

BEGABUNGEN DES ÄTHERLEIBES

Laut Rudolf Steiner umfasst der Lebens- bzw. Ätherleib alle Gesetzmäßigkeiten, die in der Lage sind, tote Materie am Leben – sprich im Lebenszusammenhang – zu erhalten.¹ Der Begriff „Leib“ steht für den Funktionszusammenhang des Lebendigen, Belebenden. Das Wort „Äther“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „himmelblau“ bzw. „blauer Himmel“, „Firmament“.

Diese Wortkombination macht Sinn, weil das blaue Himmelslicht, der von der Sonne erhellte Himmelsraum, die Pflanzenwelt mit Energie versorgt, durch die sie Blattgrün (das Chlorophyll) bilden kann. So wie die Pflanze nur dank dieser Verbindung mit dem Kosmos und der Sonne leben kann, so verfügt auch der Mensch, dem die Pflanzenwelt als Nahrung dient, über einen in sich geschlossenen, individualisierten Lebensorganismus.

Die Tätigkeit des Ätherleibes im menschlichen Organismus ist polar orientiert: Ein Teil dient dem Wachstum und der Regeneration. Der andere Teil löst sich im Laufe der Entwicklung bzw. im Zuge des Alterungsprozesses (vgl. „Wesensglieder“: „Die Metamorphose der Wesensglieder“) in dem Maße aus der Leibgebundenheit heraus, in dem Wachstums- und Reifungsschritte vollendet wurden und diese Lebenskräfte nicht mehr für Wachstum oder Regeneration gebraucht werden: Sie verlassen den physischen Leib und dienen fortan dem sich entwickelnden Gedankenleben.

Diese bahnbrechende Einsicht in den Leib-Seele-Zusammenhang verdanken wir Rudolf Steiner: Er entdeckte die Doppelfunktion des Ätherischen und damit den Schlüssel, wieso und inwiefern das Gedanken- und Geistesleben des Menschen Einfluss hat auf die körperliche Gesundheit (mehr dazu unter „Doppelnatur des Ätherischen“).

Was den Ätherleib stärkt

Gedächtnisschwächen sind Willensschwächen im Gedankenleben. Sie können positiv beeinflusst werden durch Aufmerksamkeitsübungen:

Man kann z.B. allein oder mit einem Kind zusammen konzentriert etwas beobachten, es von allen Seiten betrachten und mit Hilfe der Sinne (vgl. „Sinne(spflege)“: „Zwölf Sinnestätigkeiten“) aufnehmen. Oder man legt gemeinsam etwas an einen bestimmten Ort, den man sich genau einprägt – das stärkt die Erinnerungsfähigkeit daran, wo man etwas hingelegt hat.

Ein wichtiges Stärkungsmittel für den Ätherleib sind gute Gewohnheiten (regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten, Wechsel von Arbeit und Spiel etc.). Alles, was mit Rhythmus und Regelmäßigkeit zusammenhängt, ist sein Gebiet – denn „Rhythmus trägt Leben“, wie sich Rudolf Steiner einmal dem Chemiker Rudolf Hauschka² gegenüber ausdrückte.

Daher ist auch regelmäßiges Üben, wie es beim künstlerischen Tun üblich ist, so gesundend. Das gilt auch für regelmäßiges kontemplatives oder religiöses Üben wie Beten, abendliche Rückschau auf den Tag und das Üben von Qualitäten wie Dankbarkeit, Andacht, Ehrfurcht, Zufriedenheit, Friedensfähigkeit.

Auch das Auf-sich-wirken-Lassen von „Ganzheiten“ – wie schöne Landschaften, Bildwerke, Musikstücke – stärkt den Lebenszusammenhang des Ätherleibes. Besonders wichtig ist jedoch ein soziales Klima der Wahrhaftigkeit. Denn im Kontext der sorgfältig

¹ Rudolf Steiner, *Theosophie*. GA 9.

² vgl. Rudolf Hauschka, *Wetterleuchten einer Zeitenwende*. Bad Boll 1997.

aufeinander abgestimmten Lebensfunktionen zieht jede Störung der „Stimmigkeit“ und des aufeinander Abgestimmt-Seins funktionelle Störungen nach sich, die sich im Laufe der Zeit zunehmend bemerkbar machen.

Nicht nur der lebendige Körper braucht Pflege. Auch der Gedankenorganismus bedarf der Pflege durch übereinstimmende Gedanken, Integrität, Transparenz und Wahrhaftigkeit. Verlogenheit, Argwohn und Zweifel zehren an den ätherischen Kräften und untergraben den Lebenszusammenhang und das Zusammenstimmen der Lebensfunktionen.

Unkohärentes Denken schädigt den physischen Leib während der Nacht, wenn der bei Tag leibfreie Ätherleib sich im Schlaf wieder mit dem leibgebundenen Anteil verbindet, um an der Regeneration des Leibes zu arbeiten. Dann teilen sich Schädigungen, die der tagsüber dem Denken dienende ätherische Organismus erfahren hat, unmittelbar dem physischen Leib mit. Am nächsten Morgen ist der Erfrischung eine leise Kränkung beigemischt. Setzen sich solche destruktiven Einflüsse über Jahre hinweg fort, kann das noch in diesem Erdenleben zur Ausbildung einer Krankheit führen. Wenn der Ätherleib über viel Überschusskraft verfügt, kommt es erst im nächsten Erdenleben zu Krankheitsdispositionen.

Pflege der ätherischen Kräfte und Monatstugenden

Zur Pflege der ätherischen Kräfte des Erwachsenen kann die Arbeit an den sogenannten Monatstugenden eine große Hilfe sein.³ Sie werden jeweils einen Monat lang geübt – denn der Vier-Wochen-Rhythmus stärkt insbesondere die ätherischen Kräftezusammenhänge selbst (vgl. „Lebensrhythmen“). Das stößt neue Gewohnheiten und eine Gesinnung der Wahrhaftigkeit, Liebe und Großzügigkeit an. Rudolf Steiner empfiehlt, diese Monatstugenden regelmäßig zu üben und darauf zu achten, wie sich dabei die jeweilige Tugend vertieft, aber auch verwandelt und zu einer neuen Tugend wird, die dann ganz das Ergebnis der eigenen Arbeit an der ersten ist. Dies mag auf Anhieb etwas kompliziert klingen, hängt jedoch mit unserer Ich-Natur zusammen: Die erstgenannten Tugenden sind gleichsam in unserer allgemeinmenschlichen Konstitution veranlagt. Jeder Mensch kann die Ansätze dazu bei sich entdecken und darauf aufbauend mit dem Üben beginnen. Die zweitgenannten Tugenden ergeben sich erst aus der Arbeit an den erstgenannten. Das Bemerkenswerte ist, dass sie sich nur entwickeln, wenn man die erstgenannten Tugenden um ihrer selbst willen übt, aus Liebe dazu und zur Menschwerdung überhaupt – also nicht nur, um im Leben mehr Erfolg zu haben und „Charakterstärke“ zu besitzen. Diese Monatstugenden sind:

April	Ehrfurcht	wird zu	Opferkraft
Mai	Inneres Gleichgewicht	wird zu	Fortschritt
Juni	Ausdauer	wird zu	Treue
Juli	Selbstlosigkeit	wird zu	Katharsis
August	Mitleid	wird zu	Freiheit
September	Höflichkeit	wird zu	Herzenstakt
Oktober	Zufriedenheit	wird zu	Gelassenheit
November	Geduld	wird zu	Einsicht
Dezember	Gedankenkontrolle	wird zu	Wahrheitsempfinden
Januar	Mut	wird zu	Erlöserkraft

³ Rudolf Steiner, *Anweisungen für eine esoterische Schulung*. GA 245, vergriffen. Neu in: *Seelenübungen mit Wort- und Sinnbildmeditationen*. GA 267, Dornach 1997.

Februar	Diskretion	wird zu	Meditationskraft
März	Großmut	wird zu	Liebe

Vgl. „Begabungen und Behinderungen“, 8. Kapitel, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2004.