Bij deze uitgave

Kenmerkend voor de antroposofie als spirituele mens- en wereldbeschouwing is de gedetailleerde uitwerking van het gezichtspunt dat geest en materie elkaar doordringen. Het blijft niet bij algemene beweringen dat de mens bestaat uit lichaam, ziel en geest, en dat hij als geestelijk wezen al voor de geboorte bestond en zich telkens opnieuw belichaamt. Tot in details worden bijvoorbeeld de verschillende rollen van geest, ziel en lichaam beschreven bij de opbouw en het functioneren van de inwendige organen, zowel in gezonde als in zieke toestand.

Inzicht in de wijze waarop geest en materie zowel in de mens als in de natuur samenwerken, is de basis van de antroposofische geneeskunde. Uit werkelijk inzicht in de oorzaak van een ziekte vloeit volgens Steiner als vanzelf de therapie voort. Antroposofische geneesmiddelen bijvoorbeeld ontstaan dan ook niet door jarenlang experimenteren, maar door in de natuur naar substanties te zoeken die overeenkomen met de processen in de geest, de ziel en het lichaam van een gezond dan wel ziek mens.

In dit boek zijn voordrachten over antroposofische geneeskunde opgenomen die voor een zeer verschillend publiek zijn gehouden. Voor leden van de Antroposofische Vereniging sprak Steiner zonder voorbehoud over de spirituele achtergrond van psychische ziekten, over gezond makende oefeningen voor de ziel, of over ziel en geest voor en na de geboorte en hun werking op de fysiologie van de mens.

Tegenover artsen en medische studenten benadrukte Steiner het wetenschappelijke karakter van de antroposofische geneeskunde en beperkte hij zich tot de algemene principes, die hij met een paar voorbeelden toelichtte. Hij bouwde zijn visie zorgvuldig op en beschreef parallel daaraan de oefeningen die tot deze visie, tot inzicht in de werelden van ziel en geest kunnen leiden.

Op de basis die Steiner tachtig jaar geleden legde is de antropo-

sofische geneeskunde uitgegroeid tot een wereldwijde beweging. De voordrachten in dit boek maken duidelijk dat die basis werd gevormd door Steiners verreikende inzichten in de wereld van de ziel en de geest. Ook wie, bijvoorbeeld als arts of therapeut, geen zelfstandig inzicht in hogere werelden heeft, kan antroposofische geneeskunde praktiseren door met die inzichten aan het werk te gaan. De voordrachten in dit boek willen daaraan een bijdrage leveren.

In zijn nawoord laat Joop van Dam, arts en docent aan verschillende antroposofische opleidingen, zien dat er opmerkelijke verbanden zijn tussen de antroposofische visie op ziekte en gezondheid en de ideeën die in de twintigste eeuw zijn ontwikkeld over innerlijke factoren die de gezondheid bevorderen. Ook schetst hij het wezen van het genezingsproces en de rol van de patiënt daarin, een rol waarvan het belang steeds meer onderkend wordt.

De redactie

Inhoud

Gezondheid, ziekte, genezing

Nervositeit en het ik
München 11 januari 1912 — 13

Verschillende vormen van nervositeit. Verzwakking van het levenslichaam door handelen vanuit desinteresse. Versterking van het levenslichaam door eenvoudige oefeningen. Voorwerpen bewust neerleggen als oefening tegen vergeetachtigheid. Het handschrift veranderen. Iets in omgekeerde volgorde denken. De eigen bewegingen voorstellen; sommige handelingen bewust iets anders uitvoeren. Aan bepaalde onbelangrijke wensen niet toegeven. Stelselmatig het voor en tegen van iets overwegen. Het achterwege laten van een oordeel over een ander mens.

Ontketeningsprocessen en psychische ziekten
Dornach 14 januari 1917 — 33

Het aangrijpingspunt van de ik-activiteit in de zonnevlecht. Het ik als drager van boze machten, geketend door het zenuwstelsel van het onderlichaam. Psychische ziekten bij het vrijkomen van de geketende ik-activiteit. Partieel vrijkomen van de ik-activiteit bij honger; vleeseters en vegetariërs. Het aangrijpingspunt van het astrale lichaam in het ruggenmerg en van het etherische lichaam in het hersenstelsel. De gevolgen van ontketening. Gelukzalige gevoelens bij psychiatrische patiënten. Het indirecte ingrijpen van engelen, aartsengelen en Volksgeesten in de mens. Volksaard en seksualiteit.

De innerlijke krachten van longen, lever, nieren en hart
Dornach 2 juli 1921 — 54

Metamorfose van de vormkrachten van het menselijk lichaam bij opeenvolgende incarnaties. Het verwerven van concreet inzicht in de inwendige organen van de mens. Het oppervlak van de organen en het geheugen. De vorm van het hoofd en het innerlijk leven van de longen. Dwanggedachten. De gesteldheid van de hersenen en het innerlijk van de lever. Temperament en het innerlijk van het nierstelsel. De aanleg voor het karma door de krachten van het hart. Onderwereld en bovenwereld in de mythologie.

Het uitleven van karma als honger en verzadiging. Verschillende soorten hallucinaties. De geestelijke toekomst van mens en aarde.

De onzichtbare mens in ons. Pathologie als grondslag voor de therapie
Dornach 11 februari 1923 — 72

De nawerking van het geestelijke bestaan voor de geboorte. Een indirecte stroming van het ik tot in de ledematen-stofwisselingsorganisatie van het fysieke lichaam en een stroming direct in de zenuw-zintuigorganisatie. De opbouwende activiteit van het ik in het bloed en de vernietigende activiteit in de zenuwen. Adem als afgezwakt vernietigingsproces en polsslag als afgezwakt herstelproces. Lichaamsvreemde vormen. Gezwelvorming. Bleke, magere kinderen. Dag- en nachtprocessen. Verschillende reacties op een splinter. Giftige planten. Het belang van antroposofisch inzicht.

Antroposofie en geneeskunde
Eerste voordracht. Den Haag 15 november 1923 — 93

De antroposofische medische beweging, onderzoek en praktijk. De functie van de milt. De werkzaamheid van sterk verdunde stoffen. Werkelijk inzicht in de mens door innerlijke scholing. Zielskrachten voor en na de tandenwisseling. Het waarnemen van de etherische mens door versterking van het denken en van de astrale mens door het daaropvolgende leegmaken van het bewustzijn. Het waarnemen van de ik-mens door intensieve beleving van de geestelijke wereld. Pathologische nierprocessen. De werkzaamheid van *Equisetum arvense*. Hooikoorts. Ziekteprocessen en natuurlijke processen.

Antroposofie en geneeskunde
Tweede voordracht. Den Haag 16 november 1923 — 116

Zenuw-zintuigsysteem, ritmisch systeem en stofwisselings-ledematensysteem. Fosfor- en kiezelzuurproces in het oog. Loodproces en het denken. De behandeling van sclerose. Melk, honing en suiker. De invloed van zilver op de verteringsprocessen. Zilver en fosfor als polaire substanties. De uitscheidende werking van kalk. Slapeloosheid en fosfor. Migraine en Biodoron. Tyfeuze verschijnselen. *Viscum*-preparaten en carcinoom. Drie wijzen van toediening. Euritmietherapie.

Beantwoording van vragen — 140

Processen in het menselijk organisme en in de natuur. Op zintuiglijke waarneming gestoelde bewijzen. Het elkaar dragen en ondersteunen van antroposofische inzichten. Verificatie in de kliniek. Relativiteitstheorie.

Wat kan de geneeskunde winnen door een geesteswetenschappelijke beschouwing?
Eerste voordracht. Arnhem 17 juli 1924 — 148

Inleiding tot de antroposofie. Het omvormen van denken, voelen en willen tot hogere kenvermogens. Concentratie op één gedachte. De waarneming van het eigen leven in de vorm van één groot tableau. Het leren kennen van de levenswetten. Het omvormen van het gevoel bij het tot stand brengen van een leeg bewustzijn. Het wezen van de mens voor de geboorte en na de dood. Opbouw en afbraak in de mens en in de natuur. Mysterieplaatsen in de oudheid. Goetheanum en kliniek.

Wat kan de geneeskunde winnen door een geesteswetenschappelijke beschouwing?
Tweede voordracht. Arnhem 21 juli 1924 — 168

Opbouw in het fysieke en etherische lichaam. Afbraak in astrale lichaam en ik-organisatie. De reactie van het menselijk organisme op natuurprocessen. Zenuw-zintuigorganisatie, ritmische organisatie en stofwisselingsledematenorganisatie in samenhang met denkleven (afbraak), gevoelsleven en wilsleven (opbouw). De differentiatie van kiezelzuurprocessen in het menselijk lichaam. Stofwisselingssysteem en koolzuur; zintuigsysteem en kiezelzuur. De nierfunctie. Galafscheiding. Wat normaal is in het ene systeem kan ziekmakend zijn in een ander systeem.

Wat kan de geneeskunde winnen door een geesteswetenschappelijke beschouwing?
Derde voordracht. Arnhem 24 juli 1924 — 187

De wakende en de slapende mens. De werking van lood in het hoofd. Sclerose. De werking van zilver in het stofwisselings-ledematensysteem. IJzertherapie. Witte en grijze hersenmassa. De werking van kiezelzuur, zwavel en ijzer bij migraine. Opbouw en afbraak. Voorjaar en herfst in de natuur en in het menselijk organisme. Kanker: vorming van een zintuigorgaan op de verkeerde plaats. Maretak. Hooikoorts. De samenhang tussen geestelijke ontwikkeling en ziekte.

Geneeskunde vanuit geesteswetenschappelijk gezichtspunt
Eerste voordracht. Londen 28 augustus 1924 — 210

Inzicht in de gezonde en zieke mens, vroeger en nu. Ontwikkeling van de ziel. De centripetale oriëntatie van het fysieke lichaam en de centrifugale van het etherische lichaam. Astrale lichaam en bewustzijn. Opbouw en afbraak. De bouw van de hersenen en de functie van de ik-organisatie. De verhoudingen tussen de wezensdelen in de organen. Kiezelzuur en koolzuur: het geestelijke doorlaten en vasthouden. Kiezelzuurproces en ik-organisatie; koolzuurproces en astrale lichaam. Overheersen van het etherische lichaam bij kanker en van het astrale lichaam bij de ziekte van Basedow.

Geneeskunde vanuit geesteswetenschappelijk gezichtspunt
Tweede voordracht. Londen 29 augustus 1924 — 230

Werkzaamheid van het minerale op de ik-organisatie, het plantaardige op het astrale lichaam, het dierlijke op het etherische lichaam en het menselijke op het fysieke lichaam. De activiteit van het etherische lichaam bij kanker en bij de groei van de maretak. De werking van koperglans op de ik-organisatie bij de ziekte van Basedow. De wakende en slapende mens. De werking van lood bij sclerose. Spirituele krachten in geneesmiddelen. Onsterfelijkheid en ongeborenheid. Kinderziekten. Rachitis en fosfor. Oude en nieuwe initiatiewetenschap.

Nawoord en aantekeningen

Nawoord (Joop van Dam) — 255

Aantekeningen bij *Gezondheid, ziekte, genezing* — 283

Aantekeningen bij het nawoord — 305

Aanvullende literatuur — 309

Levensoverzicht Rudolf Steiner — 313

Rudolf Steiner / Werken en voordrachten — 317

Nervositeit en het ik

München 11 januari 1912

Vandaag wil ik een paar suggesties doen die verband houden met zaken die al wel bekend zijn, maar die toch nuttig kunnen zijn voor deze of gene onder ons, en die ons tevens kunnen helpen bij een beter begrip voor het wezen van de mens en zijn relatie met de wereld. Antroposofen zullen immers regelmatig meemaken dat buitenstaanders ten aanzien van de geesteswetenschap nog meer argumenten naar voren brengen dan de opmerkingen en tegenwerpingen waarover ik dit keer in de openbare voordrachten heb gesproken.° Met name gebeurt het keer op keer dat allerlei mensen, zowel gestudeerde als niet gestudeerde mensen, alle mogelijke kritiek leveren op het feit dat de geesteswetenschap spreekt van een geleding van het totale menselijke wezen in vieren: het fysieke lichaam, het etherische lichaam of levenslichaam, het astrale lichaam en het ik.° Sceptici kunnen dan misschien tegenwerpen: ja, wellicht kan iemand die bepaalde verborgen zielskrachten ontwikkelt inderdaad een dergelijke geleding van de mens zien, maar voor iemand die zoiets niet ziet, bestaat er toch geen enkele reden om een dergelijke opvatting te huldigen.

Nu wil ik er wel de nadruk op leggen, dat we in het dagelijks leven bij nauwkeurige beschouwing bevestigd kunnen vinden wat het geestelijk inzicht naar voren brengt. En dat niet alleen: wanneer we namelijk in praktijk brengen wat we van het geestelijke inzicht kunnen leren, blijkt dat in rijke mate zijn vruchten af te werpen voor het dagelijks leven. En dat bedoel ik niet vanuit een lager plan bezien, maar juist vanuit een hoger plan. Op den duur zal iedereen ontdekken dat dit heel geleidelijk tot een soort over-

° Dit teken verwijst naar de aantekeningen op blz. 283 e.v.

tuiging kan leiden, ook als we niet willen ingaan op wat de helderziende waarneming oplevert.

Nu is het maar al te zeer bekend, dat er in onze tijd veel wordt geklaagd over iets wat doorgaans wordt samengevat met het gevreesde woord nervositeit.° We hoeven ons helemaal niet te verbazen wanneer iemand zich genoodzaakt voelt de volgende uitspraak te doen: 'In de huidige tijd bestaat er eigenlijk niemand meer, die niet op de een of andere manier nerveus is.' En hoe begrijpelijk is zo'n uitspraak eigenlijk niet. Nog afgezien van sociale omstandigheden waaraan we deze of gene oorzaak van nervositeit kunnen toeschrijven, zijn er gewoonweg ook situaties die we zo kunnen bestempelen. Ze manifesteren zich in het dagelijks leven op de meest uiteenlopende manieren; ze manifesteren zich misschien, je zou kunnen zeggen in de lichtste vorm, in de minst onaangename vorm, wanneer iemand om zo te zeggen psychisch een 'zenuwpees' wordt. Een dergelijke benaming zou ik willen geven aan iemand die niet in staat is een gedachte behoorlijk vast te houden en hem werkelijk in al haar consequenties te overzien. Iemand die steeds van de ene gedachte op de andere springt en die, wanneer je hem bij één gedachte wilt vasthouden, allang weer op een andere gedachte is overgesprongen. Een gejaagd zieleleven, dat is vaak de lichtste vorm van nervositeit.

Een andere vorm van nervositeit is, dat mensen met zichzelf geen raad weten, dat ze zogezegd wanneer ze een beslissing moeten nemen er maar niet toe kunnen komen, dat ze eigenlijk nooit precies weten wat ze in bepaalde situaties moeten doen.

Er zijn ook toestanden die tot andere vormen van nervositeit kunnen leiden, vormen die al bedenkelijker zijn, wanneer namelijk de nervositeit zich langzaam maar zeker gaat openbaren in allerlei ziekteverschijnselen, die eigenlijk geen aantoonbare organische oorzaak hebben. Ziekteverschijnselen die soms bedrieglijk veel lijken op organische ziekten, zodat je zou kunnen veronderstellen dat de persoon in kwestie bijvoorbeeld aan een ernstige maagkwaal lijdt, terwijl hij in werkelijkheid slechts lijdt aan datgene wat in de volksmond meestal wordt samengevat met het woord 'nervositeit'.° Het zijn ziekteverschijnselen waar iemand

natuurlijk niet minder onder lijdt omdat ze geen organische oorzaak zouden hebben. En we kunnen nog talrijke andere toestanden noemen: wie kent ze niet, wie lijdt er niet onder, doordat hij ze zelf heeft of doordat mensen in zijn omgeving ermee belast zijn.

We hoeven echter niet gelijk zover te gaan – en ik wil nu niet van mijn onderwerp afdwalen – om met betrekking tot de grote gebeurtenissen van het uiterlijke leven van een 'politiek alcoholisme' te spreken. In de laatste tijd werd de nerveuze manier van handelen in het openbare leven namelijk wel eens vergeleken met het zonderlinge gedrag van iemand die een beetje gedronken heeft. De term 'politiek alcoholisme' kwam op in verband met de wijze waarop de laatste maanden in Europa politiek is bedreven.° Hier ziet u ook in het uiterlijke leven iets waarvan je zou kunnen zeggen: ook hier merk je niet alleen dat nervositeit bestaat, maar ook dat nervositeit in zekere zin als zeer onaangenaam wordt ervaren. Op elk gebied kunnen we dus een soort nervositeit aantreffen.

Nu zal dat wat daarmee wordt aangeduid in de komende tijden er voor de mensen zeker niet beter op worden, maar eerder slechter. Er bestaat absoluut geen enkele kans op goede vooruitzichten voor de toekomst wanneer de mensen blijven zoals ze nu zijn. Er zijn namelijk verschillende schadelijke invloeden, die zich op een heel bijzondere manier in ons huidige leven laten gelden en die als een soort epidemie van de ene mens op de andere worden overgebracht, zodat niet alleen diegene die in dit opzicht wat ziekelijk is er zelf aan lijdt, maar ook degene wordt besmet die misschien alleen wat zwak is maar verder gezond.

Het is ontzettend schadelijk voor onze tijd dat veel mensen die later vooraanstaande posities in het openbare leven zullen bekleden, op de manier studeren zoals dat tegenwoordig wordt gedaan. Veel studenten leiden namelijk een dusdanig leven aan de universiteit, dat ze eigenlijk het hele jaar door bezig zijn met andere dingen dan het bestuderen en doordenken van datgene wat de professoren tijdens de colleges vertellen. Ze bezoeken de colleges onregelmatig en maken zich alleen eigen wat ze voor een examen moeten weten, dat stampen ze er in een paar weken in. En dat is het erge aan de zaak: het instampen van de leerstof. En aangezien dit

verschijnsel zich in zekere zin tot in het lager onderwijs uitstrekt, moeten we de kwalijke gevolgen ervan absoluut niet onderschatten. Het essentiële punt is, dat er bij dit stampwerk geen enkele verbinding bestaat tussen de interesse van de ziel, van de meest innerlijke wezenskern, en dat wat erin wordt gestampt. Zelfs scholieren zeggen al: 'Als ik later maar weer gauw vergeet wat ik nu allemaal moet leren.' De sterke wil zich de geleerde stof echt eigen te maken is dus niet aanwezig. Er is wat de interesse betreft bij wijze van spreken een losse verbinding tussen de menselijke zielekern en dat wat de mens in zich opneemt.

Het gevolg hiervan is, dat mensen die de dingen die ze wilden leren er zo ingestampt hebben, zich op die manier eigenlijk helemaal niet voldoende kunnen voorbereiden op een actieve functie in het openbare leven. Ze zijn namelijk innerlijk niet verbonden met de opgaven die zo'n functie met zich meebrengt, ze staan met hun ziel geïsoleerd van wat ze met hun hoofd doen. Voor het totale wezen van de mens is er nauwelijks iets ergers denkbaar dan wanneer het zieleleven, het hart, niet betrokken is bij wat het hoofd moet doen. Dit stuit niet alleen fijngevoelige mensen tegen de borst, maar het beïnvloedt ook in hoge mate de kracht en energie van het menselijke etherische lichaam, juist die van het etherische lichaam. Het etherische lichaam of levenslichaam wordt steeds zwakker door de geringe mate van betrokkenheid tussen de menselijke zielekern en dat wat de mens doet. Hoe meer de mens zich moet bezighouden met dingen die hem niet interesseren, des te zwakker wordt zijn etherische lichaam of levenslichaam.

De antroposofie zou een zodanige invloed moeten uitoefenen op iemand die zich op een gezonde manier daarmee bezighoudt, dat hij niet alleen leert dat de mens uit een fysiek lichaam, etherisch lichaam enzovoort bestaat. Antroposofie zou zo moeten werken dat deze afzonderlijke wezensdelen in de mens op een gezonde manier tot ontplooiing komen.

Wanneer iemand een weliswaar zeer eenvoudige poging doet, maar deze onvermoeid herhaalt, dan kan een kleinigheid echt verrassende gevolgen hebben. Neemt u mij niet kwalijk dat ik vandaag over afzonderlijke gevallen spreek, over kleinigheden;