

GESUNDHEIT FÜR DAS NÄCHSTE LEBEN VERANLAGEN

Wie entstehen gute Veranlagungen für das nächste Leben?

Wie können wir Gesundheit für die Menschheit veranlagern?

Wie können wir uns Nahestehenden im Nachtodlichen helfen?

Die Bedeutung des Religiösen

In dem Zyklus „*Nordische und mitteleuropäische Geistimpulse. Das Fest der Erscheinung Christi.*“¹ bringt Rudolf Steiner die Bedeutung des Religiösen auf den Punkt und führt etwas aus, das nicht nur die Gesundheit in dieser Inkarnation betrifft, sondern sich vor allem auf die Gesundheit im nächsten Erdenleben auswirkt. Sehr oft kann man für dieses Leben nicht mehr so viel tun – umso mehr lohnt es, etwas in dieser Richtung für das nächste Leben zu veranlagern.

Wir inkarnieren mit unserem seelisch-geistiges Wesen (Leben/ätherische Organisation, Seele/astralische Organisation, Geist/Ich-Organisation) zwischen Geburt und Tod in unseren Leib. Haben diese Lebens-, Seelen- und Geisteskräfte den Körper durchgestaltet und ausgereift, so verlassen sie ihn wieder, indem sie uns in einer leibfreien, körperunabhängigen Form als bewusste Gedanken-, Gefühls- und Willenstätigkeit zur Verfügung stehen.

Im Verlauf des Älter-Werdens verlieren die Organe und Organsysteme graduell an Vitalität, wir „devitalisieren“, je älter wir werden. Was so körperlich als Prozess des Alterns erscheint, wirkt auf seelisch-geistiger Ebene als Zugewinn neuer Gedanken-, Gefühls- und Willenskräfte. Im Sterben lassen wir nur den physischen Leib auf Erden zurück. Astralleib, Ätherleib und Ich-Organisation „gehen auf die große Reise“ und verwandeln ihre Wirkungsweise im Sinne des Lebens in einer rein geistigen Welt. In dem genannten Vortragszyklus spricht Rudolf Steiner nun von dem Menschen, der „*durch die Erziehung das Glück hatte, in seinem Ich zu erwachen...*“²

- **Begegnung mit dem Engel auf Erden durch selbst gefasste Ideale**

Das Ich lebt ja in der Seele, in der Schale des Denkens, Fühlens und Wollens: Dort werden wir uns seiner bewusst und lernen auch, die Ich-Kräfte zu handhaben. Wenn nun dieses Ich die Chance hat, sich mit bestimmten Gedanken innig zu verbinden, werden sie zu Idealen. Man könnte auch sagen, wenn das Ich im Denken lebt und wir für ein Ideal „brennen“, so stärkt dies auch unsere Lebenskräfte, weil wir ja unser Denken den aus den Wachstumsprozessen frei gewordenen ätherischen Kräften verdanken. Das vergängliche Körperleben und unser geistiges Leben in den „ewigen“ Gedanken haben dasselbe Wesensglied zum Träger: unseren ätherischen Organismus. Die Gedankenwelt aber ist die Welt, in der wir mit unserem (Schutz) Engel zusammenleben. Er entspricht unserem Entwicklungsideal bzw. wir sind ihm umso näher, je näher wir unserem Lebens- und Entwicklungsideal gekommen sind. So ist im Grunde

¹ Rudolf Steiner, *Nordische und mitteleuropäische Geistimpulse. Das Fest der Erscheinung Christi.* Elf Vorträge aus dem Jahre 1921, gehalten in Kristiania (Oslo), Berlin, Dornach und Basel. GA 209.

² Ebenda.

genommen jedes Ideal eine Engelbotschaft. Daher werden Engel auch gemalt, wie Gedanken beschaffen sind: flügellicht, schwebend, ohne Gewicht, in wunderschönen Farben.

- **Begegnung mit dem Erzengel auf Erden durch gefühlte Ideale**

Wenn man sich für ein oder mehrere Ideale begeistert und sich gemeinsam mit anderen für deren Realisierung einsetzt, kommt man mit den Erzengeln in Verbindung, die immer dann anwesend sind, wenn wir über das Gefühl mit anderen verbunden sind und mit ihnen das Gespräch suchen. Das betrifft auch Familien-, Religions-, und Schulgemeinschaften etc. Jede Gemeinschaft wird letztlich über das Gefühl und das Gespräch zusammengehalten: Man fühlt sich zugehörig und tauscht sich aus – das prägt, auch wenn die Meinungen auseinandergehen.

- **Begegnung mit den Archai auf Erden durch Ideale, die man umzusetzen versucht**

Wenn man nun aus den durchwärmten Gefühlen heraus zu dieser oder jener Handlung im Menschheitszusammenhang veranlasst wird, indem man sich für Menschheitsziele begeistert und daran arbeitet, dient man dem Zeitgeist, dem Archai, weil man dann positiv an den Entwicklungen der eigenen Zeit beteiligt ist und etwas beiträgt zur Weiterentwicklung der Menschheit.

Gesundheitlicher Aspekt

Warum ist es für die Gesundheit wichtig, dass wir nach dem Tode nicht selig schlafen, wie manche sich das wünschen und sogar auf den Grabstein schreiben – „Ruhe sanft!“?

Warum ist vielmehr das dreifache Erwachen gut und weiterführend für uns Menschen?

Das beschreibt Rudolf Steiner folgendermaßen:

- **Folgen der Engelbegegnung im Nachtodlichen**

Wenn wir während unserer Lebenszeit in Verbindung getreten sind mit unserem Engel, können wir ihm auch nach dem Tode bewusst begegnen, weil wir dann nicht einschlafen, sondern wach bleiben: Wir können den Engel wahrnehmen und er kann uns belehren und führen. Wer nun mit dem Engel gemeinsam im Nachtodlichen die nächste Biographie vorbereiten konnte, fühlt sich *im nächsten Leben* seiner eigenen biografischen Situation gegenüber frei und im Reinen.

Ein Großteil der Krankheiten heute rührt jedoch daher, dass Menschen mit ihren Lebensumständen nicht zurechtkommen und tief unzufrieden sind mit ihren Mitmenschen, mit ihren Beziehungen, mit dem Geld, ihrem Job – ja, oft wird auch die eigene Biografie gehasst, abgelehnt, man beneidet andere, die es besser haben. Man fühlt sich unfrei bzw. allen möglichen Lebensnotwendigkeiten und Sachzwängen unterworfen.

Wenn man aber die eigene Biografie bewusst mit dem Engel vorbereiten konnte, weiß man genau, warum alles so ist, wie es ist, und man fühlt sich frei, weil man versteht und es sinnhaft findet und dann kann man es auch handhaben. Ist dies nicht der Fall, so können wir das bis zu einem gewissen Grad auf therapeutischen Wegen nachholen. In der Biografiearbeit und in der Psychotherapie versucht der Therapeut, den Menschen den Weg zur Handhabe ihrer Biografie

aufzuzeigen und an deren Akzeptanz aus freiem Entscheid zu arbeiten, auch wenn das nicht leicht ist.

- **Folgen der Erzengelbegegnung im Nachtodlichen**

Ein zweiter Freiheitsraum eröffnet sich, wenn man jenseits der Todesschwelle wach genug blieb, um die eigene Biografie auch mit dem Erzengel vorausplanen zu können: Man erlebt dann im nächsten Leben Freiheit gegenüber allen Gruppen, in die man integriert ist: Familie, Nation, Hautfarbe, Glaubens-, Gesinnungs-, sonstige Gemeinschaften. Rudolf Steiner sagt ganz lapidar: Wenn man Chauvinismus auf der Erde vermeiden will, muss man seine Gruppenzugehörigkeit mit dem Erzengel bewusst vorbereiten. Sonst läuft man immer Gefahr, gruppenegoistisch, sektiererisch, fanatisch und chauvinistisch zu werden.

- **Folgen der Begegnung mit den Archai im Nachtodlichen**

Der dritte Freiheitsraum betrifft die Zeitsituation und eröffnet sich, wenn wir den Archai zu Lebzeiten bewusst begegnen konnten und unsere Biografie auch gemeinsam mit ihnen vorbereiten konnten. Dann fühlt man sich der Zeit gegenüber frei, in die man hineingeboren wurde. Man ist froh, dass man hier und heute lebt. Man ist dann quasi disponiert zum Waldorflehrer, von dem ja gefordert ist, dass er sich als Zeitgenosse zeigt. Er sollte morgens in der Stimmung unterrichten, dass wir in einer großartigen Zeit leben und dass es ein Glück ist daran teilzuhaben. Die aus der Zeitgenossenschaft geborene Stimmung prägt dann den Unterricht auf positive und lebensnahe Weise.

Wenn man im Nachtodlichen allerdings nicht mit den Archai auf das kommende Leben schauen konnte, kommt es oft zu einem Erleben von Sinnlosigkeit und Fremdheit gegenüber der Zeit und ihren Erscheinungen, es kommt zu ihrer Ablehnung bis hin zu suizidalen Absichten.

Gesundheit im Nachtodlichen

Rudolf Steiner sagte damals – und heute trifft es noch viel mehr zu! – die Hauptursache für das immer weiter zunehmende Bevölkerungswachstum wäre das nachtodliche Schlafen so vieler materialistisch gesinnter Menschen, die unbewusst durch das nachtodliche Leben gehen und deshalb immer schneller wiederkommen, da sie nur auf Erden wieder wach werden können. Sie können die Sinnhaftigkeit der geistigen Welt gar nicht erleben und verstehen auch nicht, worum es geht. Im Hinblick auf ein gesundes nachtodliches Leben lassen sich die drei Salutogenese-Prinzipien

- der *Verstehbarkeit* auf die **Engelbegegnung**,
- der *Sinnhaftigkeit* auf die **Erzengelbegegnung**,
- der *Handhabbarkeit* auf die **Begegnung mit den Archai** anwenden.

Gesundheit bedeutet nachtodlich Bewusstheit, Wachheit.

Für Menschen, die möglichst schnell zurückkommen wollen, ist es wunderbar, wenn sie zu irgendeiner Zeit in ihrer Kindheit oder Jugend wenigstens vorübergehend empfinden können, was es heißt, ein Ideal zu haben. Manchmal verschüttet das Leben vieles, was in der Jugend

bereits keimte. Das kann später wieder aufblühen und sich doch noch positiv auswirken. Dieser letzte Aspekt gehört zu diesem zentralen Thema dazu: dass die gesundheitsfördernde Wirkung reiner, idealistischer Gedanken, Worte und Handlungsformen, sich nicht nur auf die individuelle und soziale Gesundheit erstreckt, sondern dass dadurch auch im Menschheitszusammenhang Gesundheit für die nächste Inkarnation veranlagt wird.

Wundersame Brotvermehrung im Nachtodlichen

Hinzu kommt die großartige Tatsache, dass wer im Nachtodlichen wach bleibt, auch in seinem eigenen Schicksalsumkreis schlafende Seelen wecken und sie teilnehmen lassen kann an dem, was er selbst erfahren hat. Denn mit wem man durch Gemeinsamkeiten im Erdenleben verbunden ist, mit dem kann man auch nach dem Tod kommunizieren. So wie wir von den 7 Milliarden Menschen, mit denen wir zur selben Zeit auf der Erde leben, vergleichsweise nur wenige Menschen persönlich kennen lernen können, so ist dies auch nach dem Tode: Wir können mit denen im Austausch sein, zu denen wir auf der Erde in einem so oder so gearteten Kontakt waren. Es handelt sich um eine Art wundersame Brotvermehrung, wenn man sich so im nachtodlichen Leben gegenseitig bereichern kann.

Dichter wie *Goethe* oder *Morgenstern* oder andere Autoren, insofern sie spirituell Ernährendes geschrieben haben, können zudem nach dem Tod mit ihren Lesern in Kontakt stehen. So bemerkt Rudolf Steiner auch einmal humorvoll: Es sei besser für die Entwicklung, ein gutes Buch zu lesen als ein weniger gutes zu schreiben...

Salutogenese und Pädagogik

Ich möchte mit den Worten abschließen, die Rudolf Steiner im Rahmen des Religionsunterrichtes an der Waldorfschule formuliert hat:

„Wir lernen, um die Welt zu verstehen.

Wir lernen, um in der Welt zu arbeiten.

Die Liebe der Menschen zueinander belebt alle Menschenarbeit.

Ohne die Liebe wird das Menschensein öde und leer.

Christus ist der Lehrer der Menschenliebe.“³

Die moderne Salutogenese-Forschung hat bestätigt, dass Kinder und Jugendliche sich am gesündesten entwickeln, wenn sie aus dem Unterricht das Gefühl mitnehmen, dass sie etwas verstanden haben, dass das Gelernte Sinn macht und dass sie es können oder einmal können werden. Dieses dreifache Kohärenzgefühl, das *Aaron Antonovsky* als Gefühl von Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit bezeichnet, ist zugleich der Kernauftrag jeder guten pädagogischen Praxis.

Vortrag „Die salutogenetische Wirkung von Kinderhandlung, Jugendfeier und Opferfeier“, für Religionslehrer 2012

³ Rudolf Steiner, Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichtes. GA 369, S. 43, 1997.