

ABBAU ALS QUELLE VON ALTERSWEISHEIT

Welche Bedeutung haben Auf und Abbau für das unbewusste und das bewusste Leben?

Inwiefern sind Abbauprozesse eine Quelle von Altersweisheit?

Wie kann die Entwicklungslust bis ins hohe Alter veranlagt werden?

Bedeutung von Auf- und Abbauvorgängen

Im Kapitel IX von „*Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*“¹ wurde bereits im ersten Absatz über die Bedeutung von Auf- und Abbauvorgängen gesprochen. In Kapitel XII wird dieses Thema noch vertieft.

Immer finden beide Prozesse statt, doch ändert sich das Verhältnis von Aufbau und Abbau im Laufe des Lebens:

- Alles, „*was mit den unbewussten Verrichtungen des Organismus zusammenhängt*“², ist mit den **Aufbauvorgängen** im Organismus assoziiert, die in der ersten Lebenshälfte überwiegen.
- Demgegenüber stehen die **Abbauprozesse**: „*Diese Vorgänge bilden die materielle Grundlage der bewussten Erlebnisse*.“³ Sie überwiegen ab der zweiten Lebenshälfte, wodurch auch die Möglichkeiten der Bewusstseinsbildung zunehmen.

Man kann sagen: Lebenslang vollzieht sich ein kontinuierlicher sanfter Sterbeprozess, der durch ständige Aufbauvorgänge, die der Lebenserhaltung dienen, kompensiert wird.

Immer wenn Bewusstsein entsteht – beim Tier in anderer Weise als beim Menschen –,⁴ basiert es auf dem Abbau von etwas zuvor Entstandenem. Der anabole Stoffwechsel der Pflanze, die ihre Lebensenergie direkt aus dem Makrokosmos empfängt, wird bei Tier und Mensch jetzt zu einem Stoffwechsel, der die Lebenszusammenhänge zerstört, damit Bewusstsein entstehen kann. Was man bei Tier und Mensch eine ‚gute Verdauung‘ nennt, ist ein Naturzerstörungsprozess, ein *sacrificium naturae*. Dadurch wird jedoch das Seelen- und Geistesleben beim Menschen bewusst erlebbar. Bewusstes (Astralleib) und Selbstbewusstes (Ich-Organisation) Denken, Fühlen und Wollen können sich entfalten und müssen dafür die unbewussten Lebensvorgänge zurückdrängen, was die zerstörerischen Vorgänge des Ablähmens und Ersterbens verursacht.⁵

Metamorphose der Leibbildung in Bewusstsein

Bereits in Kapitel I des genannten Werkes wurde die Metamorphose der leibbildenden Wesensgliedertätigkeit in solche des bewussten Denkens, Fühlens und Wollens geschildert.

¹ Rudolf Steiner, Ita Wegman, *Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst*, GA 27, Kap. VII.

² Siehe FN 1, S. 55.

³ Ebenda.

⁴ Siehe FN 1, Kap. IV und V.

⁵ Vgl. Glöckler (2017), 392–399.

Frauen in den Wechseljahren, die sich nicht nur auf die körperlichen Symptome der Involution ihrer Fortpflanzungsorgane konzentrieren, können sich ihrer neuen schöpferischen Möglichkeiten bewusstwerden, die sie just dem Freiwerden der Bildekräfte aus jenen Organen verdanken.⁶

Auch in Bezug auf die sukzessive zurückgehende Regenerationsfähigkeit gilt, dass dasjenige, was dem Körper nicht mehr an leibgebundener Ätherkraft zukommt, jetzt als ‚Altersweisheit‘ das Seelen- und Geistesleben bereichern kann. So gesehen beruht die ‚Altersweisheit‘ nicht nur auf mehr Lebenserfahrung. Dem alternden Menschen eröffnet sich ein wachsender Bewusstseinsraum, der trotz der altersbedingten degenerativen Prozesse – auch im Gehirn – ihm die Möglichkeit bietet,

- Wissen leichter zu überschauen,
- Zusammenhänge transparenter wahrzunehmen
- und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Das greift auch dann, wenn einen das Kurzzeitgedächtnis bisweilen im Stich lässt. Wenn allerdings die Entwicklungsbereitschaft bis ins hohe Alter, aus welchen Gründen auch immer, nicht veranlagt bzw. gepflegt wurde, bleibt diese Möglichkeit nur unbewusstes Potential.

Rolle der Lysosomen beim Stoffwechsel

In jeder Zelle finden gleichzeitig Aufbau- und Abbauvorgänge statt. Ja mehr noch: Die lebendigen Zellen bauen sogar aktiv die eiweißauflösenden (proteolytischen) Enzyme auf, die dann in nur elektronenmikroskopisch darstellbaren kleinsten Bläschen als sogenannte Lysosomen bereitstehen, um bei Bedarf ihr zerstörerisches Werk zu beginnen. Mithilfe dieser eiweißauflösenden Enzyme werden die Proteine und andere Makromoleküle aus der Nahrung in wiederverwertbare Bausteine (Aminosäuren, Monosacharide, Fettsäuren etc.) zerlegt,⁷ die dann von den Zellen umgebaut werden.

Die Lysosomen tragen aber auch entscheidend dazu bei, die sogenannte Autolyse und Autophagozytose (Zelltod) herbeizuführen, wenn eine Zelle geschädigt ist oder ihr kritisches Alter erreicht hat und funktionsunfähig wird. Auch beim Sterben von Mensch und Tier tragen diese vom Organismus aktiv aufgebauten Enzyme wesentlich zu den autolytischen Prozessen bei, die zum raschen Zerfall des Körpers nach dem Tod beitragen.

Der Tod als Kulmination von Bewusstseinswachstum

Dieser kontinuierlich wachsende Bewusstseinsraum kulminiert dann – nach anthroposophischem Verständnis – in der ‚Geistgeburt‘ im Tod, wenn sich die Wesensgliederkräfte der ätherischen, astralischen und Ich-Organisation ganz aus der Arbeit im Stoffwechsel zurückziehen und in die rein geistig-außerkörperliche Tätigkeit übergehen. Das gilt auch für Menschen mit Demenz. Das dysfunktionale Gehirn kann zwar die außerkörperlich vorhandenen Bewusstseinsinhalte nicht mehr vorstellungsmäßig reflektieren und sprachlich

⁶ Dasselbe gilt für den Fall, wenn durch Operation oder Unfall, ein Organ oder eine Gliedmaße verloren sind. Es werden die Bildekräfte dieses Organs frei für die seelisch-geistige Tätigkeit.

⁷ Vgl. Graeve und Müller (2022), 217.

zum Ausdruck bringen, der Betroffene erlebt aber den fortschreitenden Übergang vom Erdenbewusstsein in das ‚ewige Bewusstsein‘. Diesen Prozess mit Empathie und Verständnis zu begleiten, steht im Zentrum der anthroposophischen Geriatrie und Palliativmedizin.⁸

Aber auch das Bemühen, die verbleibende Zeit auf der Erde so sinnvoll und stimmig für den Betroffenen zu gestalten, wie irgend möglich. Die im Tode zurückgelassene ‚Geist tragende Substanz‘ des Leichnams wird der Erde und den Elementen übergeben wie ein Ferment, das diese Erde – gemäß Steiners Forschung – zu ihrer Weiterentwicklung braucht.⁹ Das Sterberitual der Christengemeinschaft trägt dieser Tatsache Rechnung.¹⁰

Lust auf lebenslanges Lernen und Entwicklung wecken

Solche Vorstellungen sind insbesondere für Erziehung und Selbsterziehung ein wichtiger Faktor. Denn der Zuwachs an Altersweisheit und geistiger Gesundheit bis ins hohe Alter ist auch davon abhängig, inwiefern Lust auf lebenslanges Lernen und Entwicklung geweckt werden konnten. Gelingt dies nicht, so bleiben diese Erkenntnis- und Entwicklungsmöglichkeiten unbewusst – schlafend – und die degenerativen organischen Prozesse treten eher in den Vordergrund.

Rudolf Steiner beginnt sein Buch zur Selbstschulung mit dem bemerkenswerten Satz: *„Es schlummern in jedem Menschen Fähigkeiten, durch die er sich Erkenntnisse über höhere Welten erwerben kann“*.¹¹ Je bewusster man aufwachen und sich betätigen will, umso mehr Einfluss hat man auf das labile Aufbau- und Abbaugeschehen, von dem Kapitel XII handelt. Es fasst in gewisser Weise das bisher im Buch Dargestellte wie in einer Synthese zusammen.

Vgl. „Einleitung zu Band 15, Schriften zur Anthroposophischen Medizin, Kritische Edition der Schriften Rudolf Steiners“, frommann-holzboog Verlag, Stuttgart 2025¹²

⁸ Vgl. Girke (2014).

⁹ Rudolf Steiner, *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik*, GA 293, S. 61.

¹⁰ Vgl. H. Bockemühl (2001), 95–99.

¹¹ Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, GA 10, S. 1.

¹² In Band 15 der SKA findet sich auch das umfangreiche Literatur- und Referenzverzeichnis. Wer den Inhalt weiter vertiefen möchte, kann sich dort darüber informieren.