ALTERN ALS SPIEGEL DES HERANREIFENS

Inwiefern spiegeln sich die Inkarnationsprozesse im Zuge der Entwicklung im Alter?

Welche Schlüsse können wir daraus ziehen im Hinblick auf gesundes Altern?

Lassen sich schwächende Dispositionen aus Kindheit und Jugend wieder ausgleichen?

Involution als Spiegel der Evolution

Altwerden ist keine Krankheit, es können jedoch Komplikationen auftreten, die dann behandelt werden müssen. Woher diese Schwierigkeiten möglicherweise herrühren bzw. wie man sie durch eine „alterungsbewusste“ Pädagogik in vielen Fällen vermeiden könnte, möchte ich im Folgenden aus Sicht der anthroposophischen Menschenkunde erläutern.

Rudolf Steiner sagt: Die Involutionsphasen im Alter spiegeln die Evolutionsphasen von Kindheit und Jugend:¹

- Die **Evolution** eines Menschen ist der *Ausdruck des sich inkarnierenden Geistkeimes* durch unsere Wesensglieder in den dreigliedrigen physischen Leib.
- Die **Involution** bezeichnet den *Prozess der Exkarnation* bzw. des zunehmenden leibfrei Werdens dieser Wesensglieder.

Das bedeutet, was zuletzt herangereift ist, bildet sich zuerst zurück. Der Abbau der Organsysteme vollzieht sich spiegelbildlich zu ihrer Entwicklung. Die folgende Gegenüberstellung der einander spiegelnden Lebensabschnitte soll das verdeutlichen.

EVOLUTION IM 3. JAHRSEBT UND INVOLUTION ZWISCHEN 40 UND 50 JAHREN

• **Evolution im Zuge der Inkarnation**

Zwischen **vierzehn und einundzwanzig** Jahren reift das *Stoffwechsel-Gliedmaßensystem* aus. Skelett und Stoffwechsel brauchen also am längsten, bis sie vollkommen ausgereift sind und eine Stabilisierung des Hormonhaushaltes erreicht wird. Das dauert manchmal bis zum 23. Lebensjahr. Vom spirituellen Gesichtspunkt her würden wir sagen: Es dauert 21 bis 23 Jahre, bis der Mensch „vollständig inkarniert“ ist und sein Ich den Leib vollkommen ergriffen hat. Im 3. Jahrsiebt erwacht dank der aus der Ich-Organisation freiwerdenden Kräfte auch das eigenständige Denken am Umkreis. Jetzt geht es darum, dass der Jugendliche lernt, Idealismus zu entwickeln und zu lernen, sich geistig eigenständig ganz neu zu orientieren, sich aufzurichten, beweglich zu werden, das Instrument des Leibes von innen bewusst zu ergreifen. Wem das nicht gelingt, der ist prädisponiert für Erkrankungen, die die Erdschwere und -belastung spürbar machen.

• **Involution im Zuge der Exkarnation**

Das zuletzt herangereifte Stoffwechsel-Gliedmaßensystem sowie das hormonelle System

¹ Rudolf Steiner, *Wege und Ziele des geistigen Menschen. Lebensfragen im Lichte der Geisteswissenschaft*. GA 125, Dornach 1992, S. 55.

bilden sich **zwischen 40 und 50** als Erste wieder zurück: Das Klimakterium setzt ein und führt zur Menopause, die eine totale hormonelle Umschaltung bei der Frau bedeutet. Beginnend beim Knochenbau und Hormonhaushalt devitalisiert sich der Organismus, d.h. die Regenerationskraft lässt nach. Wer dafür disponiert ist, hat Probleme mit dem Rücken, der Schulter, dem Nacken, bekommt Diabetes Typ II, Gallen- und Nierenprobleme, metabolische Syndrome und rheumatische Erkrankungen. Das heißt, es kommt zu chronischen Erkrankungen des Stoffwechsel-Gliedmaßensystems. Das ganze System tritt in die Involutionsphase ein.

Frauen sind von den damit einhergehenden Prozessen stärker betroffen als Männer. Körperlich gesehen findet jedoch bei beiden Geschlechtern ein altersbedingter Devitalisierungsprozess statt. Stärker betroffen sind auch Menschen mit einer bestimmten Krankheitsdisposition, aber auch diejenigen, die sich nicht optimal inkarnieren konnten.

Gedanklich erwacht jedoch in der Regel ein neuer Idealismus, Lebensformen und Werte werden hinterfragt, man möchte sich beruflich verändern oder auf andere Weise „neu beginnen“, will endlich wirklich das eigene Leben leben.

EVOLUTION IM 2. JAHRSEBT UND INVOLUTION ZWISCHEN 50 UND 60 JAHREN

- **Evolution im Zuge der Inkarnation**

Nach dem ersten Jahrsiebt bis zur Pubertät reifen die *rhythmischen Funktionssysteme*, insbesondere von Atmung und Kreislauf. Bei einem Zwölfjährigen haben wir noch ein Kinder-EKG, einen schnelleren Herzrhythmus und eine schnellere Atmung, als es der Erwachsene hat. Erst mit fünfzehn Jahren reift das Kreislaufsystem zur Erwachsenenkompetenz heran und die Atmungsorgane bilden einen ruhigeren, langsamen Erwachsenenrhythmus aus. Dann ist auch die Frequenzabstimmung zwischen Atem- und Herzrhythmus abgeschlossen.

Die wichtigste Stimulation bzw. Unterstützung der Reifung besteht darin, das Gefühlsleben zu kultivieren. Denn nichts regt Atem und Herzschlag besser an als das Pendeln zwischen den Polen tiefer Gefühle. Die Pflege tiefer Gefühle ist demnach *die* Prävention gegen vaskuläre Demenz, vor allem wenn eine familiäre Disposition vorliegt.

- **Involution im Zuge der Exkarnation**

Zwischen 50 und 60 stehen laut Statistik kardiovaskuläre Erkrankungen und die Chronifizierung von Lungenerkrankungen im Vordergrund, das heißt, die Abbauerscheinungen greifen auf *das rhythmische System*, auf Herz und Lunge, über: Es kommt zu Bluthochdruck, Rhythmusstörungen, zu koronaren Herzkrankheiten, bei einer entsprechenden Disposition tritt der erste Infarkt auf. Viele haben in ihrem Bekanntenkreis jemanden in diesem Alter, der an COPT, Angina Pectoris oder Herzrhythmusstörungen leidet. In jedem Fall lässt die Atemkapazität spürbar nach.

All diese Erkrankungen haben in diesem Alter statistisch gesehen eine erste große Inzidenzphase und sind Ausdruck von Exkarnationsproblemen. Der Mensch kommt im Hinblick auf seine Vitalität, seine Seelenverfassung und seinen ganzen biografischen Entwurf in eine Krise.

Er muss körperliche Einbußen hinnehmen. Und – was man ja bei chronischen Krankheiten immer erlebt – er spürt hautnah die Vergänglichkeit und Endlichkeit seines Lebens.

Gedanklich hingegen stellt sich ein objektiveres, reifes Urteilsvermögen ein, die Fähigkeit, Gegensätze vermitteln und bewusst abwägen zu können.

EVOLUTION IM 1. JAHRSEBT UND INVOLUTION ZWISCHEN 60 UND 70 JAHREN

- **Evolution im Zuge der Inkarnation**

Die Grundreifung der *Sinnesfunktionen* und etwa 90% der Kapazitäten des *Zentralnervensystems* erreichen schon **in den ersten neun Lebensjahren** die volle Funktionstüchtigkeit: Das Ohr ist mit etwa vier Jahren voll funktionstüchtig. Das Auge braucht acht Jahre, bis es in allen Feinheiten ausgereift ist: in Bezug auf die Perspektive, das Farbsehen, auf feinsten Abstufungen der Wahrnehmung und die Verknüpfung mit den anderen Sinnen. Das ist ein langer Reifungsprozess. Wir unterstützen diesen Prozess interessanterweise nicht dadurch, dass wir dem Zweijährigen Kopfrechnen beizubringen versuchen, sondern durch intensive Sinnespflege und Tatsachenlogik – durch sinnvolle Tätigkeiten, sinnvolle Zusammenhänge, sinnvolles Sprechen, gedankenvolle Unterhaltung. Aber auch künstlerische Tätigkeiten und Eindrücke sind äußerst förderlich.

Wenn die Stimulation durch Sinnvolles und Künstlerisches in einer Biographie fehlt oder das Denken ganz materialistisch einseitig erzogen wird und die Sinneserfahrungen korrumpiert und verfälscht werden von Fernsehen und Computer, sind die Betroffenen prädisponiert dafür, im Alter verstärkt Probleme mit ihrem Nervensinnensystem zu bekommen.

- **Involution im Zuge der Exkarnation**

Gott sei Dank lassen die Gehirn- und Sinnesleistungen **zwischen 60 und 70 Jahren** erst ganz zuletzt schrittweise nach: Jetzt treten gehäuft Degenerationserscheinungen am *Nervensinnensystem*, an den Sinnesorganen und dem Zentralnervensystem auf. Unser Gedächtnis und unsere Seh- und Hörkraft lassen nach, das heißt, dass die Regenerationsfähigkeit des Sinnes- und Nervensystems rapide *abnimmt*. Wir werden langsamer, brauchen Unterstützung.

Umso erstaunlicher ist es, dass mit dieser Lebensphase normalerweise keine geistige Leistungsminderung parallel geht. Auch wenn zusammen mit den Sinnesorganen das Gehirn ebenfalls nachweislich altert und messbar an Substanz verliert, kann dieser Vorgang dennoch mit geistiger Frische, neuen Perspektiven und Sichtweisen einhergehen. Nicht nur, dass die Plastizität und Kompensationsfähigkeit des Nervensystems bis ins hohe Alter erhalten bleiben - es werden auch weitere Bildekräfte frei, die aus den Abbauvorgängen dieser Organsysteme stammen. Dadurch treten neue Vorstellungsmöglichkeiten auf und eine größere Fähigkeit zu gedanklicher Übersicht, selbst wenn einen das Kurzzeitgedächtnis manchmal etwas im Stich lässt.

Nur im Falle einer Demenzerkrankung, die aber grade kein gesundes Altern darstellt, sondern eine Erkrankung des Nervensystems, ist dies natürlich anders. Dennoch muss man auch in

diesem Krankheitsfall davon ausgehen, dass die körperunabhängigen Gedanken-, Gefühls- und Willenskräfte der so Erkrankten durchaus da sind. Nur ist die gesunde Gehirnfunktion nicht mehr vorhanden als Grundlage für ein selbstbewusst geführtes und geordnetes Vorstellen von Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen. Umso wichtiger ist es, neue Kommunikationsformen zu entwickeln, indem man mit diesem real vorhandenen Geistigen rechnet und der Betroffene dies spüren kann.

DIE INVOLUTIONSPHASE VON 70 JAHREN AUFWÄRTS

Das Bibelwort „*Unser Leben währet 70 Jahre*“ entspricht der Rhythmik zwischen Inkarnation und Exkarnation. Dann folgt eine Gnadenzeit, die sich durch eine gewisse Stabilität auszeichnet. Menschen, die bis zum Alter von 70 Jahren keine Anzeichen aufweisen für eines der genannten chronischen Probleme, werden zwar schwächer, bleiben dabei aber oft geistig frisch, sie bauen nicht wirklich ab vor dem Tod. Das erlebte ich oft in der Praxis.

Bedingungen für Gesundheit bis ins hohe Alter

Wir sehen also: Wenn sich in Kindheit und Jugend die „Inkarnation“ des Menschen so vollzieht, dass Körper, Seele und Geist altersgerecht gefordert werden, so ist dies die beste Vorbedingung dafür, dass auch die „Exkarnation“ harmonisch und ohne größere gesundheitliche Einbrüche vonstattengeht.

Eine gesundheitsfördernde Erziehung, wie sie u.a. das Konzept der Waldorfpädagogik vorsieht, wirkt als primäre Krankheitsprävention für die zweite Lebenshälfte. Die Art und Weise, wie Entwicklung in Kindheit und Jugend sich vollzogen hat, bestimmt über den Schweregrad und die Ausprägung chronischer Erkrankungen und Verschleißerscheinungen im Alter: Je harmonischer ein Mensch in Kindheit und Jugend im Zuge der Inkarnation heranreifen kann, umso weniger Krankheitsneigungen zeigt er im Zuge der Exkarnation.

Doch auch Erziehung und Selbsterziehung, lebenslange Freude am Lernen sowie an der Entwicklung neuer Fähigkeiten bedingen Gesundheit bis ins hohe Alter.

Auf diesem Gebiet müsste noch viel geforscht werden. Wir benötigen sehr gut abgestimmte Therapiekonzepte, die regenerierende und die Inkarnation fördernde Möglichkeiten in konkrete Behandlungsansätze umwandeln, je nachdem, welche Symptomatik vorherrscht.

Vgl. Vortrag „*Schicksalswürde und spirituelles Begreifen der Demenz*“, gehalten am Internationalen Pflegekongress in Dornach am 9. Mai 2008