

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	16
<b>1 Einleitung</b> .....	18
<b>2 Grundlagen</b> .....	21
2.1 Einführung in die Wesensglieder und deren Beziehungen zur Welt .....	21
2.1.1 Die leiblichen Wesensglieder .....	21
2.1.1.1 Der physische Leib .....	21
2.1.1.2 Der Ätherleib .....	22
2.1.1.3 Der Empfindungsleib .....	24
2.1.2 Die seelischen Wesensglieder .....	25
2.1.2.1 Die Empfindungsseele .....	25
2.1.2.2 Die Verstandes- und Gemütsseele .....	25
2.1.2.3 Die Bewusstseinsseele .....	25
2.1.2.4 Der Zusammenhang der seelischen Wesensglieder mit der Seelenwelt .....	26
2.1.3 Die geistigen Wesensglieder .....	26
2.1.4 Vom neungliedrigen zum siebengliedrigen Menschen .....	27
2.1.5 Die Wesensglieder und deren Organisationen .....	28
2.2 Der Leib als Teil des Kosmos .....	29
2.2.1 Die Geistigkeit des Kosmos — die Hierarchien .....	29
2.2.2 Geisteswissenschaftlicher Substanzbegriff .....	33
2.2.2.1 Die Gase .....	33
2.2.2.1.1 Das Eiweiß .....	35
2.2.2.1.2 Andere Verbindungen der Gase untereinander .....	36
2.2.2.2 Metalle .....	37
2.2.2.3 Kiesel und Kalk .....	37
2.2.2.4 Die Aggregatzustände und die Tria Principia der Alchemie .....	38

2.2.2.5 Versuch eines geisteswissenschaftlich erweiterten Periodensystems als Synopsis des geisteswissenschaftlichen Substanzbegriffs .....	40
2.2.3 Die ätherische Außenwelt.....	46
2.2.3.1 Die vier Ätherarten .....	47
2.2.3.2 Die Wärme .....	47
2.3 Die menschliche Individualität und deren leibliche, seelische und geistige Bestimmtheit.....	48
2.3.1 Das Ich in der Seele .....	48
2.3.2 Die geistige Bestimmtheit des Ichs. Reinkarnation und Karma.....	50
2.3.3 Die leibliche Bestimmung des Ichs: Wahrnehmen und Bewegen .....	52
2.3.4 Das Verhältnis des Ichs zu den anderen Wesensgliedern .....	53
2.3.5 Zusammenfassung und Ausblick .....	54
2.4 Gliederungen des Menschen .....	55
2.4.1 Oberer und Unterer Mensch .....	56
2.4.2 Der dreigliedrige Mensch .....	57
2.4.3 Zentraler und peripherer Mensch .....	58
2.4.4 Die Mitte des Menschen .....	59
<b>3 Der Obere und der Untere Mensch .....</b>	<b>60</b>
3.1 Die Evolution des Menschen.....	60
3.1.1 Die Entwicklung des Menschen von alten Saturn bis zum alten Mond .....	61
3.1.2 Die Evolution des Menschen auf der Erde .....	62
3.1.2.1 Die Entwicklung des Oberen Menschen bis zum Monden-austritt .....	63
3.1.2.2 Die Entwicklung des Unteren Menschen bis zum Monden-austritt .....	70
3.1.2.3 Der Austritt des Mondes .....	71
3.1.2.4 Das Irdisch-Werden des Oberen Menschen nach dem Mondenaustritt .....	72
3.1.2.5 Die Gestaltung des Unteren Menschen durch den Oberen nach dem Mondenaustritt.....	74
3.1.2.6 Die Atlantische Epoche .....	75

3.1.2.7 Tabellarische Übersicht der Evolution .....	75
3.2 Der heutige Mensch .....	88
3.3 Das Zusammenwirken des Oberen und Unteren Menschen anhand der Verdauung .....	93
3.3.1 Der Darm .....	93
3.3.2 Die Verdauung im engeren Sinne .....	95
3.3.2.1 Die Nahrung .....	95
3.3.2.2 Der Verdauungsvorgang .....	96
3.3.3 Die Resorption .....	99
3.3.4 Die Blutbereitung .....	100
3.3.4.1 Die Eiweißbildung .....	100
3.3.4.2 Die Substanziierung des Eiweißes .....	102
3.3.5 Die Verdauung der Kohlenhydrate .....	105
3.3.6 Die Fettverdauung .....	106
3.3.7 Der Einfluss der Ernährung auf den Menschen. Diätetische Aspekte .....	106
3.3.7.1 Fleischnahrung .....	107
3.3.7.2 Pflanzliche Nahrung .....	107
3.3.7.3 Salze in der Nahrung .....	108
3.3.7.4 Obst als Nahrungsmittel .....	108
3.3.8 Die Bedeutung der Nahrung für den ganzen Menschen: Eine Zusammenschau .....	108
3.3.9 Die irdische und die kosmische Ernährung — Zur Polarität von Oberem und Unterem Menschen .....	110
3.3.9.1 Die irdische Ernährung .....	110
3.3.9.2 Die kosmische Ernährung .....	111
3.3.9.3 Das Verhältnis von kosmischer und irdischer Ernährung ..	112
<b>4 Der Obere Mensch .....</b>	<b>114</b>
4.1 Die Sinnesorganisation des Menschen .....	114
4.1.1 Der Wahrnehmungsvorgang der oberen Sinne .....	115
4.1.1.1 Der übersinnliche Anteil der Wahrnehmung .....	115
4.1.1.2 Die Prozesse im Sinnesorgan .....	116
4.1.1.3 Die Bewusstwerdung des Wahrgenommenen .....	117
4.1.1.4 Die Erinnerungsbildung .....	117
Exkurs: Die Gestaltbildung des Menschen .....	118

4.1.2 Der Wahrnehmungsvorgang der unteren Sinne .....	119
4.1.3 Die einzelnen Sinne .....	120
4.1.3.1 Der Tastsinn .....	120
4.1.3.2 Der Lebenssinn .....	121
4.1.3.3 Der Bewegungssinn .....	122
4.1.3.4 Der Gleichgewichtssinn .....	124
4.1.3.5 Der Geruchssinn .....	124
4.1.3.6 Der Geschmackssinn .....	126
4.1.3.7 Der Sehsinn .....	127
4.1.3.8 Der Wärmesinn .....	129
4.1.3.9 Der Hörsinn .....	130
4.1.3.10 Der Laut- oder Sprachsinn .....	131
4.1.3.11 Der Denksinn .....	132
4.1.3.12 Der Ichsinn .....	135
Exkurs: Das Erleben des eigenen Ichs .....	137
4.1.3.13 Rudolf Steiners Gliederung der Sinnesorganisation .....	137
4.1.4 Vertiefte Betrachtung der Sinnesorganisation des Menschen	140
4.1.4.1 Der Mensch als Metamorphose der Sinnesorganisation ..	140
4.1.4.1.1 Die Nachahmung .....	140
4.1.4.1.1.1 Die Nachahmung im ersten Jahrsiebt .....	140
4.1.4.1.1.2 Die Nachahmung beim Erwachsenen .....	141
4.1.4.1.2 Die oberen Sinne als Nachahmungssinne und deren Bedeutung für das soziale Leben des Menschen .....	142
4.1.4.2 Die künstlerische Tätigkeit und deren Beziehung zu den Sinnen .....	143
4.1.4.2.1 Die bildenden Künste .....	144
4.1.4.2.2 Die musikalischen Künste .....	145
4.1.4.2.2.1 Das musikalische Erlebnis und die Musik als Kunst .....	148
4.1.4.2.2.2 Die weiteren musikalischen Künste .....	149
4.1.4.3 Das Verhältnis der verschiedenen Sinne und derer Sinnes- organe untereinander .....	150
4.1.4.3.1 Die Polarität von Sehen und Hören und deren Meta- morphosen .....	150
4.1.4.3.2 Riechen und Schmecken und deren Bedeutung für die unteren Sinne. Zur Mystik .....	154
4.2 Die Bedeutung der Wahrnehmung für die Agogik .....	155
4.2.1 Dyskalkulie .....	156

4.2.1.1 Das Aufkommen der Mathematik und die Entwicklung der Bewusstseinsseele .....	156
4.2.1.2 Der Zusammenhang der mathematischen Grundfähigkeiten mit dem Sinnesorganismus .....	157
4.2.1.3 Therapeutische Möglichkeiten beim Vorliegen einer Dyskalkulie, basierend auf vertieftem Verständnis des Sinnesorganismus .....	159
4.2.2 Spracherwerbsstörungen .....	163
4.2.2.1 Die Entwicklung der Sprache .....	163
4.2.2.1.1 Vom Weltenlogos zum Singen .....	163
4.2.2.1.2 Vom Singen zum Sprechen .....	166
4.2.2.1.2.1 Die Kehlkopfbildung .....	166
4.2.2.1.2.2 Die Ausbildung des Sprachsinnes .....	167
4.2.2.1.2.3 Die Prosodie, das zentrale Phänomen der Sprache .....	168
4.2.2.1.2.4 Der Spracherwerb des Kindes .....	169
4.2.2.1.3 Vom Sprechen zum Kommunizieren .....	174
4.2.2.2 Störungen des Spracherwerbs und hygienisch-therapeutische Ansätze zu deren Behandlung .....	175
4.2.2.2.1 Störungen der gesprochenen Sprache .....	175
4.2.2.2.2 Störungen der geschriebenen Sprache und des Lesens — Legasthenie .....	178
4.3 Die Ätheraufnahme durch die Sinnestätigkeit .....	178
4.3.1 Die Sinnestätigkeit der mittleren Sinne .....	178
4.3.2 Der Wärmeorganismus des Menschen .....	179
4.3.3 Der Lichtorganismus des Menschen .....	182
4.3.3.1 Die Entstehung der Nervensubstanz .....	183
4.3.3.2 Der Kohlensäureprozess des Menschen und die originäre Lichtätherbildung im Oberen Menschen .....	184
4.3.3.3 Der Lebensprozess der Atmung .....	186
4.4 Stauen und Ausscheiden .....	186
4.5 Die physischen Organisationen der oberen Wesensglieder .....	188
4.5.1 Das Nervensystem — die astrale Organisation des Oberen Menschen .....	188
4.5.1.1 Das Gehirn und die Hirnnerven .....	189
4.5.1.1.1 Die anatomischen Grundlagen der Wahrnehmung .....	190
4.5.1.1.2 Die leibliche Grundlage des Denkens .....	190
4.5.1.1.2.1 Der Denkvorgang .....	190

4.5.1.1.2.2 Die Gehirn- und Zahnbildung .....	191
4.5.1.1.2.3 Die Bereitstellung der ätherischen Kräfte für das Denken .....	192
4.5.1.1.2.4 Substanzprozesse beim Denken .....	193
4.5.1.2 Das Rückenmark und die Spinalnerven und deren Zusammenhang mit dem Bewegungssinn .....	194
4.5.1.3 Das vegetative Nervensystem .....	195
4.5.1.3.1 Das vegetative Nervensystem und sein Zusammenhang mit dem Lebenssinn .....	195
4.5.1.3.2 Die Organisation des vegetativen Nervensystems und sein Verhältnis zu Lebenssinn und Bewegungssinn .....	196
4.5.2 Das Drüsensystem — die ätherische Organisation des Oberen Menschen .....	198
4.5.2.1 Der Flüssigkeitsorganismus des Menschen und der Lebensprozess der Absonderung .....	199
4.5.2.2 Das exokrine Drüsensystem .....	201
4.5.2.3 Das endokrine Drüsensystem .....	201
4.5.2.3.1 Die Hypophyse .....	202
4.5.2.3.2 Die Epiphyse .....	202
4.5.2.3.3 Die Polarität von Epi- und Hypophyse: Wichtige Strömungen des Ätherleibes .....	203
4.5.2.3.4 Die Schilddrüse .....	204
4.5.3 Der Sinnesorganismus — eine Zusammenfassung .....	205
<b>5 Der Untere Mensch .....</b>	<b>209</b>
5.1 Das Eiweiß .....	210
5.2 Die Organe des Unteren Menschen .....	211
5.2.1 Das Leber-Galle-Milz-System .....	211
5.2.1.1 Die Leber .....	211
5.2.1.1.1 Die Leber als Motor der Verdauung .....	212
5.2.1.1.2 Die Abwehrfunktion des Leber-Milz-Systems bezüglich der Verdauung .....	213
5.2.1.1.3 Die Leber als eiweißbildendes Organ .....	213
5.2.1.1.4 Die Zuckerbildung der Leber und Exkurs: Auf- und absteigende Substanzprozesse im Menschen .....	214

5.2.1.1.5 Die Gallebildung und die Ausscheidungsfunktion der Leber .....	215
5.2.1.2 Die Milz .....	215
5.2.1.3 Seelische Funktionen, die mit dem Leber-Galle-Milz-System zusammenhängen.....	216
5.2.2 Das Nieren-Blasen-System .....	220
5.2.2.1 Das Wirken des Astralleibes im Unteren Menschen .....	220
5.2.2.2 Die Nieren als Atmungsorgan .....	221
5.2.2.3 Das Nieren-Blasen-System als eiweißbildendes Organ....	221
5.2.2.4 Die Nieren als Gegenprozess der Tätigkeiten des Oberen Menschen.....	221
5.2.2.5 Seelische Phänomene, die mit der Nierentätigkeit zusammenhängen.....	223
5.2.3 Das Herz .....	224
5.2.3.1 Das Herz als Stauorgan .....	224
5.2.3.2 Das Herz als Sinnesorgan .....	225
5.2.3.3 Das Herz als eiweißbildendes Organ.....	227
5.2.3.4 Seelische Funktionen, die von der Herztätigkeit abhängen	227
5.2.4 Die Lunge .....	227
5.2.4.1 Die Lunge als Atmungsorgan .....	227
5.2.4.2 Die Lunge als Erdenorgan .....	227
5.2.4.3 Die Lunge als eiweißbildendes Organ.....	228
5.2.4.4 Seelische Funktionen, die von der Lunge abhängen .....	229
5.2.5 Die Stellung und des Zusammenwirken der vier eiweißbildenden Organe im Menschen .....	229
5.3 Der Wille .....	230
5.3.1 Die Entstehung des Willens im Menschen .....	230
5.3.2 Der Blausäureprozess: die substanzelle Grundlage der Willensbildung .....	232
5.3.3 Die Bewegung .....	233
5.3.3.1 Die Wesensgliederkonfiguration im Bereich der Gliedmaßen .....	233
5.3.3.2 Die menschliche Bewegung .....	233
Exkurs: Die Funktion der sogenannten motorischen Nerven.....	235
5.3.4 Die karmische Bestimmung des Willens .....	236

<b>6 Das rhythmische System .....</b>	240
6.1 Die Atmung.....	240
6.1.1 Die Einatmung.....	240
6.1.1.1 Die Einatmung als Prozess des Oberen Menschen .....	240
6.1.1.2 Die Einatmung als Teil des rhythmischen Systems .....	241
6.1.2 Die Ausatmung .....	242
6.2 Der Rhythmus.....	242
6.2.1 Das Zusammenhalten des Oberen und Unteren Menschen ..	244
6.2.2 Die Bildung des Seelischen .....	245
6.2.3 Zur Beeinflussbarkeit des rhythmischen Systems .....	245
<b>7 Das Seelische .....</b>	247
7.1 Grundsätzliche Betrachtung des Seelischen .....	247
7.2 Grundphänomene des Seelischen aus seelischer Sichweise ..	249
7.3 Vergessen und Erinnern .....	252
7.3.1 Das Vergessen.....	252
7.3.2 Das Erinnern .....	254
7.4 Vertiefte Betrachtung der Zusammenhänge von Leib und Seele.....	255
7.4.1 Das Wollen und davon abhängige seelische Funktionen ...	255
7.4.1.1 Der Schlaf .....	255
7.4.1.1.1 Die Bedeutung des Schlafs für den Menschen .....	255
7.4.1.1.2 Die Regeneration des Leibes .....	256
7.4.1.1.3 Die Regeneration von Ich und Astralleib .....	257
7.4.1.1.4 Der Lösungsprozess von Ich und Astralleib .....	258
7.4.1.1.5 Das Träumen .....	260
7.4.1.2 Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und andere seelische Funktionen des Wollens.....	262
7.4.2 Das Inhaltliche des Seelischen.....	263
7.4.2.1 Zum Verhältnis von Denken und Wahrnehmung.....	263
7.4.2.2 Die Gesetzmäßigkeiten des Denkens .....	265
7.5 Das Wirken des Ichs im Seelischen .....	268
7.5.1 Das Ich und sein Unbewusstes .....	268
7.5.2 Die salutogenetische Wirkung der bewussten Ich-Tätigkeit.	
Zur Bewusstseinsseele .....	271

<b>8 Die Entwicklung des Menschen .....</b>	<b>277</b>
8.1 Die vorgeburtliche Entwicklung .....	277
8.1.1 Die Bildung des Oberen Menschen .....	277
8.1.2 Die Bildung des Unteren Menschen .....	278
8.1.2.1 Der physische Geistkeim .....	278
8.1.2.2 Die Vererbung als Wirkung des physischen Geistkeims ..	279
8.2 Die embryonale Entwicklung .....	280
8.3 Das erste Jahrsiebt — Die Ausbildung der physischen Ich-Organisation .....	281
8.3.1 Die Nachahmung .....	282
8.3.2 Gehen lernen .....	283
8.3.3 Sprechen lernen .....	283
8.3.4 Denken lernen .....	284
8.3.5 Die Umwandlung des Modellleibes durch das Ich .....	285
8.3.5.1 Das Überwinden der Vererbung — Genetik und Epigenetik .....	285
8.3.5.2 Die Ausbildung des Ätherleibes im ersten Jahrsiebt .....	288
8.4 Das zweite Jahrsiebt — Die Ausbildung der ätherischen Ich-Organisation .....	290
8.4.1 Die Individualisierung des unteren Ätherleibes .....	291
8.4.2 Die Ablösung der Nachahmung durch die Autorität — Die Ausbildung der Ich-Organisation im rhythmischen System ..	292
8.4.3 Die Ausbildung der ätherischen Ich-Organisation im Stoffwechselsystem — Der Rubikon .....	293
8.5 Das dritte Jahrsiebt — Die Ausbildung der astralen Ich-Organisation .....	294
8.5.1 Die Ausbildung des individuellen Astralleibes .....	294
8.5.1.1 Die Bildung des Empfindungsleibes im zweiten Jahrsiebt ..	295
8.5.1.2 Der Stimmbruch und andere leibliche Veränderungen ..	296
8.5.2 Die Entfaltung der Schicksalsimpulse im dritten Jahrsiebt — Wille und Widerwille .....	297
8.6 Die weiteren Jahrsiebte — Die Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Biographie .....	299

<b>9 Die Erfassung der individuellen Verhältnisse bei einem Menschen</b> .....	302
9.1 Die Konstitution .....	302
9.1.1 Definition .....	302
9.1.2 Der Atem-Puls-Quotient.....	303
9.1.3 Der Schwefel- und der Eisenprozess im Hinblick auf die Konstitution .....	303
9.1.4 Gesetzmäßige Veränderungen der Konstitution .....	305
9.1.5 Die Gestaltung des Unteren Menschen durch den Schwefel- und Eisenprozess .....	305
9.1.6 Zusammenschau der wichtigen Darstellungen Rudolf Steiners zur Konstitution .....	306
9.1.6.1 Methodische Vorbemerkungen .....	307
9.1.6.2 Wichtige Darstellungen Rudolf Steiners zur Konstitution und zum Zusammenwirken von Oberem und Unterem Menschen .....	309
9.1.6.2.1 Die Schularztkonferenz .....	309
9.1.6.2.2 Ergänzende Darstellungen .....	310
9.1.7 Die Rezeption der Konstitution in der anthroposophischen Literatur .....	312
9.2 Das Temperament .....	315
9.2.1 Definition .....	315
9.2.2 Die menschenkundliche Bedeutung des Temperaments....	317
9.2.3 Die Bestimmung des Temperaments .....	318
9.2.3.1 Phänomenologische Temperamentsbestimmung .....	319
9.2.3.2 Menschenkundliche Temperamentsbestimmung .....	321
9.2.3.3 Zusammenschau der phänomenologischen und der menschenkundlichen Temperamentsbestimmung: gehemmte Temperamente.....	322
9.2.4 Menschenkundlich erweitertes Temperamentsverständnis ..	325
9.2.4.1 Das Temperament aus karmischer Sicht .....	325
9.2.4.2 Vertieftes Verständnis der Temperamente .....	326
9.2.4.3 Praktische Hinweise zum Umgang mit den Temperamenten in Pädagogik und Therapie .....	328
9.2.4.4 Der Umgang mit den Temperamenten in Heil- und Sozialpädagogik .....	330

9.2.4.5 Die Wesensgliederkonfiguration der einzelnen Temperaturen .....	331
9.3 Das Erfassen der individuellen Verhältnisse .....	333
<b>10 Vertiefte Betrachtung der menschlichen Wesensglieder ..</b>	<b>339</b>
10.1 Zum Ätherleib .....	339
10.1.1 Der obere und der untere Ätherleib .....	339
10.1.2 Ätherische Substanzströme .....	340
10.1.3 Der Ätherleib zwischen physischem Leib und Astralleib.	
Die sieben Lebensprozesse .....	341
10.2 Zum Astralleib .....	345
10.2.1 Der Astralleib zwischen Ich und Ätherleib .....	345
10.2.2 Der obere und der untere Astralleib .....	346
10.3 Zum Ich des Menschen .....	348
10.3.1 Das Ich zwischen Tod und neuer Geburt .....	348
10.3.2 Die Spiegelungen des höheren Ichs des Menschen .....	349
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>352</b>
<b>Register .....</b>	<b>376</b>