

## DIE STUFEN DES „PROVISORISCHEN SELBSTBEWUSSTSEINS“<sup>1</sup>

- **Im 3. Lebensjahr – erwachen auf Gedankenebene: Ich bin ich**

In wesentlichen Schritten möchte ich die Stufen des „provisorischen Selbstbewusstseins“ schildern. Es erwacht rein auf Gedankenebene im dritten Lebensjahr. Da denkt das Kind zum ersten Mal: Ich bin ich. Diesen Gedanken, diese Logik machen wir uns alle selbst klar, die Umwelt kann helfen, kann fragen, aber wirklich verstehen bedeutet, es immer selber zu machen. Das macht das Kind im dritten Lebensjahr ganz aus sich selbst heraus. Alles, was das Kind vorher erlebt hat, hat es vergessen, das ist die Amnesie vor dem ersten Ich-sagen. Unser bewusstes Gedankenleben reicht nur bis zu unserer ersten Erinnerung. Aber ab da halten wir den Identitätsfaden im Denken, der „Ich-bin-Ich-Gedanke“ ist ab dann immer dabei. Das ist die Steuerungszentrale.

- **Im 9. Lebensjahr – erwachen auf Gefühlsebene: Ich fühle mich**

Das gleiche Bedeutungsvolle passiert im 9. Lebensjahr mit dem Fühlen. Jetzt erwacht das Weltgefühl, die Kinder erfühlen den Gedanken ihres Ich. Dieses „Ich bin Ich“ bedeutet Einsamkeit, Einmaligkeit. Fast jedes Kind stellt die Frage:

*Bin ich wirklich das Kind meiner Eltern oder bin ich vielleicht adoptiert?*

Denn sie fühlen sich missverstanden, alleine gelassen, ausgegrenzt. Deshalb ragen Drogensucht, Internetsucht, aggressives Verhalten, Depression in dieses 9. Lebensjahr herunter.

- **Im 16. Lebensjahr – erwachen im Willen: Ich will mich**

Im 16. Lebensjahr gibt es im Selbstbewusstsein noch mal eine Revolution, weil jetzt der Wille dazu kommt. Manche Jugendliche erleben es wie einen Schock: „Ich bin für mich selbst verantwortlich.“ Bis jetzt konnte man die Verantwortung noch delegieren, auf das Umfeld, die „blöde Familie“; in der Pubertät lehnt man die Verantwortung meist ab, aber jetzt ist man ein junger Erwachsener. Man erlebt den eigenen Willen als Teil der eigenen Identität. „Ich denke mich nicht nur, ich fühle mich nicht nur, sondern ich bin für mich selbst verantwortlich.“ Dann erwacht der Idealismus:

*Wofür will ich verantwortlich sein, für welche Werte will ich mich einsetzen?*

Man sucht Vorbilder, überlegt, welchen Beruf man ergreifen möchte etc.

Diese drei Ich-Erfahrungen sind dennoch alle vorläufig.

---

<sup>1</sup> Vorliegender Text ist der 2. Teil einer Zusammenfassung von Christine Pflug eines online-Vortrages von Michaela Glöckler, gehalten auf einem webinar am 13./14. März, veranstaltet von der BVBA (Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie [www.biographiearbeit.de](http://www.biographiearbeit.de)), an dem über 100 Teilnehmer\*innen zuhörten. Der Titel hieß «Wer bin ich? Was ist mein Weg? Biografiearbeit als Schlüssel zu einem neuen Selbstverständnis».

## ***Suchen und Finden eines festen Bezugspunktes – Ideale des Menschseins***

Normalerweise beginnt es erst im 22. bis 24. Lebensjahr, dass der junge Mensch auf neue Art fragt:

*Wer bin ich?*

Jetzt ist es die Frage nach dem ewigen Ich, die man so klar stellt, dass man sie bewusst fassen und verfolgen kann. Später ist es so, dass man angeregt durch Lebenskrisen, Begegnungen, auch durch spirituelle Krisen diese Frage immer wieder stellt.

Bei der zweiten Geburt bestimme ich selbst im Denken, welchem Wertekontext ich mich mit meinem Ich widmen möchte. Um ein Beispiel zu nennen:

*Welche Art Mensch möchte ich werden?*

*Was ist eigentlich menschlich?*

Es gibt dabei drei grundsätzliche Ideale: Wichtig unter Menschen ist, dass es ehrlich zugeht, dass man sich darauf verlassen kann, dass der andere einen nicht anlügt. Das ist das Ideal der Wahrheit. Das zweite Ideal ist die Liebe, dass man auch die Schönheit dieser Beziehung fühlt. Und das dritte ist die Freiheit, dass jeder sich frei entscheiden kann, wie er/sie leben will; dazu gehört auch, den anderen frei zu lassen. Diese drei Kernideale kann man anstreben, und dann ist die weitere Biografie der Ort, wo sich diese Ideale realisieren. Jeder Tag ist eine neue Aufforderung, ehrlich, liebevoll, freilassend und selbstbestimmt zu sein. Jeden Abend kann man eine kleine Revue machen:

*Wie war das heute?*

*Habe ich doch wieder eine kleine Verlegenheitslüge gebraucht oder geschwiegen, wo ich hätte was sagen sollen?*

Man hat somit einen festen Bezugspunkt gefunden, nämlich selbstgewählte Ideale, welche man dann in allen Lebenslagen evaluiert. Die Konzeption dieser zweiten Geburt ist das Fassen der Idee und die Realisierung ist quasi die Embryonalentwicklung. Bis zum Tod kann man das dann täglich üben und dann beim Sterben dieses „Kind“ mit über die Schwelle nehmen und diese Geisteswachheit auch „drüben“ bewahren.

Der zweite Tod wurde immer gesehen als „Einschlafen“ nach dem Tod. In der Apokalypse des Johannes kommt „Fürchtet nicht den Tod des Leibes, sondern den Seelentod“, das heißt den Bewusstseinstod, dass ihr euch nicht bewusst in der nachtodlichen Welt halten könnt, dass man zwar da ist, aber nichts von sich weiß.

## ***Physische und ätherische Biografie***

Insofern kann man unter diesem Aspekt der ersten und zweiten Geburt die menschliche Biografie als Ganzes wie zweifach betrachten:

- Einmal die physische Biografie – der Körper baut sich auf, hat seine beste Zeit, gefolgt von einer Phase der Involution und zuletzt stirbt er.

- Der ätherische Aspekt der Biografie ist, dass man heranwächst, sich entwickelt, und ab einem bestimmten Zeitpunkt geistig die weitere Entwicklung in die eigenen Hände nimmt, die eigene Identität bestimmt und diese durch den Tod trägt.

Das bildet die individuelle Voraussetzung für das nachtodliche Leben und die Vorbereitung der nächsten Inkarnation auf der Erde. Denn wenn man einmal wirklich begriffen hat, wie defizitär der Mensch wirklich ist und wie wenig wir in einem Erdenleben Mensch werden können, kann man nicht daran zweifeln, dass die Wiederverkörperung eine Notwendigkeit ist. Es braucht individuell unterschiedlich Zeit, bis sich der Mensch selbst zum Menschen macht. Das ist auf große Zeiträume angelegt. Als Biografiearbeiter können wir nun fragen:

### ***Körperlich-seelische Reifungsschritte***

*Wie können wir in der Biografie mit ihren Gesetzen in jedem Lebensalter neue Aspekte unserer Identität erüben und erfahren?*

*Wie verhält sich die biografische Entwicklung im Verhältnis zu diesen beiden Formen der Identität?*

- **0 bis 7 Jahre**

Wenn wir bei der Geburt beginnen, sind die ersten sieben Lebensjahre stark geprägt durch die Nachahmung. Die Kinder sind von sich aus aktiv. Dieser Wille folgt den Sinnen: Was die Kinder sehen, das ahmen sie nach. Deshalb wird diese Phase „sensomotorische Entwicklung“ genannt.

- **7 bis 14 Jahre**

Ganz anders ist es zwischen 7 und 14 Jahren, wenn es auf die Pubertät zugeht. Da folgt der Wille nicht mehr den Sinnen, sondern wird abhängig von dem in Entwicklung begriffenem Gefühlsleben. Man macht, wozu man Lust hat und wofür man sich begeistert. Wohl dem, der aus Freude und Liebe zu einem Erwachsenen, dem Lehrer oder der Lehrerin, lernt und sich anstrengt. Die Liebe ist das einzige Gefühl, was frei lässt, Angst und Pflicht binden und zwingen.

- **14 bis 21 Jahre**

Zwischen 14 und 21 Jahren folgt der Wille der Einsicht und den eigenen Gedanken. Jetzt machen die Jugendlichen die Dinge, die sie selber gut finden, die sie einsehen, und man muss ihnen als Erwachsener alles sehr gut erklären. Wirklich einsichtsfähig ist man erst ab 16 Jahren. Dann ist man selbstgesteuert, vorher ist man sensorisch- und sympathie-gesteuert. In diesen Phasen entwickelt sich der Körper, und zwischen 18 und 22 sind wir ausgewachsen.

### ***Seelische Reifungsschritte***

Jetzt kommen nicht mehr die Gesetze der körperlichen Reifung, sondern der seelisch-geistigen Reifung.

- **21 bis 28 Jahre – Empfindungsseele**

In dem Jahrsiebt zwischen 21 und 28 fühlt sich dieses mündige und vorläufige Ich verantwortlich und arbeitet daran, sein Denken und Fühlen zu kontrollieren. Das Ich will sich in der eigenen Seele beheimaten und auskennen lernen. Rudolf Steiner nennt diese Epoche Empfindungsseele – man möchte die Welt gerne empfinden und erleben. Deshalb ist diese Phase geprägt von einer Sehnsucht nach möglichst viel Begegnung. Es ist ideal, wenn die jungen Menschen viel Auslandserfahrung, Menschen- und Arbeitserfahrungen sammeln können, bevor sie sich für ein Berufsfeld entscheiden. Das Ich möchte sich in seiner eigenen Selbsterfahrung realisieren und erleben.

- **28 bis 35 Jahre – Verstandes- und Gemütsseele**

Das ändert sich ganz natürlich zwischen 28 und 35 Jahren. Dann kommt eine andere Sehnsucht, nämlich nach sozialer Verantwortung, etwas zu tun, weil es nützlich ist und gebraucht wird. Wer Familie hat in diesem Alter, ist in der Lage, sich selbst um der anderen willen zurückzunehmen. Oder man setzt sich voll im Beruf ein. Auf eine Weise genießt man, dass man jetzt die objektiven Gesetze dieser Welt und der Arbeit wichtig nehmen kann und nicht ständig nach sich selber fragen muss. Rudolf Steiner nennt das Verstandes- und Gemütsseele. Der Verstand wird jetzt führend, und wenn man in der Empfindungsseele seinen Lebenshunger stillen konnte, dann leidet man in dieser Phase keinen Verzicht, sondern hat Freude daran, sich den objektiven Weltverhältnissen zuzuwenden und sich in ihren Dienst zu stellen.

- **35 bis 42 Jahre – Bewusstseinsseele**

„Habe ich eine Bewusstheit von der Menschheitsentwicklung?“

Zwischen 35 und 42 kommt ein dritter Schritt im Seelenleben, nach Empfindung und Verstand kommt jetzt Bewusstsein. Es ist ein höheres Bewusstsein, und gerade jetzt in der Corona-Krise kann man unmittelbar verstehen, dass wir nicht nur unser persönliches Schicksal und unsere Liebhabereien haben, auch nicht nur unsere Arbeit, Familie und unseren Schicksalsumkreis, sondern dass wir ein Teil der ganzen Menschheit sind. „Habe ich eine Bewusstheit von der Menschheitsentwicklung?“ Goethe sagte in diesem Alter: „Wer nicht von 3.000 Jahren sich kann Rechenschaft ablegen, bleibt im Dunkel unerfahren, mag von Tag zu Tage leben ...“ Goethe wollte 1.500 Jahre zurück und 1.500 nach vorne blicken – da bekommt man eine Ahnung, wo man in der Gegenwart steht, was man heute zu tun hat, damit die Menschheit in 100 Jahren woanders steht. Man bekommt eine Bewusstheit von der eigenen Verantwortung für das große Menschheitsganze. Deswegen ist diese Lebensphase nicht unkritisch. Auf der einen Seite kann man diese Bewusstseinsseele als kalt erleben, weil man sich auch in diesem großen Ganzen und Weltgetriebe mit allen Verrücktheiten, Korruptionen, Gewalt, immer wieder Kriegen usw. verlieren kann, auf der anderen Seite kann einen eine Liebe und Wärme ergreifen zu diesem großen Ganzen etwas Sinnvolles beizutragen. Dann ist man mit seinem Ich in der Seele erst wirklich ganz beheimatet, man hat seelischen Anschluss an die Geschichte, an die Kultur, an die Menschheit, an viele große Sinnfragen gefunden. Erst dann ist man seelisch wirklich reif.

### ***Geistige Reifungsschritte***

Danach kommen wieder andere Gesetze, nämlich geistige Reifungsschritte. Diese Phase ist von Lebensmittekrisen und anderen Lebenskrisen gekennzeichnet, weil die geistige Entwicklung die Krise braucht, damit sie überhaupt stattfinden kann. Wenn man seelisch stabil und ausgereift ist, besteht die Gefahr stehen zu bleiben, seine Macht weiter auszubauen, seinen Besitzstand zu wahren, sich zu etablieren, man will es gemütlich haben. Man kann mit seinem Ich im Seelisch-Körperlichen stecken bleiben und in eine Sackgasse geraten. Der Aufbruch in die geistige Entwicklung ist der Aufbruch in die wahre Autonomie.

- **42 bis 49 – Entwicklung des Geistselbst**

Zwischen 42 und 49 ist es oft so, dass man vor neue, auch berufliche Entscheidungen, gestellt wird und den Eindruck hat: Dieser Aufgabe stelle ich mich, weil sie gebraucht wird. Wenn man die Bewusstseinsseele entwickelt hat, kann man jetzt von sich selber absehen. Geistig bedeutet „außerkörperlich“, die Seele ist noch mit dem Körper verbunden, wir fühlen unseren Körper, aber unser Denken ist eine außerkörperliche Instanz – das nennen wir „Menschengeist“ (in dieser speziellen Zeit von 42-49 wird diese Phase „Geistselbst“ genannt). Es ist ein Evidenzerlebnis zwischen 42 und 49, dass man sich Dinge zutraut, die man sich vorher nicht zugetraut hätte. Dazu gehört, Herausforderungen anzunehmen, auch den Mut zu haben, versagen zu können: „... dann geht es eben schief, aber die Chance, dass es klappt, ist auch da.“ Solange man in der körperlichen und seelischen Reifung ist, besteht die Angst zu versagen, aber in diesem Alter kann man davon absehen. Man hat eine Emanzipation vom Seelischen und Körperlichen erreicht und kann die eigene Seele und den eigenen Körper mehr als ein Instrument für den selbstbestimmten Geist erleben. Es ist die Selbstlosigkeit, die in diesem Alter entwickelt werden kann.

- **49 bis 56 – Erwachen der Urteilsreife**

Zwischen 49 und 56 kann die geistige Reifung sich dahingehend weiterentwickeln, dass man eine neue Empathie für die Menschen im eigenen Umkreis hat. Es ist die Fähigkeit spiritueller Empathie, man kann sich in Menschen hineinversetzen und kann Dinge vom Standpunkt des anderen aus beurteilen. Wie oft passiert es leider, dass gesagt wird: „Ich an deiner Stelle würde das so und so machen, meine Erfahrung war so und so ...“. Aber das darf nicht der Maßstab sein, sondern man muss vom anderen ausgehen. Die wirkliche Reife zum Urteilen erwacht zwischen 49 und 56, man kann im Fühlen und Denken von sich selbst absehen. Man entwickelt eine soziale Urteilskompetenz und Milde. Sympathien und Antipathien werden zu Wahrnehmungsorganen umgewandelt für das, was den anderen betrifft. Das Ideal ist, dass der andere durch die Fragen, die man ihm stellt, sich so angesprochen fühlt, dass er durch sich heraus die Antwort findet.

- **56 bis 63 – geistige Überschau**

Der dritte Schritt in der geistigen Reifung zwischen 56 und 63 ist eine geistige Überschau. In der deutschen Sprache gibt es dafür das Wort „Güte“, das ist eine geistige Kompetenz, in der man wirklich versteht, was das „Gute“ ist. Goethe schrieb einmal seiner geliebten Charlotte von Stein „Ich fühlte mich in deinen Augen gut“. Diese Ausstrahlung der Güte als eine bewusste Kompetenz entwickelt sich in diesem Abschnitt, wenn man an seiner geistigen

Reifung arbeitet. Man kann so von dem eigenen Willen absehen, dass man für den anderen tun kann, was der wirklich braucht – das ist sozusagen brüderlichstes Beistehen. Die Tugenden dieser geistigen Reifezeit, Selbstlosigkeit, Milde und Güte, sind die drei Kerneigenschaften des Alters.

- **Ab 63 Jahre – leben mit den Konsequenzen**

Nach 63 Jahren lebt man mit den Konsequenzen der biografischen Entwicklung, die bis dahin stattgefunden hat. Es gibt aber viele Möglichkeiten der Nachreifung, die sind individuell und verschieden. Grundsätzlich gilt es, da anzufangen, wo das Ich gerade biografisch steht. Wenn ein Mensch beispielsweise 50 Jahre alt ist und eine Willensschwäche hat, liegt für diese die Ursache im ersten Jahrsiebt. Er kann dann die altersentsprechende Fähigkeit der Milde üben und mit einer Willensübung verbinden. (Bewusste Wiederholung stärkt den Willen, unbewusste Wiederholung das Gefühl.) Grundsätzlich aber ist der Mensch ab 63 Jahren mit seiner physischen, seelischen und geistigen Entwicklung in der Lage, nun sein Leben ganz frei zu gestalten.

*Vgl. Vortrag „Wer bin ich? Was ist mein Weg? Biografiearbeit als Schlüssel zu einem neuen Selbstverständnis“, gehalten bei einem Webinar zur Biografiearbeit am 13. Und 14. März 2020*