

Karin Michael (Hg.)

Lebenskräfte stärken
in Schwangerschaft, Geburt
und früher Kindheit

Verlag am Goetheanum

Der Verlag am Goetheanum im Internet
www.goetheanum-verlag.ch

© Copyright 2025 by
Verlag am Goetheanum,
Philosophisch-Anthroposophische Verlage AG
St. Johannis-Vorstadt 19/21, CH-4056 Basel
info@goetheanum-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Bevollmächtigter in der EU im Sinne des Artikels 16 Absatz 1
der Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit GPSR:
ATHENA Verlag e. K., Mellinghofer Straße 126,
D-46047 Oberhausen, info@athena.verlag.de

Lektorat: Dagmar Brauer, Dornach
Umschlag: Wolfram Schildt, Berlin
Satz: ATHENA Verlagsdienstleistungen, Oberhausen
Druck und Bindung: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Latvia

ISBN (Print) 978-3-7235-1807-6
ISBN (E-Book) 978-3-7235-1808-3

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Karin Michael	
Das neue Ätherherz – Zur Veränderung der Herzphysiologie und Kräfteverhältnisse der Menschen heute	11
Silke Schwarz	
Gedanken zu den Lebenskräften	23
Natalie Hurst	
Assistenz am Beginn des Lebens: Assistierte Zeugung – Mögliche Auswirkungen auf das Kind und seine Eltern. Eine somatische, seelische und spirituelle Betrachtung	29
Angelika Maaser	
Offenheit für die Zukunft – Schwangerschaftsbegleitung heute	51
Johanna Hünig:	
Annäherung an die Lebenskräfte der Geburt	61
Christoph Meinecke	
Kritische Schwellensituationen rund um die Geburt	75
Sven Matthias Wellmann	
Extreme Frühgeburtlichkeit und Asphyxie, Nachreifung durch integrierte Behandlung unter Einbeziehung der General Movements	89
Cristina Meinecke	
Hüllenbildung	97
Georg Soldner	
Bewegung und Ankommen – Welche Bewegungserlebnisse helfen, gut im eigenen Leib anzukommen?	103
Ina von Mackensen	
In Resonanz sein – Loslassen und Schlafen. Empfehlungen aus der Kleinkindpädagogik	125
Claudia Grah-Wittich	
Resonanz – ein pädagogisch-therapeutischer Weg zur Förderung der Lebenskräfte	137

Claudia Grah-Wittich Signaturen des Lebendigen – Entwicklung des Ätherleibes in der frühen Kindheit	155
Cristina und Christoph Meinecke Reifung, Entwicklung und Erziehung des Lebenssinnes – seine universelle Bedeutung in der Begleitung des gesunden, kranken oder traumatisierten Kindes	171
Benno Otter Die Erde als Lebewesen – Kräfte in der Natur	181
Karin Michael Lebenskräfte erschließen in einer Welt der Erschöpfung	189
Anhang Unsere Autorinnen und Autoren	199

Vorwort

Es kann Verwirrung darüber herrschen, wie wir als Kinder und Erwachsene am besten wachsen und uns verändern können. Was können wir tun und wie können wir es tun? Die heutige Welt vermittelt uns viele verschiedene Botschaften. Eine häufige ist, dass wir uns mehr anstrengen müssen, wenn wir etwas erreichen wollen. Man sagt uns, wir sollen mehr Aufmerksamkeit aufbringen, mehr Aufgaben erledigen und das wird zum Erfolg führen. Oder wir verbringen viel Zeit damit – vor allem, weil uns heutzutage eine Fülle an Informationen zur Verfügung steht – wie ein Kolibri von Blume zu Blume (oder von Website zu Website) zu fliegen, um die richtige Lösung zu finden. Nur selten bleiben wir einfach stehen, warten und verdauen. Wer hat schon die Zeit dazu? Genau wegen dieser Art von Erfahrungen ist das Verständnis der Lebenskräfte so wichtig geworden. Denn wir laufen Gefahr, die Kräfte, die uns am meisten helfen zu wachsen, zu heilen und zu genesen, aus den Augen und vor allem den Anschluss an diese Quelle zu verlieren.

Als Gesellschaft müssen wir Wege finden, um weniger gehetzt und offener zu sein. Wir können dies aus anthroposophischer Sicht verstehen, denn die erstaunlichsten Aspekte der Vitalität – der ätherischen oder «Lebens»-Kräfte – entfalten sich tatsächlich mit der Zeit. Sie brauchen Zeit. Sie nehmen sich Zeit. Sie sprießen oft am besten in den Momenten des Innehaltens, in denen es für die Außenwelt so aussieht, als ob wir nicht viel täten. Dennoch gibt es eine gewisse Gesetzmäßigkeit, die wir beobachten können.

Ein Beispiel aus meiner medizinischen Praxis: Es besteht der ernsthafte Wunsch eines Paares schwanger zu werden. Inzwischen gibt es eine Vielzahl medizinischer Maßnahmen, die dabei helfen können, falls sich die Schwangerschaft nicht einstellt – von Fruchtbarkeitstests und genetischen Analysen bis hin zur assistierten und In-vitro-Fertilisation. Dabei handelt es sich um komplexe Behandlungen, die häufig mit einem hohen Maß an Stress und Kosten verbunden sind. Diese Behandlungen sind auch nicht unbegrenzt durchführbar, sodass an einem bestimmten Punkt die Entscheidung getroffen werden muss, sie zu beenden. Eine Familie kann beschließen, den Prozess loszulassen oder stattdessen eine Adoption vorzunehmen. Und in diesem Prozess des Loslassens vollzieht sich manchmal etwas Wunderbares und die lang ersehnte Empfängnis tritt plötzlich ein. Das ist ein bisschen ein Geheimnis. Es ist nicht etwas, das sich leicht arrangieren oder orchestrieren lässt, aber auch nicht völlig unvorhersehbar ist. Denn wenn wir uns öffnen und loslassen, kann sich die richtige Menge an Lebenskräften sammeln, die dann den Weg für ein neues Wesen ebnen, das auf die Welt kommen möchte.

Der Ort, an dem die Lebenskräfte am dringendsten Aufmerksamkeit benötigen, ist die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern. Kinder müssen ständig in solchen ruhigeren Räumen «baden» dürfen. Sie brauchen einen ungestörten Raum zum Wachsen. Sie gedeihen am besten, wenn sie Zeit haben, ihre innere Stärke und Kapazität zu entwickeln und dann die Welt um sie herum zu erkunden. Stattdessen wollen und erwarten wir als Gesellschaft des 21. Jahrhunderts, dass Kinder in ihrem Haus (Leib) leben, bevor es gebaut ist. Eine schnellere Entwicklung wird gelobt und bevorzugt. Das führt zu einem wackeligen physisch-physiologischen Fundament und damit zu einer geringeren langfristigen Widerstandsfähigkeit und weniger Selbstvertrauen. Hinzu kommen eine Reihe von Krankheiten, die Rudolf Steiner mit zu frühem Druck auf das Gedächtnis und das abstrakte Denken in Verbindung brachte – wie Angstzustände, Migräne und Diabetes.

Auch als Erwachsene können wir in bester Absicht in die Falle tappen, die Kindheit durch so viele Dinge schützen zu wollen! Als fürsorgliche Eltern, als engagierte Lehrer laufen wir alle Gefahr, die Zeit eines Kindes übermäßig auszufüllen, indem wir so/zu viele bereichernde Aktivitäten anbieten.

Eine bemerkenswerte Erfahrung in meiner eigenen Biografie war, dass ich nach acht Jahren intensiver Ausbildung während des Medizinstudiums, des Praktikums, der Facharzt Ausbildung und der Lehrtätigkeit in einem Krankenhaus einen dramatischen Wechsel vollzog und meine Zeit mit der Betreuung meiner beiden Kinder verbrachte. Um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, musste ich mich daran erinnern – nein, ich musste sogar neu lernen –, was es heißt, langsam zu sein. Ich musste ihnen Zeit zum Wachsen geben und versuchen, sie nicht zu drängen. Das ermöglichte einen wertvollen Raum. Langsam zu sein, auf dem Boden zu sitzen und sanft mit kleinen Kindern zu sprechen, ist immer noch eine meiner Lieblingsbeschäftigungen. Wer hilft hier wem?

Unter dem Titel «Lebenskräfte erschließen in einer Welt der Erschöpfung» fand im Frühsommer 2024 im Goetheanum in Dornach (Schweiz) ein internationaler, interprofessioneller Kongress statt, dessen wesentliche Ergebnisse, Empfehlungen und Übungen in diesem Tagungsband zusammengefasst sind. Unsere Expert:innen aus der Anthroposophischen Medizin, Therapie und Pädagogik stellen anschaulich dar, wie durch Resonanz erleben und ganzheitliches Wahrnehmen, wie durch ein spirituelles Menschenbild der Geburtsvorgang und seine Risiken, wie kindliche Störungen oder ein Lebenskräfte- und Sinnespflegemangel begleitet und geheilt werden können.

Dieses Buch wird Ihnen sicherlich hilfreiche Unterstützung bieten. Ich

würde empfehlen, es langsam zu lesen, damit Sie die Gedanken wirklich aufnehmen können ...

Dr. med. Adam Blanning

Das neue Ätherherz – Zur Veränderung der Herzphysiologie und Kräfteverhältnisse der Menschen heute

Karin Michael

Kinder und Jugendliche leiden zunehmend unter Erschöpfung, seelischen Nöten und psychischen Erkrankungen; die Hilfesysteme sind überlastet. Die Krisensituationen der Welt sind Ursache für Erscheinungen wie «Klimaangst» und Sorge vor Krieg, die Lebenssituation in der Coronazeit hat Mediensucht, Isolation, Ängste und Depressionen in besonderem Maß weiter ansteigen lassen.¹ Aber lässt sich diese seelische Not alleine durch äußere Umstände erklären? Wie passen die immer häufiger beschriebenen Kinder mit Hochsensibilität und Autismusspektrumstörungen in diese Überlegungen? Warum waren bei der Corona-Impfung Jugendliche und junge Erwachsene mehr als andere Altersgruppen von Perikardergüssen und Myokarditis als Nebenwirkung betroffen?²

Gibt es eine Veränderung des menschlichen Gefühlslebens und der Physiologie des rhythmischen Systems (Herz-, Kreislauf- und Atmungssystem), die das Jugendalter in besonderem Maße betreffen und belasten könnte?

In der aktuellen Weltlage erleben wir immer extremere, teilweise wieder radikale Positionen und einen Mangel an diplomatischen Fähigkeiten. Man vermisst zunehmend gesunden Menschenverstand, Toleranz und Verständigungswillen sowohl im kleinen sozialen Kontext als auch in größeren politischen Zusammenhängen. Dabei mangelt es uns nicht an Intelligenz und historischer Erfahrung mit Extremismus. Doch seit dem 18. Jahrhundert leben wir in zunehmend von Naturwissenschaft geprägten Vorstellungen und zugleich wie abgeschlossen von Moral und Idealismus, in einer geistigen «Wirrnis», die Rudolf Steiner der Wirksamkeit «ahrimanischer Mächte», der Folge eines naturwissenschaftlichen Materialismus und einer zunehmenden Technisierung unserer Lebenswelt zuschreibt. Den Vortrag, in dem Rudolf Steiner von dieser Wirrnis spricht, beginnt er mit einer Beschreibung, wie es zum Ersten Weltkrieg kommen konnte. Man fühlt sich durchaus erinnert an heutige «Wirrnisse» wie die globalen Maßnahmen und Restriktionen in der Coronakrise, in der manche von uns sich wunderten, wie es um den gesunden Menschenverstand bestellt ist oder gar an die Eskalation kriegerischer Auseinandersetzungen, die als «Krieg um Frieden» gerechtfertigt werden.

«Die Wirrnis ist da, sie will uns abhalten von der richtigen Erkenntnis der geistigen Welt. Wenn wir immer, ich möchte sagen, eine Art Argwohn haben, wo irgend etwas aus der geistigen Welt uns gesagt wird, dass es auch ein Irrtum sein könnte, wenn wir uns angewöhnen, vorsichtig genug zu sein, dann verfallen wir schon ganz gewiss der in der Gegenwart herrschenden Welle der Wirrnis nicht. Wir müssen den Mut aufbringen, durch diese Wirrnis durchzugehen und uns über sie zu erheben, indem wir uns recht, recht viel befassen mit wirklichem, gesundem Menschenverstand. Dieser gesunde Menschenverstand, der wird uns dann allein zu eigen werden, wenn wir uns vor allen Dingen nicht verwirren lassen durch etwas, was in der Gegenwart eben so gar häufig ist. In der Gegenwart wollen die Menschen eigentlich nur das gelten lassen, wenn sie ein bestimmtes Alter erreicht haben, was ihnen schon geläufig ist.»³

Was sind gegenwärtige Signaturen von Gesundheit und Krankheit?

Wie bereits eingangs geschildert, gibt es nicht nur bei Kindern und Jugendlichen, sondern auch in der Gesamtbevölkerung eine Tendenz zur Erkrankung der menschlichen Mitte. Wenn man sich die aktuellen Daten zur allgemeinen Krankheitslast in Deutschland ansieht, fällt einem bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzen und seelischer Not eine Häufung auf. In der Erhebung des Robert-Koch-Instituts (RKI) heißt es: «Im Rahmen der Studie *Burden 2020* haben Forschende des Robert Koch-Instituts gemeinsam mit weiteren Einrichtungen dies für Deutschland berechnet: am meisten zur Krankheitslast tragen koronare Herzkrankheiten bei, gefolgt von Schmerzen im unteren Rücken und Lungenkrebs. [...] Auch psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen sind unter den zehn häufigsten Krankheitslastursachen vertreten.»⁴

Im schon zitierten Vortrag vom 7. April 1919 spricht Rudolf Steiner von einer solchen Erkrankungstendenz der Herzen: «Nun finden Sie etwas höchst Merkwürdiges in unserer Zeit. Wenn von anthroposophischer Geisteswissenschaft bei den – mit Respekt zu vermelden – Zeitungslauten die Rede ist, dann wird oftmals gesagt: Ja, aber das, das hat einen systematischen Zusammenhang, das ist kompliziert, da muss man viele Gedanken haben; das Christentum macht das alles einfach, es hat den Glauben! – Aber dieser Glaube, der sich nicht aufschwingen will zum spirituellen Leben, der sich nicht einlassen

will auf die wirklichen Gedanken über die geistige Welt, dieser Glaube ist gerade seit jener Lostrennung des Ätherherzens vom physischen Herzen außerordentlich gefährlich, denn dieser Glaube, der nicht begreifen will die geistige Welt, der eben nur ein naives Gefühlsverhältnis zur geistigen Welt entwickeln will, dieser Glaube materialisiert das Herz der Menschheit, der ist ein Mittel zur materialistischen Kultur auf einem Gebiete, woran man gewöhnlich nicht denkt. Deshalb werden gerade die religiösen Leute, wenn man die Sache ernst nimmt, so furchtbar materialistisch in unserer Zeit, weil sie sich auf den bloßen Glauben stützen.»⁵

100 Jahre später ist es vor allem der Glaube an eine virtuell erweiterte Welt und an Transhumanismus, der grassiert und eine geistige Welt noch viel weniger begreifen lernen und noch viel mehr ein naives materialistisches Gefühlsverhältnis zu einer «augmented reality» – einer computergestützten Erweiterung der Realitätswahrnehmung – pflegen möchte.

Zur Charakterisierung der heutigen Krankheitsneigungen und Konstitutionen in den vier Wesensgliedern

Was sind wesentliche Erscheinungen und Krankheitsneigungen?

Physischer Leib: Zunehmend häufig zeigen sich die Folgen des Bewegungsmangels in Muskelschwäche, Übergewicht, bis hin zu metabolischem Syndrom und koronarer Herzkrankheit.

Ätherleib, Lebensorganisation: Rhythmus ist die Grundlage all unserer Organfunktionen und schenkt Lebenskräfte. Rhythmen werden aber immer weniger geachtet und gepflegt und sind entsprechend immer häufiger gestört. Schlafstörungen, Ernährungs- und Verdauungsstörungen, Herzrhythmusstörungen u. a. stellen sich ein. Die Folge sind Schwächezustände, Erschöpfung, Burnout und erhöhte Krankheitsanfälligkeit.

Astralleib, Seelenorganisation: Hochsensibilität und Autismusspektrumsstörungen sind heute in jeder Schulklasse ein Thema. Hellföhligkeit und erweiterte Wahrnehmungsföhigkeiten einerseits sowie fehlende oder mangelnde Empfindungsföhigkeiten andererseits weisen uns auf eine neue Vulnerabilität und Zerrissenheit der menschlichen Mitte hin. Die Seelen sind immer häufiger schon im Kindes- und Jugendalter von Einsamkeit, Ängsten