

DIE SIEBEN LEBENSPROZESSE

Was versteht Rudolf Steiner unter den sieben Lebensprozessen?

Wie kann man jeden einzelnen charakterisieren?

Wie lassen sie sich auf soziale Prozesse anwenden?

Die Lebensprozesse auf allen Ebenen des Menschseins

Ein Einzeller kann alles, ist omnipotent. Auch eine gesunde befruchtete menschliche Eizelle ist omnipotent: Sie ist sensibel, beweglich, kann sich ernähren, zeigt alle sieben Lebensprozesse. Die nachfolgend charakterisierten Lebensprozesse haben ihre Gültigkeit auf allen Ebenen des körperlichen, seelischen und geistigen Lebens, aber auch für die verschiedenen sozialen Prozesse. Ein sozialer Konflikt zeigt immer an, dass mindestens einer der Lebensprozesse in seiner Funktion nachhaltig gestört ist.

1. Öffnung, Atmung

Am Anfang allen Lebens steht die Öffnung gegenüber der Umwelt. Etwas Totes braucht kein Milieu und keinen Umkreis, aus dem es und für den es lebt. Wenn etwas ins Leben kommt, schafft es sich den Umkreis, den es braucht. Totes kann liegen, wo es will, für Millionen von Jahren, das stört niemanden. Etwas Lebendiges kann nur existieren, wenn ein Umkreis vorhanden ist, mit dem ein Wechselspiel von Aufnehmen und Abgeben stattfindet. Das macht alles Leben verwundbar. Leben ist ein offenes System, ist in Entwicklung, ist prozessual, hat einen Anfang und ein Ende. Leben fängt also mit dem Sich-Öffnen an. Wenn Ei und Sperma sich begegnen, ist die Ei-Oberfläche für einen Moment offen für das Sperma, es kann hinein und dann ist sie wieder geschlossen. Damit beginnt das Leben. Zur Öffnung gegenüber dem Umkreis gehören auch die Öffnungen der Sinne, die Atmung, die Ernährung. Nur wo geistige und soziale Offenheit herrscht, menschliche Offenheit, kann Leben gedeihen. Wir können nicht auf Dauer zumachen, den Atem anhalten.

2. Wärmung, Anpassung

Den zweiten Prozess nennt Rudolf Steiner Wärmung, das Anwärmen, warming-up. Es ist ein Prozess des Warmwerdens mit den Gegebenheiten. Gelingt die Anpassung nicht, das Warmwerden mit dem Aufgenommenen, fühlt sich der Organismus belastet und kann erkranken. Z.B. erkältet man sich, wenn man die Atemluft nicht genügend anwärmen kann, bevor sie weiter in den Körper eindringt.

3. Ernährung

Wenn man mit dem Aufgenommenen warm geworden ist, fängt die Ernährungsarbeit an. Diese ist an Verwandlungsprozesse geknüpft. Ernährung bedeutet immer auch Zerstörung des Gewordenen, um dem Werdenden oder auch einem anderen Wesen in seinem Lebenszusammenhang zu dienen, damit es zu etwas Neuem werden kann.

4. Sonderung, Entscheidung, Ausscheidung

Wenn Ernährung stattgefunden hat, kommt der Punkt, an dem sich die Frage stellt:

Was muss behalten werden, was ist weiter zu gebrauchen, und was muss wieder ausgeschieden werden?

Eine Entscheidung steht an, physiologisch gesehen die Ausscheidung. Sonderung ist im Seelischen die Entscheidung zwischen Ja oder Nein. Das ist ein ganz wichtiger Lebensprozess, vor allem im Sozialen – aber auch im Denken, wenn ich entscheiden muss, ob etwas für mich stimmt oder nicht, ob man in einer Art und Weise weitermachen soll oder nicht.

5. Selbsterhaltung

Fünf ist die Zahl der Krise, da bleiben die Prozesse oft stecken. Denn der fünfte Prozess – Selbsterhaltung – ist im Grunde wunderschön: Jetzt hat man alles, was man braucht, man ist stark, keiner kann einen so schnell umschmeißen. Man ist abgesichert, hat Haus und Garten, ein Auto, Geld, eine Familie, eine Karriere. Eigentlich braucht man doch nichts mehr... und genau das verursacht die Krise. Man sollte sich fragen:

Bin ich nur für mich und meinen Eigenbedarf da?

Genügt es, mich selbst zu versorgen, oder gibt es noch etwas anderes zu tun?

6. Wachstum

Wachstum geschieht, wenn mehr gebildet wird, mehr angesammelt, als man für sich braucht. Das kann bis ins hohe Alter so gehen. So besteht z.B. der Patientenverband „Gesundheit aktiv“ zu fast 90 % aus Rentnern. Wir bekommen keinen jungen Nachwuchs, es ist ganz mühsam, noch Mitglieder zu werben. Doch diese rührenden Rentner, die zu 70 % wirklich kein Geld haben, spenden im Jahr 10 € oder 20 €.

Überschusskraft zu haben bedeutet, dass man in der Lage ist zu schauen, wo man noch etwas unterstützen kann, wo man über sich hinauswachsen kann und der Mitwelt etwas mitgeben bzw. zurückgeben kann, um so seine Dankbarkeit und Lebensfreude zu zeigen. Wir können ja niemals für all das danken und all das zurückgeben, was wir im Laufe unseres Lebens bekommen haben. Da bleibt immer ein gewaltiger Rest an Geschenkttem. Der Wachstumsprozess kann das ein bisschen ins Bewusstsein bringen, indem man überlegt, für wen oder für was man etwas übrighat, sodass anderes gefördert und entwickelt wird oder neu entstehen kann.

7. Reproduktion

Der siebte Lebensprozess führt ganz in die Selbstlosigkeit: Reproduktion bedeutet unter diesem Aspekt, etwas vollkommen von sich abzulösen und gehen zu lassen. Physisches Urbild für den gesunden siebenten Lebensprozess ist das Durchschneiden der Nabelschnur. Der schmerzliche Schnitt bringt die Selbstüberwindung, die dafür nötig ist, ins Bewusstsein. Wenn man etwas aus sich heraussetzt, löst es sich los und man lässt es gehen – wie eine gute Mutter, die ihr Kind gehen lässt, ohne einen Vertrag mit ihm zu machen, wie viele Karten und Telefonanrufe kommen müssen, damit der junge Mensch – auch wenn er nicht mehr zuhause lebt – weiterhin ein gutes Kind bleiben kann. Man vermittelt ihm: „Du bist jetzt dein eigener Herr. Ich werde dir zwar noch helfen, bin aber nicht mehr der Bestimmer. Du hängst nicht mehr

an meiner Nabelschnur.“ Das ist Reproduktion im Sinne des Zugestehens von Eigenwürde, des Ermöglichens von Eigenleben.

Entartung der Lebensprozesse in zwei Richtungen

Alle Lebensprozesse können nach zwei Richtungen hin pathologisch entarten und aus dem gesunden Lebenszusammenhang aufgrund eines Zuviels oder Zuwenigs wie herausfallen. Gesundheit ist immer ein Sowohl-als-auch, ist ein labiles Gleichgewicht, ein ständiges Ringen – ist nie ein Entweder-Oder. Nimmt ein Pol überhand, wird etwas krankhaft. Der Mensch als Krisenwesen ist auf jeder Etappe seiner Entwicklung neu verwundbar und gefährdet:

1. Eine **Störung des Öffnungsprozesses** liegt vor, wenn jemand zu offen bzw. zu verschlossen ist.
2. Eine **Störung des Anwärmungsprozesses** liegt vor, wenn jemand sich zu stark anpasst bzw. sich gar nicht anpassen kann.
3. Eine **Störung des Ernährungsprozesses** liegt vor, wenn jemand zu viel bzw. zu wenig isst oder nimmt.
4. Eine **Störung des Sonderungsprozesses** liegt vor, wenn jemand immer alles wegwirft oder weggibt, aber auch, wenn man ein Messi¹ ist, nichts wegschmeißen kann und deshalb zwei Garagen voll mit Müll und Sachen hat, die einen sehr belasten, weil man gar keine Verwendung dafür hat.
5. Eine **Störung des Selbsterhaltungsprozesses** liegt vor, wenn jemand nie mit sich zufrieden ist und immer das Gefühl hat, seine Leistung genüge nicht, wenn er nie echte Freude erleben kann über das, was er geschafft und erschaffen hat.
6. Eine **Störung des Wachstumsprozesses** liegt vor, wenn man keine Überschusskräfte entwickelt bzw. keine Dankbarkeit zu empfinden in der Lage ist.
7. Eine **Störung des Reproduktionsprozesses** liegt vor, wenn jemand nicht in der Lage ist, etwas gehen zu lassen. Viele soziale Krankheiten rühren nur daher.

Erleben wir die sieben Lebensprozesse in ihrer Pathologie, müssen wir sie z.B. im Rahmen der Therapie so handhaben, dass wir auf das gesunde Ideal blicken und entsprechend dem Ungesunden, Lebensfeindlichen gegenzusteuern versuchen.

Lebensprozesse auf das Gedankenleben angewandt

Im Folgenden ein kleines konkretes Beispiel, das eigene Denken betreffend:

1. Jemand nimmt einen anthroposophischen Gedanken auf,
2. arbeitet ihn durch, um damit warm zu werden,
3. prüft, ob dieser Gedanke ihn ernährt oder nicht
4. und sondert ihn aus, wenn er damit nichts anfangen kann.

¹ Es gab auch einmal eine Tagung hier am Goetheanum über das Messi-Syndrom. Da zeigte sich, dass es in allen gesellschaftlichen Schichten und Weltanschauungen vorkommt. Es gibt auch Anthroposophen, die nichts wegschmeißen können.

5. Wenn ja, macht er sich den Gedanken wirklich zu eigen und schaut, was er für das eigene Leben bedeutet.
6. Mit der Zeit sammelt er Erfahrungen im Umgang damit,
7. um schließlich herauszufinden, was er damit für die Welt tun kann.

Anthroposophie möchte ja jeden individuellen Menschen ansprechen, der sich selbst zu verstehen versucht, der aber darüber hinaus auch das allen Gemeinsame, das Allgemein-Menschliche, erkennen möchte. Es geht eben um beides:

- um das Ganz-individuell-Werden
- und um das Über-sich-hinaus-Wachsen in das ganz Allgemeine.

Vgl. Vortrag „Der Lebenssinn in Diagnostik und Therapie“, gehalten am 8. Januar 2016 an der Kunsttherapietagung