

Bernd Kalwitz

## Meditative Menschenkunde – der Weg des Wissens durch die Nacht



Die moderne Neurobiologie bestätigt durch ihre Befunde eindrucksvoll, worauf bereits Rudolf Steiner wiederholt hingewiesen hat (Spitzer 2007, S. 121 ff.): Wir lernen am meisten, wenn wir schlafen. Womit wir uns tagsüber gedanklich beschäftigt haben, eignen wir uns im Durchgang durch die Nacht erst wirklich an, um es dann am nächsten Tag schöpferisch und kreativ anwenden zu können. Insbesondere für den Umgang mit der Menschenkunde hat Rudolf Steiner diesen Dreischritt, der ja auch die Grundlage für die Didaktik der Waldorfpädagogik bildet, beschrieben und den Lehrern empfohlen (vgl. Steiner 1993, S. 41 ff.). Was aber geschieht beim zweiten Schritt dieses Weges?

An dem Beispiel eines jungen Mannes mit Epilepsie, den ich mehrere Jahre begleitet habe, ist mir einmal bewusst geworden, in welcher Dramatik unser Weg durch die Nacht verläuft. Der Mann durchläuft morgens im Prozess des Aufwachens jedes Mal solche Qualen, dass ich es kaum übers Herz brachte, ihn zu wecken. Das aufdämmernde Bewusstsein bereitete ihm heftige körperliche Schmerzen, und nur unter Winden und Stöhnen konnte er sich aus dem Schlaf in die Gegenwart des Tages kämpfen.

Ein erfahrener Heilpädagoge, mit dem ich über diese Situation sprach, wies mich darauf hin, dass wir uns von dem, was jeden Morgen tatsächlich mit uns geschieht, vermutlich eine viel zu einfache Vorstellung machen. Er versuchte, dies anhand eines Vergleiches zu charakterisieren: Man stelle sich vor, es würde ein glühender Eisenstab in ein Wasserglas getaucht. Dies entspräche der Situation, wenn unser geistig-seelisches Wesen morgens wieder in unsere Leiblichkeit eintaucht. Dieses Bild hat mich tief beeindruckt und lange Zeit begleitet.

Dieser Umstülpungsprozess liegt auch dem Lernen zugrunde. So stellt sich die Frage, wie man diesen Vorgang näher beschreiben kann und auf welche Weise man ihn in der Gestaltung von Lern- und Ausbildungssituationen möglichst gut anregen kann. Eine Orientierung können hier Vorgänge geben, welche diesem Prozess verwandt sind.

### Umstülpungsprozesse in der Ernährung

Wir finden in der Welt an wesentlichen Stellen ähnliche Umstülpungen oder Durchgänge durch eine Art Nullpunkt, in denen Verwandlung möglich wird. Rudolf Steiner selbst vergleicht den Schritt der Aneignung von gedanklich erarbeiteten Inhalten mit der Verdauung eines Butterbrot (ebd. S. 51). Wie lässt sich dies nachvollziehen?

Im Prozess der Ernährung nehmen wir nicht nur Substanzen aus unserer Umgebung auf. Wann immer etwas in uns eindringt, was nicht zu unserem eigenen Wesen gehört, wird es von unserem Immunsystem sofort als etwas Fremdes erkannt und bekämpft. Sollte doch einmal etwas Körperfremdes dieser Abwehr entgehen und es schaffen, in unserem Organismus seine eigene Dynamik zu entfalten, dann entsteht hieraus immer ein Krankheitsherd, der unsere gesundheitliche Integrität bedroht. Das gilt natürlich nicht nur für physische Substanzen, sondern in ähnlicher Weise für Sinneswahrnehmungen und Erlebnisse.

Damit wir etwas aus der Aussenwelt aufnehmen und in unser Wesen integrieren können, müssen wir es durch unser Verdauungssystem erst so weit abbauen, dass es seiner Eigenschaften völlig entkleidet wird. Alle Nahrungsbestandteile werden in ihre kleinsten Bestandteile an Fetten, Kohlenhydraten und Aminosäuren zerlegt. Diese Prozesse, die zu der Zeit, als Steiner auf sie aufmerksam machte, durchaus noch nicht vollständig erforscht waren, sind heute Grundlage jeder Ernährungslehre.

Was sich der Biochemie jedoch noch zu verbergen scheint und worauf Steiner ebenfalls hingewiesen hat, ist die Tatsache, dass der Verdauungsprozess noch weiter reicht: In unserem Innern folgen die aufgenommenen Substanzen nicht mehr den ihnen in der Aussenwelt innewohnenden Kräften, sondern sie gliedern sich – oft entgegen ihren stofflichen Eigenschaften – dem lebendigen menschlichen Organismus ein. Hier geschieht etwas, was diese Stoffe grundlegend verändert, so dass beispielsweise Mineralien dazu fähig werden, sich lebendigen Prozessen einzugliedern und sich nicht ihren ursprünglichen Eigenschaften gemäss verhalten. Die hier wirksame Kraft im lebendigen menschlichen Organismus wird uns im Grunde erst dann bewusst, wenn der Mensch stirbt und sein Leib sofort zerfällt. Kann der lebendige Körper eine mineralische Substanz nicht in seine Bildekräfte integrieren, dann werden wir krank, etwa wenn die sich nun selbst überlassenen, mineralisierenden Substanzen unsere zarten Blutgefässe in Kalkrohre verwandeln. Im gesunden Organismus dagegen sind diese mineralischen Stoffe gebändigt, so dass sie die lebendige Substanz von Knochen und Zähnen bilden können.

Welche Prozesse ermöglichen es, dass die Stoffe bei der Aufnahme aus dem Darm so grundlegend verwandelt und den Lebenskräften aufgeschlossen werden? Die Passage von Stoffen durch biologische Membranen wie die Darmwand ist für Physiologen oft immer noch rätselhaft. Denn es gibt hier eine Phase, in der die Stoffe an komplizierte Transportproteine gebunden und als solche sehr schwer zu verfolgen sind. Der Augenblick des Durchtrittes durch die Darmschleimhaut entzieht sich teilweise der Beobachtung. Man kann nur verfolgen, was sich auf der einen Seite der Membran anlagert und was sich auf der anderen Seite von ihr löst. Der Zwischenschritt kann im Grunde nur hypothetisch erschlossen werden.

Rudolf Steiner beschrieb am Beispiel der Mineralien, wie Nahrungssubstanzen bei ihrem Durchtritt durch die Darmwand nicht nur bis in ihre Einzelbausteine zerlegt werden, sondern materiell komplett verschwinden, weil sie bis in den Zustand des Wärmeäthers abgebaut werden (vgl. Steiner 1958, S. 187 ff.). Die physische Substanz als solche existiert dann nicht mehr. Angesichts der beschriebenen komplexen Verbindung, die Nährstoffe biochemisch mit den Carrier-Proteinen der Darmwand eingehen, kann man ein solches Stadium auch physiologisch beinahe nachvollziehen – auch wenn die physiologische Forschung dies bisher so nicht beschreibt. Steiners Darstellung zufolge nehmen auf diese wärmeätherische Substanz nun kosmische Wirkungen Einfluss, Kräfte des Tierkreises und der Planeten. Diese bereiten die Substanz darauf vor, sich in den Organismus einzugliedern.

## Der «Durchgang durch den Nullpunkt» in der Entwicklung des Menschen

Ein zweites Beispiel eines Durchganges durch einen Nullpunkt betrifft die ontogene Entwicklung des Menschen. In der genetischen Forschung zeichnet sich immer deutlicher ab, dass der DNA-Strang, auf dem das Erbgut des Menschen gespeichert ist, gar nicht die entscheidende Rolle für die menschliche Existenz spielt, welche man der DNA zugeschrieben hat. In den weitaus meisten Anteilen scheint sich das Erbgut zwischen den menschlichen Individuen, ja sogar zwischen verschiedenen Säugetieren nur in geringem Mass zu unterscheiden. Eine ungleich grössere Bedeutung haben diejenigen regulierenden Faktoren, welche den Abruf der gespeicherten Information steuern. Diese können Sequenzen des DNA-Stranges mit Methylgruppen «abdeckeln» und damit blockieren oder diese Methylierung entfernen und damit die entsprechenden Bezirke «freigeben», so dass sie abgelesen werden können. Diese Steuerungsvorgänge scheinen die entscheidende Rolle in der Regulierung unseres Stoffwechsels zu haben. Damit wird jeweils nur ein winziger Bruchteil der gesamten Erbinformation zu einem bestimmten Moment aktiviert und beeinflusst die Entwicklung unseres Organismus. Diese Regulation wird sehr stark von Umwelteinflüssen moduliert, und da ihre Funktionsweise manchmal sogar vererbt werden kann, spricht man inzwischen wieder von «Epigenetik», von der Vererbung erworbener Eigenschaften – lange Zeit ein Tabu infolge der Forschungen und Theorien Darwins.

Nur in einer ganz kurzen Phase, etwa vom ersten bis zum dritten Tag nach der Befruchtung sind alle diese Erbinformationen demethyliert, d.h. «unblockiert» (Haaf 2003). Davor und danach ist dies während des gesamten Lebens nie wieder der Fall. In diesem kurzen Moment, während das Ei in wundervollen Kreiselbewegungen durch den Eileiter wandert, liegt das Erbgut der sich gerade verschmelzenden mütterlichen und väterlichen Zellkerne offen da: offen für die Einflüsse des Kosmos. Kosmische Kräfte können nun in ein völlig undifferenziertes genetisches Material hineinwirken und es für die Aufnahme der Individualität vorbereiten, die aus der geistigen Welt kommt und sich mit diesem leiblichen Keim verbinden will. Auch hier haben wir einen Durchgang durch einen Prozess, den Steiner «Chaotisierung der Eiweisssubstanz» bezeichnet: ein Zustand tiefster Dunkelheit für die irdische Beobachtung, aber grösster Offenheit für das Einwirken kosmischer Kräfte, die den Stoff befruchten und verwandeln.

In diesem Sinne lassen sich auch in der menschlichen Biografie Phasen finden, in denen sich etwas «verdunkelt» und für die äussere Beobachtung undeutlich wird, während auf der anderen Seite eine Offenheit für kosmische Einflüsse entsteht.

## Innere Verwandlungsprozesse

In seiner Darstellung seelisch-geistiger Schulungswege regt Rudolf Steiner oft an, ein intensives inneres Bild, eine Imagination aufzubauen. Darauf folgt dann ein Schritt, bei dem man sich dieses Bild wieder «absuggerieren» (sic!) solle, um sich mit einem leeren Bewusstsein dem zu öffnen, was in diesen nun «vorbereiteten inneren Raum» hereintreten will (vgl. Steiner 1986, S. 162 f.). So haben wir auch auf dem meditativen Weg diesen Durchgang durch eine Leere, eine Passage durch die Nacht. Etwas Ähnliches spielt sich beim Lernen ab. Ich möchte dies am Beispiel einer Situation schildern, welche ich einmal erlebt habe. Ein Mensch mit Behinderungen stellte mich immer wieder vor ein tiefes Rätsel. Er kam nach der Schule im Alter von 18 Jahren zu uns in die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft. Zu der Zeit wog er knapp 30 kg und hatte einen Körper, der seiner Gestalt nach kindlich wirkte, während sein Antlitz dem eines alten Mannes glich, wenngleich ohne Falten. Er war durch eine massive Tetra-Spastik vollständig gelähmt, konnte nicht sprechen und wurde stündlich mehrfach von heftigen Krampfanfällen durchgeschüttelt. Nur im Blick konnte man Kontakt mit ihm herstellen: dann wurde man von dunklen, grosse Augen wie aus einer unendlichen Ferne heraus angeschaut.

Der junge Mann hatte sich bis zu seinem dritten Lebensjahr ganz normal entwickelt, Fotos aus seiner Kindheit zeigten ihn als einen pausbäckigen, strahlenden Jungen. Er hatte auch zunächst Laufen und Sprechen gelernt. Im dritten Lebensjahr hatte sich dann plötzlich sein Blick eingetrübt, er war wie in sich zusammengesunken und kurz darauf setzte ein dramatischer körperlicher Verfall ein. Er hörte auf zu sprechen, Krampfanfälle traten auf und es entwickelte sich eine massive Spastik der Arme und Beine, die ihn bald völlig lähmte. Der Aspekt seiner kindlichen Frische schwand völlig dahin, er wurde aufgezehrt, wie man dies sonst nur bei konsumierenden Krankheiten kennt.

Obwohl natürlich alles Mögliche an Ursachenforschung betrieben wurde, fand man keinen wirklichen Grund für diese Entwicklung, man konnte dem Verlauf nur hilflos zusehen. Der allgemeine Abbau verlangsamte sich dann während seiner Schulzeit zwar etwas, aber sein Leben schien oft wie an einem seidenen Faden zu hängen. Nach der Schule lebte er noch zwei Jahre bei uns, machte in dieser Zeit einen zaghaften Schritt ins Erwachsenenleben und starb dann im Alter von zwanzig Jahren. Sein Tod wirkte auf uns, als würde er nur einen kleinen Schritt tun, von diesseits nach jenseits der Schwelle. Während er mit uns lebte, beschäftigte uns sein rätselhaftes Schicksal natürlich intensiv. Immer wieder stellten wir uns die Frage, wie wir seinen Lebensimpulsen unter den Bedingungen dieser besonderen Situation am besten entgegenkommen könnten. In vielen Konferenzen versuchten wir, die menschenkundliche Signatur dieser Biografie zu enträtseln. Mir stand dabei immer die Vorstellung vor Augen, der Prozess seiner

Inkarnation sei im Verlauf des dritten Lebensjahres ins Stocken geraten, und er habe sich damals wieder weitgehend aus dem Körper, den er nie ganz ergreifen konnte, zurückgezogen. Nach einer intensiven abendlichen Konferenz, in der wir uns vorgenommen hatten, das Besprochene durch die Nacht zu nehmen und am nächsten Tag noch einmal aufzugreifen, begegnete ich auf dem Weg in meine Wohnung dem oben beschriebenen Mann, der noch vor der Tür sass und mir eine gute Nacht wünschte. So tauchte plötzlich halb bewusst das Bild des glühenden Eisenstabes wieder in meinem Inneren auf, den man unter Zischen und Brodeln in ein Glas mit Wasser taucht. Am nächsten Morgen nun stand mir eine ganz andere Vorstellung von der menschenkundlichen Situation vor Augen als die gemeinsam Erarbeitete am Abend zuvor. Es ergab sich mir das Bild eines Menschen, der von einem viel zu tief in die Leiblichkeit hineingestauchten, seelisch-geistigen Wesen wie «aufgezehrt» wird, ähnlich wie ein glimmender Eisenstab alles Wasser verdampfen kann, wenn er zu tief eingetaucht wird. Die Übermacht der Ich-Organisation und des Astralleibes trugen, so schien es mir, ihr verzehrendes Feuer und die Spannung von Spastik und Krämpfen in den wie zu Asche verbrennenden Leib hinein. Durch dieses neue Bild ergaben sich uns dann neue Möglichkeiten, auf die konstitutionellen Bedingungen dieser ganz besonderen Lebenssituation einzugehen.

Vieles hatte in dem Durchgang des im Laufe des Tages Erarbeiteten und Erlebten durch die Nacht hineingespielt, um zu dieser Intuition zu führen. Sie selbst mag «richtig» oder «falsch» gewesen sein, aber sie öffnete die Tür für ein neues Sehen und für neue Handlungsmöglichkeiten.

Dieser Beitrag ist die Zusammenfassung eines Vortrags auf der Internationalen Ausbildungstagung 2012 in Kassel.



Dr. med. Bernd Kalwitz, Jahrgang 1956,  
langjährige Einrichtungs- und Seminarleitung der sozialtherapeutischen Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Vogthof in Ammersbek bei Hamburg, heute stellvertretende Schulleitung der Fachschule Nord in Kiel und Dozent an der Fachhochschule Ottersberg;  
Schularzt der Rudolf Steiner Schule Bergstedt/Hamburg.

#### Literatur

- Haaf, Thomas (2003): Geschlechterkonflikt im frühen Embryo. Deutsches Ärzteblatt 100:A 2300–2308 [Heft 36].  
Spitzer, Manfred (2007): Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.  
Steiner, Rudolf (1958): Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenworts (GA 230). Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Basel.  
Steiner, Rudolf (1977): Menschenerkenntnis und Unterrichtsgestaltung (GA 302a). Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Basel.  
Steiner, Rudolf (1986): Das Sonnenmysterium und das Mysterium von Tod und Auferstehung (GA 211). Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Basel.