

Korrespondenzblatt

Forschungsgespräche
über anthroposophische Hochschulfragen

Herausgeber Andreas Heertsch

Ausgabe 11

Oktober 2024

Inhaltsverzeichnis

Editorial.....	2
Fragen und Beiträge zur Geistesforschung.....	3
Christoph Hueck: Das leibfreie Bewusstsein in der Meditation.....	3
Christoph Hueck: »Strahlender als die Sonne«.....	10
Ronald Templeton: Das dritte Auge und die Orientierung im übersinnlichen Wahrnehmen.....	14
Ronald Templeton: Mögliche Schritte zur übersinnlichen Wahrnehmung.....	17
Rolf Heine: Innere Ruhe.....	24
Andreas Heertsch: Eine kleine Liebeserklärung an Georg Maier.....	27
Andreas Heertsch: Wissenschaft des alten und des neuen Testaments.....	29
Andreas Heertsch: Aus der Perspektive des Anderen.....	34
Ankündigungen.....	37
Meditationswochenenden am Quellhof und in Dornach.....	37
Kolloquium zur übersinnlichen Wahrnehmung, Dornach, 2. Nov. 2024.....	38
Hochschul-Kolloquium (Stuttgart 22./23.11.24): Hochschule in Entwicklung.....	39

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

mit dieser Ausgabe beginnen wir eine neue Rubrik: *Fragen und Beiträge zur Geistesforschung*. Die Möglichkeiten und Fähigkeiten übersinnlicher Erfahrung haben mit dem Jahrhundertwechsel eine Erweiterung erfahren: Immer mehr entdecken in sich Bewusstseinsinhalte, die ihnen Darstellungen Rudolf Steiners als Erfahrung zugänglich machen.

Da Anthroposophie als Geisteswissenschaft beginnt, scheint es an der Zeit, diese Erfahrungen geisteswissenschaftlich zu erarbeiten. Damit meine ich, dass neben der Erfahrung selbst zwei weitere Aspekte wichtig werden:

- Kann ich meine Erfahrungen so darstellen, dass ein Leser/Zuhörer, der guten Willens ist, meiner Darstellung folgen kann? (Traditionell „Lehre“ genannt)
- Kann ich meine Erfahrungen sichern? D.h. kann ich sie in einen Erkenntnishorizont so einbetten, dass sich ein Evidenzgewebe ergibt? (Traditionell „Forschung“ genannt)

Dass Rudolf Steiner sich mit der Weihnachtstagung entschliesst, Esoterik in Form einer Hochschule in die Öffentlichkeit zu stellen und damit die traditionellen Formen von Geheimbünden und esoterischen Schulen zu verlassen, zeigt (mir), dass er mit *Geisteswissenschaft* Ernst macht.

Dass diese Hochschule danach für viele, die mit diesem Anliegen und eigenen Erfahrungen in ihr wirksam werden wollten, eher zu einer Institution (der Bewahrung) des Gewordenen mutierte, die auf Neues ängstlich und eher zurückhaltend reagierte, gehört wohl zu jener Dornenhecke, die einem Fluch der 13. Fee zufolge zwar nicht ihren Untergang, aber doch ihre 100 jährige (weitgehende) Lähmung (dank der Milderung des Fluches durch die 12. Fee) zur Folge hatte.

Wer also von einer irdisch gewordenen Michael-Schule erwartet, dass sie ihrem geistigen Urbild entspreche, der möge seine eigene Biographie an seinen vorgeburtlichen Entschlüssen messen. Wenn ich auf meine Realisation meiner ursprünglichen Ideale blicke, werde ich jedenfalls im Blick auf diese – auf Werden angelegte – Hochschule milde....

Andreas Heertsch

Fragen und Beiträge zur Geistesforschung

Christoph Hueck: Das leibfreie Bewusstsein in der Meditation

Erstveröffentlichung in *Die Drei* 3/2019

Das Wesen des leibfreien Bewusstseins und einige Kriterien zu seiner Erkenntnis

In letzter Zeit gab es mehrfach Anlass, sich mit dem Thema des leibfreien, übersinnlichen Erkennens auseinanderzusetzen.¹ Eine der Fragen, die dabei entstehen, ist: Führt das, was in diversen anthroposophischen Seminaren als Meditationsübungen praktiziert wird, zu übersinnlichen Erkenntnissen eines leibfreien Bewusstseins, oder handelt es sich lediglich um verfeinerte Sinneserfahrungen? Sind beispielsweise die inneren Bewegungseindrücke und Erlebnisse, die man an der Beobachtung von spriessenden oder welkenenden Pflanzen bekommen kann,² übersinnlich, oder sind es in das Bewusstsein hinaufgeholte und ästhetisch verfeinerte Eindrücke der »unteren« Sinne, des Tast-, Lebens-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinnes?

Da übersinnliche Wahrnehmungen nur innerlich gemacht und beurteilt werden können, kann es hilfreich sein, sich zu verdeutlichen, wie Steiner das leibfreie Erkennen beschrieben hat. Der vorliegende Beitrag möchte zumindest einige Aspekte dieses Erkennens beschreiben, sowie Kriterien darstellen, anhand derer es sich von anderen Erkenntnisarten unterscheiden lässt. In einem zweiten Teil wird an einem meditativen Beispiel der Übergang von leibgebundener zu leibfreier Erfahrung diskutiert.

Drei Arten des Erkennens

In seiner Autobiographie charakterisiert Rudolf Steiner drei Arten des Erkennens,

- die »gewöhnliche begriffliche Erkenntnis, die an der Sinnesbeobachtung gewonnen wird«,
- das »ideelle Erleben, das aber das wirkliche Geistige doch in sich aufnimmt«,
- ein geistiges »Erleben, an dem der ganze Mensch beteiligt ist«.³

Die Sinneserkenntnis ist vom Organismus abhängig. Bei der ideell-geistigen Erkenntnis ist eine einzelne Einsicht ihrem Wesen nach vom physischen Organismus unabhängig; dass ein solches Erkennen aber überhaupt möglich ist, hängt davon ab, dass »im allgemeinen das Leben im Organismus vorhanden ist.« Die dritte Art von Erkennen kann jedoch nur dann

»durch den geistigen Menschen zustande kommen, wenn er sich von dem physischen Organismus so frei macht, als ob dieser gar nicht vorhanden wäre.«

Mein Lebensgang (GA 28), Dornach 1982, S. 325f.

In der ersten Art des Erkennens wird die Wahrheit und Wirklichkeit des Erlebten durch die Wahrnehmung verbürgt. Das Erkennen findet im Hier und Jetzt statt, das Ergebnis wird im Gedächtnis behalten. In der zweiten Art werden Begriffe innerlich erlebt. Diese Erkenntnisart liegt Steiners ›Philosophie der Freiheit‹ zugrunde. Dabei »tritt in der Einzel-Anschauung die unmittelbare Erfahrung von dem über die Anschauungsdauer hinausgehenden Bestand des Wahrgenommenen ein.«⁴ Beim Erfassen eines Begriffes kann man unmittelbar erleben, dass sein Inhalt nicht nur jetzt wahr ist, sondern es auch gestern war und morgen sein wird. Hier reicht das bloss gedächtnismässige Behalten des Erkannten nicht aus. Wie der Organismus fortwährend atmen muss, so ist es notwendig, »dass die Seele in einer fortdauernden lebendigen Wechselwirkung stehe mit der Welt, in die man sich durch diese Erkenntnis versetzt.« Diese Wechselwirkung erreicht man durch regelmässiges Meditieren. In der dritten Art des Erkennens schliesslich erlebt man »die Geisteswelt in einer viel wesenhafteren Art« als im ideellen Erleben. Durch sie gelangte Steiner »in weitere Tiefen

der geistigen Welt«, und erlebte »ein intimes Zusammenleben mit dieser.«⁵ Diese dritte Art des Erkennens ist nicht mehr ideell, sondern willenshaft. Steiner schreibt über seine persönliche Erkenntnisentwicklung:

»Ich fühlte, wie das Ideelle des vorangehenden Lebens nach einer gewissen Richtung zurücktrat und das Willensmässige an dessen Stelle kam. Damit das möglich ist, muss sich das Wollen bei der Erkenntnis-Entfaltung aller subjektiven Willkür enthalten können. Der Wille nahm in dem Masse zu, als das Ideelle abnahm. Und der Wille übernahm auch das geistige Erkennen, das vorher fast ganz von dem Ideellen geleistet worden ist.«

A.a.O., S. 327

Der Wille als Schlüssel zur leibfreien Erfahrung

Der »objektive« Wille ist ein Schlüssel zum Verständnis des leibfreien Erkennens. Zur Erläuterung greife ich auf eine wichtige Schilderung aus Steiners Buch »Vom Menschenrätsel« (1916) zurück, in der ein erkennendes Wollen, dass sich »aller subjektiven Willkür« enthält, charakterisiert wird. Steiner schildert dort das Erwachen der Seele zu einem »schauenden Bewusstsein« und beschreibt die Notwendigkeit, das Denken durch Meditation zu aktivieren, um vom Denken zum »Erleben des Denkens« überzugehen. Denn im gewöhnlichen Bewusstsein wird nicht das Denken selbst erlebt, sondern dasjenige, was gedacht wird.

»Es gibt nun eine innere Seelenarbeit, welche es allmählich dazu bringt, nicht in dem, was gedacht wird, sondern in der Tätigkeit des Denkens selbst zu leben. [...] Die Gedanken erfüllen sich [dadurch] mit einem ihnen eigentümlichen Leben, das [...] der Meditierende verbunden fühlt mit seinem eigenen Seelenwesen.«

Rudolf Steiner, »Vom Menschenrätsel« (GA 20), Dornach 1984, S. 161f.

Bereits in der »Philosophie der Freiheit« hatte Steiner geschrieben,

... »dass der Denkende das Denken vergisst, während er es ausübt. [...] Nicht auf meine Tätigkeit, sondern auf das Objekt dieser Tätigkeit ist meine Aufmerksamkeit gerichtet.«

Rudolf Steiner, »Die Philosophie der Freiheit« (GA 4), Dornach 1995, S. 42f.

Für ein geistiges Erwachen geht es darum, diese Tätigkeit zu erleben. Aber auch der Wille muss anders als gewöhnlich »eingestellt« werden:

»Im gewöhnlichen Leben fühlt man sich selbst im Mittelpunkt dessen, was man will oder wünscht. [...] Ein Wille in dieser Richtung ist unwirksam für das Erwachen der Seele aus dem gewöhnlichen Bewusstsein.«

Rudolf Steiner, GA 20, S. 162-164.

Das persönliche Wünschen und Wollen nützt also nichts. Das ist ein interessantes Dilemma der geistigen Schulung: Solange man meditiert, um geistig zu erwachen, wird es nicht gelingen. Das geistige Erwachen erfordere vielmehr eine Willensrichtung, die nicht vom gewöhnlichen Ich ausgeht, sondern in der man »das eigene Ich zu lenken sucht«, und die sich »in allen Impulsen der Selbsterziehung« äussere. Weiterhin heisst es:

»Eine besondere Hilfe leistet man sich [...] dadurch, dass man mit innigerem Gemütsanteil das Leben in der Natur betrachtet. Man sucht zum Beispiel eine Pflanze so anzuschauen, dass man nicht nur ihre Form in den Gedanken aufnimmt, sondern gewissermassen mitfühlt das innere Leben, das sich in dem Stängel nach oben streckt, in den Blättern nach der Breite entfaltet, in

der Blüte das Innere dem Äusseren öffnet und so weiter. In solchem Denken schwingt der Wille leise mit; und er ist da ein in Hingabe entwickelter Wille, der die Seele lenkt; der nicht aus ihr den Ursprung nimmt, sondern auf sie seine Wirkung richtet. Man wird naturgemäss zunächst glauben, dass er seinen Ursprung in der Seele habe. Im Erleben des Vorgangs selbst aber erkennt man, dass durch diese Umkehrung des Willens ein ausserseelisches Geistiges von der Seele ergriffen wird.»

Rudolf Steiner, GA 20, S. 162-164.

Damit ist ein geistig erwachtes Erkennen charakterisiert. Es entsteht, wenn das aktive Denken von dem »umgekehrten« Willen durchdrungen wird.⁶ So notierte Steiner einmal lapidar:

«Activität: Wille / Passivität: Denken / Das passive Denken ist Beobachten d.h. Abbildung eines ihm fremden Inhaltes. / Der active Wille ist Thun d.h. Verwirklichung eines eigenen Inhaltes. [...] / Den Augenblick der Erweckung kann man bezeichnen dadurch, dass das Wesen ein / actives d.h. productives Denken und einen passiven d.h. empfangenden Willen erhält.»

*Rudolf Steiner: Notizblatt Nr. 362,
zitiert nach »Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Heft 51/52«, Dornach 1975, S. 41.*

Betrachten wir das willenshafte Element des Erkennens etwas genauer. Für gewöhnlich richtet sich die Aufmerksamkeit auf die erkannten Inhalte, nicht auf die erkennende Tätigkeit. Diese Inhalte sind aber Endprodukte und gehen aus der Vorstellungstätigkeit, d.h. aus inneren Willenshandlungen hervor, die von feinen Gefühlsnuancen begleitet werden. Beim geistigen Erkennen geht es darum, bewusst in dem Willens- und Gefühlselement leben zu lernen, welches das Vorstellen immer halb- und unbewusst begleitet. Durch Meditation (Konzentration auf einfache, klar überschaubare Gedankeninhalte oder Bilder) kann man dahin kommen, dass man nicht mehr auf den Inhalt der Vorstellungen sondern darauf achtet, was man im Vorstellten tut, dass man »in dem Leben und Weben der Vorstellungen selber drinnen ist«⁷. Auf diese Weise entdeckt man etwas, das immer im Menschen lebt, aber nicht in das Bewusstsein heraufdringt:

»Was auf diese Weise geübt wird, und was wirklich nur zu Erfolgen führen kann, wenn es jahrelang geübt wird – alle wissenschaftlichen Resultate werden ja auch nur in langer Arbeit erreicht –, [...] das ist ein Einleben des Bewusstseins wirklich in eine ganz andere Welt. [...] Diese Welt, wo man Gefühl und Wille ebenso objektiv entdeckt, wie sonst hier die Pflanzen und Mineralien, diese Welt findet man, wenn man zwischen den Zeilen des sonstigen Vorstellungslebens dieses innere Erleben der Vorstellungen in der Seele wirksam machen kann.«

*Rudolf Steiner: Vortrag vom 11. Februar 1916
in: »Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben«, (GA 65), Dornach 2000, S. 379-382*

Dadurch wird es auch zu einer deutlichen Erfahrung, dass »alles Denken, das man bisher geleistet hat, an den Denkapparat gebunden [ist]. Jetzt ist man erst angelangt bei jenem inneren Erleben, Erweben, das nicht mehr an den Denkapparat gebunden ist.« Der Weg zum leibfreien Erleben führt also durch den Willen:

»Wille, innerliche Willkür ist jetzt in allem drinnen, was den Menschen zur Freiheit vom Leibe führt – innerliche Tätigkeit, aber innerliche Tätigkeit auf einer höheren Stufe.«

*Rudolf Steiner: Vortrag vom 11. Februar 1916
in: »Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben«, (GA 65), Dornach 2000, S. 379-382*

Es geht darum, die Willensvorgänge bewusst zu erleben, durch die man Vorstellungen gestaltet und miteinander verbindet. Doch führt dies zunächst nur dazu, dass man sich selbst als geistig erlebt:

»Wenn man nun wirklich durch die angedeuteten Übungen [...] den Willen im Denken ergreift, [...] dann hat man zunächst [...] nicht schon eine geistige Wirklichkeit vor sich, sondern man [...] hat gewissermassen vor sich ein erweitertes Selbst, ein Selbst, das sich jetzt verbunden weiss mit der ganzen Welt. [...] Man weiss nur, dass die Art und Weise, wie man in diesem Werden lebt, [...] vom Leibe freie geistige Wirklichkeit ist.«

*Rudolf Steiner: Vortrag vom 11. Februar 1916
in: »Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben«, (GA 65), Dornach 2000, S. 556*

Im Weiteren geht es darum, die Willenstätigkeit, die im Denken wirkt, nicht nur als solche geistig zu erleben, sondern auch genau zu beobachten. Man muss lernen, die verschiedenen Nuancen dieser Tätigkeit zu unterscheiden. Es ist ja eine andere Tätigkeit, ob ich »Rot« vorstelle oder »Blau«, ob ich »Freiheit« denke oder »Liebe«. Ein »innerer Beobachter« muss erweckt werden.

Nichterinnerbarkeit und leibfreie Erfahrungen

Hier ergibt sich allerdings ein schwerwiegendes Problem, dass wahrscheinlich jeder Meditierende kennt. Geistige Erfahrungen, die man auf diese Art erreicht, entschlüpfen dem Bewusstsein sehr schnell wieder. Man fällt gleich wieder in die gewöhnliche Bewusstseins-einstellung zurück, indem man die Erfahrung festhalten will. Diese Schwierigkeit bewirke, so Steiner, dass

»sehr viele Menschen die Geduld verlieren und gar nicht dazu kommen, solche inneren Seelenkräfte zu entwickeln, wie sie hier gemeint sind. Jemand, der Übungen wie die angedeuteten macht, der macht sie vielleicht lange; aber er beachtet nicht, dass man das, was man da erzeugt, ebenso schwer behalten kann, wie man manchmal einen Traum behalten kann. Man weiss, wenn man aufwacht, ganz genau: Du hast dieses oder jenes geträumt, aber man kann es nicht festhalten, es entschwindet. Und so ist es mit dem, was man da errungen hat. Es kann nur mit ausserordentlicher Schwierigkeit dem gewöhnlichen Gedächtnis einverleibt werden. [...] Indem man es kaum erlangt hat, was einem da das Ewige präsentiert, entschlüpft es einem schon in das gewöhnliche Denkorgan hinein. Das heisst, es geht über in das gewöhnliche Seelenleben und verliert damit eben seine Ewigkeitsform. Fortwährend sieht man eigentlich, dass man im Entstehen etwas erfasst, was einem sogleich wieder entschlüpft.«

Rudolf Steiner: Vortrag vom 3. Dezember 1915 in a.a.O., S. 71f.

Diese Nicht-Erinnerbarkeit ist sogar geradezu ein Kriterium für die Leibfreiheit der Erfahrung:

»Was in dem Denken, das innerlich erlebte Willenswirklichkeit geworden ist, erfahren wird, das ist [...] nicht geeignet, erinnert zu werden. [...] Die geschilderte Willenswirklichkeit muss, wenn sie als solche wieder im Bewusstsein erlebt werden soll, auch wieder so erarbeitet werden wie das erste Mal. [...] Begriffe, Ideen kann man gedächtnismässig behalten; die geistige Wirklichkeit muss immer neu erlebt werden. Indem man diesen Unterschied [...] lebendig erfasst, gelangt man dazu, sich mit dieser Wirklichkeit ausserhalb des physischen Leibes zu erleben.«

Rudolf Steiner: GA 35, S. 277f.

Willensübungen zur Erweckung des »inneren Zuschauers«

Um nun die leibfreien Erlebnisse bewusster erfassen zu können, hat Rudolf Steiner Übungen angegeben, die diejenigen zur Aktivierung des Denkens ergänzen sollen. Man könne sie als »Willens-Gefühls-Übungen«⁸ bezeichnen. Beim gewöhnlichen Wollen ist die Aufmerksamkeit auf das Ergebnis des Tuns gerich-

tet, »auf dasjenige, was aus dem Willen in die Tat hinausfliesst«. Die Willensübung besteht nun darin, dass man wirklich recht intensive Seelenruhe herstellt, das Auf und Abwogen der Begehungen [... und] Wunschimpulse, die im Leben eine grosse Rolle spielen, beruhigt, dass «man gewissermassen vollständige Meeresstille in seinem inneren Seelenleben herstellt und dann sich darauf besinnt, was man zu irgendeiner Zeit gewollt hat.» Man schaut etwa am Abend auf etwas zurück, das man während des Tages gewollt hat, und lässt dann dieses Wollen so auf sich wirken, »dass man nicht etwa ein innerlicher Kritiker wird, sondern dass man dieses Wollen anschaut« und die Aufmerksamkeit auf die ihm zugrunde liegenden Seelenimpulse richtet. Man beobachtet »in feiner, intimer Weise« was man erlebte, als man etwas Bestimmtes wollte, versetzt sich in das, »was die Seele innerlich erfühlt, indem sie das Wollen durchmacht«. Durch solche Übungen, die wiederum durch lange Zeit wiederholt werden müssen, entdeckt man, so Steiner, dass man einen unsichtbaren, »innere[n] Zuschauer« fortwährend in sich habe. Allerdings ist dies kein bloss passiver Beobachter.

«[D]ieses Zuschauen stellt sich [...] so dar, dass man innerlich mittätig fühlt diesen Zuschauer, diesen höheren Menschen im Menschen, diesen Geistesmenschen im Leibesmenschen. Man fühlt, wie er mittut, wie sein Tun in allem, allem darin ist. Ich nannte dieses innerliche Mittun einen Beobachter, weil man dadurch zu seinem Verständnis kommt; aber es ist nicht ein Beobachter im Sinne des Zuschauens, sondern im Sinne des Mittuns.»

Vortrag vom 10. Dezember 1915 in GA 65, S. 161.

Durch die Kombination der beiden Übungsarten, der Aktivierung des Denkens und der Erweckung des innerlich mittätigen Zuschauers im Wollen, erlange man nun ein volles Bewusstsein der leibfreien Erfahrung:

»Man macht eine Entdeckung – eines der grossartigsten, gewaltigsten inneren Erlebnisse, die man zunächst auf dem Erkenntnisweg haben kann – [...]: Was du also erzeugst aus einer Erkräftung deines Denkens heraus, es ist wie ein flüchtiger Traum. Es kann an die Erinnerungsfähigkeit des gewöhnlichen Bewusstseins nicht heran. Wenn du aber dasjenige, was im Wollen lebt, als deine Beobachtung, als dein unterbewusstes Bewusstsein, wirklich auch in dir erkräftest, so ist dies jetzt das Bewusstsein, welches das andere erfassen kann, das sonst nicht zur Erinnerung kommen kann, und welches es halten kann.«

Vortrag vom 3. Dezember 1915 in GA 65, S. 76.

Für wirkliche Fortschritte auf dem meditativen Erkenntnisweg der Anthroposophie ist es also nötig, sowohl Denk- als auch die geschilderten Willensübungen durchzuführen. Allerdings schilderte Rudolf Steiner einmal, dass man auch in der Meditation lernen könne, das Wollen innerlich zu beobachten:

»Derjenige übrigens, der seine Gedankenmeditation in der richtigen Weise vollführt, kommt ganz von selbst zu diesem innerlichen Beschauen des Wollens. Denn es ist das Meditieren, insofern es auch nur ein In-die-Mitte-des-Bewusstseins-Stellen eines Gedankens ist, zugleich ein intimes Aufbringen eines inneren Willensvorganges. [...] Durch die Verstärkung [...] ergibt sich ganz von selbst, dass man die Aufmerksamkeit lenken lernt auf den innerlichen Vorgang des Wollens so, wie man sie niemals darauf richtet, wenn das Wollen eben in das äussere Handeln übergeht. [...] Aber man muss seine Aufmerksamkeit auf einen Willensvorgang richten, insofern das Wesentliche dieses Willensvorganges im Innern der Seele abläuft. Es muss wiederum ein ganz innerlich intimer Prozess sein. Und gerade dieses Wollen erkennt man am allerbesten im Meditationsprozess selber, wenn man nur den Meditationsprozess wirklich innerlich erlebt. Und da stellt sich denn heraus, dass man dann, indem man dies immer weiter und weiter in innerlicher Ausdauer und Energie vollbringt, endlich zu einem Punkte kommt, wo man einen inneren Beobachter in sich entdeckt.«

Vortrag vom 10. Dezember 1915 in GA 65, S. 155f.

Zusammenfassend:

»Das Denken durch Meditation und auch die Willensentfaltung durch Meditation bringen den Menschen dazu, dass er von seiner Leiblichkeit unabhängig wird, dass er sich aus seiner Leiblichkeit heraushebt und eine besondere Seelenbetätigung ausführt, in der er sich wissend ausser seiner Leiblichkeit und unabhängig von seiner Leiblichkeit erhält. Das ›ausser‹ ist nicht so sehr räumlich gemeint, sondern so, dass der Mensch sich von der physischen Leibestätigkeit unabhängig weiss.«

A.a.O., S. 164.

Kriterien leibfreier Erfahrung

Rudolf Steiner hat einige Kriterien beschrieben, die das von ihm gemeinte übersinnliche, leibfreie Erkennen charakterisieren. Eines hatten wir schon genannt: Wirklich geistige Erfahrungen können nur sehr schwer erinnert werden. Im Nachwort von 1918 zu seinem Buch ›Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen‹ beschrieb Steiner dieses und zwei weitere wichtige Kriterien. Zunächst heisst es, dass während des Schauens

»die Kraft der Erinnerung in der Seele gar nicht wirksam ist. [...] Was man in hellseherischem Schauen erfahren hat: das ist in dem Augenblicke dem Bewusstsein entschwunden, in dem die Schauung aufhört, wenn man nicht zu der seelischen Kraft des Schauens auch noch die andere hinzuentwickelt hat, in der Seele wieder dieselben Bedingungen des Schauens herzustellen, welche zu dieser Schauung geführt haben. Man kann sich an diese Bedingungen erinnern und man kann dadurch die Schauung wiederholen; aber man kann sich nicht unmittelbar an die Schauung erinnern.«

Ders.: ›Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen‹ (GA 16), Dornach 2004, S. 86f.

Ein zweites Kriterium ist, dass sich übersinnliche Erfahrungen schlecht wiederholen lassen. Denn hat der Erkennende eine Erfahrung einmal gehabt, »so ist dies ein Grund, dass sie von ihm fortstrebt. Sie sucht ihn gewissermassen zu fliehen.« Man müsse besondere Seelenverrichtungen durchführen, die

«die Seele mit einer stärkeren Kraft ausstatten als diejenige war, die ihn das erste Mal in den Stand gesetzt hat, die Erfahrung zu machen. [...] Dieselben Anstrengungen, die zum ersten Mal zu dem Ergebnis geführt haben, wirken nicht ein zweites Mal, sondern stärkere, oft ganz andere.»

A.a.O., S. 87f.

Und ein drittes Kennzeichen liegt darin,

«dass die Schauungen kaum einen bemessbaren Zeitinhalt hindurch vor dem hellseherischen Bewusstsein aufleuchten. Man kann sagen: in dem Augenblicke, in dem sie auftreten, sind sie auch schon wieder entflohen. Das bewirkt, dass nur rasche Besinnung, rasche Einstellung der Aufmerksamkeit zum Bemerken wahrer Schauungen führen. Wer solche rasche Besinnung und Aufmerksamkeitseinstellung nicht unter seinen Seelenfähigkeiten entwickelt, der mag Schauungen haben; er erlangt kein Wissen davon.»

Dieses und das folgende Zitat in a.a.O., S. 89.

Dies sei der Grund, warum viele Menschen die übersinnliche Welt verleugnen würden:

»Das übersinnliche Erleben ist wirklich viel verbreiteter, als man gewöhnlich denkt. Der Ver-

kehr des Menschen mit der geistigen Welt ist im Grunde etwas ganz Allgemein-Menschliches. Aber die Fähigkeit, mit rasch wirkender Bewusstseinskraft diesen Verkehr erkennend zu verfolgen, muss mühsam erworben werden.«

a.a.O., S. 89.

Ein viertes Kriterium schilderte Steiner an anderer Stelle. Im leibfreien Erleben wird nämlich das Ich,

»das man sonst im normalen Leben hat, zu etwas, das man dann nicht in sich hat, das man sich gegenüber sieht [...]: das Ich wird zu einer Erinnerung. Das ist der bedeutsame Übergang von dem ausser-geistigen Erkennen zum geistigen Erkennen, dass man das Ich als blosser Erinnerung in sich hat, wovon man weiss: Es ist da, man kann darauf hinschauen wie auf eine Erinnerung, aber man kann es jetzt nicht in sich haben.«

*Vortrag vom 27. November 1913
in ders.: ›Geisteswissenschaft als Lebensgut‹ (GA 63), Dornach 1986, S. 130.*

Das ist eben das Erwachen des »inneren Zuschauers«, des willenshaften »Umkreis-Ich« (im Gegensatz zum gewöhnlichen, in sich zentrierten Ich), von dem oben bei der »Umkehr der Willensrichtung« schon indirekt die Rede war.

Weitere Erlebnisse beim Übergang zum wahren geistigen Erkennen, die mit den beschriebenen zusammenhängen die Erfahrung der zurückhaltenden Kräfte des »Hüters der Schwelle« sowie diejenige einer inneren Lebensüberschau (»Lebenstableau«⁹) – sollen hier nicht weiter besprochen werden.

Schöpferisches Erkennen

Schliesslich unterscheidet sich das geistige vom gewöhnlichen Erkennen dadurch, dass es nicht etwas abbildet, was schon vor dem Erkennen vorhanden ist. Steiner verglich es einmal mit dem Sprechen:

»So wie man in dem Aussprechen etwas erzeugt, was sich aber doch nicht bloss seinem Inhalte nach in dem Ausgesprochenen erschöpft, so ist das geisteswissenschaftliche Erkennen an eine Tätigkeit gebunden, in der dasjenige erst aufgeht, was Inhalt des Wissens ist.«

Vortrag vom 3. Dezember 1915 in GA 65, S. 68f.

Beim wahren Hellsehen sei man sich bewusst,

»dass man die Anschauung selber hervorruft. Aber bei diesem Selberhervorrufen folgt man einer inneren Wirklichkeit, einer geistigen Wirklichkeit, wie man auch beim Schreiben nicht etwas Beliebigen hinkritzelt, sondern eine innere Wirklichkeit zum Ausdruck bringt. [...] Dieses viel aktivere, immer tätige, innere Mitarbeiten mit der Anschauung ist gerade das, was dieses – ich sage jetzt: wahre – innere Hellsehen unterscheidet von der äusseren Sinnenwahrnehmung, die uns passiv gegeben wird. [...] Aber auch zu dieser Fähigkeit, die geistige Welt auf geistige Art nachzuzeichnen, kommen wir nur, wenn wir die Vorbereitung getroffen haben, so dass uns die geistige Welt als Erlebnis entgegenkommt. Aus diesem Erlebnis heraus zeichnet dann die Seele die Anschauung, und sie hat das Bedürfnis dazu, weil es einem inneren Triebe entspricht, dasjenige nun auch wirklich anschaulich vor sich zu haben, was sonst eben als Erlebnis webt und lebt, aber noch nicht Wirklichkeit, Realität ist.«

Vortrag vom 10. Dezember 1915 in a.a.O., S. 160.

1. Gemeint sind die Tagung ›Meditation als Erkenntnisweg‹ und das Forschungskolloquium über leibfreies Bewusstsein in Stuttgart. Vgl. Angelika Oldenburg: ›Meditation als Kerngeschäft‹, in: die Drei 5/2018 bzw. Andreas Neider: ›Die Erfahrung der Leibfreiheit‹, in: die Drei 9/2018. ‹
2. Vgl. die Übung in Rudolf Steiner: ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?‹ (GA 10), Dornach 1993, S. 43ff. ‹
3. Bis zur nächsten Anmerkung entstammen alle folgenden Zitate ders.: ›Mein Lebensgang‹ (GA 28), Dornach 1982, S. 323f. ‹
4. a.a.O. ‹
5. A.a.O., S. 324f. ‹
6. Vgl. Rudolf Steiner: ›Die Erkenntnis vom Zustand zwischen dem Tode und einer neuen Geburt‹, in: ›Philosophie und Anthroposophie‹ (GA 35), Dornach 1984, S. 269-306, sowie: ›Frühere Geheimhaltung und jetzige Veröffentlichung übersinnlicher Erkenntnisse‹, a.a.O., S. 391-408. ‹
7. Rudolf Steiner: Vortrag vom 11. Februar 1916 in: ›Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben‹, (GA 65), Dornach 2000, S. 379-382 ‹
8. Vortrag vom 3. Dezember 1916 in GA 65, S. 72–75. ‹
9. Vgl. Andreas Neider: ›Das imaginative Lebenstableau. – Meditative Erkenntnis aus Kindheitskräften‹, Stuttgart 2017. ‹

Christoph Hueck: »Strahlender als die Sonne«

Erstveröffentlichung in *Die Drei* 10/2018

Die Grenze zum leibfreien Bewusstsein in der Meditation

In dem [vorangegangenen Artikel](#)¹ habe ich mich der Frage anzunähern versucht, wie Erfahrungen zu bewerten sind, die man durch anthroposophische Meditationsübungen relativ einfach erreichen kann, wie z.B. das Erleben von lebendig gestaltenden Kräften in spriessenden oder welkenden Pflanzen. Man bewegt sich mit solchen Erfahrungen an der Grenze zwischen dem gewöhnlichen und einem nicht mehr sinnlichen Bewusstsein, das gemäss Rudolf Steiner bis zu einem völlig leibfreien Bewusstsein gesteigert werden kann. Ich habe einige Ausführungen Steiners zu diesem leibfreien Bewusstsein dargestellt und Kriterien besprochen, anhand derer man es erkennen kann. Hier möchte ich nun eine Mantren-Meditation beschreiben, durch die man die Grenze zum leibfreien Bewusstsein genauer kennenlernen kann:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst,
Der Geist in meinem Herzen.
Dies Selbst bin Ich,
Ich bin dies Selbst.

Es handelt sich um eine theosophische Meditation, die Steiner wohl aus dem Englischen übersetzte und in Esoterischen Stunden seinen Schülern empfahl. Es existiert auch eine schriftliche Erläuterung Steiners dazu.² Ich möchte mich jedoch vor allem auf eigene Erfahrungen mit diesem Mantram beziehen.

Nach dem Herstellen innerer Ruhe und einer ehrfurchtsvollen Seelenstimmung³ versenkt man sich Zeile für Zeile in diesen Spruch. Man beginnt mit einer Art denkenden Auseinandersetzung, wobei dieses Denken langsam, konzentriert und wiederholend ist. »Strahlender als die Sonne« bildet dabei sogleich eine Hürde. Wie muss etwas sein, das noch strahlender ist als die Sonne? Der Satz evoziert eine bildhafte Vor-

stellung und lässt sich doch nicht verbildlichen. Man gerät dadurch in eine innerer Aktivität, denn ein Noch-Strahlenderes lässt sich nur insofern denken, als man es eben noch strahlender als die Sonne macht. Im gewöhnlichen Bewusstsein ist ein vorgestellte Bild immer ein Endergebnis einer (un- oder vorbewussten) Vorstellungstätigkeit. Durch den Satz »Strahlender als die Sonne« wird das Vorstellungsbild durch diese Tätigkeit selbst überwunden. Da das gewöhnliche Bewusstsein gerade durch seine fertigen Vorstellungen charakterisiert ist, ist die Meditation dieses Satzes schon ein erster Schritt zur Überwindung dieses Bewusstseins. Und da die gewöhnlichen, fertigen Vorstellungen durch »Spiegelung« der geistigen Vorstellungstätigkeit am Leib (Gehirn) entstehen, führt die Meditation dieses Satzes bereits zu einer ersten Stufe der Leibfreiheit, anthroposophisch gesprochen zu einem Eintauchen in die ätherische Bildetätigkeit des Denkens. »Strahlender als die Sonne« erfordert eine Aktivierung des Denkens, wie sie von Rudolf Steiner als erste Stufe der anthroposophisch-meditativen Schulung immer wieder gefordert worden ist.

Um die ätherische Bildetätigkeit noch bewusster zu erleben, kann man einem Vorschlag Steiners⁴ folgen, indem man die mantrischen Worte, die man sich zunächst innerlich vorgesprochen hat, bewusst zurückhält. Ich denke dann weiterhin denselben Inhalt, aber ich lasse ihn nicht mehr innerlich in Worte ausfließen. Dadurch ergibt sich ein dynamisches, leuchtend-bildhaftes Erleben von bisweilen starker Intensität, in dem ich selbst innerlich immerfort zu diesem Noch-Strahlenderen werde. Dieses Erleben trägt damit den Charakter der anthroposophischen Imagination: von innen her bildschaffend, dynamisch, erlebniskräftig und derart, dass ich mich selbst in den »Bildern« wie drinnen fühle. Darin versuche ich eine Zeitlang zu verweilen.

Dann gehe ich über zu »Reiner als der Schnee«, zunächst wieder in gedanklichem Umkreisen. Der Schnee ist nicht nur rein, weil er weiss ist, sondern weil er im Prozess des Kristallisierens alles Unreine aus sich ausgeschieden hat. Sein Weiss ist ein Bild dieser prozessualen Reinheit. Und wiederum muss ich durch innere Tätigkeit das Noch-Reinere erdenken. Wenn ich beginne, diesen Gedanken zu fühlen, lasse ich nicht nur die Worte weg, sondern auch das Bild des weissen Schnees. Übrig bleibt ein reines (sich reinigendes) Fühlen von Reinheit – eine unter Umständen sehr intensive, die Seele ganz erfüllende Erfahrung. Auch darin versuche ich, wiederum eine Zeitlang zu verweilen.

Das reflektierende (Nach-)Erleben dieses Zustandes ergibt, dass man währenddessen tatsächlich in einem Erlebnis war, das die eigene Leiblichkeit transzendierte, dass man zumindest kurzzeitig keinerlei Eigenleib-Wahrnehmung mehr hatte. Es ist ein Erleben, welches demjenigen Fühlen ähnlich ist, das man beim Träumen hat, nur bewusster und selbstgeführt. Man berührt die Sphäre eines empfangenden, wissenden oder erkennenden Fühlens, das Eigenschaften der Inspiration hat. Natürlich handelt es sich hier nur um ein einziges Gefühl und keine umfassende geistige Inspiration, aber man lernt durch diese Übung, auch andere Gedanken immer mehr fühlend zu erleben und damit in Qualitäten zu denken, nicht bloss in Worten. Das so erlebte Denken kann in der Meditation zu einer Art Schale für geistige, inspirative Einsichten werden (die allerdings nicht während der Meditation selbst, sondern oft ganz unverhofft zu späteren Zeitpunkten auftreten können).

Von der Erkenntnis zum Willensimpuls

Dann folgt »Feiner als der Äther«. Der Äther ist schon unvorstellbar fein, und das noch Feinere muss ein Substanzloses sein, das gar keinen Widerstand mehr bietet, nicht mehr ertastet werden kann. Ganz in das Erleben dieser Substanzlosigkeit einzutauchen, ist wie ein Auflösen der eigenen Leibesstofflichkeit und Leibesgrenze und damit auch der leibgebundenen, gewöhnlichen Ich-Erfahrung. Beim Zurückhalten der Worte (es gibt kein Bild, das man zurückhalten könnte) entsteht ein eigentümliches, leeres und zugleich erfülltes Erleben, das man als reines, dunkel-strömendes Sein, als blossen Daseins-Willen bezeichnen könnte.

Wie ein Halt in diesem sich auflösenden Nichts und auch wie eine Transzendierung des Erlebens der ersten drei Zeilen kommt dann der Übergang zur vierten. Das »Ist das Selbst« klingt innerlich wie ein Ur-Wort, ja es kann wie ein Donnerschlag, eine gewaltige Setzung empfunden werden. Es ist von Anfang an vollkommen bild-, zeit- und raumlos, so gross wie die Welt und in keiner Weise mehr auf das Erleben des Leibes bezogen. Es IST, und es ist allein durch sich selbst – und hat insofern den Charakter einer geistigen, wesenhaften Intuition. Weil man aber sein kleines Ich auch im Meditieren doch nicht so leicht loslässt, kann man sich diesem Selbst wie gegenüber stehend fühlen, sozusagen von ihm umgeben. Hier wird ganz deutlich eine Grenze des gewöhnlichen, leibzentrierten Bewusstseins erreicht, in der das Sein, das man vorher wie von jenseits dieser Grenze in das Bewusstsein hereinspielen fühlte, nun ergriffen sein will. Es ist eine Mut-Grenze und man mag versuchen, sie zu überschreiten, indem man in dieses Selbst hineintaucht und von dort aus auf sein Alltags-Ich wie zurück- und herunterblickt. Unter Umständen kann man sich dabei wie riesig gross, wie aus dem Weltall auf die Erde herunterblickend, erleben. Auch das kann wiederum nur – zumindest meiner persönlichen Erfahrung nach – für kurze Momente geschehen.

Es zeigt sich, dass man beim Meditieren der ersten Zeile vor allem mit Kräften arbeitet, die, wenn sie auf den Leib bezogen werden, ihr Zentrum im Kopf und im oberen Rumpf haben. Es sind strahlig-lineare Kräftewirkungen. Bei der zweiten Zeile liegt das Zentrum im Bereich der Brust und strahlt in die Arme und ist viel weicher, offener, schwingender; es sind eher flächenhafte Wirkungen, vergleichbar einem im Winde sanft wehenden Tuch. Bei der dritten Zeile taucht man mit dem ganzen, sich auflösenden Leibeserleben (insbesondere auch mit der unteren Körperregion) in eine nach allen Richtungen unendlich ausgehende, stofflose Räumlichkeit, in der man sich zu verlieren droht. Die vierte Zeile ergibt dann sowohl die umfassende Peripherie wie das selbstsichere Zentrum dieser Sphäre.

Die nächste Zeile »Der Geist in meinem Herzen« folgt in fliessendem Übergang aus der vorhergehenden. Man erlebt gleichsam eine Zusammenziehung der unendlichen Sphäre des »Selbst« in die Wärme des eigenen Herzerlebens. Durch das Wörtchen »in« könnte man dazu kommen, nur in selbst sich hinein zu spüren, doch in der erwähnten Erläuterung Rudolf Steiners heisst es dazu, dass es darum geht, die Dinge, das Gute in den Menschen und insbesondere die Wahrheit lieben zu lernen. Diese Zeile führt also aus dem umfassenden Geistigen – durch das Herz – wieder zur Erde, zur Welt hin. Man nimmt, was man beim Aufstieg errungen hat, mit und lässt es in das alltägliche Leben einfliessen. In der Meditation fühlt man eine Wiederverbindung mit dem Leib und durch ihn mit der Welt, aber in verwandelter, leichter, geistiger Art. Man lebt sozusagen nicht mehr im Leib, sondern durch ihn mit der Welt.

»Dies Selbst bin Ich«, »Ich bin dies Selbst« ist schliesslich eine Bekräftigung, die zunächst wie eine Wiederholung erscheint. Im meditativen Erleben erweisen sich die beiden Sätze aber als deutlich unterschiedlich. Der erste ist noch ein Hindeuten auf »dies Selbst«, eine Anschauung; der zweite ist eine tatkräftige, sich selbst setzende Manifestation. Der erste hat mehr Erkenntnis-, der zweite mehr Willenscharakter. Ähnliches gilt auch für die Komposition des ganzen Mantrams: Die ersten drei Zeilen haben eher einen Erkenntnis- oder Erlebnisscharakter, die letzten drei sind eher impuls- oder willensartig.

Von der Schale zum Kern

Ist man bei der letzten Zeile angelangt, so wird deutlich, dass das ganze Mantram zu ihr hinführte. Erst von hier aus bekommt alles Vorangehende Sinn. »Strahlender als die Sonne« wäre – allein für sich genommen – sinnlos, und auch das mittlere »Ist das Selbst« würde, bräche das Mantram hier ab, die Aussage im bloss Abstrakten belassen. Nähme man das Ende allein für sich, so hätte man eine bloss formale Aussage, eine, wie Rudolf Steiner einmal von dem Satz »Ich bin« sagte, »ganz leere Bejahung«⁵. Das Ende des Mantrams ist also implizit und richtunggebend schon im Anfang anwesend, während es selbst durch alles Vorangehende inhaltliche Substanz erhält. Man taucht damit in der Meditation in die Wirklichkeit und Wirksamkeit einer doppelten Zeitströmung, in der die Zukunft immer schon, die Vergangenheit immer noch anwe-

send ist. Erhebt man sich innerlich zu einer Überschau des gesamten Mantrams, so ›sieht‹ man diese doppelte Zeitströmung gleichsam wie einen Fluss unter sich, und schaut die zum Raum werdende Zeit.

Es gibt auch eine Variante mit umgekehrter Reihenfolge: »Ich bin das Selbst/ Das Selbst bin Ich/ Der Geist in meinem Herzen/ Ist das Selbst/ Es ist feiner als der Äther/ Reiner als der Schnee/ Strahlender als die Sonne.«⁶ Steiner empfiehlt diese umgekehrte Meditation für abends, die »normale« für morgens. Tatsächlich hat man in der umgekehrten Version das intensive Erlebnis eines Rückblicks, wie von einem Berggipfel aus.

Das ganze Mantram ist damit auch eine Explikation des kleinen, aber so bedeutungsvollen Satzes »Ich bin«. Rudolf Steiner sagte, dass man durch diesen Satz »den Typus aller okkulten Erlebnisse« kennenlernen könne.

»So wie diese scheinbar ganz leere Bejahung des eigenen Selbst auftritt, so spielen sich alle höheren okkulten Erlebnisse ab. Sie werden inhalt- und lebensvoller, aber sie haben dieselbe Form.«⁷

Die oftmals wiederholte Meditation dieses Mantrams macht es zur Erfahrung, dass durch sie ein »innerer Mensch« erweckt wird, ein den gewordenen Alltagsmenschen geistig durchdringendes Wesen, das sich durch ein erlebnisreiches, immer klareres und selbstsicherer werdendes Denken, ein sich immer mehr weitendes und vertiefendes Fühlen und einen immer kraftvolleren, praktisch wirkenden Willen auszeichnet. Man fühlt, dass dieser innere Mensch mit genau der biographischen »Geschwindigkeit« erweckt und verlebendigt wird, die dem eigenen karmischen Weg angemessen ist. Und so heisst es in einem weiteren Text Rudolf Steiners zu diesem Mantram:

»Man erhebt sein Gefühl zum höheren Selbst. Es kommt dabei weniger darauf an, sich irgendwie theoretisch über das höhere Selbst zu unterrichten, vielmehr darauf, dass man in ganz lebhafter Weise fühlt: man hat in sich eine höhere Natur. Man stellt sich vor, dass das gewöhnliche Selbst wie eine Schale diese höhere Natur umgibt, dass also diese letztere in dem niederen Selbst wie dessen Kern vorhanden ist. [...] Von den Worten der obigen Sätze fühlt man allmählich eine wunderbare Stärkung ausgehen. Man fühlt sich wie aus sich selbst herausgehoben. Es tritt allmählich ein Zustand ein, wie wenn die Seele Flügel bekäme. Dies ist der Anfang, auf den dann weiter gebaut werden wird.«

Rudolf Steiner, GA 266/1, S. 93.

1. Christoph Hueck: »Das leibfreie Bewusstsein in der Meditation – Das Wesen des leibfreien Bewusstseins und einige Kriterien zu seiner Erkenntnis«, in: die Drei 10/2018, S. 39-49. ↵
2. Vgl. Vortrag vom 24. Oktober 1905 in Rudolf Steiner: »Aus den Inhalten der esoterischen Stunden« (GA 266/1), Dornach 1995 sowie die Anmerkung dazu auf S. 571. ↵
3. Vgl. Christoph Hueck: »Das Ich aufschliessen für die Welt – Ausgangspunkte eines anthroposophischen Schulungswegs«, in: die Drei 3/2016, S. 19-28. ↵
4. Vgl. Vortrag vom 1. Mai 1913 in Rudolf Steiner: »Vorstufen zum Mysterium von Golgatha« (GA 152), Dornach 1990. ↵
5. Ders.: »Theosophie in Deutschland vor hundert Jahren«, in ders.: »Philosophie und Anthroposophie« (GA 35), Dornach 1984, S. 58.6 ↵
6. Ders.: »Seelenübungen« (GA 267), Dornach 2001, S. 98. ↵
7. Vgl. Christoph Hueck: Die Entdeckung des Ich-Welt-Innenraums – Zur Darstellung der Selbsterkenntnis in Rudolf Steiners »Geheimwissenschaft im Umriss«, in die Drei 1/2016, S. 29-42. ↵

Ronald Templeton: Das dritte Auge und die Orientierung im übersinnlichen Wahrnehmen

Man kann bei Neugeborenen und Kleinkindern oben auf dem Scheitel die Fontanelle deutlich pochen spüren. Mit der Zeit wächst diese Öffnung zu. Von ihr sagt Rudolf Steiner:

»Das ist die Öffnung, die der Mensch dort in Urzeiten hatte. Dort ging, etwa in der Mitte der Menschheitsentwicklung, eine Art Wärmeorgan heraus, eine Flammenstrahlung, wie Saugarme, wie eine ätherische Laterne – das Zyklopen Auge. Es war aber kein Auge, sondern ein Wärmeorgan. Der Mensch brauchte dieses Organ, um sich zu orientieren. (...)«

GA 98. 17 März 1908 (1983), S. 213

In vielen Volkssagen und Mythen, aber vor allem in Homers «Odyssee» wird geschildert wie die gefangenen Griechen dem Zyklopen Polyphem dieses Auge durch einen glühenden Pfahl ausbrennen. Dieses «Ein-auge» strömte in Urzeiten unmittelbar zum Herzen. Einen Nachklang findet man bei den Beschreibungen des Scheitelchakras, dem gerade wegen der Kraftlinien, die zum Herzen und von dort in die Glieder strömen, eine enge Beziehung zu dem Stirnchakra nachgesagt wird. Rudolf Steiner erwähnt das Scheitelchakra, so viel ich weiss, nicht, weil diese „Verschmelzung“ mit dem Stirnchakra in der Weiterentwicklung der Menschheit von dem leibfreien Denken abgelöst wird.

Das leibfreie Denken

Das leibfreie Denken wurde vielfach diskutiert. Greift man auf das dritte Kapitel der »Philosophie der Freiheit« zurück, so werden dort genau definierte Schritte zur Wandlung des Denkens beschrieben. Nur kurz zusammengefasst:

- Es geht in einem ersten Schritt darum, sich einen, von einem selbst *gedachten* Gedanken in die Meditation herein zu holen. Es ist wichtig, dass ich mein Meditationsobjekt selber gedacht habe, weil es mich in die Lage versetzt seinen Quellgrund zu erforschen, denn ich war dabei, wie es entstand
- Die Übung besteht darin, dass ich die Kraft der Konzentration aufbringen lernen muss, um mein Meditationsobjekt in der Anschauung zu halten. Ich entwickle in diesem zweiten Schritt ein anschauendes Denken. D.h. aus meinem gewohnten Denken schält sich etwas heraus, als Folge meiner beständigen Bemühung, das sich einem inneren Objekt anschauend zuzuwenden vermag. Mit diesem Schritt führe ich einen frei gewordenen Teil meines Willens in mein Denken hinein¹
- Der dritte Schritt geht von dem anschauenden Denken aus und wendet sich dem Quellgrund meines Meditationsobjekts zu. Ich übe mich darin, den Ursprung meines zum Meditationsobjekt gemachten gedachten Gedankens zu entdecken und finde zweierlei Quellgründe:
 - Einmal ist der gedachte Gedanke meiner Selbstbezogenheit entsprungen, d.h. er folgte z.B. einem Wunsch oder einer Sinnesanregung,
 - oder er entsprang einer Intuition: „*Intuition* ist das im rein Geistigen verlaufende, bewusste Erleben eines rein geistigen Inhaltes«² und damit ein Ausgangspunkt für die übersinnliche Wahrnehmung.

Jetzt vermag sich das Denken frei zu bewegen und jedem Meditationsobjekt zuzuwenden. Die Denk-Aufmerksamkeit ist zur gleichen Zeit wie das innere Anschauen dabei, mitten im Geschehen während es geschieht. Dieses bildet das *Instrument der seelischen Beobachtung, das Instrument der Selbsterkenntnis*. Nimmt man die jetzt auftretende Herausforderung an, so betritt man erlebend die Astralwelt und deshalb ist es von entscheidender Bedeutung, dass man den letzten Satz der „Philosophie der Freiheit“ beherzigt:

»Man muss sich der Idee erlebend gegenüberstellen können; sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.«

Philosophie der Freiheit, letzter Satz

So entsteht das Organ zur Orientierung in der Astralwelt, die sich dadurch charakterisiert, dass man sich ihr ausgesetzt erlebt, wenn man ihr nicht mit innerer Aktivität entgegentritt.

Das dritte Auge, das Stirnchakra

Bevor wir weiter gehen, möchte ich betonen, dass in der Astralsphäre, in die wir uns so begeben, das Stirnchakra eines der wichtigsten, seelischen Wahrnehmungsorgane ist. Es entsteht, wenn die Bewusstseinsseele zur Imaginationseele³ gewandelt wird.

[Es erwacht] »eine höhere Macht des astralischen Leibes, (...) wenn er sich fähig macht, ohne dass erst ein Widerstand da ist, durch eine eigene, innere Kraft seine astralische Substanz herauszustossen. (...) Wenn Sie nun in der Lage sind, ohne dass eine äussere Veranlassung da ist, *Ihre astralischen Fangarme herauszustrecken*, so tritt das ein, was man im höheren Sinne das geistige Wahrnehmen nennen kann. (...) wo er [der astralische Leib] an einer gewissen Stelle des Vorderhirns – zwischen den Augenbrauen – seine astralische Substanz hinausschieben kann wie zwei Fangarme, da bildet er an dieser Stelle das, was man die zweiblättrige Lotusblume nennt, das erste geistige Organ, was man auch nennen kann den imaginativen Sinn.«

GA 115. Vortrag 26. Okt. 1909 (1965), S. 53f

Diese ‚astralischen Fangarme‘ sind ein Bild für den ausströmenden Willen. Dieser wird dann berührt von einer Willensäusserung eines im Astralischen lebenden Wesens. Die wiederholte ‚Ich-Tätigkeit‘ in diesem Sinne führt zu einer Vertiefung der Erkenntnis, zu einem volleren Begreifen, indem die Ich-Tätigkeit sich in diese Begegnung einlebt.

Mit der Entwicklung des abtastenden Stirnchakra gewinnt man auch die Fähigkeit, meditativ das Wahre von der Erscheinung zu unterscheiden⁴, was für den modernen Menschen von grosser Bedeutung ist. Mit ihr vermag er zu unterscheiden, wes Geistes Kind die Inspirationen sind, die ihm entgegenkommen.

Fasst man die Entwicklung dieses oberen Bereiches des Hauptes zusammen, dann führt zunächst die logische Schulung zu einem bewussten Dasein, ausgestattet mit gesunder Urteilskraft und bewirkt durch meditative Vertiefung eine ‚Geburt‘ in der geistigen Welt, ohne dass dabei ein gesundes Leben und Denken in der physischen Welt beeinträchtigt wird.

So bildet sich, wenn die Bewusstseinsseele zur Imaginationseele gewandelt wird, im lichterem astralischen Leib, unbeeinflusst von den Einflüssen des leiblichen Inkarniertseins, aus der „ätherischen Laterne eine Art Leuchtturm“, eine Instanz von der aus das „Ich“ Licht in den Umkreis hineinstrahlt, um seine astrale Umgebung zu beleuchten und einlebend zu begreifen.

Das Trainieren

Der geheimnisvolle Zugang zu dieser Pforte ist von der Arbeit an der Entfaltung des frei werdenden Willens abhängig. Schon allein das Konzentrieren auf einen innerlich erlebten Inhalt, wie es für die Meditation notwendig ist, braucht ein «Trainieren», denn man braucht die innere zuwendende Kraft, um nicht immer wie durch ein unsichtbares Gummiband zurückzuschnellen in sein altes gewohntes, irrlichterierendes Denken. Das Hereinholen des Fokussieren-Könnens auf etwas übersinnlich Wahrgenommenes, braucht aber zweierlei:

- Die einlebende Zuwendung
- Das Entwickeln der Fähigkeit den Meditationsinhalt 'sprechen' zu lassen.

Dieses ‚Kunststück‘ muss man sich erarbeiten. Dann wird das sog. dritte Auge in Tätigkeit gesetzt, wodurch es zum seelischen Wahrnehmungsorgan wird, das in der Astralwelt erwacht. Der Träger der Denktätigkeit in diesem übersinnlichen Bereich ist der Ätherleib des Menschen. Das wird gewissermassen schon beim normalen Denken vorweggenommen:

(...) »wenn der Mensch denkt, spürt er nicht, wie er durch das Denken in Berührung kommt mit den umliegenden Gegenständen. (...) In dem Augenblicke, wo man anfängt, dadurch, dass man solche Übungen macht, ein seelisches Auge, ein geistiges Ohr zu erhalten, in demselben Augenblick fängt man an, dieses erste Glied des Menschen, den Ätherleib, wirklich zu sehen. In diesem Augenblicke weiss man, dass das Denken, das vorzugsweise ausgeführt wird von diesem ätherischen Leibe, ein Begreifen ist, ein Befühlen, aber ein geistiges Begreifen, ein geistiges Befühlen der Dinge.«

GA 309. Vortrag 14. April 1924 (1981) S.30

Das Einleben, das Herausführen des ätherischen Befühlens dessen, was einem in der Astralwelt entgegenkommt, lässt einen eine völlige «Anderswelt» erleben. Diese 'spricht' ihre Sprache, aber was ich erlebe, ist nicht begrifflicher Art und deshalb nicht einfach mitteilbar. Wollte ich meine Erlebnisse mitteilen, muss ich sie in Bildern oder in beschreibende Worte einkleiden. Diese Einkleidung ist wie das Einbringen einer Ernte. Erst dadurch kann ich mir die übersinnlichen Erlebnisse, die sich sonst sofort wieder verflüchtigen, zu eigen machen. Das ist Teil des Erlebnisses: Man wendet sich einlebend zu und kommt zu Erlebnissen, aber um sie halten zu können, muss man sie einkleiden. In der Einkleidung verwendet jeder sein eigenes Material, um sich auszudrücken, sowie jeder Künstler seine eigene ihm typische Ausdrucksweise erfindet.

-
1. „Indem das Denken hellseht, wird, sich absondert von Gehirn und Nervensystem, beginnt es, innere Regsamkeit, Eigenleben zu entwickeln und strömt als eigenes Erleben in die übrige geistige Welt hinaus. Die Fühlhörner des Denkens – ich muss es etwas grob ausdrücken – , des hellseht gewordenen Denkens, strecken wir hinaus in die geistige Welt, und sie nehmen im Untertauchen wahr das fühlende Wollen, das wollende Fühlen der anderen Wesen, die um uns sind auf dem geistigen Felde.“ GA 154: 26 Mai 1914.(1985) S.119 ↵
 2. Philosophie der Freiheit GA 4 (1996) S 146 ↵
 3. «Beim okkult sich entwickelnden Menschen verwandelt sich die Bewusstseinsseele in die Imaginationseele.» GA 145: 29.3.1913 (1957), S 179. Diese Imaginationseele wird u.a. in der «Theosophie» (GA 9) als Geistselbst beschrieben. ↵
 4. Ga 10. (1995) S.102. ↵

Ronald Templeton: Mögliche Schritte zur übersinnlichen Wahrnehmung

Es ist mir bewusst, dass es ein Unterfangen ist, den Versuch zu wagen, die Schritte zur übersinnlichen Wahrnehmung zu beschreiben. Es ist meine Art, die Schritte nachvollziehbar zu beschreiben, und das mag etwas umständlich sein. Hinzu kommt, dass gewisse Feststellungen zwar nachvollzogen werden können, aber doch ein gewisses Mass an Erlebnisfähigkeit in Anspruch nehmen.

Die Alltagswelt

Im Alltag werden wir von einer Welt umgeben, die unseren Sinnen, ohne unser weiteres Hinzutun, zugänglich ist. D.h., die Sinne sind neutrale Vermittler. Wir können sehen, wir hören, wir schmecken, wir riechen und ertasten, wodurch wir zu der Welt der Dinge eine Beziehung aufbauen. Wir verwenden unsere Sinne, um uns in dieser Welt zu bewegen und in ihr tätig zu sein.

Diese Welt ist uns gegeben. Wir gehen selbstverständlich mit ihr um und entdecken, dass wir uns in ihr durch unsere Tätigkeiten verwirklichen können. Das Ziel des Lebens scheint zunächst diese Selbstverwirklichung zu sein, und die sinnliche Welt scheint diesem Zweck zu dienen.

Es braucht schon eine gewisse psychologisch-philosophische Ader, um zu überlegen, wie wir unsere innere Fähigkeit verwenden, um unsere Lebensziele zu verwirklichen. Ist man initiativ tätig, braucht man eine Vorbereitung für seine Tätigkeit. Man denkt sich die Schritte vorweg und überlegt, in welcher Reihenfolge man sie durchführen soll. Dem Verwirklichungsprozess geht ein Planungsprozess voraus. Die Gedanken, die man für diese Planung macht, spielen vor der Verwirklichung und gehören als Ideen nicht der sinnlichen Welt an. Durch den Menschen werden Ideen sinnliche Wirklichkeit. So entstehen seine Werke, die Menschenschöpfungen.

Der Künstler

Der Maler Paul Klee sagte:

»Der Künstler misst der natürlichen Erscheinungsform nicht die zwingende Bedeutung bei, wie viele der Kritik übenden Realisten. Er fühlt sich an diese Realität nicht so sehr gebunden, weil er an diesen Form-Enden (der Natur) nicht so sehr den Schöpfungsprozess sieht. Denn ihm liegt mehr an den formenden Kräften als an den Form-Enden.«

*Paul Klee. Vortrag in Jena 26. Jan.1924.
In: Paul Klee Kunst-Lehre. Reclam Leipzig 1991, S. 82*

Im Bezug auf das oben Dargestellte führt ein Künstler die Umsetzung von der Idee zur Tat. Insofern ein Mensch aus seinen Ideen Taten und Werke verwirklicht, und Ergebnisse zeitigt, ist jeder Mensch auch ein Künstler.

Bei einem Kunstwerk liegt das Werk vor. Beim Betrachten fordert es den Betrachter auf, sich einzuleben. Insofern ist der Betrachter auch ein moderner Kritiker,

»weil es uns interessiert, was die kritisierende Persönlichkeit innerlich durchlebt, wenn sie sich dem Genuss des Werkes hingibt. Die wahrhaft moderne Kritik kann keine Ästhetik anerkennen; *ihr ist jedes Kunstwerk eine neue Offenbarung; sie urteilt in jeder Kritik nach neuen Regeln, wie das wahre Genie bei jedem Werke nach neuen Regeln schafft.*«

*Rudolf Steiner, Magazin für Literatur, 66. Jg., Nr. 27, 10. Juli 1897
In: GA 30 Methodische Grundlagen der Anthroposophie (1989) , S. 539 -542*

Der junge Rudolf Steiner verwendete in dem zitierten Aufsatz den Begriff „moderne Kritiker“ bzw. „Kritiken“. Man könnte sie in diesem Aufsatz durch Betrachter und Betrachtung ersetzen.

Will man das Werk verstehen, suche man die formenden Kräfte auf. Es passt zu Klees Forderung:

«Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern Kunst macht sichtbar.»

Paul Klee, Schöpferische Konfession. in Kunst-Lehre. Reclam Leipzig 1991. S. 60.

Es sind die Kräfte, die etwas in die Sichtbarkeit verwandeln.

Es sind unsichtbare Kräfte, die eine am Ort gebundene Pflanze durch ihre Entfaltung führen; es sind unsichtbare Kräfte, die dem Tier seine Gestalt geben und es möglich machen, dass ein Tier sich auch seelisch in seinem Lebensumfeld beweglich hineinstellen kann und für diese wie geschaffen scheint. Das Mineralische gibt sich wie zur Ruhe gekommene Materie. Der Kristall ist auskristallisiert, der Kalk trägt die Fossilien von Lebewesen.

Der künstlerische Botaniker

Will man diese formenden Kräfte ins Erleben führen, muss man sich z. B. in die Pflanze so einleben, wie man ein Kunstwerk betrachtet. Es ist das Unsichtbare sichtbar gemacht worden. Folgt man der Entfaltung einer Pflanze, so sieht man den Keim, wie er Würzelchen bildet und die Keimblätter heraustreibt. Der Keim tritt in eine Beziehung zu seiner Umgebung: Erde und Wasser.



Alliaria petiolata – Quelle:

https://florasilvestre.es/mediterranea/Cruciferae/Alliaria_petiolata.htm

Mit der weiteren Entfaltung braucht es das Licht. Schaut man die Blätter in ihrer Gestaltung und Grösse als Erscheinungsform an, so sagt einem die Empfindung: Es ist das Werk eines Plastikers der durch seine Hände die Form begrenzt. So scheint das Licht zu wirken. Man kann an der Blätterentwicklung bei manchen Pflanzen, wie z. B. beim Knoblaughederich (*Alliaria petiolata*), verfolgen, wie sich in der Nähe des Bodens eher rundliche Blätter bilden und die Blätter nach oben hin immer spitzer, gefiederter und kleiner werden, je näher sich das Blattwerk zur Blüte hin entwickelt. Dann bildet es sich zurück und bildet eine Knospe. Aus dieser geht dann eine wie verduftende Blütendolde hervor mit weissen, vierblättrigen Blüten. In der sonnengewärmten Atmosphäre des Insektenbesuchs werden die Staubblätter mit dem Stempel zusammengebracht. Am Blütenboden des Stempels bildet sich dann der Fruchtknoten, der dann als neuer Samen sich vermineralisiert und anschliessend jenen auf seine Weise verbreitet.

Die Stufen dieser Pflanzenentfaltung hat Goethe beschrieben als die Metamorphose der Pflanze. Es findet eine fortwährende Verwandlung und Höherentwicklung statt, die mit einem Gang durch die Elemente Erde und Wasser, Luft, Licht und Wärme einhergeht.

Geht man noch intensiver auf das Prozessuale ein, so folgt man in der Zeit der Entfaltung eines Atmungsprozesses. Die Blätter dehnen sich aus und ziehen sich zusammen, um dann den nächsten Metamorphose-Schritt hervorzubringen. Die zusammengezogene Knospe bringt die sich entfaltende, meist lichthaft farbige Blüte hervor, die ihren Duft luftig ausströmt. Diese wiederum zieht die Insekten an, die aus der Wärmesphäre an die Blüte herantreten.

Das Instrument bilden und still werden.

In den Prozessen kann man mit seiner eigenen Zuwendung und Aufmerksamkeit die Tätigkeiten derjenigen wahrnehmen, die sich in den Beziehungen zwischen dem Erscheinenden und dem Bewirkenden zeigen.

Dem ‹Schauen› geht aber ein wichtiger Schritt voraus. In dem Willensaufwand der zuwendenden Aufmerksamkeit wird man gewahr, dass diese intensive und hingebungsvolle Konzentration recht anspruchsvoll ist. Er bildet sich die Schauungen¹ wie ein Maler, der die Essenz einer Landschaft in ein Bild umwandelt. Dafür muss man sich darin üben, sich zuzuwenden und gleichzeitig zurückzunehmen, um eine empfindende Aufnahme zustande zu bringen. Die empfindende Wahrnehmung muss sich zuwenden, aber auf die trübenden, ‹mitschwätzenden› Assoziationen, die im Bewusstsein herumschwirren und den ‹Blick› verzerren, muss man verzichten lernen.

»Man kann sich daher nicht genug in acht nehmen, dass man aus Versuchen nicht zu geschwind folgere, dass man aus Versuchen nicht unmittelbar etwas beweisen, noch irgendeine Theorie durch Versuche bestätigen wolle: denn hier an diesem Passe, beim Übergang von der Erfahrung zum Urteil, von der Erkenntnis zur Anwendung ist es, wo dem Menschen alle seine inneren Feinde auflauren, Einbildungskraft, die ihn schon da mit ihren Fittigen in die Höhe hebt, wenn er noch immer den Erdboden zu berühren glaubt, Ungeduld, Vorschnelligkeit, Selbstzufriedenheit, Steifheit, Gedankenform, vorgefasste Meinung, Bequemlichkeit, Leichtsinns, Veränderlichkeit, und wie die ganze Schar mit ihrem Gefolge heissen mag, alle liegen hier im Hinterhalte und überwältigen unversehens den handelnden so auch den stillen von allen Leidenschaften gesichert scheinenden Beobachter.«

*Johann Wolfgang von Goethe, Der Versuch als Vermittler von Objekt und Subjekt;
Naturwissenschaftliche Schriften 1792 – 1797*

Goethe wies in dieser Hinsicht auf die Schulung der ‹reinen› Wahrnehmung.

Der Maler Paul Cézanne hat diesen Prozess mit diesen Worten formuliert:

»Der Künstler ist nur ein Empfänger von Empfindungen, ein Gehirn, ein Aufnahmegerät (von Sinnesempfindungen RT)... weiss Gott, ein gutes, empfindliches, kompliziertes, besonders im Vergleich zu den anderen Menschen. Aber wenn er dazwischenkommt, wenn er es wagt, der Erbärmliche, sich willentlich einzumischen in den Übersetzungsvorgang, dann bringt er nur seine Bedeutungslosigkeit hinein, das Werk wird minderwertig.... Sein ganzes Wollen muss schweigen. Er soll in sich verstummen lassen, alle Stimmen der Voreingenommenheit vergessen, Stille machen, ein vollkommenes Echo sein. Dann wird sich auf seiner lichtempfindlichen Platte die ganze Landschaft abzeichnen.«

*Cézanne, Paul.: Gespräche mit Cézanne.
Diogenes Verlag, Zürich 1982. S.136. Das Gespräch mit Joachim Gasquet.*

Erste geistige Erfahrungen

Durch das Herauslösen und Verzicht auf seine eigene ‹Bedeutungslosigkeit› aus dem empfindenden Wahrnehmen beginnt die Umgebung zu ‹sprechen›, sich zu offenbaren. Dieses ‹Sprechen› muss man ohne eigenes Zutun sich entfalten lassen. Am Anfang gehört es dazu, dass man die Konzentration nicht so lange halten kann, aber das ist eine Frage der Zeit und der ständigen Wiederholung. Es beginnt ein Gespräch zwischen meinem eigenen Wesen und dem, was aus dem Umkreis heraus ‹sprechend› an mich herantritt.

In dem Geschehen wird man gewahr, dass das <Sprechende> auch etwas Verführerisches haben kann: Sieh doch, ich bin so schön, und weil ich da bin, wecke in dir aufsteigende Begeisterung erzeugende Wellen und die herrlichsten Träume. Man vergisst sich, und die zuwendende Aufmerksamkeit verliert sich in dem, was sich einem offenbart. So verliert man sein Ich in der empfindenden Wahrnehmung. Deshalb braucht es die bewusste innere Willenstätigkeit, die zum bewussten Erfassen des Erlebens führt, wie auch gleichzeitig die Offenheit, den Umkreis sprechen zu lassen. Was sich eigentlich widerspricht, muss hier erarbeitet werden, um nicht den Einflüssen des einen vom Boden der Sachlichkeit abziehenden Luziferischen² zu verfallen. Das Erlebnis der luziferischen Einflüsse tritt ohne unser Tun auf und beruht auf dem nicht genügend gefestigten Rückgrat des «Ich» in der horizontalen Zuwendung zu dem «sprechenden» Umkreis.

Luzifer wird als ein wirkendes Wesen realiter erlebt. Man selbst erlaubt ihm, seinen Einfluss geltend zu machen, indem man sich vergisst und indem man sich durch die phantastischen Visionen und Sirenen gesänge verführen lässt.

Auf der anderen Seite kann einen das Erlebnis der Furcht vor einem Abgrund wachrufen. Man fühlt sich von einem gähnenden Nichts bedroht und hält sich fest an dem, was man hat, klammert sich an das eigene Selbsterleben und isoliert sich. Das <Sprechende> verblasst und wird gespenstisch, verliert sein <Innensein> und beginnt „herumzugeistern“, um mit der Zeit ganz aus dem Erlebnisumkreis zu verschwinden, um diesen verfinstert zurückzulassen. Man hält wohl noch einen Stofffetzen in der Hand, aber das Wesen liess sein Kleid fahren und entflo. So lernt man die Einwirkungen Ahrimans kennen. Man sieht ihn nicht, er schafft sich gerade durch das trübende menschliche Bewusstsein Zugang und erweitert damit seinen verfinsternden Einfluss.

Ahriman wird in der Folge ebenso als ein wirkendes Wesen erlebt, das einen aushöhlt und Zweifel verbreitet, weil die Tätigkeit in dem seelisch erfüllten, liebevollen Zuwenden noch nicht genügend stark geworden ist und verstärkt werden müsste.

Luzifer und Ahriman stehen an beiden Seiten des Tores, das einem einen Zugang zu einer anderen Welt ermöglicht, wenn man in sich das Geheimnis des Eröffnens entdeckt hat.

Das Gewahr-Werden der Tätigkeit von Widersacher-Elementarwesen

Es sind Elementarwesen, denen man als erstes begegnet. In der Wirksamkeit Luzifers und Ahrimans entdeckt man auch ihre Elementarwesen. Sie umschwirren einen und begehren Einlass, locken und drängen, und wenn sie den Einlass bekommen haben, dann entfalten sie ihre Wirksamkeit. Sie zaubern Welten hervor und treiben oder saugen einen in diese hinein. Man fühlt sich unbemerkt abgezogen und umfassen und erlebt eine Bestätigung oder begibt sich, nach mehr gierend, hinein. Es sind Bereiche, die ihren wirklichen Ursprung nicht preisgeben. Erst wenn man sich zu distanzieren bemüht und diese Welten anschauend und erlebend gegenüberzustellen vermag, müssen sie ihren Ursprung zeigen. D.h. es ist eine Notwendigkeit, sich die Kraft des wachen Zuordnen-Könnens zu erwerben. Wenn man gelernt hat, in den eigenen Seelerlebnissen zu unterscheiden und die <Verkleidungen> und Täuschungen zu durchschauen, dann kann deutlich werden, wie entscheidend sich die wahrhafte Selbsterkenntnis auszahlt.

Naturelementarwesen

Wenn wir uns den Natur-Elementarwesen zuwenden, spürt man sie als Wesen, die in den Elementen dasjenige bewirken, was dann als Folge unserer Sinneswahrnehmung erscheint. Sie sind nicht sinnlich wahrnehmbar, aber ihre Wirkungen zeigen sich und wir können sie in den Prozessen erspüren. Vom Spüren bis zum <Sehen> müssen die inneren Fähigkeiten verstärkt werden. Um die Elementarwesen zu <sehen> muss das Erlebnis ihrer bewirkenden Tätigkeit durch die zuwendende seelische Intensität, seitens des Betrach-

ters, eine gewisse Fülle bekommen haben, dann kann man sie beschreibend in eine gewisse dem Erleben entsprechende Verbildlichung hineinführen, einkleiden.

Imagination

Diese Verbildlichung nennt Rudolf Steiner «Imagination».

»Die Eindrücke, welche man von dieser Welt erhält, gleichen in mancher Beziehung noch denen der physisch-sinnlichen. Wer imaginativ erkennt, wird von der neuen höheren Welt so sprechen können, dass er die Eindrücke als Wärme- oder Kälteempfindungen, Ton- oder Wortwahrnehmungen, Licht- oder Farbenwirkungen bezeichnet. Denn wie solche erlebt er sie. Er ist sich aber bewusst, dass diese Wahrnehmungen in der imaginativen Welt etwas anderes ausdrücken als in der sinnlich-wirklichen. Er erkennt, dass hinter ihnen nicht physisch-stoffliche Ursachen, sondern seelisch-geistige stehen. (...) Es ist etwas in der physischen Welt vorhanden, was in der imaginativen ganz anders auftritt. In jener kann beobachtet werden ein fortwährendes Entstehen und Vergehen der Dinge, ein Wechsel von Geburt und Tod. In der imaginativen Welt tritt an Stelle dieser Erscheinung eine fortdauernde *Verwandlung* des einen in das andere.«

Rudolf Steiner, GA 13. Die Geheimwissenschaft im Umriss. 1996. S.350

Derjenige, der sich in diese Welten einlebt, kann seine Erfahrungen in Bilder einkleiden.

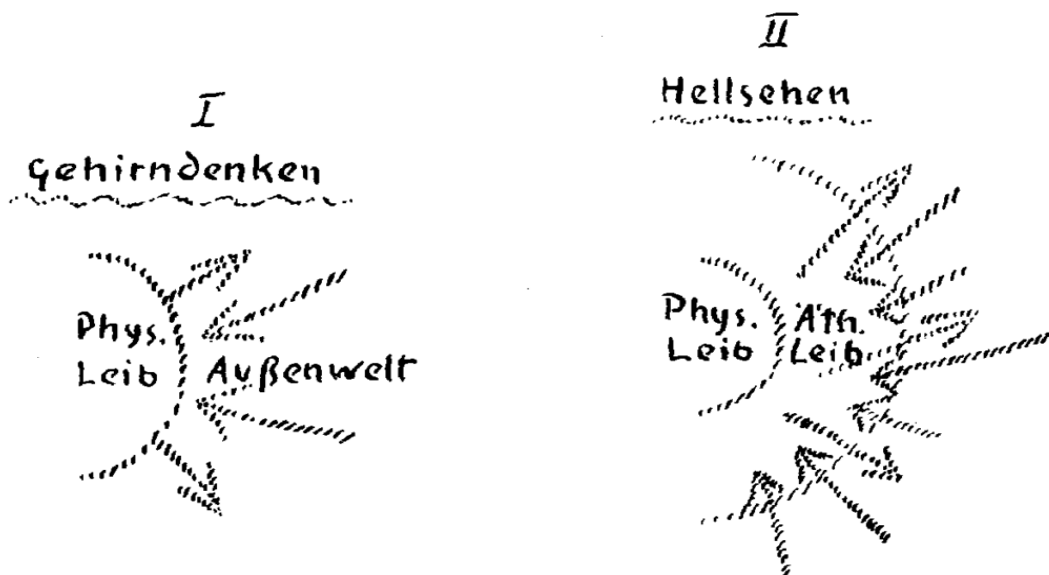
«Das Geistwesen hat objektive Wirklichkeit; das Bild, durch das es sich offenbart, ist eine durch das Wesen bewirkte Modifikation in der Ausstrahlung des Bildekräfteleibes:»³

Rudolf Steiner, GA 35 Philosophie und Anthroposophie. Aufsätze. (1965) S. 336.

Dieser Satz drückt das Erlebnis der geistigen Erfahrung aus. Das Geistwesen ist keine Projektion, die von mir ausgeht, kein Fantasiegebilde, das aufgrund irgendwelcher chemischen Einwirkungen in mir entsteht, sondern es hat sein Eigenleben auch unabhängig von mir.

Ich hole es in die Greifbarkeit meiner Bewusstseinsverfassung herein, indem ich das Erleben in eine von mir fassbare Form übersetze. Dafür verwende ich das meinem Bewusstsein vertraute bildhafte Material, das ich aus meinen Alltagserfahrungen kenne, Farben, Formen, Bewegungen, «Energien» (als Willensausdruck), Lichtdurchlässigkeit, Helligkeit und Trübe bzw. Dunkel usw., um diese Elemente als verständliche Zeichen oder symbolhaft umzuformulieren, um das auszudrücken, was ich unmittelbar, ohne solche «Bild-Formen», also bildlos, erlebt habe. Um es noch einmal zu verdeutlichen: Ich kleide das Erlebnis ein. Das ist mein subjektiver Anteil an meiner Erkenntnis. Aber sie wäre keine, wenn das Weben des Geistigen, das ich erlebe, nicht von mir «hereingeholt» bzw. eingekleidet worden wäre.

Aus diesem Grund würde jeder «Hellseher» das, was er übersinnlich wahrnimmt, in eine andere «Form» bringen, oder man kann auch sagen, sie oder er verwendet für ihre/seine Erlebnisse, eine eigene Sprache. Für den Zuhörer kommt es darauf an, sich in diese einkleidende individualisierte Sprache einzuleben.



Rudolf Steiner GA 161 Vortrag 1. Mai 1915 (1999) S. 246 *Wege der geistigen Erkenntnis und der Erneuerung*

Auch in anderer Weise beschreibt Rudolf Steiner das Wesen der Imagination:

»Es kann derjenige, welcher keine Erkenntnis von dem Wesen der geistigen Welt hat, auf den Gedanken kommen, dass es völlig unnötig sei, diese in bildlosen Erfahrungen sich offenbarende geistige Welt in Imaginationen zu kleiden, die den Schein des Visionären hervorrufen. Dem ist zu erwidern, dass zwar nicht die Imagination das Wesenhafte ist, das geistig wahrgenommen wird, dass sie aber das Mittel ist, *durch das* dieses Wesenhafte in der Seele sich offenbaren muss. (...) Er fühlt sich durch die Begegnung mit dieser Gestalt bewusst in der geistigen Welt stehend. Die Art, wie er in dieser steht, weist auf die besondere Richtung seines Erkenntnisweges hin.... Er hat in seinem Innern Erlebnisse herbeigeführt, die durch ihre Wirkung die Seele befähigen, den Bildekräfteleib als Wahrnehmungsorgan zu gebrauchen. Durch dieses Wahrnehmungsorgan gelangt er zur Anschauung der übersinnlichen Naturkräfte.«

GA 35 Philosophie und Anthroposophie. Aufsätze. (1965) S. 336 ff.

Erleben in der Elementarwelt

Die uns zunächst zugängliche übersinnliche Welt ist die Elementarwelt. Man muss sich aber darüber im Klaren sein, dass wir uns zwar über das Erleben freuen können, dass aber die Elementarwesen uns zunächst als <fremd> erleben müssen. Wir dringen in ihre Welt ein und ziehen die Aufmerksamkeit auf uns selbst, indem die Elementarwesen gewahr werden, hier ist etwas, das nicht zu uns gehört. Die luziferischen und ahrimanischen Elementarwesen werden überwacht und spähen nach Schwachstellen, die ihnen als Einfallstore dienen könnten, durch die sie in uns hineinschlüpfen können, um *in* uns zu wirken. Die Naturelementarwesen sind da zurückhaltender, weil wir sie in ihrem Tätigkeitsfeld stören und uns (ungewollt) einmischen.

Man kann es nachvollziehen, wenn mich dieses entgegenkommende Befremden schreckt, ziehe ich mich in meinen Kokon des Eigenseins zurück. Ihre Reaktion kann dann feindlich bis aggressiv sein oder sie warnen mich: «Hier hast du nichts zu suchen!» Der letzte Satz der «Philosophie der Freiheit» bietet in diesem Moment den Schlüssel für den Umgang mit ihnen: »Man muss sich der Idee (in diesem Falle den Elementarwesen) erlebend gegenüberstellen können; sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.«¹¹

Indem ich mich diesen Wesen erlebend gegenüberstelle, wecke ich ihre zuwendende Aufmerksamkeit.

Daraufhin muss ich mein reales Interesse für ihre Tätigkeit zeigen und erst dann werden sie mitteilbarer. Ich muss mich einleidend mit ihnen verbinden und sie aufrichtig kennenlernen wollen. Schritt für Schritt lerne ich die Wege, wie ich mit ihnen zusammenarbeiten kann, sodass auch sie mich erleben als eine wertvolle Ergänzung, als einen Bote einer Welt annehmen, die sie zwar schaffen, der sie aber nicht distanziert gegenüber treten können. Auch im gewöhnlichen Erleben kennen wir diese Zusammenarbeit im Sinne des Lebens im «Einklang mit der Natur». Wenn ich mich um das Wohlergehen einer Pflanze oder eines Tieres kümmere und sie pflege, kommen die Elementarwesen auch auf mich zu.

Mit der Zeit lerne ich diese Elementarwelt und ihre Bewohner kennen. Ich beginne sie zu unterscheiden, ihre jeweiligen Lebensräume zu differenzieren. Diese Lebensräume sind nicht voneinander getrennt und doch sehr spezifisch. Man muss sich jeweils in den bestimmten Lebensraum einleben, um ihn kennenzulernen und seine Geistwirklichkeit fassen zu können. Das ist für den Menschen so, um die lebens-räumlichen Sphären, die man in der Antike mit den Begriffen der Elemente bezeichnet hatte, zu erkennen, muss man seinen «geistigen Blick» einleidend fokussieren können, d.h. die Sphäre vom Erkenntnis Gesichtspunkt für kurze Zeit heraus isolieren und dann wieder die Interaktion der Lebensräume vergegenwärtigen. Gerade auch durch das eben Erwähnte ahnt man, dass die übersinnliche Welt nicht mit den Elementensphären und ihren Bewohnern zu Ende ist, sondern sie handeln als einzelne Musiker in der Symphonie der Sphärenmusik höherer geistiger Wesenheiten.

Mit dem Begriff der wachsenden Erkenntnis bzw. Einsicht in die sich weitenden Erfahrungsbereiche möchte ich diesen Aufsatz beenden. Die Aussicht zeigt sich, in sie einzutreten, würde jetzt den Rahmen in diesem Zusammenhang sprengen.

-
1. Der hier beschriebene Prozess folgt der bewussten Schulung. Es kann auch eine Art natürliches Hellsehen auftreten, ohne dass diese Bewusstseinsleistung derart intensiv erarbeitet werden muss. Das kam früher in ländlichen Gegenden öfters vor und wurde u.a. das zweite Gesicht genannt. ↵
 2. Luzifer und Ahriman sind Begriffe aus der Anthroposophie, die solche Innenerlebnisse bezeichnen. ↵
 3. Wenn das Denken verlebendigt wird, was darauf beruht, dass der Wille in das Denken hineingetragen wird, dann wird das Denken zu einem anschauenden und zugleich ertastenden Denken. In dieser Tätigkeit zeigt sich das Ätherische, bzw die Verwendung des Bildekräfteleibes. ↵

Rolf Heine: Innere Ruhe

Innere Ruhe gehört in diesen rastlosen Zeiten zu den am meisten erstrebten und doch so fernen Gütern, die man sich für den Feierabend, das kommende Wochenende, den nächsten Urlaub, die Pensionierung oder vielleicht, schneller verfügbar, durch ein Glas vom Roten erhofft. Und wem diese Ruhe bedrohlich ist, weil in ihr neue Räume und Gründe für tiefere Unrast geahnt werden, wem diese Ruhe als Vorbote der letzten Ruhe in fortgesetzte Regsamkeit versetzt, wem die Mahnung von Freunden und dann auch vom Kardiologen, man solle doch einen Schritt kürzertreten, wem all dies zu nahetritt, dem sei diese Hinführung zur Meditation zugeeignet.

Am Beginn möge ein Zitat stehen, das in seiner Klarheit und gleichzeitiger Fremdheit jene Distanz erst ermöglicht, von der im zweiten Satz die Rede sein wird. Es wird gesprochen vom Geheimlehrer – der Geheimschule – dem Geheimschüler – von Regeln, in Symbolen gegeben – von der Geburt des „höheren“ Menschen und dem Blick in höhere Welten. Rudolf Steiner beschreibt hier einen Prozess, der beim Lesen, das erschafft, wovon er spricht, vorausgesetzt die alten Worte lenken nicht ab vom stillen Zentrum, aus dem der Text tönt:

»Der Geheimlehrer gibt dem Schüler auch praktische Regeln zur Entwicklung des inneren Lebens, wobei er sie so gibt und sich dem Schüler gegenüber so verhält, dass er in dessen freien Willen zu keinem Zeitpunkt eingreift.

Die erste Regel lautet: Schaffe dir Augenblicke innerer Ruhe und lerne in diesen Augenblicken das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Solche Regeln wurden früher in den Geheimschulen nicht in Worten, sondern in Symbolen gegeben.

Der Geheimschüler soll sich für kurze Zeit (mindestens fünf Minuten) aus seinem Alltagsleben herausreißen und wie ein Fremder seine Empfindungen und Taten betrachten. Er muss mit der inneren Ruhe des Beurteilers sich selbst entgegentreten. Der Wert dieser ruhigen Selbstschau hängt weniger davon ab, was er dabei schaut, als in der Kraft, die eine solche innere Ruhe entwickelt.

Diese Ruhe wird dann auch auf das Alltagsleben ausstrahlen und zu einer ganz neuen Lebensauffassung führen. Die gewonnene Ruhe und innere Sicherheit wirken schliesslich weiter auf das ganze menschliche Wesen. So werden dann z. B. als Beleidigungen gemeinte Worte an dem Geheimschüler abperlen. Beim Warten wird er, statt zwecklose Ungeduld zu entwickeln, die Zeit für Beobachtungen nutzen usw.

Durch diese innere Ruhe schafft der Schüler Raum in sich für die Geburt des „höheren Menschen“, der dann der innere Herrscher wird und die Verhältnisse des äusseren Menschen sicher führt.

Aber über diese Selbstbetrachtung muss der Schüler hinauskommen und sich zu dem rein Menschlichen erheben, seinen Blick in die höheren Welten richten. Diese innere Beschaulichkeit muss ihm Lebensbedürfnis werden, er muss lieben, was ihm in diesen stillen Momenten als Geist zuströmt. Er erkennt dabei, dass die Gedanken nicht blosse Schattenbilder, sondern verborgene Wesenheiten sind. Dieses Leben in geistiger Wesenheit nennt die Geheimwissenschaft Meditation.»

Rudolf Steiner: »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten«

Innere Ruhe entsteht durch Verlangsamung und Innehalten äusserer Tätigkeit. Man steht still, setzt sich, legt sich zu Ruhe und hält Wacht an der Grenze zum Schaf. Auch das Gewohnte, das mit Bedeutung

gefüllte Gewöhnliche führt heran an diesen Ort, wo die Versuchung, die Ruhe der Not des erschöpften Körpers anheim zu stellen, lockt: das Einrichten des Ortes der Stille, das Entzünden einer Kerze mit dem Geruch des Zündholzes und was an liebgewonnenen, kindlich oder priesterlich ernsten Verrichtungen die Erwartung der Ruhe pflegt. Diese Ruhe entsteht bis die Regsamkeit des Leibes, das Strömen der Säfte, bis Herzschlag und Atmung, die Tumulte der Verdauung, die niemals zum Stillstand kommen dürfen, bis Ruhe im an- und abschwellenden Rhythmus von Bewegung und Pause die Seele erfüllt. Achte auf deinen Atem, achte auf alles, was kommt, achte darauf, wie es vergeht, empfehlen die Lehrer und raten, nicht zu verharren im Atmen der Luft, sondern fortzuschreiten zum Atmens des Licht, das in die Augen strahlt und in den Blick, der die Seele hinaus in die Welt verlässt und wieder heimkehrt.

All dies mag Vorbereitung sein, damit geschieht, was nicht erwartet werden kann: dass Ruhe sich ergiesst in all mein Sein. Für fünf Minuten am Tag oder einen Atemzug, einen Herzschlag oder einen Augen-Blick.

Wer innere Ruhe sucht, hat sie nicht. Sie ist immer schon da – unter und hinter und in aller Bewegung. So trage ich Ruhe in mir, jenseits der Suche im Geflimmer des Lichts. In der Ruhe wirken die Kräfte, die mich stärken, in Wärme, die mich erfüllt und löst, was im Leibe sich staut. Der sanfte Wille, der nichts muss, der mich durchdringt ganz ohne Macht. Und fühlen darf ich der Wärme Fluss, der sich ergiesst in all mein Sein, in diese tiefe Ruhe. Ich will sie fühlen, wie sie als Quelle der Kraft in meinem Streben fließt.

*„Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergiesst
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.“*

Rudolf Steiner

Praktische Anleitung zur inneren Ruhe.

1. Wähle einen Ort und eine Zeit, in der dich nichts und niemand stört.
2. Gib dem Ort Würde gemäss deiner Neigung.
3. Setze dich zur Ruhe.
4. Versammle deine Gedanken um etwas, das dir Wesentlich ist.
5. Schenke dem Wesentlichen deine Aufmerksamkeit.
6. Verweise das Unwesentliche in seine Zeit.
7. Kehre wieder und wieder zum Wesentlichen zurück.
8. Betrachte die Kraft, die das Wesentlichen auf dich ausübt.
9. Halte dich aufrecht in dieser Kraft.
10. Betrachte das Wesen, das im Wesentlichen wirkt.
11. Danke und verlasse den Ort der Ruhe.
12. Trage die Ruhe mit Dir.

Ein Gleiches

Der Zug ist weg. Der Anschluss wird nicht erreicht. „Do not leave your luggage unattended.“ So viele Menschen, dass die Tauben zwischen den Füßen keine Brosamen finden. Aussteigen und Einsteigen. Erwartung und Erschöpfung. Ankommen und Wegfahren. Abschieds- und Willkommensinnigkeit. Gepäck, das immer zu viel ist. „Die Mysterien“, so sagt Josef Beuys, „finden heute am Hauptbahnhof statt.“ In Gedankenruhe, im Seelengleichgewichte, in Seelentiefen.

Anthroposophische Leitsätze**5. Leitsatz (GA 26)**

Der Mensch braucht zur inneren Ruhe die Selbst-Erkenntnis im Geiste. Er findet sich selbst in seinem Denken, Fühlen und Wollen. Er sieht, wie Denken, Fühlen und Wollen von dem natürlichen Menschenwesen abhängig sind. Sie müssen in ihren Entfaltungen der Gesundheit, Krankheit, Kräftigung und Schädigung des Körpers folgen. Jeder Schlaf löscht sie aus. Die gewöhnliche Lebenserfahrung weist die denkbar größte Abhängigkeit des menschlichen Geist-Erlebens vom Körper-Dasein auf. Da erwacht in dem Menschen das Bewußtsein, daß in dieser gewöhnlichen Lebenserfahrung die Selbst-Erkenntnis verloren gegangen sein könne. Es entsteht zunächst die bange Frage: ob es eine über die gewöhnliche Lebenserfahrung hinausgehende Selbst-Erkenntnis und damit die Gewißheit über ein wahres Selbst geben könne? Anthroposophie will auf der Grundlage sicherer Geist-Erfahrung die Antwort auf diese Frage geben. Sie stützt sich dabei nicht auf ein Meinen oder Glauben, sondern auf ein Erleben im Geiste, das in seiner Wesenheit so sicher ist wie das Erleben im Körper.

Andreas Heertsch: Eine kleine Liebeserklärung an Georg Maier

Diesen Beitrag habe ich beim Totengedenken Georg Maiers (26. Mai 1933 †14. Juni 2016) beigesteuert. Ich bringe ihn hier erneut, weil ich anregen möchte, seine Gedanken zu einer Form der Geistesforschung in den aktuellen Diskurs miteinzubeziehen.*

Als ich vor 40 Jahren frisch nach Dornach kam, kam eine hier nicht genannt werden wollende Person von einem Zweigabend im Goetheanum, sichtlich desorientiert und erzählte: «Du, da hat einer geschlagene 90 Minuten über eine Pfütze erzählt, ich sage dir, 90 Minuten: nur Pfütze!»

«Wie sah der denn aus?», fragte ich zurück.

«So ein kleiner mit ziemlich wenig Haaren und Nickelbrille, hat immer erst am Ende des Absatzes gesagt, was er meint, aber das war dann auch nicht so richtig klar.»

«Sprach er oft in Ellipsen wie: <nicht wahr?> oder <ich mein ja nur> oder <ich wollt nur mal sagen> und macht dabei so ein bedeutungsvolles Gesicht?»

«Ja genau, und dann hat er über Spiegelungen auf der Pfütze gesprochen und über den Regen, der in die Pfütze tropfte, weisst du, lauter so selbstverständliche Dinge. Dafür gehe ich doch nicht in den Zweigabend!»

«Du, ich glaube, das war Georg Maier», vermutete ich.

«Ja? Kennst du den?»

«Ja, der betreut mit Jochen Bockemühl zusammen das Studien- und Forschungsjahr im Glashaus. Johannes (Kühl) und ich machen bei ihm gerade (1982) ein Projekt.»

«Sag mal, ist der denn ganz normal?»

«Nein überhaupt nicht, der ist so originell, dass ihn kaum einer versteht! Ich erklär dir jetzt etwas, was ich selbst erst in zehn bis zwanzig Jahren verstehen werde, aber das ist eben auch typisch für Georg Maier, dass man so seine Zeit braucht, bis man ihn versteht: Also, wenn er sich wie ein Kind über eine Pfütze her macht, könnte man ja glauben, dass er das Wesentliche nicht vom Unwesentlichen unterscheiden kann. Aber das sieht nur so aus. In Wirklichkeit ist es genau umgekehrt! Georg würde vielleicht sagen: <Also diese Pfütze – nicht wahr ...> Und das heisst dann: Diese Pfütze ist nicht eine Pfütze. Oder noch etwas ausführlicher: Wenn Georg über diese Pfütze spricht, dann meint er genau diese Pfütze und nicht irgendeine Prinzip-Pfütze oder eine <Pfütze an sich>.»

«Na, findest du das nicht ein bisschen pingelig?»

«Ich mein ...», würde Georg vielleicht bedeutungsvoll andeuten. Das heisst dann soviel wie: <Ja, richtig kleinlich!>, aber um das zu verstehen, solltest du mal lesen, was Georg in seinem Grundsatzbeitrag <[Forschung als Hinwendung zur gegenwärtigen Existenz](https://www.viavita.de/Georg_Maier_Forschung_als_Hinwendung...PDF)>¹ (1993) geschrieben hat. Lass dich von dem Titel nicht abschrecken! (Der Inhalt ist allerdings auch nicht so einfach verständlich, aber viel einfacher als der Titel ...)

Da vergleicht er die Naturwissenschaft mit dem alten Testament: Gesetze werden aufgestellt, die das Einzelne regeln und ordnen. Der Sonderfall ist störend und wird immer auf die allgemeinen Gesetze zurückzuführen versucht; nur wenn es gar nicht anders geht, müssen die Gesetze erweitert werden. Und so ist das in der Naturwissenschaft auch: Naturgesetze bestimmen alles. Und dann fragt er: Wie sähe denn eine Naturwissenschaft des neuen Testamentes aus? Also eine Wissenschaft, wo der Einzelfall die Hauptrolle spielt.

¹ Siehe: https://www.viavita.de/Georg_Maier_Forschung_als_Hinwendung...PDF

(Merkst du schon: Einzelfall – *diese* Pfütze?).“

„Warum soll der Einzelfall so wichtig sein?“

„Nun, wenn man Wesenserkenntnis treiben will, dann darf man wohl nicht auf das gehen, was alle gemeinsam haben, sondern muss gerade das Besondere aufsuchen.

Das braucht natürlich Unbefangenheit, aber es braucht auch <Geländekenntnis>. Ich merke doch erst, was das Besondere ist, wenn ich das Allgemeine kenne. Dann kann aber diese Pfütze plötzlich ein Lichtspiel zeigen, einen Zauberhauch von Wachstumsstimmung oder sogar die Begegnung mit einem Wesen, das sich ihm gerade an *dieser* Pfütze in *diesem* Moment nahen wollte.»

«Ach so, aber warum sagt er das denn nicht? Ich habe ihn nicht von Wesen reden hören.»

«Weisst du, ich glaube, der Georg ist einerseits ein Mensch wie du und ich, aber daneben – oder dahinter – oder innen drinnen gibt es noch so einen elementarischen Mitbewohner, mit dem er oft Zwiesprache hält, der ihm auch die absonderlichsten Einfälle zugänglich macht.»

«Hat er das mal gesagt?»

«Nein, nie. Ich weiss auch gar nicht, ob ihm das so wichtig wäre. Absonderlich sind die Einfälle übrigens nur für die, die sie nicht verstehen. Für die übrigen sind sie ausgesprochene Arbeitsaufforderungen.

«Aber wie ist das nun mit dem <Mitbewohner>?»

«Naja, Georg kann auch ein Kobold sein: Einmal sagte er mir auf einer Exkursion: <Es macht gar keinen Spass mehr.> Ich sah ihn verschmitzt lächeln. Ich unternahm einen Verständnisversuch: <Du meinst Deine Anspielungen?> Er nickte, und das hiess soviel wie: Wenn der andere gar nicht mehr merkt, dass ich etwas hinter dem meine, was ich sage, dann macht es keinen Spass mehr, etwas Hintergründiges zu sagen.»

«War er denn ein Einzelgänger?»

«Ja und nein. Durch seine Art, das hast du ja bemerkt, erntete er viel Unverständnis – sogar du wolltest ihm schon eine Therapie empfehlen – aber in seinem Innern ist er radikal kommunikativ. Das Gespräch ist für ihn das Hauptforschungsinstrument, der Austausch mit dem Andersdenkenden. Das hat er oft betont und sich auch in Dornach und in der Naturwissenschaftlichen Sektion immer wieder dafür eingesetzt. Gespräche mit ihm sind meist augenzwinkernde Andeutungen, aber durch diese Funkeloberfläche scheint jedes Mal der herzensgute Mensch, mit dem ich ohne Vorbehalte meine Lebenssorgen besprechen würde.

Jetzt sollte ich ja eigentlich noch ein physikalisches Loblied auf ihn singen, denn seine Ansätze in der Quantenmechanik beispielsweise oder seine Untersuchungen zur Farbenlehre, zur Wärmelehre, zur Zeit sprechen von intimer Kenntnis des physikalischen Geländes. Aber das können andere besser besingen. Mir jedenfalls hat er mit seinem „Abschied von der absoluten Wahrheit“ ein Geländer im weglosen Gelände geboten, das mir im rechten Moment Halt gab. Aber was es damit auf sich hat, das musst du in dem erwähnten Artikel selber nachlesen! Ich finde, es lohnt sich ...»

Maier, G. (1993): [Forschung als Hinwendung zur gegenwärtigen Existenz. In: Elemente d. N. 59](https://www.viavita.de/Georg_Maier__Forschung_als_Hinwendung...PDF). Link: https://www.viavita.de/Georg_Maier__Forschung_als_Hinwendung...PDF

Andreas Heertsch: Wissenschaft des alten und des neuen Testamentes

Hier geht es mir nicht um Theologie als Wissenschaft, sondern um Stile der Geistesforschung.

Reduktionismus

[Georg Maier](#) unterschied zwei Typen von Wissenschaft:

- im Stile des alten Testaments: Blick auf Einheit und Gesetze
- im Stile des neuen Testaments: Blick auf das Besondere und Wesen

Die alttestamentarische Haltung¹: Das Besondere wird versucht auf das Allgemeine zurückzuführen. Diese Haltung gipfelt heute in der Sehnsucht nach TOE (Theorie of Everything) und ist in den meisten Wissenschaftsdisziplinen das Grundmodell. Selbst der Goetheanismus (im engeren Sinne verstanden) will die einzelnen Phänomene auf Urphänomene zurückführen. Damit ist das Augenmerk auf allgemeine und grundlegende Gesetze gerichtet. Diese Sicht hat die abendländische Naturwissenschaft und ihre Anwendung in der Technik erfolgreich gemacht.

Wertschätzung des Besonderen

In dieser reduktionistischen Haltung gewinnt man Einsicht in *allgemeine* Gültigkeiten. Sie versucht die Bilde-Prinzipien zu beschreiben, die den verschiedenen Erscheinungen zugrunde liegen. Sie wird aber so keinen Zugang gewinnen zum einzelnen Wesen. Hier empfiehlt Georg Maier eine Wissenschaft des Neuen Testaments: Wie wird Wesenserkenntnis möglich?

Dafür muss ich mich bereit machen, mich auf eine unscheinbare Situation bejaend einlassen zu können. Um deutlich zu machen, was ich damit meine, möchte eine kleine Episode schildern, die den Beginn einer über 15 Jahre dauernden Bekanntschaft und schliesslich Zusammenarbeit mit einem Zwerg einleitete:

«Als ich vor einigen Jahren im Grossen Saal des Goetheanum in einem Mysteriendrama Rudolf Steiners sass, begann, bevor sich der Vorhang öffnete, in einiger Entfernung von mir ein Wecker elektronisch erzeugte Pieptöne von sich zu geben. Erschrockenes Rascheln der Besitzerin, bis das Piepen verstummte. Die Szene begann. Nach einigen Minuten erscholl allerdings das gleiche Piepen erneut. Wiederholtes Rascheln, diesmal mit mehr Erfolg: Das Piepen war endgültig verstummt. Um mich eine Atmosphäre von ärgerlichem Schweigen: Man sah möglichst konzentriert auf die Bühne und tat so, als ob nichts gewesen sei.

Märchenhaft

Beim zweiten Piepen hatte ich jedoch den mich überraschenden Eindruck: «Warum hört mich denn keiner?» Ich liess mich also auf ein Gespräch ein, indem ich meinen Arm bereit hielt, als kleine Bank zu dienen, und prompt setzte sich ein Männlein darauf und sah mich mit grossen Augen an. Ich begann ihm zu erklären: «Das ist jetzt gar nicht der richtige Moment, in dem du rufst!» Verdutzt hörte der Kleine zu und – seine Aufmerksamkeit ausnutzend – erklärte ich ihm: «Wir Menschen sehen hier ein wichtiges Schauspiel; da geht es darum, wie Menschen lernen können, dass sie deine Welt auch sehen.» Das Männlein zwinkerte dankbar mit den Augen und schwupp, war es von meinem Arm verschwunden.

Wissenschaftlich

Diese kleine Geschichte läuft Gefahr, beim Leser einen ganz falschen Eindruck zu erwecken. Sie ist nur eine imaginative Erzählung. Nicht, dass es das «Männlein» nicht gäbe, auch «sass» es natürlich auf meinem Arm, aber es hatte kein Gewicht und war ganz und gar unsichtbar. Für

sonnige Gemüter ist obige Beschreibung wohl ganz hinreichend, aber für den wissenschaftlichen Verstand sehr unklar, weil nicht deutlich ist, welchen Realitätsgrad das «Männlein» eigentlich hat. Deshalb sei die ganze Situation nochmals bewusstseinsmässig analysiert.

Nach dem zweiten Piepen hatte ich also einen Eindruck, den ich, in Worte gefasst, so wiedergeben würde: «Hallo! Warum hört mich keiner.» Aber die Worte sind nur der sprachliche Ausdruck, um mich dem Leser mitzuteilen, es waren keine Worte zu hören. Entsprechend könnte ich die Stimmung auch ganz anders, etwa in eine auf sich aufmerksam machende Geste übertragen: Jemand schwenkt ein rotes Fähnlein. Der Eindruck selbst war für mich überraschend, ich war eigentlich auf die beginnende Szene konzentriert, anschliessend auch bereit, in das allgemeine «Unverschämtheit, einen Wecker piepen zu lassen» meiner Umgebung einzustimmen. Ich habe dann mir aber versuchsweise vorgestellt, es sässe der «kleine Störenfried» auf meinem Arm. Natürlich war da nichts zu sehen gewesen. Weiter habe ich mir vorgestellt: Wenn er da wirklich sässe, was hätte ich ihm dann zu sagen. Dies erzählte ich ihm dann auch, indem ich innerlich mit ihm sprach, so wie man sonst sich selbst Gedanken erzählt, wenn man etwas gedanklich zu bewältigen sucht. Seine Grösse entsprach der Bedeutung des Geschehens: Er war (für mich) klein, weil ich die Episode selbst als «nebensächlich» einstufte, und weil sein Verhalten mir keinen «gewaltigen», sondern eher einen lausbubenhaften Eindruck machte. (In dieser Bewertung sollte ich mich täuschen, wie ich erst 15 Jahre später merkte: s. S. 41)»

*Andreas Heertsch, Geistige Erfahrung im Alltag, Stuttgart 2010 (vergriffen);
online: https://sei.mens.ch/?page_id=174 S.27ff und Schlussverweiss S. 41*

Schrift und Sinn

Ist das nun Animismus (alles sei beseelt)? Hier ist die Unterscheidung zwischen Schrift und Sinn wichtig: Eine Schrift verweist auf einen Sinn, sie ist sinnvoll, aber sie ist selbst nicht der Sinn, sondern nur der Hinweis: Wer das Geschriebene versteht, kommt auf den Sinn, das Gemeinte. Damit werden die Ereignisse zu Symptomen: Sie sind Indizien auf einen durch sie zum Ausdruck kommen wollenden Sinn.

Es geht also bei dem Wachwerden für das Besondere darum, diese Ereignisse wie eine Schrift lesen zu lernen, um auf das Gemeinte zu kommen.

Zunächst geht es mir dabei wie bei einem Besuch in einem fremden Land, dessen Sprache ich nicht verstehe. Ich bemerke, dass jemand mit mir spricht, aber beim Verstehen bin ich zunächst auf Raten angewiesen: Was könnte der Sprecher meinen? Ich versuche dann, aus allen Indizien zu ahnen, was er meinen könnte. Und das kann erfahrungsgemäss ganz daneben gehen. Ich „verstehe“ das, was ich erwarte, das gemeint sein könnte. Mit anderen Worten, ich finde im Gehörten meine Erwartung wieder, aber u.U. nicht das tatsächlich Gemeinte. Aber durch sich Einlassen auf die neue Sprache wächst im Laufe der Zeit auch das (zutreffende) Verständnis.

Gleiches geschieht, wenn ich beginne die Sprache der Ereignisse zu lernen. Zunächst sollte ich mit dem Gewicht des „Verstandenen“ vorsichtig umgehen, es könnten bloss meine nach aussen versetzten Erwartungen sein.

Haben alle Ereignisse eine Bedeutung?

Nein! Manche Ereignisse haben gar keine Bedeutung, manche sind Schabernack, manche dagegen haben mehrere Bedeutungen. Nach meinem Eindruck sind Ereignisse für mich, wenn ich auf sie nicht achte, bedeutungslos. Ich würde sie nicht einmal für Ereignisse halten.

Wenn ich mich aber entschliesse, dem Besonderen Ereigniswert zu verleihen, dann richtet sich nach meiner Erfahrung meine geistige Umgebung darauf ein und ordnet Ereignisse an. Das kann unter ganz ver-

schiedenen Themen stattfinden. Etwa beim Üben von Unbefangenheit.

Als wir vor Jahren in Dornach eine neue Wohnung suchten, stiessen wir auf ein ansprechendes Inserat und machten einen Termin für eine Besichtigung ab. Als ich die Wohnung erblickte, hatte ich den Eindruck: »Hier wirst du alt werden!« Wir freuten uns also auf die Zusage. Wir erhielten eine Absage! Wie kam also dieser (irrtumsbehaftete) Eindruck zustande? Wir erfuhren, dass in der Wohnung ein alter Herr gerade gestorben war („alt werden“). Dieser Eindruck verband sich mit meinem Wunsch nach Wohnung. Das Altwerden bezog sich also auf den verstorbenen alten Herrn – aber nicht auf mich: Den Anlass (Altwerden) verband ich mit meinem Wunsch: Die Wohnung möchte ich haben!

Als ich als Student jeden morgen mir meinen „spirituellen Wetterbericht“ machte: Wie wird der Tag heute werden? hatte ich einst den Eindruck: Heute lernst du einen interessanten Menschen kennen. Ich war damals schüchtern verliebt und ermannte mich nach diesem Wetterbericht, die Angebetete endlich anzusprechen, was in einer eindrucklichen Enttäuschung endete: Sie liess mich kalt stehen. Der interessante Mensch kam erst am Abend....

Schulung ist nicht nur Meditation

Wer beginnt an sich zu arbeiten, wird bemerken, dass diese Arbeit zunächst eher das Gegenteil des Erwarteten bewirkt: Als ob eine Decke, die über den Unrat meiner Seele gebreitet war, langsam weg gezogen würde: Ich finde mich in starkem Kontrast zum Angestrebten vor. Dies halte ich für eine gesunde Folge anthroposophischer Schulung: Wenn ich in mir nicht (auch) meinen Doppelgänger kennenlerne, bin ich meinen (unbewussten) Erwartungen hilflos ausgeliefert. (Wem die Bezeichnung „Doppelgänger“ zu monströs ist, der kann vielleicht mit der Formulierung: „innerer Player“ besser leben.)

Wegen dieser inneren Deformationen besteht anthroposophische Schulung nicht nur aus Übungen, die die Seele immer mehr für Übersinnliches sensibilisieren (Mediationen), sondern auch aus Übungen, die die Seele stabilisieren (Nebenübungen). Es gibt aber neben diesen beiden Komponenten noch eine dritte: Die Schulung durch das ganz alltägliche Leben. Diese Komponente wird oft übersehen und damit unwirksam gemacht: Wenn ich nicht lerne, auf die vielen leisen, ganz alltäglichen Hinweise zu achten, stolpere ich schliesslich über „last calls“, die (ziemlich) letzten Aufrufe, die wir dann als Schicksalsschläge bezeichnen.

In der »Geheimwissenschaft im Umriss« (GA 13) erwähnt Rudolf Steiner:

»Doch führt das Mitgeteilte so weit, dass derjenige, welcher dieses auf seine Seele anwendet, in der Erkenntnisentwicklung dazu gelangt, dass er den weiteren Weg dann finden kann.«

Eine Sprache dieser Führung sind die Alltagsereignisse. Je besser ich diese Sprache verstehe, desto mehr kann ich mir Anweisungen verordnen, die meiner Schulung dienlich sind. Das ist die eine Seite.

Die zweite Seite besteht darin, dass meine geistige Welt auch darauf „reagiert“: Wenn ich meine Aufmerksamkeit den kleinen Ereignissen zuwende, wird sie das nutzen um mit mir „ins Gespräch“ zu kommen.

Wenn ich hier von *meiner* geistigen Welt schreibe, dann will ich damit zum Ausdruck bringen, dass jeder seine eigene geistige Umgebung hat, die nach oben hin immer mehr ins Allgemein-Menschliche ragt, nach oben offen. Nach unten aber immer individueller und persönlicher wird. Da wohnt auch der ganze „Zoo“, meine mitunter üblen Gesellen (Player), die in mein Handeln – mehr oder minder bewusst – eingreifen. Da sind aber auch meine Inspiratoren, die mich etwa im Vortrag-Halten überraschen, wenn ich mir beim Reden selbst zuhöre und merke, dass ich gerade einen „Treffer“ gelandet habe, den ich vorher selber noch gar nicht kannte....

Neben dieser geistigen „Nachbarschaft“ gibt es aber natürlich auch geistige Umwelt, etwa Elementarwe-

sen, die beispielsweise Aufmerksamkeit heischen und – wenn ich mich ihnen nicht widme – mit mir Schabernack treiben, etwa indem mir ein grosses Glasgefäss mit Maschinenöl aus der Hand rutscht und am Boden mit grosser Schweinerei zerschellt.

Als ich meinen ersten anthroposophischen Versuch (zu Wärmetag/Wärmenacht aus dem Lichtkurs (GA312)) im Max-Planck-Institut für Strömungsforschung in Göttingen machte – ich war damals Assistent am Lehrstuhl – habe ich unfreiwillig über Nacht das (grosse) Labor so unter Wasser gesetzt, dass es durch die Decke in die darunter liegende Elektronik-Werkstatt rieselte. Selbst mein lieber Chef, Ernst August Müller, sagte: »Herr Heertsch, ich habe zwar gesagt, dass jeder seinen strömungsphysikalischen Ritterschlag erst bekommt, wenn er sein Labor unter Wasser gesetzt hat, aber sooo intensiv hätten Sie es nun wirklich nicht machen müssen!« Bei den Kollegen von der Elektronik-Werkstatt hatte ich meinen Spitznamen weg: „Katastrophen-Heertsch“

Für mich wurde dieses Ereignis Ausdruck für: Solche Versuche: hier NICHT! So habe ich meine Universitätskarriere an den Nagel gehängt und bin nach Dornach zu Jochen Bockemühl und Georg Maier ins Studien- und Forschungsjahr gegangen.

In diesem Gebiet wird die Frage: „Was ist Innen, was ist Aussen?“ immer schwieriger zu beantworten: Obwohl etwas in meinem Bewusstsein auftaucht, also innen, d.h. in mir, kommt der Inhalt doch nicht von mir. Für die sinnliche Wahrnehmung ist uns das selbstverständlich: sie tritt in meinem Innern (Bewusstsein) in Erscheinung, verweist aber auf etwas ausserhalb von mir, auf das ich sogar zeigen kann. Bei übersinnlichen Wahrnehmungen wird das mit dem Zeigen schwierig: Wo soll ich hinzeigen, wenn mir etwas aufgeht? Sonst aber ist es ähnlich: in mich kommt etwas von „aussen“: ich bringe es zwar hervor oder mit anderen Worten: Ich bin an seinem Zustandekommen beteiligt, aber meine Überraschung zeigt, dass ich nicht alleine war beim Zustandebringen. Also hat da etwas (jemand) mitgewirkt ausser mir.

Syptomatologie: Das Besondere aus dem Allgemeinen herauschälen

Wer das Besondere entdecken will, muss das Allgemeine kennen. Damit wird für unser zeitgenössisches Bewusstsein die Kenntnis jener Welt der Gesetze zur Voraussetzung, um in ihr auf das Besondere aufmerksam werden zu können. Die Erfahrung zeigt, dass das Besondere geeignet ist, den eigenen Horizont zu erweitern.

Diese Aufmerksamkeit auf geschichtliche Ereignisse angewandt empfiehlt Rudolf Steiner als Methode für die Geschichtsforschung: Er nennt es Symptomatologie². Wenn wir davon ausgehen, dass Geschichte nicht unerbittlich hereinbricht, sondern durch Menschen in Verbindung mit ihren geistigen Hintergründen sich vollzieht, liegt es nahe, dass hier eine Forschungsmethode erforderlich ist, die in der Lage ist, auf das Individuelle und das dadurch zum Ausdruck Kommende einzugehen.

Wissenschaft des Besonderen

Der hier geschilderte Ansatz ist das Gegenteil von Statistik. In der Statistik wird das Besondere als Störung behandelt. Alle ihre Methoden gehen darauf aus, innerhalb der Störungen das Allgemeine zu finden und zu Aussagen zu kommen, mit welcher Sicherheit man trotz der Störungen (Stichprobenfehler) über die Allgemeinheit Aussagen treffen kann.

Wie also lässt sich Sicherheit in der Welt des Besonderen gewinnen und so dem Aberglauben vorbeugen? Ähnlich wie in der Geschichtswissenschaft, aber auch in einzelnen Disziplinen der Sozialwissenschaft und der Psychologie, ist die Wiederholbarkeit kein brauchbares Kriterium für die Entscheidung: Habe ich mir nur etwas eingebildet oder wurde ich einer Wirklichkeit inne?

Hier sehe ich zwei Prüfverfahren:

- Wachsamkeit beim Zustandekommen
- Einbettung in den eigenen Erkenntnishorizont (Evidenzgewebe³)

Die Wachsamkeit beim Zustandekommen ist in den Naturwissenschaften ein ganz gebräuchliches Verfahren, nur heisst es dort ganz anders. Wenn wir versuchsweise die eigene Seele als „Messgerät“ für Übersinnliches betrachten, dann können wir viele Analogien zur Entwicklung eines (technischen) Messgerätes finden: So sollte ein Messgerät möglichst empfindlich sein für das, was es messen soll (Sensibilität). Es sollte möglichst wenig rauschen. Mit Rauschen wird bei Messgeräten ein im Gerät erzeugtes „Signal“ bezeichnet, dass das zu messende Signal überlagert, also etwa wie bei den alten Rundfunkempfängern, die schwache Sender mit ihrem eigenen Rauschen (fast) unhörbar machten. Diesem Rauschen entsprechen bei der seelischen Beobachtung die Projektionen: Ich „sehe“ (im schlimmen Falle: nur), was ich mir, ohne es zu merken, wünsche.

Beim Radio wünscht man sich Trennschärfe: Der eine Sender soll den anderen nicht überlagern, ich will nur den einen Sender hören. Das entspricht bei der seelischen Beobachtung dem okkulten Unterscheidungsvermögen. Kann ich mich auf die Eigenart dieses einen Wesens oder dieser einen Situation so konzentrieren, dass ich mich nicht durch anderes stören lasse? (Konzentration)

Die Skala beim Radio zeigt an, welchen Sender ich gerade höre. Aber dass das Radio diesen Sender wirklich empfängt, bestimme ich gewöhnlich durch die Art der Sendung und durch die Ansagen zwischen den Sendungen. Bei der seelischen Beobachtung muss ich am Stil des Ereignisses oder am Betroffen-Werden des gerade Erfahrenen mir bewusst werden, mit wem ich es zu tun habe. Das ist gerade im Beginn nicht einfach und fordert „Geländekenntnis“, d. h. hier ist ein gründliches Studium der schon vorhandenen Geisteswissenschaft erforderlich. Wie soll ich auf die Wirksamkeit von beispielsweise Engeln aufmerksam werden, wenn ich gar nicht weiss, dass es sie gibt?

Die digitalen Radios könnten hier sogar als Vorbild <smile> dienen: Sie empfangen entweder glasklar und mit optischer Senderanzeige, oder – wenn das Signal zu schwach ist – empfangen sie überhaupt nichts. Aber wie die digitalen Radios eine Weiterentwicklung der alten Radios sind so beginnt auch die seelische Beobachtung zunächst verwechselt und unscharf, kann aber zu Klarheit und Sicherheit führen.

-
1. Maier, G. (1993): Forschung als Hinwendung zur gegenwärtigen Existenz. In: Elemente d. N. 59 < siehe auch Fussnote 1 auf Seite S. 27
 2. Rudolf Steiner: Geschichtliche Syptomatologie <
 3. Eine Formulierung von Dorian Schmidt <

Andreas Heertsch: Aus der Perspektive des Anderen

Auslöser

2019 wurde ich gebeten, im Rahmen der gemeinsamen Jahresfeiern der Zweige um das Goetheanum eine Ansprache für die [Osterfeier \(55 min\)](#)² zu halten. Versuchsweise habe ich damals das Passionsgeschehen aus der Sicht von Judas, Petrus und Pilatus geschildert. (Es schloss sich dann ein Gespräch über die Pilatusfrage: „Was (Wer) ist Wahrheit“ an).

2024 kam eine weitere Bitte für eine Ansprache im gleichen Rahmen wieder für eine Osterfeier. Diesmal war eine Vorgabe eine russische Michaelslegende, in der Michael als Rebell, der vom Kreuz nicht weichen und den Tod des Christus an der ganzen Erde rächen will. Diese Legende widersprach meinem Bild, dass ich mir auf Grund des Studiums der entsprechenden Hinweise Rudolf Steiners gemacht hatte. Das veranlasste mich, nun meinerseits eine [Erzählung \(16 min\)](#)³ anzufügen.

Diese Erzählung ist das Ergebnis eines Versuchs, das Passionsgeschehen aus der Perspektive von Michael zu schildern. Wie kann man sich vorbereiten, diese Perspektive einzunehmen?

Vorbereitung

In einem frühen Vortrag schildert Rudolf Steiner die Bedingungen, um in der Akasha-Chronik lesen zu können:

»dass man seine eigenen Gedanken zur Verfügung stellt diesem Prinzip, dieser Kraft und diesen Wesenheiten, die wir in der theosophischen Sprache die Meister nennen.¹ Denn letzten Endes muss uns der Meister die nötigen Anweisungen geben, um die Akasha-Chronik lesen zu können. Sie ist geschrieben in Symbolen und Zeichen, nicht in Worten einer jetzt bestehenden oder einer der bestanden habenden Sprachen. Solange man nur die Kraft anwendet, die der Mensch gewöhnlich anwendet beim Denken – und jeder Mensch, der nicht ausdrücklich daraufhin gelernt hat, wendet diese Kraft an -, kann man nicht in der Akasha-Chronik lesen.

Wenn Sie sich fragen, so werden Sie sich sagen müssen: . Sie verbinden Objekt und Prädikat miteinander, wenn Sie einen Satz bilden. Solange Sie selbst es sind, der die einzelnen Begriffe verbindet, so lange sind Sie nicht imstande, in der Akasha-Chronik zu lesen. Sie sind nicht imstande zu lesen, weil Sie Ihre Gedanken mit dem eigenen Ich verbinden. Sie müssen aber Ihr Ich ausschalten. Sie müssen verzichten auf jeden eigenen Sinn. Sie müssen lediglich die Vorstellungen hinstellen, um die Verbindung der einzelnen Vorstellungen durch Kräfte ausserhalb von Ihnen, durch den Geist, herstellen zu lassen.

Es ist also der Verzicht – nicht auf das Denken, wohl aber darauf, von sich aus die einzelnen Gedanken zu verbinden – notwendig, um in der Akasha-Chronik zu lesen. Dann kann der Meister kommen und Sie lehren, durch den Geist von aussen Ihre Gedanken zusammenfügen zu lassen zu dem, was Ihnen der universelle Weltgeist über das, was in der Geschichte sich vollzogen hat, zu zeigen vermag. Dann urteilen Sie nicht mehr über die Tatsachen, sondern dann spricht zu Ihnen der universelle Weltgeist selbst. Und Sie stellen ihm Ihr Gedankenmaterial zur Verfügung.

Nun muss ich etwas sagen, was vielleicht etwas Vorurteil erweckt. Ich muss sagen, was heute vorbereitend notwendig ist, um zu der Ausschaltung des Ich zu kommen, um in der Akasha-Chro-

2 Siehe: <https://media.mens.ch/Pilatus.mp3>

3 Siehe: http://media.mens.ch/Michael_und_das_Mysterium_von_Golgatha_2024.mp3

nik lesen zu können. Sie wissen, wie es eine heute verachtete Sache ist, was die Mönche im Mittelalter gepflegt haben. Sie haben nämlich gepflegt das „Opfer des Intellekts“. Der Mönch hat nicht so gedacht, wie der heutige Forscher denkt. Der Mönch hatte eine bestimmte heilige Wissenschaft, die heilige Theologie. Über den Inhalt hatte man nicht zu entscheiden. Man sprach deshalb davon, dass der Theologe im Mittelalter seinen Verstand dazu zu gebrauchen hat, die gegebenen Offenbarungen zu erklären und zu verteidigen.² Das war, wie man sich auch heute dazu stellen mag, eine strenge Schulung in der Hinopferung des Intellektes an einen gegebenen Inhalt. Ob das nun nach modernen Begriffen etwas Vorzügliches oder etwas Verwerfliches ist, davon wollen wir absehen. Dieses Opfer des Intellektes, das der Mönch des Mittelalters brachte, führte zu der Ausschaltung des von dem persönlichen Ich ausgehenden Urteils, es führte ihn dazu, zu lernen, wie man den Intellekt in den Dienst eines Höheren stellt. Bei der Wiederverkörperung kommt dann das, was damals durch dieses Opfer hervorgebracht wurde, zur Auswirkung und macht ihn zum Genie des Anschauens. Kommt dann das höhere Schauen hinzu, dann kann er die Fähigkeit anwenden auf die Tatsachen, die in der Akasha-Chronik zu lesen sind. (Berlin, 1. Juni 1904)

¹ Über die Meister siehe den Band «Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904 bis 1914», GA 264.

² Über die beiden Wahrheitsarten – die Erkenntnis- und die Offenbarungswahrheiten – in der modernen Geisteswissenschaft siehe den Vortrag Liestal, 16. Oktober 1916 in «Philosophie und Anthroposophie», GA 35, sowie die Studie von Hans Erhard Lauer «Erkenntnis und Offenbarung in der Anthroposophie», Basel 1958.«

Rudolf Steiner: [GA265 S. 29](#)

Einige Wochen später ergänzt Rudolf Steiner:

»... Je weiter man auch auf dem Erkenntnisweg vorwärtsdringt, um so mehr wird man sich auch Devotion aneignen müssen; man wird immer devotioneller und devotioneller werden. Aus dieser Devotion fließt dann die Kraft zu den höchsten Erkenntnissen. Wer es dazu bringt, darauf zu verzichten, seine Gedanken zu verbinden, der gelangt zu dem Lesen der Schrift in der Akasha-Chronik. Eines ist aber dabei notwendig: das persönliche Ich so weit ausgeschaltet zu haben, dass es keinen Anspruch darauf macht, die Gedanken selbst zu verbinden.

Es ist gar nicht so leicht, das zu verstehen, denn der Mensch macht darauf Anspruch, das Prädikat mit dem Subjekt zu verbinden. So lange er das aber tut, ist es ihm unmöglich, wirklich okkulte Geschichte zu studieren. Wenn er in Selbstlosigkeit, aber auch in Bewusstheit und Klarheit die Gedanken aufsteigen lässt, dann tritt ein Ereignis ein, welches, von einem gewissen Gesichtspunkte aus, jeder Okkultist kennt, nämlich das Ereignis, dass sich die Vorstellungen, die Gedanken, die er früher nach seinem persönlichen Standpunkte zu Sätzen, zu Einsichten geformt hat, jetzt durch die geistige Welt selbst formen, so dass nicht er urteilt, sondern in ihm geurteilt wird. Es ist dann so, dass er sich hingeeopfert hat, auf dass ein höheres Selbst geistig durch seine Vorstellungen spricht.

Das ist – okkult aufgefasst – das, was man im Mittelalter das „Opfer des Intellekts“ genannt hat. Es bedeutet das Aufgeben meiner eigenen Meinung, meiner eigenen Überzeugung. So lange ich selbst meine Gedanken verbinde, und meine Gedanken nicht höheren Gewalten zur Verfügung stelle, die auf der Tafel des Intellektes dann gleichsam schreiben, so lange kann ich nicht okkulte Geschichte studieren.»

Rudolf Steiner, Berlin, 25. Juli 1904. zit. in GA 265

Was Rudolf Steiner hier in frühen Vorträgen „Opfer des Intellekts“ nennt, kommt auch später zum Ausdruck, etwa, wenn es um das Erfassen der Weltgedanken geht.

Erkenntnis-technisch gesprochen geht es um die Herstellung der oft als *leeres Bewusstsein* beschriebenen Verfassung, die der Inspiration vorausgeht. Allerdings ist dieses leere Bewusstsein nicht ohne Voraussetzungen. Das kommt eindrucksvoll in folgender Erzählung zum Ausdruck:

Pfarrer Harms aus Bremen beschliesst auf die Inspiration des heiligen Geistes zu vertrauen. So lebt er die ganze Woche in der Erwartung der Inspiration auf der Kanzel. Am Sonntag steigt er auf die Kanzel und wartet auf die Inspiration des Heiligen Geistes. Diese Inspiration kommt auch: «Harms du bist faul gewesen».

Nacherzählt aus Lemmermann, Heinz: Handbuch der Rhetorik

Durchführung

Die Vorbereitung einer Inspiration liegt in der gediegenen Kenntnis des in Frage stehenden Themas. Also im Falle meiner Erzählung, der eingehenden Kenntnis der Darstellungen Rudolf Steiners über Michael und über die Verhältnisse während der Passion.

Der nächste Schritt liegt in einem versuchsweise Einleben in dieses Verhältnis: Wenn ich alles, was ich über Michael bisher kennengelernt habe, mir zu einer Haltung werden lasse:

„Wie würde ich sein, wenn ich von Michael durchdrungen wäre?“

Und nun den nächsten Schritt mache:

„Was sähe ich, wenn ich in dieser Haltung auf die Passionszeit sehe?“

Wenn ich nun vom Konjunktiv in den Indikativ übergehe, indem ich meinen eigenen (Denk)Willen in eine widersprüchliche Haltung bringe: *Konzentrierte Unbefangenheit*. Dann kann ich (nach vielen Fehlschlägen) an meinem zwar selbst hervorgebrachten, aber (möglichst) nicht inhaltlich von mir beeinflussten Denken mit Interesse teilnehmen.

Ein Kriterium für das Eintreten von „tatsächlichen“ Weltgedanken kann mein Staunen sein. (»Das habe ich ja noch nie so gedacht!«) Ich betone hier „Staunen“, das färbt sich natürlich individuell, ist aber zu unterscheiden von jedem luziferischen Allmachtsgefühl – etwa in der Form: „Neue Idee: Das geht nur so....“ („allein seelig-machend“).

Solche Einsichten sind oft begleitet von einem Verantwortungsgefühl: »Das ist jetzt nicht einfach mal so ein netter Einfall« – ich finde mich im Fokus geistiger Wesen ausgelöst durch die auftauchende Frage: „Und jetzt?“

Aber diese auftauchenden Weltgedanken bedürfen, solange sie als Inspirationen auftauchen, der Prüfung: Blieb ich sauber, oder habe ich mit eigenen Wünschen hineingefuscht. Diese Prüfung ist mitunter anspruchsvoll.

Für meine Erzählung habe ich eine solche Prüfung vorgenommen an dem Jüngling ohne Kleider, der in Gethsemane davonläuft, von dem Rudolf Steiner als Christus-Impuls spricht. Um eine Konsolidierung des Erstaunlichen zu erreichen, habe ich einen Perspektiv-Wechsel vorgenommen: „Was sähe ich als dieser Jüngling?“ Diese Perspektive brachte eine erneut erstaunliche Beziehung zu Michael zum Vorschein (siehe [Erzählung](#)). Diese fügte sich in Rudolf Steiners Darstellung über Michaels Aufstieg zum Zeitgeist ein.

Fazit

Die Übernahme der Blickrichtung (Perspektive) eines geistigen Wesen eröffnet neue Sichten, die nach ein-

gehender Vorbereitung in das von diesem Wesen schon Bekannte zu Erstaunen über das nun Gesehene führen kann, wenn es gelingt, wirklich unbefangen denken zu lassen. Das Erstaunliche bedarf trotz allem der nachträglichen Prüfung, ob nicht doch die eigene Sicht sich in das Gesehene hineingemogelt hat.

Ankündigungen

Meditationswochenenden am Quellhof und in Dornach

Liebe Freundinnen und Freunde, wir möchten herzlich einladen zu den kommenden Wochenenden „Verbindung mit dem höheren Selbst – Einführung in Anthroposophische Meditation“. Wir zeigen viele verschiedene Herangehensweisen an die Meditation in der Suche nach der Verbindung zu den eigenen geistigen Quellen. Am Nachmittag üben wir das Wahrnehmen von Elementarwesen. Die Wochenenden sind intensiv und auch für eine Wiederholung geeignet.

Meditationsschulung Rosenwaldhof (bei Berlin), Start: 20.-25. Okt. 2024

Meditationsschulung Schloss Hohenfels (Bodensee): Start: 27.10. bis 1.11.2024

Eine spirituelle Vertiefung halten wir als eine richtige Antwort auf die Krisen dieser Welt.

Während des Ersten Weltkrieges sprach Rudolf Steiner deutlich über höheren Sinn dieser schrecklichen Ereignisse. Seine Worte passen auch in unsere Gegenwart:

„Alle Kämpfe, welche noch zu bestehen sein werden im fünften nachatlantischen Zeitraum, sie werden nur ein äusserer Ausdruck sein (...) des Gegensatzes von Materialismus und Spiritualismus. Denn wie sich die Dinge auch verbergen – hinter den unendlich traurigen Ereignissen der Gegenwart liegt der Kampf des Materialismus gegen den Spiritualismus. Dieser Kampf muss ausgefochten werden. Verschiedene Formen wird er annehmen, aber er muss ausgefochten werden, weil die Menschen all das werden ertragen lernen müssen, was notwendig ist zu ertragen, um sich die spirituelle Weltanschauung (...) zu erwerben. Und man kann sagen: Es muss viel gelitten werden, aber nur aus Schmerzen und Leiden geht das hervor, was die Erkenntnis wirklich mit unserem Selbst verbindet.“

Rudolf Steiner, Dornach, 15. Januar 1917, GA 174

Interview

Die Filmemacher Beatrice v. Moreau und George Inci haben ein sehenswertes Interview mit Agnes zur Anthroposophischen Meditation und ihrem persönlichen Weg veröffentlicht.

Agnes Hardorp ist Meditationslehrerin, Musikerin und Eurythmistin. In diesem Interview erzählt sie prägende Erlebnisse auf ihrem persönlichen Lebensweg und berichtet von ihren Erfahrungen in den Meditationsseminaren, die sie seit bald 20 Jahren gibt. Sie erklärt, was die anthroposophische Meditation auszeichnet und wie das Bewusstsein des westlichen Menschen abgeholt wird. Gleichzeitig bildet die Meditation die Basis für soziale Wärme und Gemeinschaftsbildung und schafft Liebe zwischen den Menschen. Beatrice v. Moreau und George Inci stellen immer wieder prägnante Fragen. Es ist ein Gespräch zum Eintauchen.

Der [Trailer](#) mit Ausschnitten dauert 4 Minuten. Das gesamte Video dauert 1 Stunde 18 Minuten und kann ausgeliehen oder gekauft werden bei: vimeo.com/ondemand/agneshardorp

Anmeldung und Fragen: Thomas.Mayer@geistesforschung.org Weitere Kurse und Texte sind hier: www.anthroposophische-meditation.de

Kolloquium zur übersinnlichen Wahrnehmung, Dornach, 2. Nov. 2024

Die Anthroposophische Gesellschaft hat sich zum Ziel gesetzt, eine neue, ideologiefreie, spirituelle Kultur zu begründen. Sie stützt sich dabei bisher hauptsächlich auf die geisteswissenschaftlichen Forschungsergebnisse Rudolf Steiners. Sind diese Ergebnisse nur für Rudolf Steiner erreichbar gewesen, oder werden sie von anderen übersinnlich Wahrnehmenden gestützt und ggf. ergänzt? Seit Beginn dieses Jahrhunderts treten vermehrt Menschen in Erscheinung, die von ihren übersinnlichen Erfahrungen und Forschungen auf Basis des anthroposophischen Schulungsweges berichten.

Wir meinen, es ist an der Zeit, dass wir diese Entwicklungen des Bewusstseins berücksichtigen und mutig einen gesunden und sachlichen Boden für einen Austausch über übersinnliche Erfahrungen anstreben. Deshalb wollen wir zu einem Kolloquium einladen, um an Hand einer Reihe von Fragen einen Austausch zu ermöglichen mit Menschen, die in der Lage sind, von ihren eigenen spirituellen Erfahrungen zu erzählen.

- Wie entsteht eine übersinnliche Wahrnehmung?
- Welche Rolle spielt die Individualität beim Wahrnehmen im Übersinnlichen?
- Wo liegen Quellen des Irrtums?
- Wie sieht eine wissenschaftlich begründete übersinnliche Forschung aus?
- Lässt sich eine Sprache finden, die einen Austausch eigener Erfahrungen so ermöglicht, dass Zuhörende in die Lage versetzt werden können, das Erzählte nachzuerleben?

Hiermit möchten wir Sie einladen, nach Dornach zu kommen, mit uns dieses grundlegende Gespräch zu führen. Wir haben zunächst als Zweig am Goetheanum die Initiative in die Hand genommen, stehen aber gleichzeitig in Kontakt mit der Goetheanum-Leitung. Im weiteren möchten wir im Zweig am Goetheanum einen Boden für eine anschliessende Reihe von Einzelvorträgen mit praktischen Übungen über übersinnliche Wahrnehmungen vorbereiten.

Der geplante Ablauf des Kolloquiums am 2. Nov. 2024 9:00 – 18:30 in der Rudolf Steiner Halle:

9.00 – 9:15 Begrüssung

9.15 – 10:45 Evtl. kurze Eurythmie zum Ankommen und Warmwerden im Plenum oder Ähnliches, anschliessend moderiertes Gespräch mit 3 eingeladenen Teilnehmern, daran anschliessend Gespräch im Plenum.

10.45 – 11.15 Pause.

11.15 – 12.30 praktische Üb-Einheiten in Gruppen

12.30 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 15:30 Moderiertes Gespräch mit 3 anderen eingeladenen Teilnehmern anschliessend: Gespräch im Plenum

15.30 – 16.00 Pause

16.00 – 17.15 praktische Üb-Einheiten in Gruppen

17.15 – 17.30 Pause

17.30 – 18.30 Plenum

18.30 Ende

Für die Initiative: Ronald Templeton, Gottfried Caspar, Ingrid Caspar, Andreas Heertsch. Margarete Jäckel, und Dorothea Templeton.

Ihre Teilnahme haben zugesagt: Corinna Gleide, Gunhild von Kries, Frank Burdich, Thomas Mayer, Karsten Massai, Dorian Schmidt

Wir bitten um Anmeldung (zweig@goetheanum.ch) bis 14. Oktober 2024, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Unkostenbeitrag erwünscht.

Hochschul-Kolloquium (Stuttgart 22./23.11.24): Hochschule in Entwicklung



22. Nov. 2024, 17.00 Uhr
bis 23. Nov. 2024, 17.00 Uhr

Rudolf-Steiner-Haus Stuttgart

Einladung zu einem Hochschul-Kolloquium
der Anthroposophischen Gesellschaft in Deutschland

**Hochschule in Entwicklung –
vom übenden Umgang mit den Mantren
der Klassenstunden**

Anliegen: Wie auch in den zurückliegenden vier Kolloquien seit 2020 in Hamburg und Stuttgart geht es um Entwicklungsperspektiven für individuelles und gemeinschaftliches Wirken innerhalb der Michael-Schule. Die Vielfalt der bereits bestehenden Arbeitszusammenhänge und deren methodische Üb-Prozesse sollen weiter vertieft wahrgenommen werden können. Diesmal geht es in allen Gruppen um den übenden Umgang mit den Manträn der 14. Klassenstunde. Wie im vergangenen Jahr werden wir auch dieses Jahr im Plenum eine eurythmisch-musikalische Annäherung an die Manträn versuchen und zum Abschluss eine Art künstlerisch-meditative Festgestaltung anstreben. Das Kolloquium wird wieder schwerpunktmäßig aus vielen Üb-Gruppen und deren Auswertung im Plenum bestehen. Impulsbeiträge zu Motiven der Hochschularbeit durch Anton Kimpfner, Thomas Frei und Monika Elbert werden inhaltliche Akzente setzen. Unser Anliegen ist es, den Entfaltungsraum einer zukunfts-fähigen Hochschule weiter zu stärken. Sie sind herzlich eingeladen mitzuwirken.

Format und Teilnahme: Es geht uns bei diesem Kolloquium nicht um eine groß angelegte Tagung, sondern vielmehr um einen Prozess der Begegnung, um Wahrnehmung, um konkrete Üb-Prozesse und den Austausch von Erfahrungen und Fragen. Die Teilnahme an der Veranstaltung basiert auf der Mitgliedschaft in der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft. Menschen, die sich mit dem Anliegen dieser Veranstaltung besonders verbunden fühlen und keine Hochschulmitglieder sind, sind herzlich willkommen und können durch ein Vorgespräch mit Matthias Bölts (040-4133162) oder Michael Schmock (0171-8018772) ihre Teilnahme klären.

Arbeitsgruppen:

Anton Kimpfner und Gabriele Kleber
Die Manträn der 14. Stunde und die moderne Mysteriendramatik

Barbara und Armin Scheffler
Vom Spruch zum Mantram

Gerhard Stocker
Die 14. Stunde im Lichte der 6. Stunde

Christiane Gerges
Die Sinne als Atmungsorgane

Steffen Hartmann und Gunhild von Kries
Wie kann ich aufrecht stehen zwischen Luzifer und Ahriman? – meditative Mysterienspielen

Wolfgang Kiltbau
Übungswege zum Erleben des kosmischen Menschen in den Stunden 7 bis 14

Christine Rüter
Einprägen – Befragen – Bild schaffen
Die Manträn der 14. Stunde als Orientierungshilfe im täglichen Leben

Ulrike Wendt
Luzifer – Christus – Ahriman
Wesenserfahrungen durch Eurythmie und Wortmeditation

Mitwirkende: Gabriele Kleber, Anton Kimpfner, Barbara Scheffler, Armin Scheffler, Christine Rüter, Gerhard Stocker, Christiane Gerges, Ulrike Wendt, Wolfgang Kiltbau, Steffen Hartmann, Gunhild von Kries, Thomas Frei, Monika Elbert, Christiane Hagemann, Matthias Bölts, Michael Schmock

Initiative: Matthias Bölts und Michael Schmock

Die TeilnehmerInnen wechseln in der zweiten Arbeitsgruppen-Einheit in eine andere Gruppe und haben so Gelegenheit, zwei verschiedene Üb-Zugänge wahrzunehmen und zu praktizieren.

Freitag, 22.11.2024

17.00 Eröffnung und Begrüßung, Motive und Anliegen zum Kolloquium
Matthias Bölts und Michael Schmock

Eurythmisch-musikalischer Üb-Prozess zur Einstimmung in die Manträn der 14. Klassenstunde – Christiane Hagemann und Matthias Bölts
Manträn der 14. Stunde gelesen
Impulsreferat zum Thema „Mitte bilden“ – Anton Kimpfner
anschließend Gespräch in Kleingruppen
Hörraum – Matthias Bölts

18.30 Abendessen

19.30 Arbeitsgruppen

21.15 Abschluss im Plenum
Erste Tafel gelesen – Gerhard Stocker
Spruch für Elisabeth Wutte – Monika Elbert
Musikalisch-meditativer Ausklang – Matthias Bölts

Samstag, 23.11.2024

9.30 Beginn im Plenum
Musikalisch-meditativer Anfang – Marcus Gerhards
Zweite Tafel gelesen – Gerhard Stocker

9.45 Arbeitsgruppen
(als Doppel-einheit mit Pause zur Vertiefung)

12.30 Plenum
Eurythmische Übung – Christiane Hagemann
Austausch zu den Üb-Elementen und Üb-Ansätzen aus den Arbeitsgruppen
Moderation Michael Schmock

13.15 Mittagessen

14.30 Was bedeutet „Hörendes Meditieren“?
Impulsbeiträge – Monika Elbert und Thomas Frei
Gespräch in Kleingruppen
Zusammenfassung im Plenum – Michael Schmock

15.30 Pause

16.00 Abschlussgespräch im Plenum – Was war wesentlich?
Hochschule in Entwicklung – 100 Jahre – Ausblick
Moderation Michael Schmock

Abschlussfeier mit künstlerisch-kulturellen Elementen
Ablaufgestaltung Matthias Bölts

17.00 Ende / Abreise

Vollständiges Programm:

<https://anthroposophie.online/WP/wp-content/uploads/2024/09/HS-in-Entwicklung-V-11.2024-.pdf>