

De activiteiten van de mens therapeutisch gezien

Op alle vragen over ziekte en gezondheid wordt een licht geworpen door een van de basisinzichten van de geesteswetenschap, dat namelijk *de eigenlijke oorzaak van ziekte ligt in de zielegesteldheid en de geestelijke toestand van de mens.* Bewustzijnsprocessen zijn hier op aarde noodzakelijk verbonden met afbraak van het fysieke lichaam, met een vermindering van levenskracht. Het fysieke lichaam zou te gronde gaan als gedurende het leven op aarde het etherlichaam van de mens niet als voedende, weer opbouwende, beschermende bemiddelaar zou werken.

In het etherlichaam zijn alle krachten aanwezig die het fysieke lichaam levend houden en het wordt daarom door Rudolf Steiner ook 'levenslichaam' genoemd. Het gaat verbindend heen en weer tussen geest en stof, tussen alles wat in de materiële wereld ruimtelijk aanwezig is en alles wat een geestelijk bestaan en bewustzijn heeft, en zo beleefd kan worden.

De aarde heeft ook zo'n etheromhulling. De wind en het weer, de elementen die steeds in beweging zijn in de omgeving van de aarde bemiddelen tussen de krachten van de kosmos en de aarde. De etherische vormkrachten die in de elementen werken, bepalen en veranderen de toestand van de materie en geven hogere wetmatigheden door aan alles wat zich als natuurrijken op aarde ontwikkelt. Ze stromen van de periferie uit, van de planetensferen naar de aarde. Dezelfde vormkrachten leven ook in het etherlichaam van de mens. Als de ziel haar weg gaat langs alle hoogte- en dieptepunten van het bestaan, en het lichaam, dat instrument van de ziel is, dreigt te vernietigen, dan helpen en verzorgen deze vormkrachten de mens.

Het bestuderen van de vormkrachten, van het etherlichaam en zijn veelvoudige samenhang met ziel en lichaam, moet aan al het denken over therapie voorafgaan.

Rudolf Steiner heeft in zijn boeken rijkelijk beschreven wat je daarover nu kunt en mag weten. Hierna zal besproken worden hoe daarvan uitgaand in een bepaald geval gehandeld kan worden, hoe de ideeën, door ervaring verrijkt, bij de genezing van een zieke kunnen helpen. De activiteit die daarbij een rol speelt en de samenhang met het etherlichaam zullen aan de orde komen.

Stromende bewegingen

Je kunt over het wezen van de etherkrachten moeilijk anders dan in beelden spreken, want de etherische wereld is de wereld van de processen, van de veranderingen, van de onophoudelijk stromende bewegingen. Deze wereld is niet meer driedimensionaal, zoals je geneigd bent te denken. Het etherlichaam van de mens vormt een beeld van zichzelf in het vloeistoforganisme, en dit beeld kan bestudeerd worden. Alle kwaliteiten van de werking van de etherkrachten zijn in deze stromende 'vloeistofmens' in een beeld aanwezig. De vloeistofmens is alleen gezond wanneer hij voortdurend in beweging is. Hier vinden voortdurend veranderingen plaats - er zijn overgangen van het driedimensionale naar de vorming van vlakken, daar waar fysisch-chemische processen in levende processen omgevormd moeten worden. Denk aan de longen, darmen en zintuigorganen. Het etherische speelt zich af in stromende bewegingen in het vlak.

Wanneer we in grote trekken deze vloeistoffen in de mens beschouwen in de drie hoofdgebieden - stofwisseling, ritmisch systeem en zenuwzintuiggebied dan wordt het volgende duidelijk:

Karakteristiek voor het **stofwisselingsgebied** is de lymfe en de daaraan verwante chylus, de voedende vloeistof. Het is een nog traag, wit, ondoorzichtig sap, veel gevormde cellen maken het zwaar, eigenlijk zijn het stromende cellen en druppeltjes. Het is overgeleverd aan de willekeur van de voedselopname, het stroomt dan weer snel en dan weer langzaam. Je kunt zien dat het vloeibare hier aan de aardezwaarte gebonden is, de meeste stof bevat en neiging heeft tot stuwingen en het vormen van substantie. De levende opwaartse kracht heft deze stroom op naar het borstgebied, waar hij in het bloed uitmondt. De vormkrachten zijn in dit eerste gebied sterk met de substantie bezig, opbouwend, beschermend, omdat ook juist hier geest en ziel diep moeten ingrijpen in het lichaam. Hier ontvangt het etherlichaam uit de voeding wat de aarde kan geven, doordat de elementen in licht en lucht, in zout, water en warmte op de natuurrijken, waaruit wij onze voedingsmiddelen halen, inwerken. Deze gaven van de fysieke wereld worden, nadat het fysieke vernietigd is, in dit deel van het etherlichaam opnieuw tot leven gewekt en opgebouwd.

De voedende vloeistof stroomt uit in het bloed. Het bloed geeft een heel ander beeld. Het circuleert in **ritmische golven** door het lichaam. Van het hart af, naar het hart toe. Een beweging die in zichzelf terugkeert - een gebaar dat voor het begrip van wat er op etherisch gebied gebeurt heel wezenlijk is. Etherkracht golft van de periferie uit, het zou, als het zijn eigen wetmatigheden zou volgen, weer terugstromen, maar de zuurstof belet dit. Door de zuurstof ademt de aarde als geheel (maar ook elk mens) het leven, het etherlichaam steeds opnieuw in. Als we geen fysieke stof hadden om dit etherlichaam tegen te houden, zou het van ons weggerukt worden naar zijn eigen land van herkomst. Wanneer er zuurstof in het bloed meestroomt, wordt het etherlichaam naar het fysieke lichaam getrokken, duikt er levenschenkend in onder, voedt en verzorgt de onbewuste opbouw. Als er koolzuur

ontstaat maakt het etherlichaam zich weer vrij, het fysieke lichaam begint al wat te sterven, het etherlichaam richt zich op het astrale lichaam en dient het bewustzijn.

Doordat het etherlichaam in het bloed vrij heen en weer beweegt, krijgt het bloed zijn kleur. Kleuren ontstaan door wat er zich afspeelt tussen licht en duisternis. Omdat het heen en weer gaat tussen de duisternis van het opbouwen van het lichaam en het licht van de bewustzijnsprocessen, openbaart het zich in kleuren - blauw, het verlangen naar de geest; rood, het verwarmende leven.

Wat in de natuur verschijnt als regenboog, door licht, lucht en water ontstaan, leeft in het verborgene in ons, doordat het bloed zich openstelt voor de ademhaling. Via de ademhaling verbindt de ziel zich met het bloed en deze ziel leeft in de kleuren. In de derde voordracht van *Das Wesen der Farben* van Rudolf Steiner staat zelfs: 'Het Ik en ook het menselijke astrale lichaam kunnen helemaal niet van de kleuren onderscheiden worden, ze leven in de kleuren.'

Tenslotte belanden we in dat deel van het etherlichaam dat zich steeds meer ontworstelt aan de lichamelijke processen, we komen na het gebied van de ademhaling in **het zenuw-zintuiggebied**. Dit deel is verbonden met de bewuste belevenissen van het wakkere, aardse Ik. De vloeistof die bij dit deel hoort heeft zijn levendigheid en kleur geofferd, is helder, doorzichtig, een beetje zout, en het wordt zelfs bijna een edelsteen (het glasachtige lichaam in het oog). Om de mens te kunnen voeden met de beelden uit de omringende wereld en de andere zintuigindrukken moet het etherlichaam vrij kunnen komen, de vloeistof is in rust als bij een helder meer. De circulatie is zwak. De trillingen van de ademhaling dringen er door, doordat de ademhalingsimpuls zich voortplant via het ruggemerkkanaal tot in de hersenen, zoals Rudolf Steiner meerdere malen besproken heeft. Dit betekent dat de ziel, in verbinding met de etherkracht, het wakkere zenuw-zintuigleven kleurt. Het is toch ook bekend dat je niet zo goed kunt waarnemen als je heel droevig bent en bijna vergeet te ademen.

Etherlichaam en kosmos

Wanneer we de stromende vloeistoffen in de mens nog eens in hun totaliteit voor ogen zien, dan wordt duidelijk dat het gebaar van deze 'mercuriale mens' steeds voedend en dragend is. En deze sapstroom, die voortdurend verandert in zichzelf, bevat ook de kwaliteiten van de etherische kosmos, de werkzaamheid van de planeten.

- De onderzonnige planeten (maan, mercurius en venus) werken op de processen van het lymfe- en voedingsgebied; doordat de stromen versnellen en vertragen kan er een individueel en vrijer ritme ontstaan.
- In het etherhart werkt de zonnekracht, die door de voortdurend rondgaande bloedsomloop alles in de mens onderhoudt. Mars is verbonden met de ademhaling,
- en op het minder lichaamsgebonden deel van het etherlichaam, op het hoofd dat in rust is, werken Saturnus en Jupiter.

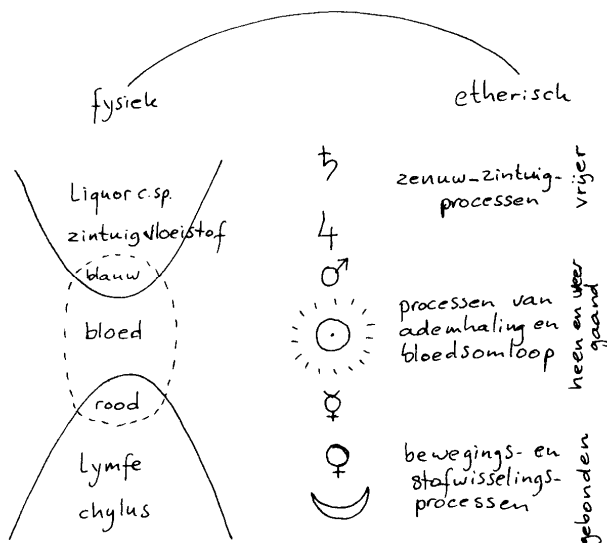
Deze helemaal van etherkracht doortrokken vloeistofstromen in de mens hebben steeds *een opwaartse richting*. Daardoor voelen we ons gewicht niet. Sinds de tijd die bekend staat als de verzoeking van Lucifer zijn we *aan de aardezwaarte gebonden*. De astraliteit, die door Lucifer egoïstisch en hartstochtelijk werd, verdreef de mens om zo te zeggen uit het licht- en warmterijk van het paradijs naar de vochtige aarde. Van dat ogenblik af nam de mens substanties in zijn lichaam op waardoor hij gewicht kreeg. We voelen dat maar gedeeltelijk omdat het etherlichaam ons draagt. Toen begonnen lijden en ziekte. Ook de dood. De strijd tegen de zwaarte begon, het beleven van de zwaarte was lijden. Dat wat aan ons lichaam materieel is, ontstond toen door het verdichten van vloeistof.

Vooraf ontstonden toen, heel verwant aan de wetten van het vloeibare, de spieren. *Als we ons lichaam niet aan de zwaarte willen overgeven, dan moeten we door het doen de zwaarte overwinnen. Door het etherlichaam zijn we tot activiteit, tot doen in staat; de elementen zijn de basis ervoor.* Het is opvallend hoe de oudste beroepen in verband werden gebracht met het mercuriale, de jacht met het bloed, de veeteelt met de melk, de akkerbouw werd in beeld gebracht als de man die de aarde water gaf, het handeldrijven als het varen op zee. De ontwikkeling van zijn activiteiten verbond de mens met het mercuriale in alle elementen - van het bloed tot aan de zee buiten hem. Zelfs toen hij zich helemaal in de aarde ingroef, bij de later ontstane mijnbouw, bracht hij de metalen met behulp van het water naar boven.

Toen de mens de elementen niet meer beleefde en de kennis omtrent de elementaire wereld verduisterd werd, vervreemde het handelen van de mens van de kosmische genezende krachten. Niet iedere activiteit kan het lijden opheffen. Tegenwoordig zijn er ziekmakende activiteiten in overvloed, activiteiten waardoor, bij gebrek aan kennis van de scheppende levenskrachten, stoffen op een vernietigende manier verbonden worden, vormen zinloos worden opgebouwd, ritmen verstoord worden en nog veel meer. De techniek, die op een terechte wijze in de loop van de cultuurgeschiedenis ontstaan is, wordt hier niet bedoeld. Deze techniek heeft eigen wetten, die als er met verantwoordelijkheidsgevoel mee omgegaan wordt, weldadig kunnen werken als ze op hun eigen terrein blijven.

Nu zullen een aantal activiteiten besproken worden, die tegenwoordig weer met mercuriale kracht doordrongen kunnen worden. Activiteit kan genezend zijn, Mercurius kan helpen om deze samenhang weer te vinden. Wat tot nu toe gezegd is wordt misschien duidelijker door onderstaande schets.

Hier wordt de samenhang getoond tussen de processen van het etherlichaam in de driedelige mens en de planeten. De invloed van de hogere wezensdelen wordt voorlopig buiten beschouwing gelaten om het niet te ingewikkeld te maken, alles is van het standpunt van de etherkrachten uit bekeken. *Misschien kan nog kort herhaald worden dat het vormkrachtenlichaam (etherlichaam) door de ziel doordrongen wordt via de ademhaling, dat de geest er op inwerkt via de zenuw-zintuigprocessen.*



Als we de verschillende activiteiten proberen te overzien en daarbij dan letten op de werking van het etherlichaam, om de therapeutische kant van de activiteit te vinden, dan ontstaat er langzaam een beeld rond hetgeen al gezegd werd. Het etherlichaam is geen ruimtelichaam, maar een tijdlichaam, en de verhouding tot de tijd heeft Rudolf Steiner beschreven in samenhang met de temperamenten. Als het bovenste deel van het etherlichaam het actiefste is, kom je in een *melancholische stemming*. Het lijkt of de tijd hier bewaard blijft - vele en ver terugliggende herinneringen kunnen opkomen. We kijken naar waar de dingen vandaan komen.

In het deel dat bij de stofwisseling hoort ligt het heel anders. Hier ga je tegen de tijd in, en je beleeft een meer *cholerische stemming*. We richten ons op de toekomst.

Daartussen ligt het gebied waarin je meegaat met de tijd, dan weer *snel pulserend sanguinisch*, dan weer *gelijkmatig, traag flegmatisch*.

Als deze karaktertrekken in de menselijke activiteit opgezocht worden, dan blijkt dat hij aftast en uitdrukt wat er in zijn etherlichaam leeft. Hoe hij universele stemmingen in zijn doen tot uitdrukking brengt.

Verleden

In het menselijke hoofd leven vooral de herinneringen, de mens kijkt terug naar alles wat hij van het voorgeboortelijke uit meebrengt. Hij denkt na over wat hij beleefd heeft. 'Waarom heb ik deelgenomen en hoe kan ik door mijn handelingen in deze wereld iets laten ontstaan dat in de herinnering voort zal leven?'

Dit is de stemming die hoort bij het maken van kleding, bij spinnen en weven en eigenlijk bij alle vormen van handwerken. Doen en luisteren zijn hier nog verbonden, sagen en sprookjes ontstaan bij het luisteren naar het verleden. Dit werpt een nieuw licht op wat Rudolf Steiner over klederdrachten zei, hoe aan bepaalde klederdrachten is af te lezen hoe mensen proberen om zich gezamenlijke belevissen te herinneren.

Er is ook een kunst die ditzelfde karakter heeft, namelijk de muziek. Hoewel natuurlijk iedere kunst met de totale mens verbonden is, dat wil zeggen het gehele wezen van de mens omvat, hebben ze toch allemaal hun eigen fysieke grondslag. De tonen bewegen in de vrije etherkracht. die nog niet in het lichaam onderduikt, nog niet zwaar geworden is. Tonen kunnen vleugels hebben, zoals het spraakgebruik zegt. Het oer-poëtisch muzikale doortrekt de hele mens en 'maakt een totaal zintuigorgaan van hem'.

Misschien is het nu gerechtvaardigd om met het hoofd enerzijds de muziek te verbinden en anderzijds die activiteiten die in de cultuur vooral door de vrouw werden gedaan.

Heden

Als we ons richten op het middengebied, het beleven van het heden, dan kunnen we ons afvragen: Wat doen we dat het karakter heeft van verbinden en loslaten, erin duiken en eruit gaan? Welke activiteit heelt het karakter van het heden ook in die zin, dat het heden voortdurend nieuw aan het ontstaan is.' De kunst van het heden is de schilderkunst. Dat is misschien eerst bevreemdend, maar we moeten kijken naar de fijnere kwaliteiten van het *omgaan met kleuren*. Dit is een *verbinden en loslaten, een voortdurend balanceren*, ja, Rudolf Steiner verbindt het zelfs met koordansen. Elke kunst heeft dit element, maar hier is het allesoverheersend. Het schilderij ontstaat door het steeds weer verschijnen en verdwijnen van kleurnuances, van de rode kleuren tot aan de blauwe kleuren. De schilder gaat in deze kleuren op en neemt weer afstand, vele keren, tot een schilderij ontstaat. Hoe is de relatie tot het heden? Leonardo da Vinci geeft in zijn dagboeken een antwoord, bijna schertsend: 'Vraag toch aan iemand die verliefd is wat hij liever zou willen hebben, een schilderij van zijn geliefde of een beschrijving van haar, al vloeide het uit de pen van de grootste dichter.'

Een verwantschap, die voor ons huidige bewustzijn nog heel vreemd lijkt is die tussen de kookkunst en de schilderkunst. *Het oplossen en verbinden, het balanceren tussen te veel en te weinig, iets in de stroom*

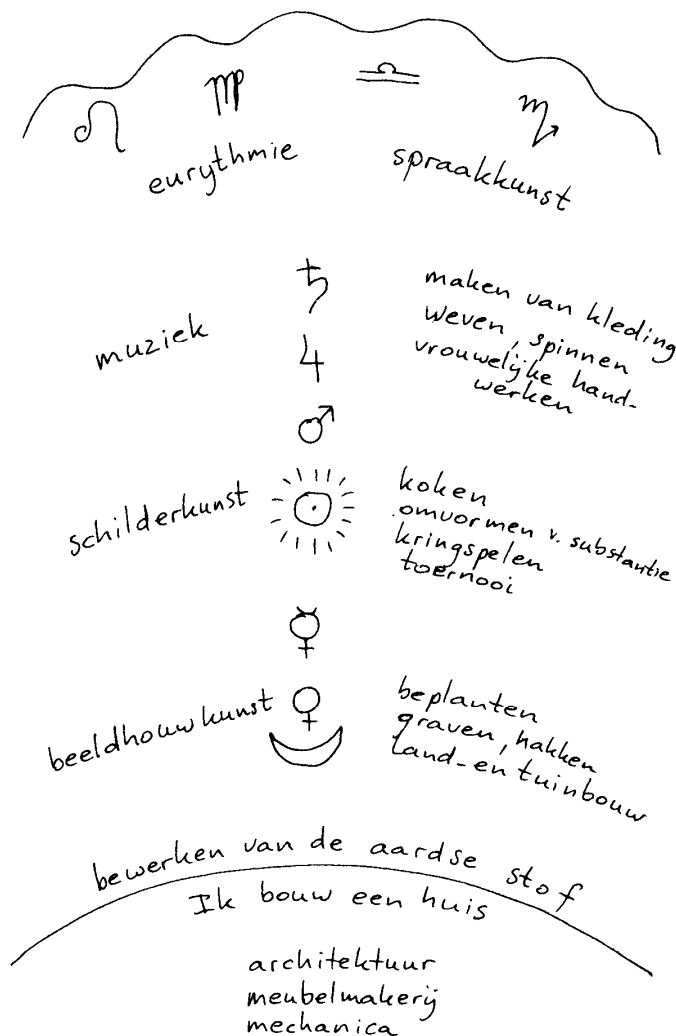
van een proces laten ontstaan, is hier het belangrijkste. Om het bestaande leven te kunnen laten voortbestaan, maken we een goedgevoerde maaltijd, als een schilderij. We worden, veel meer dan we denken, gevoed door hoe het er uitziet, door het beeld, niet alleen door de stof. Het moet niet intellectueel doordacht zijn, naar met het hart, en met moed en beweeglijkheid individueel worden klaargemaakt.

En zoals vroeger de meisjes dit fijner verbinden en oplossen beoefenden, zo stonden daar aan de andere kant de beweeglijke oefeningen tegenover om tegenwoordigheid van geest te ontwikkelen: spelen en toernooien, paardrijden en schermen.

De toekomst

Wanneer we tenslotte proberen te beleven hoe het etherlichaam de fysieke vorm helemaal vult, vormgeeft en levend maakt, als we die etherische wetten afdrukken in de materie, dan ontstaat de beeldhouwkunst en elke kunstzinnige ruimtelijke vormgeving. Dit trotseert de tijd, geeft bestendigheid naar de toekomst toe.

Op hetzelfde gebied ligt het bewerken van de aarde, het vervolmaken van wat de natuur geeft, op het veld en in de tuin omgaan met levende planten. We verzorgen dan de levende substanties voor onze voeding. Als we ons tenslotte verdiepen in het fysieke lichaam, als we zijn wetmatigheid leren kennen en gebruiken, dan komen we tot de bouwkunst; we bouwen een huis van dode aardse stof. Daarbinnen speelt zich het actieve leven af.



We kunnen beleven hoe er een verbondenheid met de aarde is bij het huis; hoe zonnekrachten alle activiteiten tot leven en in beweging brengen, terwijl de planeten zorgen voor de differentiatie. En tenslotte is daarboven de wereld van de sterren, die tot uitdrukking komt in de klanken van de taal, waaruit alles ontstaan is. Deze klanken kunnen aan het etherlichaam worden waargenomen en door de mens in de eurhythmie worden uitgedrukt.

Zo ontstaat het beeld van een wereld van activiteit (zie de schets op pagina). De verschillende mogelijkheden zijn natuurlijk alleen maar aforistisch aan de orde geweest. Deze 'wereld van het doen' is zo ongelooflijk veelomvattend. Wij zijn ook niet ingegaan op het feit dat alles op een volgend niveau herhaald wordt, dat alles in de mens overal deel aan heeft.

Bij de behandeling van zieken en psychiatrische patiënten, ook bij sociale problemen, bij alles wat de arts kan doen om ziekten te voorkomen, speelt het op de goede manier ordenen van de activiteit een grote rol.

Van een activiteit kan, als er goed mee wordt omgegaan, met kennis van zaken, een genezende werking uitgaan.

Het volgende voorbeeld is daar een illustratie van.

Opzettelijk hebben we er van afgezien te beschrijven watje een zieke kunt geven aan ideeën, gedachten en kennis, omdat ook dit via de hogere wezensdelen gaat

en dat zou apart besproken moeten worden. We wijzen hier alleen op kunstzinnige activiteiten en handvaardigheid. Ook hier moet weer even individueel gewerkt worden als bij de rest van de behandeling, wil het werkelijk genezend werken. En er zijn mensen nodig die deze activiteiten zinvol kunnen begeleiden.

Voorbeeld

Dit voorbeeld is gekozen uit de schildertherapie. De werking van het schilderen, van het omgaan met kleuren in het algemeen, is, zou je kunnen zeggen, een weg die leidt tot mensenliefde en -begrip. Een kleurloze wereld is zielloos en liefdeloos. De schrik kan je om het hart slaan wanneer je je voorstelt dat de wereld geen kleur meer zou hebben.

De kleur is even sterk aan het water verwant als aan de ziel. Kleuren kunnen helpen om mensen die een zwakke vochthuishouding hebben, 'droge' mensen, weer helemaal levendig, goed met vocht doorstroomd te maken. Zelfs is het schilderen weldadig als de waterorganisatie niet doorgevormd is, als zo iemand overvloedig veel vocht vasthoudt. Wanneer je bij het schilderen niet bij de zintuiglijke indruk blijft staan, maar naar de morele werking zoekt, dan zou je kunnen zeggen dat de kleur niet meer onderworpen is aan de kritiek van het hoofd, maar aan de kritiek van het hart. Als de kleur zo wordt beleefd, kunnen hart en ademhaling er door geïmpulseerd worden. Mercurius verbindt zich met de kleur en leidt zintuigwaarnemingen door het ritmische systeem naar het wilsgebied van de mens.

We stellen ons nu een melancholicus voor. Hoe de temperamenten in het etherlichaam verankerd liggen, is al beschreven; in de oude geneeskunst leefde een herinnering daaraan in de leer van de verschillende sappen. Als iemand eenzijdig melancholisch is, heeft hij de neiging tot heel bepaalde ziekten, eigenlijk moet er dan preventief gewerkt worden.

De melancholicus beleeft de lichte doodprocessen van zijn hoofd, het pijnlijke kristalliseren. Hij heeft een hartstochtelijk verlangen naar bevrijding uit de zwaarte van de aarde. Alles werkt lang bij hem na. De tijd lijkt langer te duren. Het licht in hem is mild, maar het verlicht veel meer het verleden dan de toekomst.

Wat zou hij kunnen schilderen? Een mens, en zeker iemand die kunstzinnig ongeschoold is, drukt zijn eigen ziel het liefst in beelden uit. 'Het is een verraderlijke fout', om Leonardo da Vinci weer te citeren 'ik geloof dat het komt doordat de ziel het lichaam gevormd heeft. Hij heeft het naar zijn evenbeeld geschapen. Als hij nu met behulp van verf en penselen een nieuw lichaam moet maken, dan reproduceert hij het liefst het lichaam waar hij zelf in leeft.' Voor de kunstenaar is het dus een fout, voor de therapeut is het 'het' uitgangspunt voor een oefening waarbij alles omgevormd wordt.

De grondstemming van de ziel van de melancholicus is een mild licht, dat door het blauw wordt omhuld. Dat is in oneindige variaties wolkig, waterig of gekristalliseerd geschilderd het grondgebaar waarvan moet worden uitgegaan. Dat is dus de eerste opdracht. Een opdracht ontstaat dus door het lezen van de individuele ziele situatie. Dan begint het veranderingsproces. Het moet 'omgestulpt' en geïntensiveerd worden. Het geel wordt sterker, gaat stralen. Het blauw komt naar binnen, er ontstaat groen. Het geel dringt naar buiten, het blauw wordt met resten geel tot een blauwgroene kern. Tenslotte intensiveert het geel zich tot rood.

Als dit abstract gedaan wordt is het een dode zaak. Maar als iemand zich intensief met het diepere wezen van de kleur bezighoudt, er helemaal met zijn hart bij betrokken is, dan zou uit zo'n oefening een voorstelling van Pinksteren kunnen ontstaan, een genezing voor het beleven van de winterse koude van het hoofd.

Hetzelfde akkoord van kleuren waarvan werd uitgegaan, kan omgevormd worden tot een levendig beeld van het moment waarop de treurende apostelen door het neerdalen van de vurige tongen worden opgeroepen tot daden, waarop ze niet langer mogen treuren en zich weer verbonden voelen met de wereld van de wil. Dat kan als een echt genezend beeld gezien worden.

Zulke oefeningen kunnen eindeloos gevarieerd worden. Een schools recept is niet voldoende, met iedereen moetje een individuele weg gaan, op ontdekkingsreis gaan.

Een cholericus, die het liefst zijn sterke wil uitdrukt met behulp van geel en rood, kan anders begeleid worden: Een agressief rood drijft het geel voor zich uit. Opnieuw moeten de kleuren omgestulpt en geïntensiveerd worden. Rood kan niet, op de manier zoals Goethe het bedoelt, verder geïntensiveerd worden. Alleen de innerlijke beleving ervan kan nog versterkt worden. Dan moet het rood zich meer en meer uitbreiden, maar hoe verder je met dit rood gaat, hoe banger je wordt. Je zou je het liefst in blauw hullen en deemoedig worden. Het blauw omhult dan een rustend oranjegeel. Je moet wel experimenteren met de kleuren, met hun werking op het gevoel, wil je kunnen doordringen tot hun wezen. Wat kan hieruit ontstaan? Het kan een kerstvoorstelling worden, een madonna die met haar blauwe mantel de zon omhult. Je kunt beleven hoe een stormachtig rood tot rust komt. Door het vrome, deemoedige gevoel kunnen de kosmische gedachten (het rustende blauw) op ons werken. De cholericus, die van zijn lichaam uit overheerst wordt door het beleven van de hoogzomer, vindt genezing als hij zich met de midwinter verbindt.

Er zijn objectieve kleurenschaal's die je kunt laten doorlopen, zonder bang te hoeven zijn dat je moralistisch wordt. De morele kwaliteiten werken veel sterker door de kleur.

Dit zijn twee van de ontelbare oefeningen die je zou kunnen doen en die voor iedereen weer heel anders zouden moeten worden uitgewerkt. Het gaat er alleen om of het lukt de oefening zo levendig op te bouwen dat het etherlichaam in het proces meegaat en er nabootsend iets van vasthoudt. Als het op zo'n manier geoefend is, werkt het door in de nacht, en uit het steeds weer doen ontwikkelen zich nieuwe

talenten. Als je je een kleur eigen maakt, de omgang met een kleur, dan is dat hetzelfde als wanneer je iets leert eten waar je vroeger niet van hield. Dan heb je meer gedaan dan je denkt, omdat het een nieuw talent is dat je hebt ontwikkeld, wat een versterking van het etherlichaam betekent.

Juist op deze plaats moet er op gewezen worden dat al deze beschouwingen gebaseerd zijn op wat Rudolf Steiner zijn leerlingen leerde dat het begrip 'genezen' inhoudt. Bij een werkelijke genezing, met medicijnen of een andere medische therapie, gaat het erom te kijken wat er aan nieuwe ontwikkelingsmogelijkheden is ontstaan, al was het alleen maar één nieuwe gedachte.

Samenhang in verschillende activiteiten

Als een arts of heilpedagoog het rijke veld van de menselijke activiteiten zo beziet, dat hier alleen in grote trekken geschilderd is, dan kan hij in een bepaald geval heel anders optreden. Als je nadenkt over de samenhang van de verschillende activiteiten, als je voelt hoe ze elkaar doordringen, zoals de planetensferen ook niet naast elkaar liggen, maar sferen zijn die elkaar doordringen en in elkaar werken, dan voel je ook duidelijk wat de waarde van een bepaalde activiteit is. En ook hoe hij in het totaal past en met de andere activiteiten verbonden is. Als je bijvoorbeeld beleeft hoe aan de andere activiteiten muzikale elementen ten grondslag liggen – hoe bij het schilderen, bij kringspelen en schermen een vrolijke beweging zich in het moment afspeelt, hoe het hameren en smeden klinkt alsof het zich verzet tegen de toekomst - dan beleef je het doen in samenhang met de wereld, mercuriale krachten verbinden het hogere met het lagere.

Je kunt je ook voorstellen hoe vroeger de harten van de mensen, die spinnen en weefden tijdens de lange winteravonden, sneller klopten bij het horen van de gezangen en gedichten over de daden van de goden en mensen die veranderingen op aarde teweeg brachten. De confrontatie met de aarde wordt hier in muziek uitgedrukt. Zulke samenhangen maken het verschil duidelijk tussen de *cultuur* en de beschaving, die geen organisch geheel meer is maar een dood afvalprodukt. Tenslotte kan bij het bewerken van de aardse materie -- 'ik bouw een huis' -- de verbinding met de wereld van de planeten weer gevoeld worden en kan deze alle activiteit doordringen.

De arts en heilpedagoog kunnen, als ze het met verdere medische inzichten verbinden, met behulp van deze gezichtspunten een patiënt of kind een bepaalde therapeutische bezigheid aanraden. Maar ook in het algemeen geldt dat het zich bezighouden met de grotere samenhangen in de wereld voor onze huidige abstracte tijd genezend is. In een gemeenschap waar op zo'n manier met de verschillende activiteiten wordt omgegaan, kunnen nieuwe beroepen ontstaan. Zo kan het therapeutisch omvormen van de activiteiten een roeping, een beroep worden. Iemand kan zich er helemaal voor inzetten om de activiteiten zo vorm te geven en te oefenen dat het niet meer gaat om de zichtbare resultaten - bij het schilderen om het schilderij, bij het boetseren om het beeld dat ontstaat - *maar om de activiteit zelf*. Het resultaat is dan als een mijlpaal op een ontwikkelingsweg. Elke handeling is een proces dat leidt tot een verdieping van de wereldbeschouwing, als er op deze manier mee wordt omgegaan.

Wie zo werkt voelt zich opgenomen in een zinvol geheel, dat geeft een enorme rust diep in de ziel. Veel mensen stranden tegenwoordig toch doordat hun levensvervulling zinloos lijkt of het soms ook is. Rudolf Steiner heeft op alle gebieden de inzichten gegeven die het doen weer in verbinding brengt met de genezende krachten, waarvan men in vroegere tijden wist dat het de krachten van Mercurius waren.

Uit: "Kunstzinnige therapie", Margarethe Hauschka, Vrij Geestesleven 1981