

Gleichgewicht und Rhythmus





Das anthroposophische Menschen- und Weltverständnis ist die Grundlage der Anthroposophischen Medizin und der Arzneimittel von Weleda.

Zentrale Gesichtspunkte sind hierbei das Zusammenspiel von Körper, Lebensprozessen, Seele und Geist im Menschen und die Besonderheit des Organismus, bestehend aus zwei gegensätzlichen Polen und einer ausgleichenden Mitte. Von Stefan von Löwensprung

Schlüsselwörter dieses Artikels:

[Anthroposophische Medizin](#)

[Vier Organisationsformen des Menschen](#)

[Drei Funktionssysteme](#)

[des menschlichen Organismus](#)

[Gleichgewicht](#)

[Rhythmus](#)

Mehr als 80 Prozent der Bevölkerung in Deutschland bevorzugen laut Pascoe-Studie 2007 Naturheilverfahren als Primärmedizin. Die Nachfrage nach ganzheitlichen Therapien ist groß. Grund dafür ist die Einsicht, dass Körper, Geist und Seele im Menschen differenziert zusammenspielen und nicht getrennt gesehen werden sollten. Diese Prämisse ist Ausgangspunkt der Anthroposophischen Medizin, die alle Aspekte des Menschen in eine ganzheitliche, individuelle Therapie einbezieht.

Die vier Organisationsformen des Menschen

Ich-Organisation

Jeder Mensch ist ein Individuum. Statur und Gesichtsausdruck sind ebenso einzigartig wie Werdegang und Biografie. Ein weiterer,

zentraler Aspekt des menschlichen Wesens sind seine geistigen Fähigkeiten. Durch sie ist der Mensch in der Lage, sich selbst und seine Umgebung zu verändern, weiterzuentwickeln und zu kultivieren.

Im Gegensatz zum Tier, das aufgrund seiner Ausstattung und Möglichkeiten spezialisiert und an eine bestimmte Umgebung angepasst ist, kann der Mensch mit Hilfe seiner geistigen Fähigkeiten die Grenzen seiner Körperlichkeit in freier Entscheidung überwinden – und dadurch fast jeden Bereich der Erde bewohnen, komplexe Werkzeuge und Maschinen herstellen oder sich selbst und andere Menschen therapieren, um nur einige Beispiele zu nennen.

Diesen Sonderstatus innerhalb der Natur verdankt der Mensch dem, was in der anthroposophischen Terminologie die Ich-Organisation genannt wird: In ihr wirkt das individuelle „Ich“, das „Selbst“ eines Menschen. Sie bildet als höchste Stufe der vier Organisationsformen das Zentrum der Persönlichkeit.

Seelenorganisation

Freude oder Traurigkeit, Begeisterung oder Angst, Sympathie oder Antipathie – seine ▶

DIE VIER ORGANISATIONSFORMEN DES MENSCHEN und ihre funktionellen Beziehungen zu den Naturreichen

Mensch	Tier	Pflanze	Mineral
Ich-Organisation			
Seelenorganisation	Seelenorganisation		
Lebensorganisation	Lebensorganisation	Lebensorganisation	
Physisch-stoffliche Organisation	Physisch-stoffliche Organisation	Physisch-stoffliche Organisation	Physisch-stoffliche Organisation

Gemütsverfassung ist dem Menschen meist sehr deutlich anzusehen, vor allem über seine Mimik. Gefühle sind der Ausdruck verschiedener seelischer Kräfte.

Voraussetzung für Emotionen ist die Fähigkeit, Dinge bewusst wahrzunehmen und zu bewerten. In der Seelenorganisation des Menschen wirken die seelischen Kräfte und das Bewusstsein zusammen: Fühlen, Denken und Wollen. Das ermöglicht eine differenzierte Reaktion auf Umweltreize und eine aktive, intentionale und emotionale Auseinandersetzung mit der Umgebung. Dies drückt sich in Bewegung aus: äußerlich durch Handeln, äußerlich und innerlich durch Emotionen. Gedanklich kann man Vergangenheit emotional vergegenwärtigen und Zukünftiges in die Gegenwart holen.

Körperlich manifestiert sich die Seelenorganisation über die rhythmische Atmung und den Luftorganismus, der auch den Gastransport über das Blut bis in die Zellen umfasst. Nach anthroposophischem Verständnis hat der Mensch die Seelenorganisation mit den Tieren gemeinsam. Tiere tragen ihre Emotionen entsprechend ihrer artgemäßen Gestaltung mehr oder weniger deutlich nach außen. Der Menschen kann seine Emotionen durch seine geistigen Kräfte (Ich-Organisation) steuern.

Lebensorganisation

Lebendig ist ein Körper nur, weil ihn dynamische Lebensprozesse durchziehen und Organe, Gewebe, Zellen, Stoffe und Flüssigkeiten zusammenspielen. Die Lebensorganisation wirkt, meist unbewusst, in den Stoffwechsel- und Regenerationsprozessen. Wachstums- und Heilungsprozesse finden vor allem während des Schlafens statt; in dieser Zeit wird die Lebensorganisation von der Seelen- und Ich-Organisation nicht

beeinflusst – Wollen, Fühlen, Denken und Handeln sind dem wachen Menschen vorbehalten.

Im materiellen Körper bringt die Lebensorganisation Vorgänge und Gestaltungen hervor, die häufig rhythmisch gegliedert sind: zum Beispiel Blutzirkulation, Stofftransporte und Körperteile wie Wirbelsäule und Thorax mit den Rippen. Erlebbar ist die Lebensorganisation im körperlichen Befinden: Wir fühlen uns gesund und leistungsfähig oder erschöpft und krank. Die Wirkung der Lebensorganisation im Nervensystem und speziell im Gehirn ist daran zu sehen, dass wir Informationen unserer Sinnesorgane gedanklich verarbeiten können.

Die Lebensorganisation hat der Mensch mit dem Pflanzenreich gemeinsam. Bei einjährigen Blütenpflanzen sind die Gesetzmäßigkeiten der Lebensorganisation am deutlichsten zu erkennen: Sie durchlaufen eine Entwicklung von der Keimung bis zur Samenbildung, die durch Substanzaufbau und Gestaltwandel gekennzeichnet ist. Auch im Menschen sind diese Kräfte der Lebensorganisation sehr differenziert tätig, werden jedoch von der Seelenorganisation und der Ich-Organisation mitgestaltet.

Physisch-stoffliche Organisation

Die physisch-stoffliche Organisation, der bloße menschliche Körper, ist der unterste Anteil des menschlichen Wesens. Diese physisch-stoffliche Ebene zeigt sich auch in der festen Erdkruste, dem Mineralreich. Hier herrschen Form-, Struktur- und Raumesetzmäßigkeiten, die in verschiedener Weise in Erscheinung treten, auf sehr eindrucksvolle Art zum Beispiel in Kristallen. Auch der physische Körper des Menschen unterliegt diesen Raumesetzmäßigkeiten, die jedoch von den höheren Organisationsformen umgestaltet werden. Calciumfluor-

ridphosphat zum Beispiel, das in der Natur als Mineral (Apatit) vorkommt, erscheint im menschlichen Körper als Teil der Knochensubstanz.

Der physische Körper kann streng genommen nur nach dem Tod mit naturwissenschaftlichen Methoden untersucht und erforscht werden. Bei Untersuchungen am lebenden Menschen ist zu beachten, dass die höheren Organisationsformen immer in der physisch-stofflichen Organisation wirken, sie halten den Körper am und im Leben.

Dieser Zusammenhang verdeutlicht noch einmal das untrennbare Zusammenspiel von Körper, Lebensprozessen, Seele und Geist. Gesundheit ist das richtige Zusammenwirken und Gleichgewicht dieser vier Ebenen, entsprechend der individuellen Konstitution und dem jeweiligen Lebensalter.

Die drei Funktionssysteme des menschlichen Organismus

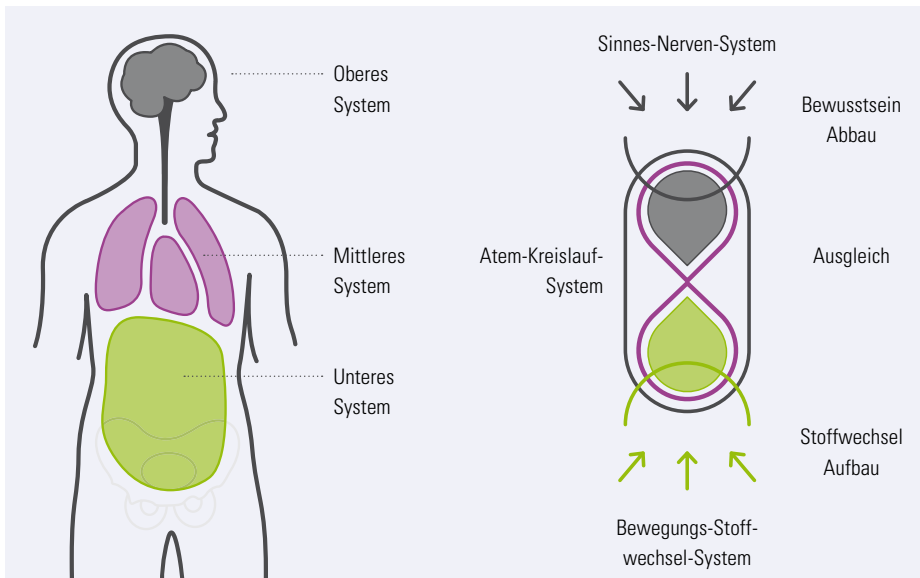
Das Prinzip der drei Funktionssysteme stellt neben den vier Organisationsformen einen zusätzlichen Gesichtspunkt innerhalb des anthroposophischen Menschen- und Naturverständnisses dar.

Sinnes-Nerven-System

Das Sinnes-Nerven-System dient der Kontaktaufnahme mit der Umwelt und vermittelt Informationen sowohl von außen nach innen als auch von innen nach außen. Die Sinnesorgane ermöglichen eine differenzierte Aufnahme von Umweltreizen. Sie vermitteln ein Bild der Außenwelt in Form von Farben, Tönen, Gerüchen, Geschmack etc., das dann modifiziert über das Nervensystem ins Innere des Organismus gelangt und entsprechende Reaktionen ermöglicht und hervorruft. Nach außen werden Informationen über den seelischen Zustand des Menschen vermittelt, vor allem über den Ausdruck der Augen.

Die Nervenzellen sind bereits zum Zeitpunkt der Geburt fast fertig ausgebildet, Zellneubildungen im Nervensystem sind im weiteren Verlauf des Lebens kaum möglich. Ausgehend von den Sinnesreizen entwickeln sich nur noch die entsprechenden Verknüpfungen zwischen den Nervenzel-

DIE DREI FUNKTIONSSYSTEME
des menschlichen Organismus



len. Regeneration kann daher fast nur über neue Nervenverknüpfungen stattfinden. Das Nervensystem dient als Grundlage für Bewusstseinsprozesse. Diese können nur deshalb stattfinden, weil Nervenzellen im Regelfall – sofern sie nicht geschädigt werden – bleibenden Bestand haben und sich nicht ständig erneuern wie andere Körperzellen. Wären Nervenzellen regenerationsfähig wie zum Beispiel Leberzellen, müssten sich Bewusstsein und Gedächtnis ständig neu bilden. Alle Zellen unterliegen einem ständigen Auf- und Abbau. Die Nervenzellen und einige Immunzellen werden abgebaut, ohne sich zu erneuern. Durch den Zellaufbau (Apoptose) werden Kräfte frei, die der Mensch als Bewusstseinskräfte nutzt. Gera- ten solche Prozesse aus dem Gleichgewicht, können Erkrankungen wie zum Beispiel Tumore entstehen.

Bewegungs-Stoffwechsel-System

Polar zum Sinnes-Nerven-System ist das Bewegungs-Stoffwechsel-System organisiert, auch Gliedmaßen-Stoffwechsel-System genannt. Seine Aufgabe besteht in Aufbau- prozessen: die Verwandlung von fremden Substanzen, die als Nahrung aufgenommen und in den individuellen Körper und Stoffwechsel integriert werden, sowie das

Handeln in der Welt und damit auch die Umgestaltung der Natur. Im Gegensatz zum Sinnes-Nerven-System, das immaterielle Informationen vermittelt, ist beim Bewegungs-Stoffwechsel-System also immer Materie Gegenstand der Aktivitäten. Die physiologischen Prozesse im Bewegungs-Stoffwechsel-System sind dem Bewusstsein kaum zugänglich. Mit der willkürlichen Steuerung dessen, was bei der Verdauung und den automatisierten Bewegungen der Gliedmaßen vor sich geht, wären wir vollkommen überfordert. Bei unseren Handlungen wird uns allenfalls ein geringer Anteil bewusst, den wir über unseren Verstand erfassen und steuern können.

Atem-Kreislauf-System

Zwischen diesen beiden Polen vermittelt das Atem-Kreislauf-System, auch Rhythmisches System genannt. Es wirkt ausgleichend und harmonisierend sowohl zwischen oben und unten, also zwischen Sinnes-Nerven-System und Bewegungs-Stoffwechsel-System, als auch zwischen außen und innen, das heißt zwischen der Umwelt und dem menschlichen Organismus. Das Atem-Kreislauf-System hat zwei Organe: Lunge und Herz. Die dem Bewusstsein mehr zugängliche Atmung stellt die Verbin-

dung zum oberen Menschen (Sinnes-Nerven-System) und zur Außenwelt her, das Herz als Zentralorgan des Kreislaufsystems zum unteren Menschen (Bewegungs-Stoffwechsel-System) und zur Innenwelt, dem Organismus. Im Gasaustausch in der Lunge begegnen sich diese beiden Ströme. Grundlage der ausgleichend harmonisierenden Funktion des Atem-Kreislauf-Systems sind Rhythmen: Ein harmonisches Zusammenspiel von Herzfunktion und Lungenfunktion, messbar zum Beispiel am Puls-Atem-Quotienten und der Herzfrequenzvariabilität, bildet eine wesentliche Grundlage der menschlichen Gesundheit.

Die vier Organisationsformen und die drei Funktionssysteme wirken sehr differenziert zusammen. Das Ergebnis eines harmonischen Zusammenspiels ist Gesundheit: Sie ist nichts, was sich einmal „herstellen“ lässt und dann für immer bleibt. Gesundheit ist ein sehr labiles Gleichgewicht im Organismus, das jeden Moment aktiv und aufs Neue errungen werden muss, durch Harmonisierung und Ausgleich verschiedener Prozesse, die – wenn sie sich verselbständigen oder vereinseitigen – zu Krankheitsdisposition oder manifester Erkrankung führen können. ■

► Lesen Sie im nächsten Praxisforum, wie die vier Organisationsformen und die drei Funktionssysteme im Menschen zusammenwirken.

Stefan von Löwensprung ist anthroposophischer Arzt in der Medizinisch-Wissenschaftlichen Abteilung der Weleda AG.

