

Imagination oder Einbildung?

Was ist der Unterschied zwischen einer geistigen Erfahrung und einem seelischen Erlebnis?

Was trennt uns von der geistigen Welt? Einzig und allein eine Gefühlswolke der Egoität, der „Eigenliebe“ wie Rudolf Steiner es nennt¹, eine Hülle des „Selbstgefühls“ um den Leib herum, wie Georg Kühlewind es bezeichnet². In der Meditation können wir diese Schicht vorübergehend verschwinden lassen – durchsichtig machen –, und dadurch können wir eine geistige Erfahrung, eine direkte Begegnung mit der geistigen Welt, mit geistigen Wesen oder zumindest ihren Äußerungen erleben. Solche Äußerungen sind immer sprechend und ansprechend, aber ohne sinnlich wahrnehmbare Zeichen. Der Prozess der Erhöhung des Bewusstseins kann in mehreren Stufen erfolgen, die von Rudolf Steiner als *Imagination*, *Inspiration* und *Intuition* gekennzeichnet werden³. Das bedeutet keineswegs, dass diese Stufen einzeln und getrennt auftreten, es ist aber möglich, dass uns die jeweils höheren Stufen eine Weile unbemerkt bleiben. Auf diesem Weg verwandeln sich unsere seelisch-geistigen Funktionen, sie werden dabei immer mehr bewusst, verständlich. Das kranke Ego tritt immer mehr zurück, das wahre, gesunde Ich wacht auf. Dieser Weg steht in krassem Widerspruch zu den gewöhnlichen Wünschen und Begierden des modernen Menschen und ist deshalb meistens sehr schwer. Es kommt oft vor, dass wir die trennende Hülle, statt dass wir sie durchsichtig machen, nur „aufwirbeln“ und attraktive oder auch furchterregende, farbige, und mehr oder weniger undurchsichtige, unverständliche Fantasiebilder erzeugen – nennen wir diese *seelische Erlebnisse*. Wir können – meistens geleitet durch den Wunsch nach „Erfolg“ auf dem spirituellen Weg, nach Erleuchtung usw. – diese Fantasiebilder für eine „Imagination“, für eine geistige Erfahrung halten. Für Menschen, die es versuchen sich auf dem Weg einer geistigen Schulung zu entwickeln, kann diese Verwechslung zu einer kaum überwindbaren Hürde werden.

Wie können wir geistige Erfahrungen von seelischen Erlebnissen unterscheiden? Klarerweise gibt es kein äußeres Merkmal, der Unterschied liegt in der *Qualität und Intensität der Erfahrung*. Das unterscheiden zu lernen, ist einer der ersten und wichtigsten Schritte auf einem modernen Schulungsweg. Wenn wir die Richtung gleich am Anfang verfehlen, entfernt uns jeder Schritt nur noch mehr vom eigentlichen Weg. Wenn wir uns auf einen illusorischen Weg begeben, auf dem

¹ Siehe u.a.: Rudolf Steiner: *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, Vierte Meditation – Der Meditierende versucht eine Vorstellung von dem «Hüter der Schwelle» zu bilden, GA 16.: „Man sieht im Grunde auf dieser Stufe [„Wenn die Seele zu der Fähigkeit gekommen ist, außerhalb des Sinnenleibes etwas zu beobachten“] der Entwicklung erst ein, wie wenig man bisher von sich wirklich gewußt hat. Die Gewalt der Eigenliebe zeigt sich in ihrer vollen Größe. Und zugleich zeigt sich, wie wenig Neigung man hat, diese Eigenliebe abzulegen.“

² Siehe u.a.: Georg Kühlewind: *Aufmerksamkeit und Hingabe*, Kap. Die geteilte Aufmerksamkeit: „Solange die Aufmerksamkeit einheitlich ist, ungeteilt, kann der Mensch nicht reflektieren, lebt er in der Gegenwärtigkeit, ohne Distanz, in der ungeteilten Bewußtheit, im Paradies. Hat die Teilung der Aufmerksamkeit einmal begonnen, so setzt sich diese Bewegung fort. Erst entstehen das Selbstgefühl und der freigebliebene Teil der Aufmerksamkeit...“

³ Siehe z.B. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, GA 12.

wir dem Genuss seelischer Erlebnisse der Klarheit der geistigen Erkenntnis den Vorzug geben, kann es extrem schwierig werden zurückzufinden.

Das qualitative „Anderssein“ von geistigen Erfahrungen

Stellen wir uns folgende Szene vor: Ein Großorchester versammelt sich, um eine Symphonie zu proben. Die Musiker kommen an, sie machen Geräusche, sie plaudern über Alltagsereignisse, einige sprechen über das zu spielende Werk. Inzwischen kommt auch der Dirigent an und schließt sich der Runde an. Dann stellt er sich an das Pult, hebt seinen Stock: Und das 80-köpfige Orchester fängt an, die leisen Töne des zweiten Satzes zu spielen. Was in diesem Augenblick ertönt, ist *qualitativ* anders als alles, was vorher geschah. Die Musiker hätten noch stunden- oder wochenlang weiterplaudern können, zur musikalischen Qualität wären sie damit trotzdem nicht gekommen. Die ist völlig *überraschend*, ganz *neu*, folgt aus dem früheren Geschehnis nicht. Stellen wir uns noch vor, dass jemand im Zuschauerraum dabei ist, der nie vorher Musik gehört hat. Solch eine Person könnte sich dieses Erlebnis vorher nie erdenken oder vorstellen. Er könnte unzählige musikwissenschaftliche Vorträge anhören und sich aufgrund dieser eine Vorstellung von der Musik machen. Diese Vorstellung wäre aber ganz etwas anderes als die musikalische Erfahrung selbst, diese Vorstellung hätte *gar nichts* Gemeinsames mit der Erfahrung.

In Bezug auf Erfahrungen der geistigen Welt ist es in vieler Hinsicht ähnlich. Rudolf Steiner beschreibt das so: „Die übersinnliche Welt ist zunächst als etwas ganz außer dem gewöhnlichen Bewusstsein Liegendes vorzustellen. Dieses Bewusstsein hat *gar nichts*, wodurch es an diese Welt herandringen kann. Durch die in der Meditation verstärkten Kräfte des Seelenlebens wird zuerst eine Berührung der Seele mit der übersinnlichen Welt geschaffen“.³

In diesen Sätzen ist die ganze Widersprüchlichkeit der Lage voll enthalten. Das gewöhnliche Bewusstsein hat „gar nichts“, womit es an die geistige Welt herandringen kann. Und trotzdem muss die Schulung, die Verstärkung der Kräfte von diesem Bewusstsein ausgehen. Wovon denn sonst? Ein anderes Bewusstsein haben wir zunächst eben nicht. Wie soll das möglich sein? Wie können wir die „Kräfte des Seelenlebens“ durch eine Schulung dermaßen erstarken, dass sie sich in etwas ganz anderes umwandeln? Da handelt es sich nicht um ein wenig „seelische Turnübungen“, um ein wenig Erstarkung, wie wir uns das vielleicht gerne einbilden möchten. Die Kräfte der Seele müssen so stark werden, dass sie den Verlust von sich selbst – von dem, was sie bis dahin waren – aushalten. Das Bewusstsein muss sich vollständig umwandeln, selbst etwas „ganz außer dem gewöhnlichen Bewusstsein Liegendes“ werden, das Ego muss sterben, damit das wahre Ich auferstehen kann. „Man sieht auf seine ganze Seele, auf sein «Ich» als auf etwas zurück, was man ablegen muss, wenn man die übersinnliche Welt betreten will.“⁴ Die Musiker müssen mit dem Plaudern aufhören und sich nur noch der Musik widmen, sie müssen ganz Musiker, ganz Musik werden. In der

³ Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt*, Kap. Von dem Erkennen der geistigen Welt. GA 17.

⁴ Rudolf Steiner: *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, Vierte Meditation – Der Meditierende versucht eine Vorstellung von dem «Hüter der Schwelle» zu bilden, GA 16.

Geistesschulung ist dieser Schritt noch viel radikaler und damit oft schmerzvoll⁵, in gewisser Hinsicht vernichtend. „Da stand er und büßte in großer Verlegenheit den Irrtum, dass man ein Blättchen pflücken dürfe, ein einziges, vom Lorbeerbaum der Kunst, ohne mit seinem Leben dafür zu zahlen“, sagt Tonio Kröger in der Erzählung von Thomas Mann über einen lächerlich gewordenen dilettantischen Dichter. Wer glaubt, geistige Erfahrungen haben zu können, „ohne mit seinem Leben dafür zu zahlen“, betrügt sich selbst – und manchmal andere auch – noch viel mehr.

In Identität

Wir treten in jedem Akt des Erkennens zumindest für einen Augenblick in die geistige Welt hinein, allerdings unbewusst, wir „schlafen hinein“. In diesem „Erkenntnisschlaf“ sind wir identisch mit dem, was wir (als dessen Außenseite) später als „Objekt“ des Erkennens bezeichnen. Das Ziel der Schulung ist, diese Reise in die geistige Welt und zurück *bewusst* zu erleben. Darum ist es mehr als ein Gleichnis, wenn Rudolf Steiner von einem „Erwachen aus dem gewöhnlichen Bewusstsein“⁶ spricht. Der Unterschied zwischen einer geistigen Erfahrung und einem seelischen Eindruck liegt nicht am Inhalt, sondern am *Grad und der Art der Bewusstheit*. Die meisten Missverständnisse in „spirituellen“ Angelegenheiten stammen aus der Unkenntnis dieses Umstands.

Denken, Wahrnehmen und Wahrhaftigkeit

Das gewöhnliche Erkennen (Denken und Wahrnehmen) lässt uns „kalt“: Wir werden des Inhalts des Erkennens gewahr, ohne begleitende Gefühle. Der dunkle Abgrund, der das Jenseits (die geistige Welt) und das Diesseits (das Alltagsbewusstsein) trennt, wird so durchschritten, dass wir nicht einmal traumhafte Erinnerungen an diese Reise haben. Die trennende Hülle bleibt undurchsichtig, aber mehr oder weniger auch regungslos, sie funktioniert wie ein guter Spiegel. Der Prozess des Erkennens wird erst am Gehirn und an den Wahrnehmungsorganen „gebremst“, abgetötet und dadurch wird uns das Ergebnis des Prozesses bewusst. Der Erkenntnisprozess selbst bleibt uns völlig verborgen, erst dessen Ergebnis wird uns bewusst, in dem es kein Leben mehr gibt⁷. Es ist vergangen, tot, wie eine Leiche⁹. Diese Art Anschauung ist es, die wir in den

⁵ Ebenda: „Diese besonderen Selbsterkenntnisse sind schmerzvoll...“

⁶ Rudolf Steiner: *Vom Menschenrätsel*, Kap. Ausblicke, GA 20: „Über dasjenige, was die naturwissenschaftliche Vorstellungsart geben kann, kommt man nur hinaus, wenn man im inneren Seelenleben die Erfahrung macht, daß es ein Erwachen aus dem gewöhnlichen Bewußtsein gibt; ein Erwachen zu einer Art und Richtung des seelischen Erlebens, die sich zu der Welt des gewöhnlichen Bewußtseins verhalten, wie dieses zu der Bilderwelt des Traumes.“

⁷ G. Kühlewind, *Die Esoterik des Erkennens und Handelns*, Kap. Die wahrhaftige Natur des Denkens: „Das Alltagsbewußtsein bindet sich in seiner erkennenden und individuell wollenden Tätigkeit immer mehr an das zentrale Nervensystem – die Motive des Wollens, die Vorstellungen werden da gebildet. Das Nervensystem hilft, die routinemäßigen, eingeübten Aufgaben des Bewußtseins leicht und rasch zu vollziehen. Mit der Bindung an das Gehirn verlieren das Denken und das Vorstellen ihren Wirklichkeitscharakter, sie werden zum – am Gehirnapparat – gespiegelten, herabgelähmten *Gedachten* und *Vorgestellten* mit Vergangenheitscharakter. Nur im *Verstehen* eines

Naturwissenschaften betätigen. Die materialistische Naturwissenschaft missversteht zwar die Lage, weil sie die begleitenden Prozesse im Gehirn und in den Wahrnehmungsorganen für primär hält und damit das Verstehen auf etwas prinzipiell Unverständliches – das Licht auf die Finsternis – zurückführt, meist ohne die grundlegende Widersprüchlichkeit dieser Haltung zu bemerken. Trotzdem stellt diese Erkenntnisart in ihrer „Nüchternheit“ eine unerlässliche Vorstufe für ein zeitgemäßes Streben, d.h. ein Streben in Freiheit, nach höherem Erkennen dar: „Denn was die naturwissenschaftliche Vorstellungsart groß gemacht hat, ist, dass sie sich den Ansprüchen eines dunklen Mystizismus widersetzt hat. Und während Berechtigung als geisteswissenschaftliche Forschungsart nur ein solches Erwachen im Bewusstsein haben kann, das in Ideengebiete von mathematischer Klarheit und Geschlossenheit führt, verwechseln Menschen, die auf leichte Art zu Überzeugungen über die höchsten Fragen des Weltdaseins kommen wollen, dieses Erwachen mit ihren mystischen Verworrenheiten, für die sie sich auf wahre Geistesforschung berufen.“¹⁰ Die „mathematische Klarheit“ ist eine Minimalanforderung an jegliches moderne höhere Erkennen. Sie ist nicht das Ziel, vielmehr der Ausgangspunkt. „Was wir suchen, ist nicht Denken, sondern Nicht-Denken“, schreibt Georg Kühlewind¹¹. Dieses „Nicht-Denken“ finden wir nur durch ein Denken, das vorher gereinigt wurde. Darum müssen wir an einem zeitgemäßen Schulungsweg zuerst ein reines, gesundes Denken entwickeln, das frei von Vorurteilen und Illusionen ist. Ansonsten sind die Gefahren eines „verworrenen Mystizismus“ viel zu groß: „Aber, womit es am schlechtesten bestellt ist in der Gegenwart, das ist nicht etwa die übersinnliche Erfahrung; womit es am schlechtesten in der Gegenwart bestellt ist, das ist die gesunde Logik, das ist wirklich gesundes Denken, das ist vor allen Dingen auch die Kraft der Wahrhaftigkeit. In dem Augenblick, wo Unwahrhaftigkeit sich geltend macht, schmelzen die übersinnlichen Erfahrungen ab, da kommen die Menschen nicht zu einem Verständnis der übersinnlichen Erfahrungen.“¹² Das „wirklich gesunde Denken“ ist nicht gegeben, das ist nicht der „Hausverstand“, sondern muss erst am Schulungsweg erarbeitet werden¹³. Wenn unser Alltagsdenken gesund wäre, könnte es sich ohne Schwierigkeit einem beliebigen Thema in voller Konzentration und Intensität widmen. Dass das nicht so ist, können wir durch die elementarsten Konzentrationsübungen erfahren – wenn wir für die „Wahrhaftigkeit“ bereit sind. Wir sind es allerdings meistens nicht. Es fällt uns sehr schwer, unsere Illusionen, die „Eigenliebe“ abzulegen. Das Einzige, was uns wirklich unfrei macht, sind unsere Illusionen. Wir lieben aber leider nichts heißer als diese. Darum ist unser größtes Hindernis auf dem Schulungsweg unsere Verliebtheit in unsere Illusionen – das ist die „Unwahrhaftigkeit“.

fremden oder eines eigenen neuen Gedankens, in der Bildung eines neuen Begriffes berührt die Aufmerksamkeit die übersprachliche Quelle, die im modernen Menschen *überbewußt* geworden ist.“

⁹ Rudolf Steiner, *Das Ewige in der Menschenseele*, Berlin, GA 67. 24.01.1918: „Wie der menschliche Leib nur durch das Leben seinen Sinn hat, so muß etwas anderes eindringen in das menschliche Denken, dasselbe, was sonst in dem Leichnam ist, was der Leichnam abgelegt hat, und worin das gewöhnliche Denken nicht steckt. Das gewöhnliche Denken steckt nur in dem, was wir als Leichnam ablegen.“ ¹⁰ Ebenda, S. 161.

¹¹ G. Kühlewind, *Licht und Freiheit*, Kap. Meditation, 83. Punkt. Verlag Freies Geistesleben, 2004.

¹² Rudolf Steiner, *Geistige und soziale Wandlungen in der Menschheitsentwicklung*, 18. Januar, 1920, GA 196.

¹³ Siehe dazu Georg Kühlewind, *Umgang mit der Anthroposophie*, Verlag Freies Geistesleben.

Alltagsgefühle, Emotionen

Im Alltag bleiben wir selten beim nüchternen Erkennen stehen. Es mischen sich fast immer Gefühle hinein, Sympathie und Antipathie unterschiedlichster Art und Intensität. Die Hülle bleibt in diesem Fall nicht regungslos; der Spiegel ist wie zerbrochen. Das Erkenntnislicht bricht sich daran, ruft unterschiedlichste Farben hervor. Die egoistische Hülle, die Schicht der Eigenliebe leistet Widerstand, und wird durch den Prozess des Erkennens wie aufgewirbelt. Das verleiht dem ganzen Erlebnis eine gewisse Intensität und erzeugt Genuss. Sogar die negativen Gefühle genießen wir in einer eigentümlichen Art, weil auch sie uns aus der Eintönigkeit des nüchternen Erkennens herausheben. Diese Art von Gefühlen, unsere „Emotionen“ lassen uns natürlich nicht kalt; sie sind ja nicht ganz tot. Sie sind aber undurchsichtig und immer egoistisch, indem sie auf uns selbst zeigen. Sie „sprechen“ von uns und nicht vom anderen. Diese Vermischung ist eine Folge des Sündenfalls⁸, des „luziferischen“ Einflusses. Der Sündenfall kennzeichnet eine große Änderung der Bewusstseinsstruktur der Menschen, die Rudolf Steiner als eine Reihe von ungesunden Übergewichten zwischen den Seelenschichten darstellt⁹. Der Mensch fängt an, sich mit seinem Körper zu identifizieren (Adam „versteckt“ sich vor Gott, weil er sich seiner Nacktheit bewusst wird). Der Mensch wird aus dem Paradies vertrieben: Das dualistische Zeitalter beginnt. Das Alltagsbewusstsein ist nun zwischen zwei Arten von Unbewusstem eingeschlossen. Das Obere, der Himmel, das Quellgebiet unserer geistigen Fähigkeiten – Georg Kühlewind nennt es das „Überbewusste“¹⁰ – ist der Bereich unserer erkennenden und kreativen Fähigkeiten. Mit dem Himmel sind wir nur noch durch ganz dünne Fäden verbunden (z.B. im Denken, wenn wir etwas Neues denken). Das Untere, die Hölle, das „Unterbewusste“ besteht aus den zur Form gewordenen, gefangenen Aufmerksamkeitskräften. Die wirken zunehmend zwanghaft und mit dem Charakter eines Automaten auf das Alltagsbewusstsein. Je mehr wir die gefangene Aufmerksamkeit befreien und in kreative Kräfte umwandeln, umso mehr entfernen wir uns der Hölle und nähern uns dem Himmel. Umgekehrt gilt das leider auch. Die Rückkehr zum Himmel fällt uns sehr schwer, weil wir durch die intensiven Erlebnissen des nicht erkennenden, undurchsichtigen Fühlens sehr stark angezogen werden. Das ist der Bereich des Genusses, der „Fantastik“¹¹. Heute erscheint das Leben in diesem Bereich dermaßen selbstverständlich, dass wir den überwiegenden Großteil unseres wachen Lebens in einer Mischung aus Erkennen und Fantastik verbringen, so dass es als „normal“,

⁸ Rudolf Steiner, *Die Welt der Sinne und die Welt des Geistes*, 29.12.11, ab S. 47, GA 134. „Das ist die Vertreibung aus dem Paradiese, was den weitaus meisten materialistisch gesinnten Menschen als die höchste Lust erscheint... So sehr haben sich die Menschen verändert, daß sogar das Sein außer dem Paradies für sie die größte Lust geworden ist.“

⁹ Ebenda.

¹⁰ Das Leben der Seele zwischen Überbewußtsein und Unterbewußtsein, Verlag Freies Geistesleben.

¹¹ Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, GA 12. S. 19: „Wer sich Bilder formt, denen Sinnesgegenstände entsprechen sollen, wo in Wahrheit keine sind, lebt in Phantastik... Die Entscheidung darüber, was auf höherem Gebiete «wirklich» ist, was nur «Illusion», die kann nur von der Erfahrung kommen. Und man muß sich diese Erfahrung in einem stillen, geduldigen Innenleben aneignen. Zunächst muß man durchaus darauf gefaßt sein, daß einem die «Illusion» böse Streiche spielt. Überall lauern die Möglichkeiten, daß Bilder auftauchen, die nur auf Täuschungen der äußeren Sinne, des abnormen Lebens beruhen. Alle solche Möglichkeiten müssen zuerst hinweggeräumt werden. Man muß zuerst die Quellen der Phantastik ganz verstopfen, dann kann man erst zu der Imagination kommen.“

ja sogar als erstrebenswert betrachtet wird¹². Noch bedrohlicher wird allerdings diese Angelegenheit, wenn wir uns bei unseren Übungen auf dem Schulungsweg auf dem Weg nach höherem Erkennen in den Bereich der Fantastik verirren. Schon die „normale“ Vermischung ist nicht gesund. Sie macht aber die Seele hoffnungslos krank und unfrei, wenn wir eine solche Seelentätigkeit – meistens mit großem Genuss – kultivieren: „Ein Wille, der nicht in der angegebenen Richtung [die in einem gewissen Sinne dieser entgegengesetzt] liegt, sondern in derjenigen des alltäglichen Begehrens, Wünschens und so weiter, kann, wenn er auf das Gedankenleben in der beschriebenen Art angewendet wird, nicht zu dem Erwachen eines schauenden Bewusstseins aus dem gewöhnlichen, sondern nur zu einer Herabstimmung dieses gewöhnlichen führen, zu wachendem Träumen, Phantasterei, visionsgleichen Zuständen und ähnlichem.“¹³ Anstatt in den Himmel, kommen wir in die Hölle, mag sie noch so attraktiv erscheinen. Diese Gefahr ist heute vielleicht größer denn je. Viele Menschen fühlen sich durch irgendeine Art „Spiritualität“ angezogen, wollen aber dabei auf die Wahrhaftigkeit verzichten.

Imagination

In der Imagination¹⁴ geht es nicht um fantastische Bilder, die durch eine „Aufwirbelung“ der Hülle des Selbstgefühls entstehen, sondern darum, dass diese Hülle anfängt durchsichtig zu werden, oder anders gesagt, dass wir anfangen, unserer erkennenden Tätigkeit bewusst zu werden. Nicht nur des Ergebnisses, sondern des Prozesses der sonst völlig unsichtbaren, transparenten Tätigkeit selbst. Auch schon ins gewöhnliche Bewusstsein kommt nichts anderes herein als Metamorphosen unserer eigenen Aufmerksamkeit. Während aber uns hier nur der Nachklang der Metamorphose bewusst wird (ganz tot beim gewöhnlichen Denken und Wahrnehmen, oder halbtot bei den fantastischen Bildern) werden wir in der Imagination der Bewegung der Aufmerksamkeit bewusst. Wir fangen an das *Leben* der eigenen Aufmerksamkeit bewusst zu erfahren, noch bevor es am Gehirn und an den Wahrnehmungsorganen erstirbt. Das befähigt uns auch, andere Lebensprozesse wahrzunehmen. Leben kann nur eine kontinuierliche, man könnte sagen, „flüssige“ Aufmerksamkeit erfahren¹⁵. Das ist keine einfache Steigerung des gewöhnlichen Denkens und Wahrnehmens, sondern eine Umkehr des gesamten menschlichen Wesens. Es ist neu und erschütternd, wie wenn die Musiker aufhören zu plaudern und die Musik erklingt. Denken, Wahrnehmen und Fühlen verwandeln sich in eine neue Art des Erkennens. Dieses Denken und dieses Wahrnehmen lassen uns nicht kalt, erfüllen uns aber auch nicht mit sentimental, assoziierten Emotionen. Wir fangen an das Wesen der Natur, der anderen Menschen und von uns selbst ganz anders, *qualitativ* anders zu erfühlen und zu verstehen. Wir lassen sie sich in uns aussprechen, sie erzeugen neue, völlig unbekannt Gefühle, die nicht mehr auf uns zeigen, sondern uns das Wesen der anderen offenbaren. Das Denken und das Wahrnehmen werden lebendig, das Fühlen wird erkennend. Der Wille kehrt sich um, als ob der Mensch mit seinem ganzen Wesen

¹² Siehe dazu u.a. Georg Kühlewind, *Vom Normalen zum Gesunden*. Verlag Freies Geistesleben, 1986.

¹³ Rudolf Steiner: *Vom Menschenrätsel*, Kap. Ausblicke, S. 164. GA 20.

¹⁴ Siehe dazu u.a. Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*. GA 12.

¹⁵ Siehe dazu *Das Wasser des Lebens* vom Autor (http://www-itec.aau.at/~laszlo/Anfro/Wasser_des_Lebens.pdf)

sagen würde: „Es geschehe Dein Wille“. „Es gibt aber auch eine Willensrichtung, die in einem gewissen Sinne dieser entgegengesetzt ist... 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.“¹⁶

Hingabe bedeutet in diesem Kontext, dass die egoistische Hülle – zumindest während der Meditation – verschwindet, durchsichtig wird. Es gibt keinen „Spiegel“ mehr, wir sehen von „Angesicht zu Angesicht“¹⁷. Das „außerseelische Geistige“ ist keine Einbildung, keine Fantastik, sondern eine Wirklichkeit, die „nicht nur so wirklich ist wie die sinnliche, sondern... eine viel wirklichere ist.“¹⁸ Dieser Sicherheit im flüssigen Element entspricht das Bild des Wandeln auf dem Wasser. Die Sicherheit, die uns gewöhnlich nur der Boden des Alltagsbewusstseins gibt, kann auch im flüssigen Element, im Wasser des Lebens erfahren werden. Das ist gleichzeitig ein gutes Beispiel für eine Imagination. Es geht nicht darum, dass wir versuchen, uns Vorstellungen davon zu machen, wie der Herr auf dem Wasser gegangen sein könnte, sondern dass wir die Sicherheit in der flüssigen – objektlosen – Aufmerksamkeit *erfahren*. Diese Erfahrung kann dann in einem Bild ausgedrückt werden. Wer die Erfahrung kennt, erkennt diese im Bild wieder.

Der Übungsweg

Der erste Schritt auf dem Schulungsweg erfolgt in der Umwandlung, in der Heilung des Denkens.¹⁹ In den Konzentrationsübungen erlernen wir zuerst, unsere Aufmerksamkeit auf ein einziges Thema zu konzentrieren²⁰. Es können dabei inhaltliche Ablenkungen auftreten, wobei wir den ausgesuchten (einfachen, menschengemachten) Gegenstand aus der Aufmerksamkeit verlieren. Es können auch emotionale Ablenkungen auftreten (eigentlich sind bei näherer Betrachtung alle Ablenkungen emotional). Wir können z.B. den Gegenstand besonders schön oder hässlich, sympathisch oder antipathisch ausmalen. Das kann sehr genussvoll werden, und wir können darin u.U. auch länger verweilen. Das ist aber auch eine Ablenkung. Wenn Gefühle auftreten, so sollten diese aus dem Wesen des Gegenstands kommen, nicht aus unseren emotionalen Assoziationen.

¹⁶ Rudolf Steiner: *Vom Menschenrätsel*, Kap. Ausblicke, S. 163-164. GA 20.

¹⁷ Korinther Brief, 13. 11.

¹⁸ Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, S. 20. GA 12.

¹⁹ Rudolf Steiner: *Vom Menschenrätsel*, Kap. Ausblicke, S. 161: „Der Mensch kann in das gewöhnliche bewußte Denken eine stärkere Willensentfaltung einführen, als in diesem im gewöhnlichen Erleben der physischen Welt vorhanden ist. Er kann dadurch vom Denken zum Erleben des Denkens übergehen. Im gewöhnlichen Bewußtsein wird nicht das Denken erlebt, sondern durch das Denken 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“. GA 20.

²⁰ Siehe dazu u.a. Georg Kühlewind, *Vom Normalen zum Gesunden*.

Wenn wir den Löffel, auf den wir uns innerlich konzentrieren, besonders schön finden, weil wir z.B. schöne Erinnerungen damit verknüpfen, so kann das unsere Aufmerksamkeit mitreißen. Das mag angenehm sein, stärkt aber die freie, autonome Aufmerksamkeit nicht. Das Ziel des Schulungswegs ist es nicht, dass wir in uns angenehme Gefühle ankurbeln, sondern, dass wir zu realen Begegnungen in der geistigen Welt kommen. Wenn uns die „Idee“, die Funktion des Löffels – die noch *vor* dessen Form da ist – fühlbar wird, so erscheint das zunächst vielleicht ganz zart, trotzdem ist das ein Zeichen, dass sich unser geschlossenes Gefühlswesen anfängt zu öffnen. Solche nicht-subjektive Gefühle sind zu den gewöhnlichen Emotionen so unterschiedlich, dass wir sie möglicherweise gar nicht als Gefühle bezeichnen. Sie sind ja auch keine gewöhnlichen Gefühle. Sie sind mit solchen „emotionslosen“ Gefühlen verwandt, wie das Fühlen der Evidenz einer Wahrheit oder der Wirklichkeit einer Wahrnehmung. Ein *erkennendes* Fühlen tritt in Erscheinung. Solange wir nicht imstande sind, zwischen dem offenen, „nüchternen“ und trotzdem sehr intensiven erkennenden Fühlen und den „selbstfühlenden“ Emotionen zu unterscheiden, geht die Übung sicherlich noch nicht in die richtige Richtung. In diesem Fall kann die Übung – insbesondere durch die Wiederholung – bald „langweilig“ werden. Die Langeweile zeigt aber gerade, dass unsere Konzentration schwach, unsere Aufmerksamkeit unfrei ist. Tun wir etwas wirklich konzentriert, können wir uns dabei nicht langweilen. Wenn die Konzentration steigt, kann die Übung eine solche Intensität erreichen, dass wir der inneren Tätigkeit der Aufmerksamkeit, wobei sie den Gegenstand in uns „produziert“, gewahr werden. Wir werden uns in der reinen – hüllenlosen, selbstlosen – geistigen Tätigkeit selbst gewahr. Das ist die erste monistische, die erste wahre geistige Erfahrung.

Mit der gestärkten Aufmerksamkeit können wir uns meditativen Texten und der Naturwahrnehmung widmen: „Eine besondere Hilfe leistet man sich in der Verfolgung dieses Zieles 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 Stengel 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.“²¹

Es geht dabei nicht darum, dass wir diesen Gedanken denken, während wir eine Pflanze anschauen. Wir müssen zuerst lernen, eine Pflanze so konzentriert – „mit innigerem Gemütsanteil“ – anzuschauen, dass wir dabei überhaupt keine Gedanken haben, dass alle Gedanken und Emotionen zum Stillstand kommen und wir trotzdem in der Wahrnehmung bleiben.²² Das ist äußerst schwer, und hier ist es nicht weniger wichtig, wie bei der Gedankenkonzentration, wahrhaftig und geduldig zu bleiben. Wenn der innere Stillstand des gewöhnlichen Bewusstseins eintritt, dann kehrt sich der Wille um, dann offenbart sich die Pflanze in ihrer lebendigen Gestalt als Ausdruck einer höheren

²¹ Rudolf Steiner: *Vom Menschenrätsel*, Kap. Ausblicke, S. 164. GA 20

²² Rudolf Steiner, *Die Stufen der höheren Erkenntnis*, GA 12., S. 19. „Er muß Bilder haben können, auch wenn kein Gegenstand seine Sinne berührt. An die Stelle der «Sensation» muß etwas anderes treten. Dies ist die Imagination.“ Es geht nicht darum, dass wir etwa die Augen schließen oder wegschauen. Der Begriff „Sinne“ inkludiert hier das ganze gewöhnliche Erkennen, das man nicht ohne Recht als an die Sinne (und an das Gehirn) gebunden betrachten kann. Es geht darum, dass wir den Sehprozess erleben, bevor er die physischen Sinne berührt.

Idee, wir können diese bis zur Quelle verfolgen, die Idee wird zum „Ideal“²³. Dann können wir „das innere Leben...“ miterleben, „mitfühlen“. Das *vorzustellen* oder *assoziative Gefühle* dazu zu entwickeln bringt nichts, im Gegenteil, das entfernt uns nur vom Ziel, möglicherweise für immer. Es muss alles Gelernte, Gewohnte, Gewusste verschwinden, dann kann sich die Aufmerksamkeit öffnen. Diese Haltung herzustellen ist alles andere als leicht. Sie widerspricht gänzlich unserem abgekapselten, egoistischen Alltagswesen. Auf diesem Weg winken keine Erfolgserlebnisse, keine selbstverliebten „Selbstverwirklichungen“, sondern das – zumindest teilweise schmerzhaft – Aufwachen des schlummernden höheren Ichs. Wenn wir frei – auch von Illusionen – vorgehen wollen, dann wird es kaum eine andere Möglichkeit geben. Die Freiheit können wir nicht durch „Tricks“ an uns reißen, wir können sie auch nicht stehlen, nicht einmal geschenkt bekommen. Sie müssen wir verwirklichen. Alles andere wäre Selbstbetrug. Es ist besser, lange geduldig und wahrhaftig zu üben, als uns voreilig Täuschungen hinzugeben²⁴. Die neuen Fähigkeiten müssen in uns *geboren* werden – erzwingen kann man da gar nichts. Wenn ich nicht meditieren kann, wenn ich keine geistigen Erfahrungen kenne und das weiß, so ist das gut, denn ich kann es noch lernen. Wenn ich nicht meditieren kann, aber mir das einbilde, so werde ich es kaum jemals lernen. „Wärt ihr blind, hättet ihr keine Sünde. Jetzt aber sagt ihr: Wir sehen. Darum bleibt eure Sünde.“ (Joh. 9, 51).

Und trotzdem: Wer mit dem Ernst, mit der Intensität und Reinheit einer geistigen Erfahrung jemals in Berührung gekommen ist, wird sich mit den Genüssen des Alltagsbewusstseins nicht mehr zufriedengeben. Genauso wenig wie jemand, der mit der Musik von Franz Schubert oder Béla Bartók ernsthaft in Berührung gekommen ist, sich nicht mehr mit Popmusik wird amüsieren wollen. Die Reinheit des Strebens entfacht ein neues Licht in unserem Leben. Es wird dadurch nicht farblos, im Gegenteil, wir werden auch den Alltag in neuem Licht sehen. Alles kann zu uns sprechen und wir werden gewahr, dass wir hinter jedem Phänomen bis zur Quelle schauen können. Wie der Blick in die Augen eines Menschen eine unendliche Tiefe haben kann, so können wir hinter jedem Phänomen den Blick eines Schöpfers erahnen. Wir verlassen die Einöde der Einsamkeit und können geistige Gemeinschaften mit anderen bilden²⁵. Das Streben ist dann nicht mehr mühsam, das Üben keine Pflicht mehr. Es bereitet uns die reinste Freude, wie es Freude macht, auf einen geliebten Menschen zu warten. Die Hingabe ist kein Opfer, sondern Liebe, reine Liebe.

²³ Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10. Kap. Bedingungen: „Jede Idee, die dir nicht zum Ideal wird, ertötet in deiner Seele eine Kraft; jede Idee, die aber zum Ideal wird, erschafft in dir Lebenskräfte“.

²⁴ „Als der Meister gefragt wurde, ob es ihn denn nicht entmutige, dass all seine Mühe anscheinend kaum Früchte trug, erzählte er die Geschichte von einer Schnecke, die an einem kalten, stürmischen Tag im Frühjahr aufbrach, um den Stamm eines Kirschbaumes empor zu klettern. Die Spatzen auf dem Nachbarbaum lachten über ihr Unterfangen. Da flog ein Spatz auf die Schnecke zu und piepste sie an: «He, du Dummkopf, siehst du nicht, dass auf dem Baum keine Kirschen sind?» Der Winzling ließ sich nicht aufhalten und sagte: «Macht nichts, bis ich oben bin, sind welche dran.» Aus Antony de Mello, *Gib deiner Seele Zeit*.

²⁵ Siehe dazu *Wachen in der Nacht* vom Autor (http://www-itec.aau.at/~laszlo/Antr/Wachen_in_der_Nacht.pdf)