

## Die sieben Lebensprozesse als Instrumente für ein umfassendes Prozessverständnis

*Michaela Glöckler*

### *Zusammenfassung*

Die sieben Lebensprozesse lassen sich archetypisch am Entwicklungszyklus der einjährigen Pflanzen studieren. Hat man sie in ihrem differenzierten Charakter erfasst, so sensibilisieren sie einen dafür, dass alles Prozessuale im menschlichen Leben – individuell, sozial und mit Bezug auf Krankheit und Gesundheit durch diese sieben Lebensprozesse charakterisiert ist.

### *Summary*

The seven life processes can be investigated by observation of the cycle of growth and decay of the annual plant. When we have encompassed the differentiated character of these processes, they sensibilise us to notice that every process in human life – concerning individual and social life as well as disease and health is characterised by the seven life processes: breathing, warming, nourishing, secreting, maintaining, growing, generating.

Am 12. August 1916 beschreibt *Rudolf Steiner* in Dornach die zwölf Sinne im Zusammenhang mit den sieben Lebensprozessen. Zu den Lebensprozessen bemerkt er, dass das Leben in sich differenziert durch den Organismus pulsiert und unterscheidet sieben verschiedene Prozessqualitäten: Atmung, Wärmung, Ernährung, Absonderung, Erhaltung, Wachstum, Reproduktion.

Im Kontext der internationalen Ausbildung für anthroposophische Medizin der Medizinischen Sektion am Goetheanum habe ich die Erfahrung gemacht, dass diese sieben Prozessqualitäten nicht nur dienlich sind für die Beschreibung der Ernährungsprozesse im menschlichen Organismus oder ganz allgemein der Lebensvorgänge selbst. Vielmehr wurde immer deutlicher, dass diese Prozessqualitäten charakteristisch sind für jedwede Form bestimmter Lebensvorgänge, so dass sie als Instrumente angesehen und gehandhabt werden können gerade auch da, wo die Lebensvorgänge gestört sind und der Heilung bedürfen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um Konfliktsituationen im sozialen Leben handelt, um eine Beziehungskrise, um einen seelischen oder geistigen Verarbeitungsprozess, oder auch die Prozessgestalt einer Meditation: immer zeigt sich die Abfolge dieser sieben Lebensprozesse in einem gewissen Nacheinander, aber selbstverständlich auch in dem komplexen Mit- und Nebeneinander, das typisch ist für die Erscheinungen des Lebens. Warum ich diese Thematik im Kontext unserer

Goetheanismus-Tagung vorbringe, ist nur der Tatsache geschuldet, dass es gerade diese sieben Lebensprozesse waren, die sich ganz hervorragend eigneten, in die goetheanistische Betrachtungsweise einzuführen.

Was ist Atmung? Wieso beginnt das Leben mit der Atmung? Schaut man sich die Phänomene des Lebens an, so ist es tatsächlich so, dass alles Leben darauf beruht, sich seinem Umkreis gegenüber zu öffnen. Atmung im weiteren Sinne bedeutet Öffnung, Offenheit, Unvoreingenommenheit – und dieses ist der Anfang jeder goetheanistischen Betrachtungsweise: sich selbst ganz zurücknehmen zu können und offen zu sein für das zu Beobachtende.

Was ist Wärmung? Beim Ernährungsvorgang ist Wärmung wörtlich zu nehmen. Die Nahrung wird eingespeichelt und in der Mundhöhle angewärmt, ebenso die Atemluft die wir in Bronchien und Lungen einziehen. Allgemeiner gefasst bedeutet Wärmung jedoch ganz generell Anpassung, Anpassung an ein bestimmtes Milieu, an den Gegenstand einer Wahrnehmung oder eines Gedankens. Zum Sich-Öffnen beim ersten Lebensprozess tritt die Bereitschaft hinzu, sich dem neu Aufgenommenen ähnlich zu machen, sich ihm anzupassen und auch umgekehrt es sich uns anzupassen.

Wie kommt es zur Ernährung? Was ist das Ernährende bei einer goetheanistischen Pflanzenbetrachtung? Betrachte ich beispielsweise eine zartrosa Wildrosenblüte mit ihren leuchtend gelben Staubgefäßen inmitten des Blütenpentagramms, so macht dies einen ganz spezifischen Eindruck. Die Sinnesindrücke von Farbe und Form rufen – wenn man darauf achtet – zarte, ganz spezifische Empfindungen in der Seele wach: der reine zartrosa Farbton wird anders empfunden als das strahlende Gelb der Staubgefäße und wieder anders als die berührende und schlichte Form des Pentagramms. Zwischen die Vorstellung, die sich an die Sinnesbeobachtung gedanklich anschließt und das Gefühl des Gefallens schiebt sich die *Sinnesempfindung*. Sie wird unmittelbar vom Gegenstand der Betrachtung angeregt und hat mit meinen persönlichen Sympathien für die Blüte zunächst nichts zu tun. Sie ist eine Qualität, die durch das Beobachtete in mein seelisches Erleben hereingekommen ist und mir die Möglichkeit gibt, etwas ganz reines Neues zu empfinden, das dem Gefühlsleben Nahrung gibt, sich zarter und reiner zu konfigurieren.

Der vierte Lebensprozess bewirkt Trennung, Absonderung, Ausscheidung und im übertragenen Sinne Ent-Scheidung. Im Falle des Beobachtungsprozesses an der Rosenblüte erhebt sich jetzt die Frage, wie man mit dem bisher Erlebten weiter umgeht. Was an dem Erlebten ist so, dass ich mich damit verbinden, es sozusagen dauerhaft aufnehmen möchte, und wovon trenne ich mich, um wieder frei zu sein für Neues, Anderes?

Der fünfte Lebensprozess der Erhaltung fügt zu den bisher geschilderten noch eine tiefer gehende, intimere Beobachtungsqualität hinzu. Ich kann das