

## URSÄCHLICHER ZUSAMMENHANG VON ANGST UND DENKEN

*Was hat das Denken mit Angst zu tun?*

*Inwiefern sitzt uns Angst tatsächlich „in den Knochen“?*

### **Angst als physiologisch-geistiges Phänomen**

Unter jeder psychischen Krankheit liegt immer auch ein mehr oder weniger ausgeprägtes Angstpotential. Das liegt daran, dass unser Gefühlsleben angstdurchdrungen ist. Angst ist das Ergebnis einer „kosmischen Antipathie“, die unsere Knochen verdichtet,<sup>1</sup> die uns aber auch die Möglichkeit der Reflexion schenkt. Rudolf Steiner sagt in der „Allgemeinen Menschenkunde“<sup>2</sup>:

- Das Gefühlsleben verdankt seine Sympathiefähigkeit, also alle positiven, sympathischen, offenen Gefühle, dem Willen, der Handlungsbereitschaft.
- Und es verdankt die Antipathie, also alle Angst, alles Zurückweisen, alle Impulse, anderes auf Distanz zu halten, dem Denken.

### **Denken und Reflexion als antipathische Vorgänge**

Das Denkvermögen ist das Ergebnis der ätherischen Kräfte, mit denen der Mensch sich aus dem Makrokosmos herausgebildet hat, mit denen er den Körper bis hin zu den Knochen und Zähnen, dieser ganz dichten Materie, aufgebaut hat, und die, einmal leibfrei geworden, am Gehirn reflektiert werden.

Das sind allesamt rein antipathische Vorgänge:

- das Herausgesondert-Werden
- die Bildung von etwas Eigenem mit eigenen Grenzen
- das Freiwerden der grenzbildenden Kräfte aus dem Leib
- die Reflexion dieser Kräfte am Gehirn als unser Denken.

Die Kompetenz zu reflektieren, zurückzuwerfen, Antipathie zu entwickeln usw. stellt eine grundlegende Bereitschaft der menschlichen Konstitution dar und ist ein völlig natürlicher funktionaler Prozess. Im seelischen Erleben treffen sich der *sympathische Wille* zuzupacken und das reflektierende *antipathische Denken* – das wird uns durch die Gefühlspolarität des Astralleibes bewusst.

*Vgl. „Hilfen im Umgang mit Angst im Schulalter“, Vortrag auf der Schulärztetagung 2013*

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner sagt, der Großteil der Leibesangst säße im Knochen, weil er am stärksten mineralisiert sei. Er sagt sogar, Knochen bestünden aus kristallisierter Angst. Ahriman verdanken wir die mineralische Konstitution unseres Leibes und damit auch die Furcht. Denn die Kräfte, die unsere Organe bilden, treten später auch im Seelischen als Bildekräfte auf: Die organ- und auch knochenbildenden Kräfte strahlen quasi in das Seelische hinein. Das seelische Erleben von Angst ist also etwas ganz Natürliches und hat konstitutionelle Gründe.

<sup>2</sup> Rudolf Steiner, *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik*. GA 293.