

Begabungen des Astralleibes

Dem Astralleib verdanken wir

- im Physischen die Bewegungsfähigkeit und die Emotions- und Begierdenatur, die Mensch und Tier gemeinsam haben,
- im Ätherischen die Veranlagung unserer Triebnatur,
- befreit vom Physischen und Ätherischen, als leibfreie, rein seelische Tätigkeit das Gefühlsleben der Seele,
- die Möglichkeit der Bewusstseinsbildung.

Nichts schwächt den Astralleib mehr als selbstbezogenes Brüten in sich selbst, unfruchtbare „Nabelschau“, oder gewohnheitsmäßiges Kritisieren anderer; das hat zur Folge, dass sich „nichts mehr bewegt“, dass durch die Fixierung auf sich selbst oder ein Problem Stagnation statt Verwandlung herrscht. Auch das Stehenbleiben bei Reuegefühlen und Gewissensbissen lähmt die Regsamkeit des Astralleibes. Führen Gewissensbisse allerdings dazu, den Menschen auf Fehler und Schwächen hinzuweisen, sind sie wertvoll.

Was den Astralleib stärkt

Interesse und Offenheit gegenüber Welt und Mensch stärken und pflegen den Astralleib. Wohlwollen und Zuversicht sind Kräfte, die den Astralleib beweglich halten, anregen und ihm helfen, mit den Sympathien und Antipathien – sprich, der wogenden Gefühlswelt des Astralischen – konstruktiv umzugehen, sodass der Mensch Vorlieben und Abneigungen nicht nur auslebt, sondern als Signale zu verstehen lernt, die ihm etwas über sich selbst und andere sagen können.

Entscheidend ist jedoch, dass das Gefühlsleben von Gedanken durchzogen wird, also einen klaren „Anschluss“ an das denkende Erkennen bekommt und sich von seinem kindlichen Verhaftet-Sein an den Leib und das an ihn gebundene Wollen lösen lernt.

Beim kleinen Kind ist es berechtigt, dass es seinen Trieben, Begierden und Neigungen unmittelbar und spontan folgt und diese erst am Vorbild der Erwachsenen durch die Nachahmungsfähigkeit erzogen und geformt werden. (Vgl. „Willensschulung“: „Übersicht über die neungliedrige Willensnatur“.) Im Erwachsenenalter hat dieses Sich-Ausleben keine Berechtigung mehr. Die orientierende Kraft der Nachahmung (vgl. „Willensschulung“) sollte im Verlauf des Erziehungsprozesses vom freien verantwortlichen Gebrauch des eigenen Willens ersetzt und das Gefühlsleben an das erwachende und immer selbstständiger werdende Denken angeschlossen worden sein. Misslingt dieser Anschluss an das Denken, wird das Gefühlsleben sekundär wieder an den Leib gebunden. Dann ist der Mensch seinen bedürfnisorientierten Emotionen ausgeliefert: Er muss ihnen folgen, auch wenn seine Vernunft dagegen spricht und ihn davon abhalten möchte. Damit ist die konstitutionelle Voraussetzung geschaffen, ein Triebtäter zu werden.

Die sogenannten Nebenübungen (mehr dazu unter „Herzchakra“) – Gedanken-, Handlungs- und Gefühlskontrolle, Positivität und Unbefangenheit sowie deren Zusammenwirken – sind grundlegende Hilfen bei der Selbsterziehung des Erwachsenen, den Astralleib zu pflegen und unter die Herrschaft des Ich zu bringen.¹

¹ Rudolf Steiner, *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. GA 13, Dornach 1989, und *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10, Dornach 1993.

Siehe auch Florin Lowndes, *Die Belebung des Herzchakra*. Stuttgart 1996.

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