégré zu finden ist, nach Einschränkungen der Atmung, allenfalls auch organischen Beeinträchtigungen, z.B. durch Allergien und anderem geforscht werden, woraus therapeutische Ideen entwickelt werden könnten. Ein Hindernis stellt dabei die methodische Trennung von „Psychischem“ und „Organischem“ in der Aufgliederung der Diagnosesysteme, wie dem ICD oder DSM dar, was im Bereich der sogenannten psychosomatischen Erkrankungen nicht der Wirklichkeit entspricht.

Insbesondere für die psychiatrische Diagnostik der Angststörungen könnte insbesondere bei den Kriterien für die Panikattacke differenziert werden, ob es mehr Schreck- oder Schamreaktionen, bzw. Zweifel- oder dissoziative Symptome sind. Es ist erfahrungsgemäss klinisch meist eine Mischung der verschiedenen Symptombereiche vorhanden. Umgekehrt könnte auch gefragt werden, wie viele Panikstörungen und Agoraphobien eigentlich Traumafolge-Störungen sind, die nicht als solche erkannt wurden.

Die hauptsächliche Wirkung der Schamangst bei der sozialen Phobie wird durch die „parasympathischen“ Symptome bestätigt, die als Diagnosekriterien aufgeführt sind. Dass eine ganz andere Art der Genese bei der generalisierten Angststörung vorhanden ist, die mit lebensgeschichtlichen Aspekten der Sorge und des mangelnden Idealismus stark verbunden ist, wurde auch von Rudolf Steiner, wie oben ausgeführt, bestätigt.

Ein neuerer Entwicklungsschritt in der universitären Psychotherapie stellt das Konzept der „Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)“ dar (Eifert, Georg H., Hogrefe, Göttingen 2011). Hier wird versucht die Unterscheidung in „normale“ und „pathologische“ Angst zu überwinden. Im Kapitel 4 des Selbsthilfebuches „der Mythos von und Angststörungen“ (Forsyth, John P. u. Eifert George H.: *Mit Ängsten und Sorgen erfolgreich umgehen*, Hogrefe, Göttingen, 2010) heisst es (S. 66): „Jeder Mythos über Angst wird von unseren kulturbedingten Ideen von psychologischer Gesundheit und Wohlergehen bestimmt und geschürt. Die Botschaft heisst: Glück ist normal. Aber was ist, wenn Glück nicht normal ist? Was wäre, wenn es uns allen nicht möglich wäre, ein erfülltes Leben ohne psychologische und seelische Schmerzen zu führen? Wenn Sie sich die Leben anderer Menschen näher ansehen, werden Sie bemerken, dass starke Schmerzen und Mühen Begleiter sind, die wir alle auf dem Weg in ein sinnvolles Leben mitnehmen müssen.“

Diesen Gedankenansatz finde ich menschenkundlich wahrheitsgemäss und realistischer als die Konzepte, die von der Gesundheitsdefinition der WHO ausgehen. Die Ängste werden dabei als menschliche Grunderfahrungen verstanden, deren Kontrolle und Vermeidung erst in das Leiden hineinführt.

8. Weitere Geisteswissenschaftliche Grundlagen und Zukunftsaaspekte

8.1. Heilpädagogischer Kurs

Bei all den Krankheitsformen der Angst wären sicher auch noch die Angaben des *Heilpädagogischen Kurses* (Steiner, Bibl.-Nr. 317) zu berücksichtigen, wo die Konstitutionen des Zwanghaften, Hysterischen, Maniakalischen, Schwachsinnigen, Epileptischen und der Vergesslichkeit differenziert werden. Dabei soll auf meine frühere Arbeit zu diesem Thema (Haas, H. 2007) verwiesen werden.

8.2. Grundformen der Angst nach Fritz Riemann

Aus der Aufgliederung in die oben genannten Grundphänomene der Angst ergibt sich auch die Möglichkeit diese mit der vierfachen Differenzierung der Ängste bei den *Grundformen der Angst* von Fritz Riemann (München 1990) zu vergleichen. Riemann erwähnt in seinem Buch Persönlichkeitstypologien der schizoiden, depressiven, zwanghaften und hysterischen Persönlichkeit, die er nach einer Betrachtung des Verhältnisses des Menschen zur Erde und zum Kosmos erschliesst. Diese Persönlichkeitstypologien meinen nicht Krankheitszustände, sondern Konstitutionen, die sich zwischen dem Gesunden und dem Kranken befinden.

Im Vergleich zu den Grundphänomenen der Angst in diesem Artikel könnte die hysterische Persönlichkeit mit der „dauernden Angst vor der Zukunft“ als vom Schreck und der Furcht geprägt erlebt werden. Der depressive Mensch hat, wie oben schon gezeigt wurde, die Scham als Grundangst. Der Zweifel ist für die zwanghafte Persönlichkeit, die „schreckhafte Verwirrung“ der Dissoziation für die schizoide charakteristisch. Die von Riemann ausgearbeiteten kosmologischen Zusammenhänge könnten noch weiter erörtert werden, würden das Bild noch sicher vertiefen, worauf aber zunächst verzichtet werden soll.

8.3. Verteilung der Angst-Erscheinungen bei der Begegnung mit dem Doppelgänger, dem Hüter der Schwelle

Im 7. Vortrag, Berlin 12.12.1916 (Bibl.-Nr. 186), schildert Rudolf Steiner die Verteilung der Angstformen bei der Begegnung mit dem Hüter der Schwelle, wenn diese aus dem „volksmässigen“ heraus einseitig erfolgt und damit anders als beim Geistesschüler, der die Qualitäten und Wesen allseitig erlebt. Im Vortragstext heisset es dazu:

„So muß man kennen, wie die Anlagen der Menschen über die Erde hin differenziert sind. Und das drückt sich aus bis in die bedeutsamsten Erlebnisse hinein. Sie alle kennen aus den verschiedensten Besprechungen, die gepflogen worden sind, dasjenige, was man nennt im höheren übersinnlichen Erleben die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle. Auch die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle hat Differenzierungen. Natürlich, wenn die Einweihung, die Initiation völlig unabhängig erfolgt von jedem Volkstum, da ist die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle auch allseitig. Wird aber von einseitigen Menschen oder Gesellschaften eine Einweihung besorgt, und geschieht sie volkstümlich, so differenziert sich auch das Erlebnis mit dem Hüter.

Es ist der Mensch, welcher der englisch sprechenden Bevölkerung angehört, wenn er nicht von höheren Geistern, die ja führend sind, sondern vom Volksgeist initiiert wird, vorzugsweise dafür veranlagt, zur Schwelle diejenigen geistigen Wesenheiten mit hinzubringen, die uns als ahrimanische Geister fortwährend in der Welt hier umgeben, die uns begleiten, wenn wir zur Schwelle nach der übersinnlichen Welt hingehen, und die wir dann mitnehmen können, wenn sie gewissermaßen eine Neigung für uns entwickeln. Sie führen uns vor allen Dingen zum Anblick der Mächte von Krankheit und Tod. So daß Sie von den weitaus meisten in anglo-amerikanischen Ländern in die übersinnlichen Geheimnisse Eingeweihten, die an die Schwelle getreten sind, hören werden, daß sie als dem wichtigsten Erlebnisse einer Erkenntnis der übersinnlichen Welt zuerst begegnet sind denjenigen Mächten, die Krankheit und Tod aussprechen. Sie lernen das als etwas außer ihnen Stehendes kennen.

Gehen Sie in die Mittelländer, und wirkt da der Volksgeist mit bei der Initiation, hebt man den zu Initiierenden nicht heraus aus dem Volkstum zum allmenschlichen, sondern wirkt der Volksgeist mit, so ist da das erste, das bedeutendste Ereignis, daß man aufmerksam wird auf jene Kämpfe, welche stattfinden zwischen gewissen Wesenheiten, die nur der geistigen Welt angehören, die jenseits des Stromes stehen, und gewissen Wesenheiten, die hier in der physischen Welt stehen, diesseits des Stromes, aber unsichtbar für das gewöhnliche Bewußtsein. Da findet ein fortwährender Kampf statt. Auf diesen Kampf wird man in den Mittelländern zunächst aufmerksam. Dieser Kampf, auf den man da aufmerksam wird, pulsiert an der Schwelle dadurch herauf, daß man in den Mittelländern, wenn man ein ernster Wahrheitssucher ist, namentlich durchtränkt ist von den Mächten des Zweifels. Man wird bekannt mit all dem, was die Mächte des Zweifels sind, was die Mächte der Vielseitigkeit sind. Man ist in westlichen Gebieten viel mehr geneigt, sich mit einer geraden Wahrheit zufriedenzugeben; in den Mittelländern fällt einem sogleich die andere Seite der Sache ein. Man schwebt eben da auch in bezug auf das Wahrheitssuchen im Labilen: Jedes Ding hat zwei Seiten. Man ist ein Philister, wenn man in den Mittelländern überhaupt einer geraden, einseitigen Behauptung sich hingibt. Das muß man aber auch tragisch erleiden, wenn man an die Schwelle kommt. Man muß da aufmerksam darauf werden, wie dieser Kampf, der an der Schwelle stattfindet zwischen den Geistern, die nur dem Geistleben, und denen, die nur der sinnlichen Welt angehören, alles das bedingt, was im Innern des Menschen den Zweifel hervorruft, das Schwanken in bezug auf die Wahrheit, die Notwendigkeit, sich zu der Wahrheit erst erziehen zu lassen, nichts auf die anerkannten Impulse der Wahrheit zu geben. Gehen Sie nach den Ostländern und fragen, und es steht da der Volksgeist Pate bei dem zu Initiierenden, wenn da der Mensch also an die Schwelle geführt wird unter Patenschaft des Volksgeistes, dann sieht derjenige, der diesen östlichen Völkerschaften angehört, vor allen Dingen alle die Geister, welche auf die menschliche Selbstsucht wirken. All das sieht er, was Veranlassung geben kann zur menschlichen Selbstsucht. Das sieht zum Beispiel der Westländer, der an die Schwelle tritt, nicht als erstes. Er sieht die Geister, welche als Krankheit und Tod im weitesten Sinne, als lähmende, als zerstörende, nach abwärts führende Kräfte in die Welt und Menschheit eindringen. Derjenige, der im Osten initiiert wird, sieht zuerst an der Schwelle all das, was an den Menschen herantritt, um ihn zur Selbstsucht zu verleiten. Daher ist das Ideal, welches vor allen Dingen im Westen aus der Initiation hervorgeht: Gesund zu machen, die Menschen gesund zu erhalten, zu bewirken, daß für alle Menschen äußere gesundheitliche Entwicklungsmöglichkeit da sei.

Im Osten geht vor allen Dingen, selbst aus dem instinktiven Bekanntsein, dem nur religiösen Bekanntsein mit dem Initiationstum, der Drang hervor, sich klein zu fühlen dem Erhabenen der geistigen Welt gegenüber. Denn es sind die Mächte, die einem zuerst aus der geistigen Welt entgegenkommen. Auf das Erhabene wird der Mensch des Ostens der geistigen Welt gegenüber zunächst hingewiesen, darauf, die Selbstsucht zu kurieren, auszutreiben die Selbstsucht, weil er auf ihre Gefahren verwiesen wird. Selbst im äußeren Volkscharakter drückt sich das im Osten aus. Und manches, was dem Westländer unsympathisch ist an dem östlichen Volkscharakter, das rührt davon her, was sich gerade an der Schwelle zeigt.

So differenzieren sich gerade dann die menschlichen Eigenschaften, wenn wir auf die innere Entwicklung, auf die innere Gestaltung des Geistig-Seelischen am Menschen sehen. Das ist wichtig, daß man von diesen Dingen den Blick nicht abwendet.“ (**Hvhg. von Verfasser**).

Deutlich werden in dieser Textstelle die überwiegenden Wirkungen des Ahrimanischen in der Furcht vor dem Ungewissen der Zukunft, dem Tode im Westen und des Luziferischen Im Zweifel der deutschsprachigen Mittelländer und sich „klein Machens“ der Scham im Osten.

Hierfür wären sicher eine ganze Reihe von „Kulturbeispielen“ zu finden, die bis in die Verteilung der Häufigkeit der Angsterkrankungen reichen würden, was den Rahmen dieser Zusammenstellung jedoch sprengen würde.

Literatur:

- (1) Bègré, S. *Chronische Dyspnoe und Angst – Gefühle als Ursache vegetativer Dysregulation.* (verfügbar unter: *Webseite Loryspital, Inselspital Bern*)
- (2) Eifert, Georg H. (2011) *Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT).* Göttingen: Hogrefe
- (3) Erikson, EH. Identität und Lebenszyklus. 1973, zitiert aus: Bolko Pfau (1973) *Scham und Depression*, 1998, S. 5, Frankfurt/M.
- (4) Haas, H. *Nervosität, die Entwicklung des Seelischen und die heilpädagogischen Konstitutionen*, Der Merkurstab, 60. Jahrgang, Heft 3/2007, S. 196 – 207
- (5) Hell, D. *Beschämte Scham bei depressiven Menschen*, Vortragsnachschrift eines Vortrags 2004 in Bern, in *Existenzanalyse* Nr. 2/2004, 21. Jhg.
- (6) Hilgers, M. (2006) *Scham – Gesichter eines Affekts.* Göttingen
- (7) Kierkegaard, S. (3. Aufl. 2010) *Der Begriff der Angst.* München: dtv
- (8) Koob, O. (2005) *Das Ich und sein Doppelgänger.* Stuttgart
- (9) Pfau, B. (1998) *Scham und Depression.* Stuttgart, New York
- (10) Riemann, F. (1990) *Grundformen der Angst.* München
- (11) Schmidt-Traub, S., Lex, T.P. (2005). *Angst und Depression.* Göttingen

Verwendete Literatur der Rudolf Steiner Gesamtausgabe (HDD):

- (12) Aus der Akasha-Chronik (Bibl.-Nr. 11, S. 229)
- (13) Grundlegenden für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen. (Rudolf Steiner und Ita Wegman, Bibl.-Nr. 27)
- (14) Die Erkenntnis der Seele und des Geistes (Bibl.-Nr. 56)
- (15) Wo und wie findet man den Geist? (Bibl.-Nr. 57)
- (16) Metamorphosen des Seelenlebens – Pfades der Seelenerlebnisse 2. Teil (Bibl.-Nr. 59)
- (17) Antworten der Geisteswissenschaft auf die grossen Fragen des Daseins (Bibl.-Nr. 60)
- (18) Ergebnisse der Geistesforschung (Bibl.-Nr. 62)
- (19) Wahrheiten und Irrtümer der Geistesforschung (Bibl.-Nr. 69a)
- (20) Freiheit – Unsterblichkeit – Soziales Leben (Bibl.-Nr. 72)
- (21) Bewusstsein – Leben – Form (Bibl.-Nr. 89)
- (22) Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft (Bibl.-Nr. 96)
- (23) Das christliche Mysterium (Bibl.-Nr. 97)
- (24) Die Theosophie des Rosenkreuzers (Bibl.-Nr. 99)
- (25) Menschheitsentwicklung und Christus-Erkenntnis (Bibl.-Nr. 100)
- (26) Mythen und Sagen. Okkulte Zeichen und Symbole (Bibl.-Nr. 101)
- (27) Anthroposophie – Psychosophie – Pneumatosophie (Bibl.-Nr. 115)
- (28) Makrokosmos und Mikrokosmos (Bibl.-Nr. 119)
- (29) Okkulte Physiologie. (Bibl.-Nr. 128)
- (30) Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt (Bibl.-Nr. 140)
- (31) Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen (physischer Leib, Ätherleib, Astralleib) und sein Selbst? , (Bibl.-Nr. 145)
- (32) Die Geheimnisse der Schwelle. (Bibl.-Nr. 147).
- (33) Die Welt als Ergebnis von Gleichgewichtswirkungen. (Bibl.-Nr. 158)
- (34) Die soziale Grundforderung unserer Zeit – In geänderter Zeitlage (Bibl.-Nr. 186)
- (35) Menschenerkenntnis als Grundlage der Pädagogik. (Bibl.-Nr. 301)
- (36) Heilpädagogischen Kurs (Bibl.-Nr. 317)
- (37) Das Zusammenwirken von Ärzten und Seelsorgern (Bibl.-Nr. 318)
- (38) Grenzen der Naturerkennntnis (Bibl.-Nr. 322)
- (39) Über Gesundheit und Krankheit: (Bibl.-Nr. 348)

Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Anthroposophische Psychotherapie DtGAP
Anthroposophische Medizin VAOAS und GAÄD

Münstergasse 68
CH- 3011 Bern
Tel. 0041 31 312 55 22
harald.haasbe@bluewin.ch