

Anhang

zu

*Rose und Kreuz*

von

Anna-Katharina Dehmelt

als Download unter

[www.geistesleben.de/Dehmelt](http://www.geistesleben.de/Dehmelt)

Verlag Freies Geistesleben

Stuttgart 2023

Die einführenden Texte, die ausgewählten Meditationen und die Literaturübersicht zur anthroposophischen Meditation entstammen der Website des «Instituts für anthroposophische Meditation» [www.InfaMeditation.de](http://www.InfaMeditation.de). Die Website wird nicht mehr gepflegt, enthält aber noch manch weiteres interessantes Material.

Nachweis für die übrigen Texte:

Anhang Seite 51: «Fenchel meditieren», Interne Dokumentation des Projekts «Meditative Beobachtungen zum Verständnis der Wanzenproblematik an Fenchelsamentträgern» im Rahmen von Kultursaat e.V. für die dort zusammengeschlossenen Gemüsezüchter und -züchterinnen (2017)

Anhang Seite 70: «Vorstellungen oder Bildebewegungen», *die Drei* 8-9/2010

Anhang Seite 85: «Zwischen Herzdenken und emotionaler Intelligenz», *die Drei* 6/2015

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-7725-0028-2

Verlag Freies Geistesleben  
Landhausstraße 82 · 70190 Stuttgart  
[www.geistesleben.com](http://www.geistesleben.com)

© 2023 Verlag Freies Geistesleben  
& Urachhaus GmbH, Stuttgart

# Inhalt

Einführende Texte 5

Ausgewählte Meditationen und Übungen  
im Wortlaut Rudolf Steiners 21

Fenchel meditieren – Ein Beispiel geistiger Forschung 51

Vorstellungen oder Bildebewegungen?

Eine kommentierte Bibliographie zu Rudolf Steiners Buch

*Die Geheimwissenschaft im Umriss* 70

Zwischen Herzdenken und Emotionaler Intelligenz.

Eine kommentierte Bibliographie zu den sechs «klassischen»  
Nebenübungen Rudolf Steiners 85

Literatur zur anthroposophischen Meditation 91



## Einführende Texte

Diese kurzen Einführungstexte entstammen der Website des «Instituts für anthroposophische Meditation» und richten sich an eine anthroposophisch nicht vorbelastete Öffentlichkeit. Sie bauen Lesern, die mit den Grundbegriffen der Anthroposophie nicht vertraut sind, eine Brücke zu den Aufsätzen in diesem Buch, die Bekanntheit mit diesen Grundbegriffen voraussetzen. Die im folgenden genannten Meditationen und Übungen sind im nächsten Abschnitt en détail aufgeführt.

Der Mensch in der Anthroposophie 6

Grundlagen der Anthroposophischen Meditation 8

Der anthroposophische Schulungsweg 14

Stufen der Meditation 16

Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft 19

## Der Mensch in der Anthroposophie

Der Mensch besteht aus physischem Leib, Ätherleib, Astralleib und Ich – solches oder ähnliches kann man in praktisch jeder Einführung in die Anthroposophie lesen oder hören. In der Tat handelt es sich bei diesen vier Ausdrücken um die elementarsten Grundbegriffe der Anthroposophie. Sie stellen den Menschen in den gesamten Weltzusammenhang.

Den physischen, rein materiellen Leib hat der Mensch gemeinsam mit der ihn umgebenden Natur, er wird aus ihr gebildet und geht nach dem Tod auch wieder in diese über. Zwischen Geburt und Tod ist dieser Leib aber nicht nur materiell, sondern belebt. Die Kräfte, die den physischen Leib beleben und vor dem Zerfall bewahren, hat der Mensch gemeinsam mit der gesamten belebten Natur, in der Anthroposophie bilden sie den Ätherleib oder Bildekräfteleib des Menschen. Er sorgt für Ernährung, Stoffwechsel, unterhält die Fortpflanzungskräfte und überhaupt alle Prozesse im Menschen, die seine Lebendigkeit ausmachen. Physischer Leib und Ätherleib sind aber weiterhin durchzogen von einem Astralleib oder Empfindungsleib, den der Mensch gemeinsam hat mit der beseelten Welt der Tiere: hier gibt es Bewusstsein, Neigungen und Abneigungen, Emotion und Antworten auf das Erlebte, die über eine reine Ursache-Wirkungsbeziehung hinausgehen. Diese drei Schichten des Menschen sind wiederum bewohnt von einem Ich: der Instanz, die dem menschlichen Leben Kontinuität durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hindurch verleiht, die ihn zu einem Wesen macht, das seine Intentionen bewusst bilden und in die Tat um-

setzen kann und die Entwicklung ermöglicht. Dieses Ich hat nun kein Pendant mehr in der äußeren Welt, es entstammt vielmehr wie ein Tropfen dem Meer des Geistes, durch das der Mensch auch innerlich-geistig mit dem Weltganzen verbunden ist. Der anthroposophische Schulungsweg hat zum Ziel, das Ich in diesem Meer des Geistes immer mehr aufwachen zu lassen. Dafür müssen Astralleib, Ätherleib und schließlich auch physischer Leib über ihre Bindung an das Erdenleben mit seinem gewöhnlichen Bewusstsein hinausgeführt und für die geistige Welt transparent gemacht werden.

Beim wachen Menschen sind alle vier Schichten anwesend. Im Schlaf vollzieht sich eine Trennung zwischen Äther- und Astralleib; physischer Leib und Ätherleib liegen im Bett, während Astralleib und Ich sich ins Weltganze hinein ausdehnen. Dem könnte der wache Mensch gar nicht folgen, und gleichzeitig macht das irdische Tagesbewusstsein eine Erholung nötig. Im Tod verläuft die Trennlinie zwischen physischem Leib und Ätherleib, der physische Leib bleibt auf der Erde und zerfällt, während Ätherleib, Astralleib und Ich eine Reise antreten, in der sie auf das abgeschlossene Leben zurückschauen und das nächste vorbereiten. Steiner entwickelt 1910 in der *Geheimwissenschaft im Umriss* die umfassenden Konsequenzen, die sich aus diesen Verhältnissen ergeben.

1917 nimmt Steiner – ohne die vier Wesensglieder aufzugeben – einen zweiten Anlauf für die Menschenkunde. Jetzt geht es vor allem um die Frage, wie Leib, Seele und Geist des Menschen sich aufeinander beziehen. Schematisch dargestellt ergibt sich dieser Zusammenhang:

Ich- bzw. geistige Ebene	Imagination	Inspiration	Intuition
Astral- bzw. seelische Ebene	Denken	Fühlen	Wollen
Ätherische bzw. lebendige Ebene	Nerven-Sinnes- System	Rhythmisches System	Stoffwechsel
Physische bzw. materielle Ebene	Haupt	Brust	Gliedmaßen

## Grundlagen der Anthroposophischen Meditation

*Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg,  
der das Geistige im Menschenwesen  
zum Geistigen im Weltall  
führen möchte.*

Rudolf Steiner

Anthroposophische Meditation geht zurück auf Rudolf Steiner (1861–1925) und ist zentraler Bestandteil der von ihm begründeten Anthroposophie. Als solche ist sie eingebettet in die anthroposophische Anschauung des Menschen und der Welt und der Beziehungen zwischen Mensch und Welt. Rudolf Steiner hat diese Anschauung in seinem Gesamtwerk umfangreich dargestellt. Anthroposophische Meditation ist der Zipfel in diesem Gesamtwerk, von dem aus sich diese zunächst von außen mitgeteilte Anschauung in eine eigene innere Erfahrung verwandeln lässt.

Mit den meisten anderen Meditationsarten hat die anthroposophische Meditation das Ziel gemeinsam, die Trennung des sich als Subjekt erlebenden Menschen von einer als Objekt erfahrenen Welt zu überwinden. Im Unterschied aber zu den meisten Meditationsarten mit buddhistischem oder hinduistischem Hintergrund ging es Steiner weniger darum, durch Meditation eine Erfahrung des allgemeinen Seinsgrundes, der Mensch und Welt zugrunde liegt, zu vermitteln, sondern diesen Seinsgrund ganz konkret in den Erscheinungen und Qualitäten der Welt aufzusuchen. Ziel dieses Ansatzes ist es, dem Menschen ein spirituelles Verhältnis zur Welt und zu sich selbst zu ermöglichen, das zur Grundlage einer geistgemäßen Lebensgestaltung und Ausgangspunkt einer zukünftigen Evolution auf spiritueller Grundlage wird. Insofern kann man die anthroposophische Meditation – im Unterschied zur östlich orientierten Seins-Meditation – als Werdens-Meditation bezeichnen.

Steiner hat verschiedene Ansätze und Techniken der Meditation entwickelt. Meistens handelt es sich dabei nicht um kurze Anweisungen, sondern um komplexe Gebilde, die einer sich entfaltenden Annäherung bedürfen. Das Verständnis des anthroposophischen Kontextes kann eine solche Annäherung unterstützen und für viele Menschen ist es hilfreich, dabei zunächst eine Anleitung zu haben.

Rudolf Steiner hat im Laufe der Jahre, insbesondere während des ersten Jahrzehntes des 20. Jahrhunderts, verschiedene Typen anthroposophischer Meditation entwickelt.

Zunächst entwickelte Steiner ab 1904 im Rahmen einer Reihe von Aufsätzen, die heute unter dem Titel *Wie*

*erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* vorliegen, Meditationen mit Naturvorgängen. Sie beginnen mit dem Werden und Vergehen alles pflanzlichen Lebens, richten sich auf das Erklingen des Leblosen, des beseelten Tieres und des Menschen, auf den Unterschied von Stein, Pflanze und Tier und auf die Entfaltung eines Samenkorns. Bereits die erste dieser Meditationen zum Sprießen und Welken ist ein komplexes Gebilde, das mehrere Stufen durchläuft.

Die Stufung in der Entwicklung des meditativen Bewußtseins beschäftigt Steiner durch die nächsten Jahre; er beschreibt sie erstmals 1907 in *Die Stufen der höheren Erkenntnis* als Imagination, Inspiration und Intuition und geht daran, eine Meditation zu entwickeln, die diese Stufung zum Ausdruck bringt und ermöglicht. Dies ist nun keine Naturmeditation mehr, sondern eine Bildmeditation mit einem Symbol. Das Werden dieser Meditation, deren Inhalt das Symbol des Rosenkreuzes ist, lässt sich von 1907 an in den Vorträgen, die Steiner hielt, verfolgen; ihre reifste Form findet die Rosenkreuz-Meditation dann innerhalb einer nochmals überarbeiteten Darstellung der Bewusstseinsstufen Imagination, Inspiration und Intuition 1909 in der *Geheimwissenschaft im Umriss*. Hier unterscheidet Steiner auch erstmals zwischen dem meditativen Aufbau einer Meditation und der anschließenden meditativen Versenkung, ein Unterschied, der für alle anthroposophische Meditation fundamental ist.

Denn im Aufbau einer Meditation kommt die innere Aktivität des Meditierenden zum Tragen, der sich einem Meditationsinhalt zuwendet, diesen fokussiert und nach und nach vertieft. Diese innere Aktivität

wird zur Grundlage, auf der sich die Seele weitet und empfänglich wird für den inneren Gehalt des Meditationsinhaltes, für jene Kräfte, die die Realität dessen sind, wovon der Inhalt spricht. Die Polarität von innerer Aktivität und Empfänglichkeit, die zunächst abwechselnd geübt wird, dann aber immer unmittelbarer ineinandergreift, ist die Gewähr für die Besonnenheit des Meditierenden, der sich nicht nur den Kräften und Wesen erlebend zuwenden, sondern diese auch bewusst wahrnehmen möchte, um sie für seine Lebenspraxis fruchtbar zu machen.

Bereits seit 1904 gab es unter der Leitung Steiners eine Esoterische Schule, deren Schüler von Steiner auf ihrem Weg der Bewußtseinsweiterung angeleitet und begleitet wurden. In dieser esoterischen Schule knüpfte Steiner an die Gepflogenheiten der noch von H. P. Blavatsky eingerichteten und nunmehr von Annie Besant geleiteten Theosophischen Gesellschaft an, wo die Meditation mit ähnlich einem Gedicht oder Gebet geformten Sprüchen gepflegt wurde. Steiner übernahm zunächst die vorgefundenen Formen, ersetzte diese aber bald und entwickelte Gestaltungen, die nun auch in der Spruchmeditation die Differenzierung in Imagination, Inspiration und Intuition zum Tragen brachte.

Ab 1910 wandte Steiner sich wieder verstärkt der rein gedanklichen Ausgestaltung spiritueller Zusammenhänge zu und knüpfte damit an seine philosophischen Werke vor der Jahrhundertwende an. Seine Bücher verlieren deutlich an Umfang und enthalten kurze Kapitel, die Steiner zur Meditation vorschlägt. Der größte Teil von Steiners Büchern bis hin zu den letzten Aufsätzen 1924/25 sind solche Gedankenmeditationen,

in denen das Denken des Lesers so geführt wird, dass es sich durch Bild, Gefühl und Wille hin zu einer geistigen und zugleich gedankengetragenen Anschauung vertiefen lässt.

Die anthroposophische Meditation ist eingebettet in den anthroposophischen Schulungsweg, der weitere Übungen enthält und zugleich beschreibt, welche Erfahrungen auf diesem Weg zu machen sind. Zum anthroposophischen Schulungsweg gehört als erste Stufe auch das Studium der Anthroposophie. Dafür gibt es vor allem zwei Gründe. Zum einen liegt im Studium der Anthroposophie eine Denkschulung beschlossen, die für jede Meditation eine gute Grundlage ist und in der Gedankenmeditation durch sich selbst Meditation wird. Zum anderen bringt die Meditation den Meditierenden in Berührung mit Kräften lebendiger, seelischer und geistiger Qualität, die dem gewöhnlichen Gegenstandsbewußtsein verborgen sind, aber doch die Welt der Erscheinungen durchdringen und gestalten. Diese in der Welt wirksamen Kräfte und Wesen sind gewissermaßen der sich in die Welt der Erscheinungen ausgegossen und mannigfaltig differenziert habende Weltengrund. In diesem Feld ist aber die Orientierung nur aus eigener Kraft nicht einfach. Das Studium der Anthroposophie bietet hierfür nicht nur ein Wissen über diese Kräfte, sondern vermittelt eine begriffliche Struktur, die geeignet ist, diese Kräfte bewusst zu machen und voneinander zu unterscheiden.

Die eigene Erfahrung der lebendigen, seelischen und geistigen Kräfte weicht oft sehr weit ab von den Vorstellungen, die man sich aus Steiners Schilderungen gemacht hat. Schon der Terminus «Hellsehen», den Steiner

an vielen Stellen für diese Erfahrung benutzt, trifft die eigene Erfahrung oft nicht.

Steiner hat mit diesem Terminus zunächst angeknüpft an die von den visionären Schauungen H. P. Blavatskys und deren Weiterentwicklung durch C. W. Leadbeater geprägte angelsächsische Theosophie und auch die Darstellung der Chakren als Wahrnehmungsorgane übernommen. Spätestens 1917 in *Von Seelenrätseln* wird Steiner dann nicht mehr müde zu betonen, dass die Schilderung einer übersinnlichen Erfahrung diese nicht so wiedergibt wie eine Erinnerung ein äußeres Erlebnis. Eine geistige Erfahrung muss übersetzt werden in die Empfindungen, Bilder und Gedanken dessen, der sie hat, und dies ist kein zwangsläufiger, sondern ein individueller und zeitabhängiger Prozess. Auch die für übersinnliche Erfahrung notwendige Organbildung wird nun nicht mehr im Sinne passiver Wahrnehmungsorgane beschrieben, sondern noch expliziter als Ausbildung und Ausübung von Fähigkeitsorganen, die nur tätig sind, solange sie betätigt werden.

Weitet man den Begriff des «Hellsehens» in dieser Weise und entkleidet ihn des Charakters, dass übersinnliche Erfahrungen wie Filmbilder von außen auf den Üben den zukommen, so gibt es neben den heute vermehrt insbesondere im Kontakt mit der Natur und mit Bezug auf Reinkarnation und Karma zu beobachtenden übersinnlichen Erfahrungen eine Vielzahl von Erfahrungen, die oft nur rudimentär ins gewöhnliche Bewusstsein überführt werden können. Hierzu gehören pädagogische Einfälle, die sich aus dem meditativen Umgang mit dem Feld des Pädagogischen ergeben ebenso wie Einsichten des Arztes in eine vordergründig nicht zu diagnostizie-

rende Krankheit oder des Landwirtes in die Qualität eines landschaftlichen Standortes. Die durch anthroposophische Meditation auftretende Erfahrung ist oft konkret, einzelfall- und handlungsorientiert – hierin liegt der Erfolg der anthroposophisch begründeten Lebenspraxis in Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft –, seltener allgemein und erkenntnisorientiert, doch auch hier sind neue Heilmittel, neue Therapien und neue Unterrichtsmodelle entwickelt worden.

Hiermit ist Meditation zur Grundlage geistiger Forschung geworden. Diese findet vielerorts statt, oftmals unabhängig oder ohne erkennbaren Zusammenhang mit der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft, der Steiner diese Aufgabe eigentlich zugeordnet hatte.

### Der Anthroposophische Schulungsweg

Die anthroposophische Meditation ist eingebettet in den anthroposophischen Schulungsweg, der weitere Übungen enthält und zugleich beschreibt, welche Erfahrungen auf diesem Weg zu machen sind. In der Esoterischen Schule und in der *Geheimwissenschaft im Umriss* unterscheidet Steiner zwischen Meditationen, die der Bewusstseinsverwandlung dienen, und Übungen, die «nebenher» zu machen sind, aber keineswegs nebensächlich die Veränderungen, die eine solche Bewußtseinsverwandlung mit sich bringt, im seelischen Leben und der alltäglichen Lebensführung abfedern und stützen.

Bereits in *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* war eine große Vielfalt solcher Übungen enthalten, in der *Geheimwissenschaft im Umriss* reduziert Steiner

diese auf eine «Nebenübungen» genannte Gruppe von sechs Übungen, zu denen als siebte die Rückschau-Übung tritt, und eine zweite Gruppe von fünf Übungen, die man als Nebenübungen zur Inspiration bezeichnen kann.

Es gehört auch zum anthroposophischen Schulungsweg, sich bekannt zu machen mit den psychologischen Krisen, durch die ein solcher Weg führen kann. Eine wichtige Funktion der Meditationen besteht darin, die Abgrenzung des eigenen Wesens von der Welt durchlässig und durchsichtig zu machen. Zu dieser Abgrenzung gehören aber unsere Eigenheiten, unsere Sympathien und Antipathien, unsere Laster und Schutzmechanismen. All dies steht einer Durchsichtigkeit zunächst im Wege. Die Meditationen bringen deshalb das Gefüge, das uns von der Welt abgrenzt, in Bewegung, zeigen uns dabei zugleich aber auch, welche Eigenheiten eine wirkliche Verbindung mit den geistigen Kräften zunächst verhindern. Die damit verbundene Selbsterkenntnis ist kritisch. Was hier sichtbar wird, sind all jene Seeleninhalte, die vom Ich nicht ergriffen und geführt werden und wie eine Art «Doppelgänger» mit Eigendynamik wirken; gerade deshalb ist es so wichtig, die Führung des Ich in der Seele durch die Nebenübungen zu stärken.

Es herrscht an dieser Stelle aber das Gesetz, dass dem Meditierenden nie mehr von diesen Seeleninhalten sichtbar wird, als er zu erkennen, zu verwandeln und zu führen tatsächlich in der Lage ist. Das Gesetz, das hier zum Tragen kommt, ist in einem «Hüter der Schwelle» gleichsam verkörpert.

## Stufen der Meditation

Die Meditation mit einem Spruch, einem Bild, einem Gedanken oder einer Wahrnehmung kann durch verschiedene Stufen geführt werden, die sich an den drei höheren Bewusstseinsstufen Imagination, Inspiration und Intuition orientieren. Zwar wird man es dabei zunächst mit Vorstufen zu tun haben, die noch nicht als vollgültige Imaginationen, Inspirationen oder Intuitionen gelten können, diese aber vorbereiten, weil sie bereits erste Schritte in die neue Bewußtseinsform hinein sind.

In einer ersten Annäherung lassen sich die Bewusstseinsstufen mit den vier Elementen vergleichen. In unserem gewöhnlichen Gegenstandsbewußtsein stehen wir der Welt äußerlich und getrennt gegenüber, und die Mittel, mit der wir ihr erkenntnismäßig begegnen, sind das Wahrnehmen durch unsere Sinne und die denkende Verarbeitung dieser Sinneseindrücke bzw. das abstrakte Nachdenken über die Welt. Das Verhältnis zwischen Ich und Welt lässt sich vergleichen mit dem Verhältnis fester Körper zueinander.

### *Imagination*

Eine erste Verflüssigung dieser festen, abgegrenzten Bewusstseinsform geschieht durch die Imagination. Die Imagination arbeitet mit vergleichswisen, symbolischen, künstlerischen und bisweilen auch phantasievollen Charakterisierungen für die Sinneswahrnehmungen und die Gedanken, in denen die Welt nicht abgebildet wird, sondern eine Qualität zum Ausdruck gebracht wird. So bringt zum Beispiel die runde Abgeschlossenheit des

menschlichen Hauptes eine Qualität des Kopfmenschen zum Ausdruck, ebenso wie die strahligen sich qualitativ bis ins Unendliche erstreckenden Gliedmaßen eine Qualität des Willensmenschen zum Ausdruck bringen. Ein anderes Beispiel, von Steiner in Spruchmeditationen immer wieder verwandt, ist die vergleichsweise Charakteristik einer Idee wie Weisheit oder Liebe mit Licht oder Wärme. Solche bildhaften Vorstellungen lösen die Abgrenztheit des gewöhnlichen Bewusstseins auf; im Leben mit solchen Vorstellungen zeigt sich schnell, dass sie uns anders, beweglicher ergreifen und uns auch anders mit dem Wahrgenommenen und Bedachten verbinden. Die Imagination lässt sich mit dem Flüssigen, das einander umspielt, aber noch nicht durchdringt, vergleichen.

### *Inspiration*

Die Inspiration nun hat zu ihrer Grundlage das menschliche Fühlen, und qualitativ lässt sich diese Bewußtseinsform mit dem Luftigen vergleichen. Die Luft wird ein-, aber auch wieder ausgeatmet, sie schafft eine vorübergehende Durchdringung. Dies ist auch der Fall, wenn die gewonnenen imaginativen Eindrücke gefühlsmäßig bearbeitet werden. Nun fällt der Bezug zur äußeren Sinneswelt, den die Imaginationen noch hatten, weg. Die Inspiration wird nur noch innerlich und übersinnlich erlebt. Sie spricht in uns wie ein Gefühl, das wir umgebildet haben zum Wahrnehmungsorgan, das also nicht unsere derzeitige Stimmung charakterisiert, sondern sich geweitet hat, um den Gegenstand der Meditation wirklich zu durchfühlen.

## *Intuition*

Die Intuition hat zu ihrer Grundlage den menschlichen Willen. Sie lässt sich mit der Wärme vergleichen. Die Wärme durchdringt Ich und Welt gleichermaßen, sie hebt – auf lange Sicht – die Trennung und den Unterschied auf. In der Intuition werden Ich und Welt eins, gehen ineinander auf und über. Jede Gegenständlichkeit ist aufgehoben und umso flüchtiger ist zunächst der Eindruck und umso schwieriger zu erfassen und zu halten.

Der ganze Prozess vollzieht sich in einem Pendelschlag zwischen innerer Aktivität bzw. Produktivität einerseits und Hingabe bzw. Empfänglichkeit andererseits, oder anders ausgedrückt: zwischen Fokussierung und offenem Gewahrsein. Das Verhältnis dieser beiden Pole zueinander ist geeignet, die Meditationsansätze verschiedener Zeiten und Strömungen zu charakterisieren; auch innerhalb der Anthroposophie gibt es hier Unterschiede, bspw. zwischen der mehr auf Empfänglichkeit hin orientierten Bildekräfteforschung oder dem mehr auf Produktivität hinorientierten Goetheanismus. Allgemein gesagt wird durch die aktive Produktivität das Organ für die Empfänglichkeit ausgebildet; damit das Organ dann aber auch tatsächlich wahrnehmen kann, muss die aktive Bildung des Organs losgelassen und dieses sozusagen geöffnet werden, damit die geistige Wirklichkeit in es einströmen kann.

Die prägnante Gliederung in die verschiedenen Bewusstseinsstufen ebenso wie die Unterscheidung zwischen Produktivität und Empfänglichkeit sind methodische Hilfsmittel, die beim Lernen anthroposophischer Meditation ebenso hilfreich sind wie beim Erfassen und

Zuordnen übersinnlicher Eindrücke. Im Laufe der Zeit werden sich die verschiedenen Stufen aber durchdringen und gegenseitig tragen.

### **Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft**

Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft wurde zur Jahreswende 1923/24 der damals neugegründeten Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft eingegliedert. Sie besteht aus einer Allgemeinen Sektion und verschiedenen Fachsektionen, zum Beispiel für Pädagogik, Medizin oder Landwirtschaft.

Die Allgemeine Sektion dient dem Schulungsweg und der meditativen Entwicklung ihrer Mitglieder, die sich in besonderem Maße der weiteren Entwicklung der Anthroposophie und der meditativ gegründeten Erforschung der spirituellen Grundlagen von Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft u.v.a.m. verpflichtet haben. Die für diesen Zweck den Mitgliedern der Freien Hochschule gegebenen Meditationen waren von Steiner auch nur für diese bestimmt und der Umgang mit ihnen an bestimmte Voraussetzungen und Regeln gebunden.

Zu den Aufgaben der Fach-Sektionen der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft gehört neben Aus- und Weiterbildung auf dem jeweiligen Lebensgebiet tätiger Menschen auch geistige Forschung. Diese kann sowohl ein vertieftes Studium Rudolf Steiners, eine mehr exoterisch orientierte Beforschung der jeweiligen Lebensfelder und die esoterisch orientierte geistige Forschung, die sich auf die im jeweiligen Lebensfeld und seinen Problemen tätigen geistigen Kräfte richtet, umfassen.

Die Mitgliedschaft in der Freien Hochschule ist an die Mitgliedschaft in der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft gebunden.

# Ausgewählte Meditationen und Übungen in Wortlauten Rudolf Steiners

Bildmeditation  
Gedankenmeditation  
Naturmeditation  
Übungen zur Stärkung des Denkens  
Nebenübungen  
Rückschau  
Spruchmeditationen

Die meisten von Rudolf Steiner entwickelten Meditationen finden sich in seinen Büchern *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* und *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. Die Spruchmeditationen, von denen viele der *Esoterischen Schule* (1904–1914) entstammen oder einzelnen Schülern direkt gegeben wurden, sind zusammengetragen in *Wahrspruchworte* und dem Ergänzungsband *Sprüche, Dichtungen, Mantren* sowie als *Seelenübungen* und *Mantrische Sprüche – Seelenübungen II*.

Zur Gedankenmeditation eignen sich insbesondere *Die Philosophie der Freiheit*, *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, *Die Schwelle der geistigen Welt* und die in dem Band *Anthroposophische Leitsätze* enthaltenen Aufsätze.

Außerdem gibt es in Steiners Vortragswerk viele Anregungen zur Meditation, insbesondere in den Fachkursen für verschiedene Berufszweige.

## Bildmeditation mit dem Rosenkreuz (1909)

aus: Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriß* (GA 13),  
Dornach 1989, S. 309ff., 359f., 368f.

### *Als Übung für die Imagination*

«Es soll nur ein Beispiel der inneren Versenkung mit einer sinnbildlichen Vorstellung veranschaulicht werden. Zunächst muß eine solche Vorstellung erst in der Seele aufgebaut werden. Das kann in folgender Art geschehen: Man stelle sich eine Pflanze vor, wie sie im Boden wurzelt, wie sie Blatt nach Blatt treibt, wie sie sich zur Blüte entfaltet. Und nun denke man sich neben diese Pflanze einen Menschen hingestellt. Man mache den Gedanken in seiner Seele lebendig, wie der Mensch Eigenschaften und Fähigkeiten hat, welche denen der Pflanze gegenüber vollkommener genannt werden können. Man bedenke, wie er sich seinen Gefühlen und seinem Willen gemäß da und dorthin begeben kann, während die Pflanze an den Boden gefesselt ist. Nun aber sage man sich auch: ja, gewiß ist der Mensch vollkommener als die Pflanze; aber mir treten dafür auch an ihm Eigenschaften entgegen, welche ich an der Pflanze nicht wahrnehme und durch deren Nichtvorhandensein sie mir in gewisser Hinsicht vollkommener als der Mensch erscheinen kann. Der Mensch ist erfüllt von Begierden und Leidenschaften; diesen folgt er bei seinem Verhalten. Ich kann bei ihm von Verirrungen durch seine Triebe und Leidenschaften sprechen. Bei der Pflanze sehe ich, wie sie den reinen Gesetzen des Wachstums folgt von Blatt zu Blatt, wie sie

die Blüte leidenschaftslos dem keuschen Sonnenstrahl öffnet. Ich kann mir sagen: der Mensch hat eine gewisse Vollkommenheit vor der Pflanze voraus; aber er hat diese Vollkommenheit dadurch erkauft, daß er zu den mir rein erscheinenden Kräften der Pflanze in seinem Wesen hat hinzutreten lassen Triebe, Begierden und Leidenschaften. Ich stelle mir nun vor, daß der grüne Farbsaft durch die Pflanze fließt und daß dieser der Ausdruck ist für die reinen leidenschaftslosen Wachstumsgesetze. Und dann stelle ich mir vor, wie das rote Blut durch die Adern des Menschen fließt und wie dieses der Ausdruck ist für die Triebe, Begierden und Leidenschaften. Das alles lasse ich als einen lebhaften Gedanken in meiner Seele erstehen. Dann stelle ich mir weiter vor, wie der Mensch entwicklungsfähig ist; wie er seine Triebe und Leidenschaften durch seine höheren Seelenfähigkeiten läutern und reinigen kann. Ich denke mir, wie dadurch ein Niederes in diesen Trieben und Leidenschaften vernichtet wird und diese auf einer höheren Stufe wiedergeboren werden. Dann wird das Blut vorgestellt werden dürfen als der Ausdruck der gereinigten und geläuterten Triebe und Leidenschaften. Ich blicke nun z.B. im Geiste auf die Rose und sage mir: in dem roten Rosensaft sehe ich die Farbe des grünen Pflanzensaftes umgewandelt in das Rot; und die rote Rose folgt wie das grüne Blatt den reinen, leidenschaftslosen Gesetzen des Wachstums. Das Rot der Rose möge mir nun werden das Sinnbild eines solchen Blutes, das der Ausdruck ist von geläuterten Trieben und Leidenschaften, welche das Niedere abgestreift haben und in ihrer Reinheit gleichen den Kräften, welche in der roten Rose wirken. Ich versuche nun, solche Ge-

danken nicht nur in meinem Verstande zu verarbeiten, sondern in meiner Empfindung lebendig werden zu lassen. Ich kann eine beseligende Empfindung haben, wenn ich die Reinheit und Leidenschaftslosigkeit der wachsenden Pflanze mir vorstelle; ich kann das Gefühl in mir erzeugen, wie gewisse höhere Vollkommenheiten erkaufte werden müssen durch die Erwerbung der Triebe und Begierden. Das kann die Beseligung, die ich vorher empfunden habe, in ein ernstes Gefühl verwandeln; und dann kann ein Gefühl eines befreienden Glückes in mir sich regen, wenn ich mich hingebe dem Gedanken an das rote Blut, das Träger werden kann von innerlich reinen Erlebnissen wie der rote Saft der Rose. Es kommt darauf an, daß man nicht gefühllos sich den Gedanken gegenüberstelle, welche zum Aufbau einer sinnbildlichen Vorstellung dienen. Nachdem man sich in solchen Gedanken und Gefühlen ergangen hat, verwandle man sich dieselben in folgende sinnbildliche Vorstellung. Man stelle sich ein schwarzes Kreuz vor. Dieses sei *Sinnbild* für das vernichtete Niedere der Triebe und Leidenschaften; und da, wo sich die Balken des Kreuzes schneiden, denke man sich sieben rote, strahlende Rosen im Kreise angeordnet. Diese Rosen seien das *Sinnbild* für ein Blut, das Ausdruck ist für geläuterte, gereinigte Leidenschaften und Triebe.»

### *Als Übung für die Inspiration*

«Erlangen kann der Mensch die Erkenntnis durch Inspiration und Intuition auch nur durch seelisch-geistige Übungen. Sie sind denen ähnlich, welche als «innere

Versenkung (Meditation) zur Erreichung der Imagination geschildert worden sind. Während aber bei jenen Übungen, welche zur Imagination führen, eine Anknüpfung stattfindet an die Eindrücke der sinnlich-physischen Welt, muß bei denen für die Inspiration diese Anknüpfung immer mehr wegfallen. Um sich zu verdeutlichen, was da zu geschehen hat, denke man nochmals an das Sinnbild des Rosenkreuzes. Wenn man sich in dasselbe versenkt, so hat man ein Bild vor sich, dessen Teile von Eindrücken der sinnlichen Welt genommen sind: die schwarze Farbe des Kreuzes, die Rosen usw. Die Zusammenstellung dieser Teile zum Rosenkreuz ist aber nicht aus der sinnlich-physischen Welt genommen. Wenn nun der Geistesschüler versucht, aus seinem Bewußtsein das schwarze Kreuz und auch die roten Rosen als Bilder von sinnlich-wirklichen Dingen ganz verschwinden zu lassen und nur in der Seele jene geistige Tätigkeit zu behalten, welche diese Teile zusammengesetzt hat, dann hat er ein Mittel zu einer solchen Meditation, welche ihn nach und nach zur Inspiration führt. Man frage sich in seiner Seele etwa in folgender Art: Was habe ich innerlich getan, um Kreuz und Rose zu dem Sinnbild zusammenzufügen? Was ich getan habe (meinen eigenen Seelenvorgang), will ich festhalten; das Bild selber aber aus dem Bewußtsein verschwinden lassen. Dann will ich alles in mir *fühlen*, was meine Seele getan hat, um das Bild zustande zu bringen, das Bild selbst aber will ich mir nicht vorstellen. Ich will nunmehr ganz innerlich leben in meiner eigenen Tätigkeit, welche das Bild geschaffen hat. Ich will mich also in kein Bild, sondern in meine eigene bilderzeugende

Seelentätigkeit versenken. Solche Versenkung muß in bezug auf viele Sinnbilder vorgenommen werden. Das führt dann zur Erkenntnis durch Inspiration.»

*Als Übung für die Intuition*

«Die Übungen zur Intuition erfordern, daß der Geistes-  
schüler aus seinem Bewußtsein nicht nur die Bilder ver-  
schwinden läßt, welchen er sich zur Erlangung der Ima-  
gination hingegeben hat, sondern auch das Leben in  
der eigenen Seelentätigkeit, in welche er sich für die Er-  
werbung der Inspiration versenkt hat. Er soll also dann  
buchstäblich *nichts* von vorher gekanntem äußeren oder  
inneren Erleben in seiner Seele haben. Würde nun aber  
nach diesem Abwerfen der äußeren und der inneren  
Erlebnisse *nichts* in seinem Bewußtsein sein, das heißt,  
würde ihm das Bewußtsein überhaupt dahinschwinden  
und er in Bewußtlosigkeit versinken, so könnte er dar-  
an erkennen, daß er sich noch nicht reif gemacht hat,  
Übungen für die Intuition vorzunehmen; und er müßte  
dann die Übungen für die Imagination und Inspiration  
fortsetzen. Es kommt schon einmal die Zeit, in welcher  
das Bewußtsein nicht leer ist, wenn die Seele die inne-  
ren und äußeren Erlebnisse abgeworfen hat, sondern wo  
nach diesem Abwerfen als Wirkung etwas im Bewußt-  
sein zurückbleibt, dem man sich dann in Versenkung  
ebenso hingeben kann, wie man sich vorher dem hin-  
gegeben hat, was äußerlichen oder inneren Eindrücken  
sein Dasein verdankt. Es ist dieses *«Etwas»* aber von  
ganz besonderer Art. Es ist gegenüber allen vorherge-  
henden Erfahrungen etwas wirklich Neues. Man weiß,

wenn man es erlebt: Dies habe ich vorher nicht gekannt. Dies ist eine Wahrnehmung, wie der wirkliche Ton eine Wahrnehmung ist, welchen das Ohr hört; aber es kann dieses Etwas nur in mein Bewußtsein treten durch die Intuition, wie der Ton nur ins Bewußtsein treten kann durch das Ohr. Durch die Intuition ist der letzte Rest des Sinnlich-Physischen von des Menschen Eindrücken abgestreift; die geistige Welt beginnt für die Erkenntnis offen zu liegen in einer Form, die nichts mehr gemein hat mit den Eigenschaften der physisch-sinnlichen Welt.»

**Gedankenmeditation mit «Ich empfinde mich  
denkend eins mit dem Strome des Weltgeschehens»  
(1913)**

aus: Rudolf Steiner: *Die Schwelle der geistigen Welt* (GA 17), Dornach  
1987, S. 9ff.

«Von dem Vertrauen, das man zu dem Denken haben kann, und von dem Wesen der denkenden Seele.  
Vom Meditieren.

Das menschliche Denken ist für das wache Tagesbewußtsein wie eine Insel inmitten der Fluten des in Eindrücken, Empfindungen, Gefühlen usw. verlaufenden Seelenlebens. Man ist bis zu einem gewissen Grade mit einem Eindruck, mit einer Empfindung fertig geworden, wenn man sie begriffen, das heißt, wenn man einen Gedanken gefaßt hat, der den Eindruck, die Empfindung beleuchtet. Selbst im Sturme der Leidenschaften und

Affekte kann eine gewisse Ruhe eintreten, wenn sich das Seelenschiff bis zu der Insel des Denkens hingearbeitet hat.

Die Seele hat ein natürliches Vertrauen zu dem Denken. Sie fühlt, daß sie alle Sicherheit im Leben verlieren müßte, wenn sie dieses Vertrauen nicht haben könnte. Das gesunde Seelenleben hört auf, wenn der Zweifel an dem Denken beginnt. Kann man über irgend etwas im Denken nicht ins klare kommen, so muß man den Trost haben können, daß die Klarheit sich ergeben würde, wenn man sich nur zur genügenden Kraft und Schärfe des Denkens aufraffen könnte. Über das eigene Unvermögen, etwas durch Denken zur Klarheit zu bringen, kann man sich beruhigen; nicht aber kann man den Gedanken ertragen, daß das Denken selbst nicht Befriedigung bringen könnte, wenn man in sein Gebiet so eindringen würde, wie es für eine bestimmte Lebenslage zur Erlangung des vollen Lichtes notwendig ist.

Diese Stimmung der Seele gegenüber dem Denken liegt allem Erkenntnisstreben der Menschheit zugrunde. Sie kann durch bestimmte Seelenverfassungen abgedämpft sein; im dunklen Fühlen der Seelen wird sie stets nachweisbar sein. Diejenigen Denker, welche an der Gültigkeit und Kraft des Denkens selbst zweifeln, täuschen sich über die Grundstimmung ihrer Seele. Denn es ist doch eigentlich ihre Denkschärfe oft, welche durch eine gewisse Überspannung ihnen die Zweifel und Rätsel bildet. Vertrauten sie dem Denken wirklich nicht, so zerquälten sie sich nicht mit diesen Zweifeln und Rätseln, welche doch nur die Ergebnisse des Denkens sind.

Wer das hier angedeutete Gefühl in bezug auf das Denken in sich entwickelt, der empfindet in diesem

nicht allein etwas, das er in sich als Kraft der menschlichen Seele ausbildet, sondern auch etwas, das ganz unabhängig von ihm und seiner Seele eine Welt-Wesenheit in sich trägt. Eine Welt-Wesenheit, zu welcher er sich hindurcharbeiten muß, wenn er in etwas leben will, das zugleich ihm und der von ihm unabhängigen Welt angehört.

Dem Gedanken-Leben sich hingeben zu können, hat etwas tief Beruhigendes. Die Seele fühlt, daß sie in diesem Leben von sich selbst loskommen kann. Dieses Gefühl aber braucht die Seele ebenso wie das entgegengesetzte, dasjenige des völlig In-sich-selbst-sein-Könnens. In beiden Gefühlen liegt der ihr notwendige Pendelschlag ihres gesunden Lebens. Im Grunde sind Wachen und Schlafen nur die extremsten Ausdrücke dieses Pendelschlages. Im Wachen ist die Seele in sich, lebt ihr Eigenleben; im Schlafe verliert sie sich an das allgemeine Welt-Erleben, ist also gewissermaßen von sich selbst losgelöst. – Beide Ausschläge des Seelenpendels zeigen sich durch verschiedene andere Zustände des inneren Erlebens. Und das Leben in Gedanken ist ein Loskommen der Seele von sich selbst, wie das Fühlen, Empfinden, Affektleben usw. ein In-sich-selbst-Sein sind.

So angesehen, bietet das Denken der Seele den Trost, den sie braucht gegenüber dem Gefühl des Verlassenseins von der Welt. Man kann in berechtigter Art zu der Empfindung kommen: Was bin ich in dem Strome des allgemeinen Weltgeschehens, der von Unendlichkeit zu Unendlichkeit läuft, mit meinem Fühlen, mit meinem Wünschen und Wollen, die doch nur für mich Bedeutung haben? Sobald man das Leben in Gedanken recht erfüllt hat, stellt man dieser Empfin-

dung die andere entgegen: Das Denken, das mit diesem Weltgeschehen zu tun hat, nimmt dich mit deiner Seele auf; du lebst in diesem Geschehen, wenn du sein Wesen denkend in dich fließen läßt. Man kann sich dann von der Welt aufgenommen, in ihr gerechtfertigt fühlen. Aus dieser Stimmung der Seele folgt dann für diese eine Stärkung, die sie so empfindet, als ob sie ihr von den Weltmächten selbst nach weisen Gesetzen zugekommen wäre.

Von dieser Empfindung ist es dann nicht mehr weit zu dem Schritte, nach welchem die Seele sagt: Nicht ich denke bloß, sondern es denkt in mir; es spricht das Weltenwerden in mir sich aus; meine Seele bietet bloß den Schauplatz, auf dem sich die Welt als Gedanke auslebt.

Diese Empfindung kann von dieser oder jener Philosophie zurückgewiesen werden. Es kann mit den mannigfaltigsten Gründen scheinbar ganz einleuchtend gemacht werden, daß der eben ausgesprochene Gedanke von dem ‹Sich-Denken der Welt in der menschlichen Seele› völlig irrtümlich sei. Demgegenüber muß erkannt werden, daß dieser Gedanke ein solcher ist, der durch inneres Erleben erarbeitet wird. Erst wer ihn so erarbeitet hat, versteht seine Gültigkeit völlig und weiß, daß alle ‹Widerlegungen› an seiner Gültigkeit nicht rütteln können. Wer ihn sich erarbeitet hat, der sieht gerade an ihm ganz klar, was viele ‹Widerlegungen› und ‹Beweise› in Wahrheit wert sind. Sie scheinen oft recht untrüglich, solange man von der Beweiskraft ihres Inhaltes noch eine irrtümliche Vorstellung haben kann. Es ist dann schwer, sich mit Menschen zu verständigen, welche solche ‹Beweise› für sich maßgeblich finden. Diese müssen

den anderen im Irrtum glauben, weil sie die innere Arbeit in sich noch nicht geleistet haben, welche ihn zur Anerkennung dessen gebracht hat, was ihnen irrtümlich, vielleicht sogar töricht vorkommt.

Für denjenigen, welcher sich in die Geisteswissenschaft finden will, sind Meditationen von Nutzen wie die eben über das Denken vorgebrachte. Für einen solchen handelt es sich doch darum, daß er seine Seele in eine Verfassung bringe, die ihr den Zugang in die geistige Welt öffnet. Dieser Zugang kann dem scharfsinnigsten Denken, kann der vollendetsten Wissenschaftlichkeit verschlossen bleiben, wenn die Seele nichts den geistigen Tatsachen oder ihrer Mitteilung entgegenbringt, die auf sie eindringen wollen. – Es kann eine gute Vorbereitung für das Erfassen der geistigen Erkenntnis sein, wenn man öfters gefühlt hat, welche Stärkung in der Seelenstimmung liegt: «Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens.» – Es kommt dabei viel weniger auf den abstrakten Erkenntniswert dieses Gedankens an, als vielmehr darauf, in der Seele oft die stärkende Wirkung empfunden zu haben, die man erlebt, wenn ein solcher Gedanke kraftvoll durch das Innenleben strömt, wenn er sich wie geistige Lebensluft im Seelenleben ausbreitet. Es handelt sich nicht allein um das Erkennen dessen, was in einem solchen Gedanken liegt, sondern um das Erleben. Erkannt ist er, wenn er einmal mit genügender Überzeugungskraft in der Seele gegenwärtig war; soll er Früchte zeitigen für das Verständnis der geistigen Welt, ihrer Wesenheiten und Tatsachen, so muß er, nachdem er verstanden ist, in der Seele immer wieder belebt werden. Die Seele muß sich immer wieder ganz von ihm erfüllen, nur ihn in ihr anwesend sein

lassen, mit Ausschluß aller anderen Gedanken, Empfindungen, Erinnerungen usw. – Ein solches wiederholtes Sich-Konzentrieren auf einen volldurchdrungenen Gedanken zieht Kräfte in der Seele zusammen, die im gewöhnlichen Leben gewissermaßen zerstreut sind; sie verstärkt sie in sich selbst. Diese zusammengezogenen Kräfte werden zu den Wahrnehmungsorganen für die geistige Welt und ihre Wahrheiten.

Man kann an dem Angedeuteten den rechten Vorgang des Meditierens erkennen. Erst arbeitet man sich zu einem Gedanken durch, den man einsehen kann mit den Mitteln, welche das gewöhnliche Leben und Erkennen an die Hand geben. Dann versenkt man sich wiederholt in diesen Gedanken, macht sich ganz eins mit ihm. Die Stärkung der Seele kommt durch das Leben mit einem solchen erkannten Gedanken. – Hier wurde als Beispiel ein Gedanke gewählt, der aus der Natur des Denkens selbst genommen ist. Er wurde als Beispiel gewählt, weil er für das Meditieren ganz besonders fruchtbar ist. Doch gilt in bezug auf die Meditation das hier Gesagte von jedem Gedanken, der auf die beschriebene Art gewonnen ist. – Für den Meditierenden ist es nur ganz besonders fruchtbar, wenn er die Seelenstimmung kennt, die aus dem oben angedeuteten Pendelschlag des Seelenlebens sich ergibt. Er kommt dadurch am sichersten zu dem Gefühle, in seiner Meditation von der geistigen Welt unmittelbar berührt worden zu sein.

Und dies Gefühl ist ein gesundes Ergebnis der Meditation. – Es sollte dies Gefühl seine Kraft ausstrahlen auf den Inhalt des ganzen übrigen wachen Tageslebens. Und zwar nicht so, daß stets etwas da ist, wie ein gegen-

wärtiger Eindruck der Meditationsstimmung, sondern in der Art, daß man sich stets sagen kann, es fließe in das ganze Leben eine Stärkung durch das Meditationserlebnis. Wenn die Meditationsstimmung wie ein immer gegenwärtiger Eindruck durch das Tagesleben zieht, so gießt sie nämlich über dasselbe etwas aus, was die Unbefangenheit dieses Lebens stört. Sie wird dann in den Zeiten der Meditation selbst nicht genug stark und nicht genug rein sein können. Die rechten Früchte zeitigt die Meditation eben dadurch, daß sie sich mit ihrer Stimmung heraushebt aus dem übrigen Leben. Auf dieses wirkt sie auch dann am besten, wenn sie als etwas Besonderes, Herausgehobenes empfunden wird.»

### **Naturmeditation mit Vorgängen des sprießenden und verwelkenden Lebens (1904)**

aus: Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*  
(GA 10), Kap. Die Vorbereitung, Dornach 1982, S. 43ff.

«Der Anfang muß damit gemacht werden, die Aufmerksamkeit der Seele auf gewisse Vorgänge in der uns umgebenden Welt zu lenken. Solche Vorgänge sind das sprießende, wachsende und gedeihende Leben einerseits, und alle Erscheinungen, die mit Verblühen, Verwelken, Absterben zusammenhängen, anderseits. Überall, wohin der Mensch die Augen wendet, sind solche Vorgänge gleichzeitig vorhanden. Und überall rufen sie naturgemäß auch in dem Menschen Gefühle und Gedanken hervor. Aber nicht genug gibt sich, unter gewöhnlichen Verhältnissen, der Mensch

diesen Gefühlen und Gedanken hin. Dazu eilt er viel zu rasch von einem Eindruck zum anderen. Es handelt sich darum, daß er intensiv die Aufmerksamkeit ganz bewußt auf diese Tatsachen lenke. Er muß, wo er Blühen und Gedeihen einer ganz bestimmten Art wahrnimmt, alles andere aus seiner Seele verbannen und sich kurze Zeit ganz allein *diesem einen* Eindrücke überlassen. Er wird sich bald überzeugen, daß ein Gefühl, das in einem solchen Falle durch seine Seele früher nur durchgehuscht ist, anschwillt, daß es eine kräftige und energische Form annimmt. Diese Gefühlsform muß er dann ruhig in sich nachklingen lassen. Er muß dabei ganz still in seinem Innern werden. Er muß sich abschließen von der übrigen Außenwelt und ganz allein dem folgen, was seine Seele zu der Tatsache des Blühens und Gedeihens sagt.

Dabei soll man nur ja nicht glauben, daß man weit kommt, wenn man seine *Sinne* etwa stumpf macht gegen die Welt. Erst schaue man so lebhaft, so genau, als es nur irgend möglich ist, die Dinge an. *Dann* erst gebe man sich dem in der Seele auflebenden Gefühle, dem aufsteigenden Gedanken hin. Worauf es ankommt, ist, daß man auf *beides*, im völligen inneren Gleichgewicht, die Aufmerksamkeit richte. Findet man die nötige Ruhe und gibt man sich dem hin, was in der Seele auflebt, dann wird man, nach entsprechender Zeit, das Folgende *erleben*. Man wird neue Arten von Gefühlen und Gedanken in seinem Innern aufsteigen sehen, die man vorher nicht gekannt hat. Je öfter man in einer solchen Weise die Aufmerksamkeit auf etwas Wachsendes, Blühendes und Gedeihendes und damit abwechselnd auf etwas Welkendes, Abster-

bendes lenkt, desto lebhafter werden diese Gefühle werden. Und aus den Gefühlen und Gedanken, die so entstehen, bauen sich die Hellscherorgane ebenso auf, wie sich durch Naturkräfte aus belebtem Stoffe Augen und Ohren des physischen Körpers aufbauen. Eine ganz bestimmte Gefühlsform knüpft sich an das Wachsen und Werden; eine andere ganz bestimmte an das Verwelken und Absterben. Aber nur dann, wenn die Pflege dieser Gefühle auf die beschriebene Art angestrebt wird. Es ist möglich, annähernd richtig zu beschreiben, wie diese Gefühle sind. Eine vollständige Vorstellung kann sich davon jeder selbst verschaffen, indem er diese inneren Erlebnisse durchmacht. Wer oft die Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Werdens, des Gedeihens, des Blühens gelenkt hat, der wird etwas fühlen, was der Empfindung bei einem Sonnenaufgang *entfernt ähnlich* ist. Und aus dem Vorgang des Welkens, Absterbens wird sich ihm ein Erlebnis ergeben, das in ebensolcher Art mit dem langsamen Aufsteigen des Mondes im Gesichtskreis zu vergleichen ist. Diese beiden Gefühle sind zwei Kräfte, die bei gehöriger Pflege, bei immer lebhafter werdender Ausbildung zu den bedeutsamsten geistigen Wirkungen führen. Wer sich immer wieder und wieder planmäßig, mit Vorsatz, solchen Gefühlen überläßt, dem eröffnet sich eine neue Welt. Die Seelenwelt, der sogenannte astrale Plan, beginnt vor ihm aufzudämmern. Wachsen und Vergehen bleiben für ihn nicht mehr Tatsachen, die ihm solch unbestimmte Eindrücke machen wie vorher. Sie formen sich vielmehr zu geistigen Linien und Figuren, von denen er vorher nichts ahnte. Und diese Linien und Figuren haben für die verschiede-

nen Erscheinungen auch verschiedene Gestalten. Eine blühende Blume zaubert vor seine Seele eine ganz bestimmte Linie, ebenso ein im Wachsen begriffenes Tier oder ein im Absterben befindlicher Baum. Die Seelenwelt (der astrale Plan) breitet sich langsam vor ihm aus. Nichts Willkürliches liegt in diesen Linien und Figuren. Zwei Geheimschüler, die sich auf der entsprechenden Stufe der Ausbildung befinden, werden bei dem gleichen Vorgange stets dieselben Linien und Figuren sehen. So gewiß zwei richtig sehende Menschen einen runden Tisch rund sehen, und nicht einer rund und der andere viereckig, so gewiß stellt sich vor zwei Seelen beim Anblicke einer blühenden Blume dieselbe geistige Gestalt. – So wie die Gestalten der Pflanzen und Tiere in der gewöhnlichen Naturgeschichte beschrieben werden, so beschreibt oder zeichnet der Kenner der Geheimwissenschaft die geistigen Gestalten der Wachstums- und Absterbensvorgänge nach Gattungen und Arten.

Wenn der Schüler so weit ist, daß er solch geistige Gestalten von Erscheinungen sehen kann, die sich seinem äußeren Auge auch physisch zeigen: dann wird er auch nicht weit entfernt sein von der Stufe, Dinge zu sehen, die kein physisches Dasein haben, die also dem ganz verborgen (okkult) bleiben müssen, der keine Unterweisung in der Geheimlehre erhalten hat.»

## Zwei Übungen zur Stärkung des Denkens

### *Rot-Grün-Vertauschung (1923)*

Rudolf Steiner: *Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie* (GA 84), Dornach 1986, Vortrag vom 20.4.1923

«Sie machen meinetwillen das Folgende: [Es wird gezeichnet: links ein roter Kreis, der in einen grünen Kreis eingeschlossen ist, rechts ein grüner Kreis, der in einen roten Kreis eingeschlossen ist.] Sie haben sich an diesen beiden Figuren veranschaulicht, was Sie innerlich machen sollen, und jetzt stellen Sie sich vor [...]: das Rote wächst in das Grüne hier hinaus, hört hier auf, und das Grüne schiebt sich unter dem Roten durch, so daß aus dieser Figur [links] diese Figur [rechts] entsteht [...] – bloß im Denken. Da haben Sie das Rote in der Mitte, das Grüne ringsherum [links]. Jetzt stellen Sie sich vor: das Rote wächst, das Grüne zieht sich zusammen. Nun haben Sie vor sich den grünen Kreis zusammengezogen, das Rote hier herum, das rote Rad [rechts]; jetzt wiederum umgekehrt: das Rote schiebt sich herein, das Grüne dehnt sich aus, und das lassen Sie abwechseln, ganz in rhythmischer Folge, indem innerlich ein Kreis ist, außen ein Rad: rot, grün; grün, rot; rot, grün; grün, rot. Sie stellen sich das vor, ohne daß Sie irgendwie nötig haben, etwas äußerlich zu tun. Da werden Sie allmählich gewahr werden, daß Denken heißt: geradeso innerlich etwas tun, wie etwas äußerlich tun heißt, seine Hand gebrauchen, seinen Arm gebrauchen. Wenn Sie Ihren Arm gebrauchen, das spüren Sie. Nun müssen Sie spüren lernen, was es heißt: die Gedankenkräfte gebrauchen. Wenn Sie Ihre

Arme gebrauchen und spüren, so erleben Sie Ihren physischen Leib. Wenn Sie anfangen, in dieser Weise Ihre Gedanken zu gebrauchen, so spüren Sie Ihren zweiten Menschen, Ihren Ätherleib, Ihren Bildekräfteleib.»

*Das versatile Dreieck (1914)*

aus: Rudolf Steiner: *Der menschliche und der kosmische Gedanke*  
(GA 151), Dornach 1990, Vortrag vom 20.1.1914

«Denken wir uns, wir zeichnen das Dreieck nicht einfach so hin, daß wir sagen: Jetzt habe ich dir ein Dreieck hin gezeichnet, und da ist es. Da wird immer der Einwand gemacht werden können: Das ist eben ein spitzwinkliges Dreieck, das ist kein allgemeines Dreieck. Man kann das Dreieck nämlich auch anders hinzeichnen. Eigentlich kann man es nicht; aber wir werden gleich sehen, wie sich dieses Können und Nichtkönnen zueinander verhalten. Nehmen wir an, dieses Dreieck, das wir hier haben, zeichnen wir so hin und erlauben jeder einzelnen Seite, daß sie sich nach jeder Richtung, wie sie will, bewegt. Und zwar erlauben wir ihr, daß sie sich mit verschiedenen Schnelligkeiten bewege (an der Tafel zeichnend gesprochen): Diese Seite bewegt sich so, daß sie im nächsten Augenblick diese Lage einnimmt, diese so, daß sie im nächsten Augenblick diese Lage einnimmt. Diese bewegt sich viel langsamer, diese bewegt sich schneller und so weiter. Jetzt kehrt sich die Richtung um.

Kurz, wir begeben uns in die unbequeme Vorstellung hinein, daß wir sagen: Ich will nicht nur ein Dreieck hinzeichnen und es so dann stehen lassen, sondern ich stelle an dein Vorstellen gewisse Anforderungen. Du

mußt dir denken, daß die Seiten des Dreiecks fortwährend in Bewegung sind. Wenn sie in Bewegung sind, dann kann ein rechtwinkliges oder ein stumpfwinkliges Dreieck oder jedes andere gleichzeitig aus der Form der Bewegungen hervorgehen.

Zweierlei kann man machen und auch verlangen auf diesem Gebiete. Das erste, was man verlangen kann, ist, daß man es hübsch bequem hat. Wenn jemand einem ein Dreieck aufzeichnet, dann ist es fertig, und man weiß, wie es aussieht; jetzt kann man hübsch ruhen in seinen Gedanken, denn man hat, was man will. Man kann aber auch das andere machen: das Dreieck gleichsam als einen Ausgangspunkt betrachten und jeder Seite erlauben, daß sie sich mit verschiedenen Geschwindigkeiten und nach verschiedenen Richtungen dreht. In diesem Falle hat man es aber nicht so bequem, sondern man muß in seinen Gedanken Bewegungen ausführen. Aber dafür hat man auch wirklich den allgemeinen Gedanken Dreieck darinnen; er ist ja nur nicht zu erreichen, wenn man bei einem Dreieck abschließen will. Der allgemeine Gedanke Dreieck ist da, wenn man den Gedanken in fortwährender Bewegung hat, wenn er versatil ist. [...]

Gefordert wird von uns, wenn wir von dem speziellen Gedanken zu dem allgemeinen Gedanken aufsteigen sollen, daß wir den speziellen Gedanken in Bewegung bringen, so daß der bewegte Gedanke der allgemeine Gedanke ist, der von einer Form in die andere hineinschlüpft. Form sage ich; richtig gedacht ist: Das ganze bewegt sich, und jedes einzelne, was da herauskommt durch die Bewegung, ist eine in sich abgeschlossene Form. Früher habe ich nur Einzelformen hingezeichnet, ein spitzwinkliges, ein rechtwinkliges und ein stumpfwinkliges Drei-

eck. Jetzt zeichne ich etwas auf - ich zeichne es eigentlich nicht auf, das sagte ich schon, aber vorstellen kann man sich das –, was die Vorstellung hervorrufen soll, daß der allgemeine Gedanke in Bewegung ist und die einzelne Form durch sein Stillestehen erzeugt.»

### Die sechs Nebenübungen (1909)

aus: Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriß* (GA 13), Dornach 1989, S. 329 ff

«Von einer sachgemäßen Schulung werden gewisse Eigenschaften genannt, welche sich durch Übung derjenige erwerben soll, welcher den Weg in die höheren Welten finden will. Es sind dies vor allem: Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung, über ihren Willen und ihre Gefühle. Die Art, wie diese Herrschaft durch Übung herbeigeführt werden soll, hat ein zweifaches Ziel. Einerseits soll der Seele dadurch Festigkeit, Sicherheit und Gleichgewicht so weit eingeprägt werden, daß sie sich diese Eigenschaften bewahrt, auch wenn ein zweites Ich aus ihr geboren wird. Andererseits soll diesem zweiten Ich Stärke und innerer Halt mit auf den Weg gegeben werden.»

#### *Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung*

«Was dem Denken des Menschen für die Geistesschulung vor allem notwendig ist, das ist Sachlichkeit. In der physisch-sinnlichen Welt ist das Leben der große Lehrmeister für das menschliche Ich zur Sachlichkeit. Wollte die Seele in beliebiger Weise die Gedanken hin und her schweifen lassen: sie müßte alsbald sich von dem Leben

korrigieren lassen, wenn sie mit ihm nicht in Konflikt kommen wollte. Die Seele muß entsprechend dem Verlauf der Tatsachen des Lebens denken. Wenn nun der Mensch die Aufmerksamkeit von der physisch-sinnlichen Welt ablenkt, so fehlt ihm die Zwangskorrektur der letzteren. Ist dann sein Denken nicht imstande, sein eigener Korrektor zu sein, so muß es ins Irrlichtelieren kommen. Deshalb muß das Denken des Geistesschülers sich so üben, daß es sich selber Richtung und Ziel geben kann. Innere Festigkeit und die Fähigkeit, streng bei einem Gegenstande zu bleiben, das ist, was das Denken in sich selbst heranziehen muß. Deshalb sollen entsprechende «Denkübungen» nicht an fernliegenden und komplizierten Gegenständen vorgenommen werden, sondern an einfachen und naheliegenden. Wer sich überwindet, durch Monate hindurch täglich wenigstens fünf Minuten seine Gedanken an einen alltäglichen Gegenstand (z. B. eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) zu wenden und während dieser Zeit alle Gedanken auszuschließen, welche nicht mit diesem Gegenstande zusammenhängen, der hat nach dieser Richtung hin viel getan. (Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage einen festhalten.) Auch derjenige, welcher sich als «Denker» durch wissenschaftliche Schulung fühlt, sollte es nicht verschmähen, sich in solcher Art für die Geistesschulung «reif» zu machen. Denn wenn man eine Zeitlang die Gedanken heftet an etwas, was einem ganz bekannt ist, so kann man sicher sein, daß man sachgemäß denkt. Wer sich fragt: Welche Bestandteile setzen einen Bleistift zusammen? Wie werden die Materialien zu dem Bleistift vorgearbeitet? Wie werden sie nachher zusammengefügt? Wann wurden

die Bleistifte erfunden? usw. usw.: ein solcher paßt seine Vorstellungen sicher mehr der Wirklichkeit an als derjenige, der darüber nachdenkt, wie die Abstammung des Menschen ist oder was das Leben ist. Man lernt durch einfache Denkübungen für ein sachgemäßes Vorstellen gegenüber der Welt der Saturn-, Sonnen- und Mondentwicklung mehr als durch komplizierte und gelehrte Ideen. Denn zunächst handelt es sich gar nicht darum, über dieses oder jenes zu denken, sondern sachgemäß durch innere Kraft zu denken. Hat man sich die Sachgemäßheit an einem leicht überschaubaren sinnlich-physischen Vorgang, dann gewöhnt sich das Denken daran, auch sachgemäß sein zu wollen, wenn es sich nicht durch die physisch-sinnliche Welt und ihre Gesetze beherrscht fühlt. Und man gewöhnt es sich ab, unsachgemäß die Gedanken schwärmen zu lassen.»

### *Herrschaft der Seele über ihren Willen*

«Wie Herrscher in der Gedankenwelt, so soll ein solcher die Seele auch im Gebiete des Willens werden. In der physisch-sinnlichen Welt ist es auch hier das Leben, das als Beherrscher auftritt. Es macht diese oder jene Bedürfnisse für den Menschen geltend; und der Wille fühlt sich angeregt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Für die höhere Schulung muß sich der Mensch daran gewöhnen, seinen eigenen Befehlen streng zu gehorchen. Wer sich an solches gewöhnt, dem wird es immer weniger und weniger beifallen, Wesenloses zu begehren. Das Unbefriedigende, Haltlose im Willensleben rührt aber von dem Begehren solcher Dinge her, von deren Verwirklichung man sich keinen deutlichen Begriff macht.

Solche Unbefriedigung kann das ganze Gemütsleben in Unordnung bringen, wenn ein höheres Ich aus der Seele hervorgehen will. Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» wirst du «dieses» ausführen. Man gelangt dann allmählich dazu, sich die Zeit der Ausführung und die Art des auszuführenden Dinges so zu befehlen, daß die Ausführung ganz genau möglich ist. So erhebt man sich über das verderbliche: «ich möchte dies; ich will jenes», wobei man gar nicht an die Ausführbarkeit denkt. Eine große Persönlichkeit läßt eine Seherin sagen: «Den lieb' ich, der Unmögliches begehrt.» (Goethe, *Faust II*.) Und diese Persönlichkeit (Goethe) selbst sagt: «In der Idee leben heißt, das Unmögliche behandeln, als wenn es möglich wäre.» (Goethe, *Sprüche in Prosa*.) Solche Aussprüche dürfen aber nicht als Einwände gegen das hier Dargestellte gebraucht werden. Denn die Forderung, die Goethe und seine Seherin (Manto) stellen, kann nur derjenige erfüllen, welcher sich an dem Begehren dessen, was möglich ist, erst herangebildet hat, um dann durch sein starkes Wollen eben das «Unmögliche» so behandeln zu können, daß es sich durch sein Wollen in ein Mögliches verwandelt.»

### *Herrschaft der Seele über ihre Gefühle*

«In bezug auf die Gefühlswelt soll es die Seele für die Geistesschulung zu einer gewissen Gelassenheit bringen. Dazu ist nötig, daß diese Seele Beherrscherin werde über den Ausdruck von Lust und Leid, Freude und Schmerz. Gerade gegenüber der Erwerbung dieser Eigenschaft kann sich manches Vorurteil ergeben. Man

könnte meinen, man werde stumpf und teilnahmslos gegenüber seiner Mitwelt, wenn man über das «Erfreuliche sich nicht erfreuen, über das Schmerzhaftes nicht Schmerz empfinden soll». Doch darum handelt es sich nicht. Ein Erfreuliches soll die Seele erfreuen, ein Trauriges soll sie schmerzen. Sie soll nur dazu gelangen, den Ausdruck von Freude und Schmerz, von Lust und Unlust zu beherrschen. Strebt man dieses an, so wird man alsbald bemerken, daß man nicht stumpfer, sondern im Gegenteil empfänglicher wird für alles Erfreuliche und Schmerzhaftes der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achtgeben auf sich selbst durch längere Zeit, wenn man sich die Eigenschaft aneignen will, um die es sich hier handelt. Man muß darauf sehen, daß man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, daß man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose «Sich-Fürchten» usw. – Nur durch eine solche Übung gelangt der Geistesschüler dazu, jene Ruhe in seinem Gemüt zu haben, welche notwendig ist, damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites, ungesundes Leben führt. Gerade diesen Dingen gegenüber sollte man sich keiner Selbsttäuschung hingeben. Es kann manchem scheinen, daß er einen gewissen Gleichmut im gewöhnlichen Leben schon habe und daß er deshalb diese Übung nicht nötig habe. Gerade ein solcher hat

sie zweifach nötig. Man kann nämlich ganz gut gelassen sein, wenn man den Dingen des gewöhnlichen Lebens gegenübersteht; und dann beim Aufsteigen in eine höhere Welt kann sich um so mehr die Gleichgewichtslosigkeit, die nur zurückgedrängt war, geltend machen. Es muß durchaus erkannt werden, daß zur Geistesschulung es weniger darauf ankommt, was man vorher zu haben scheint, als vielmehr darauf, daß man ganz gesetzmäßig übt, was man braucht. So widerspruchsvoll dieser Satz auch aussieht: er ist richtig. Hat einem auch das Leben dies oder jenes anerzogen: zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften, welche man sich selbst anerzogen hat. Hat einem das Leben Erregtheit beigebracht, so sollte man sich die Erregtheit aberziehen; hat einem aber das Leben Gleichmut beigebracht, so sollte man sich durch Selbsterziehung so aufrütteln, daß der Ausdruck der Seele dem empfangenen Eindruck entspricht. Wer über nichts lachen kann, beherrscht sein Leben ebenso wenig wie derjenige, welcher, ohne sich zu beherrschen, fortwährend zum Lachen gereizt wird.»

### *Positivität im Beurteilen der Welt*

«Für das Denken und Fühlen ist ein weiteres Bildungsmittel die Erwerbung der Eigenschaft, welche man Positivität nennen kann. Es gibt eine schöne Legende, die besagt von dem Christus Jesus, daß er mit einigen andern Personen an einem toten Hund vorübergeht. Die andern wenden sich ab von dem häßlichen Anblick Der Christus Jesus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres. Man kann sich darin üben, gegenüber der Welt eine solche Seelenverfassung zu erhalten, wie sie

im Sinne dieser Legende ist. Das Irrtümliche, Schlechte, Häßliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Nicht verwechseln soll man diese Positivität mit Kritiklosigkeit, mit dem willkürlichen Verschließen der Augen gegenüber dem Schlechten, Falschen und Minderwertigen. Wer die «schönen Zähne» eines toten Tieres bewundert, der sieht auch den verwesenden Leichnam. Aber dieser Leichnam hält ihn nicht davon ab, die schönen Zähne zu sehen. Man kann das Schlechte nicht gut, den Irrtum nicht wahr finden; aber man kann es dahin bringen, daß man durch das Schlechte nicht abgehalten werde, das Gute, durch den Irrtum nicht, das Wahre zu sehen.»

### *Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens*

«Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Geistesschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» Er soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf ausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem jeglichen Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen. Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat. Es wird allerdings leicht möglich sein, in bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen,

die man über die Dinge gemacht hat, außer acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muß für den Geistesschüler die Geneigtheit kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, daß neue Erlebnisse den alten widersprechen können.

Damit sind fünf Eigenschaften der Seele genannt, welche sich in regelrechter Schulung der Geistesschüler anzueignen hat: die Herrschaft über die Gedankenführung, die Herrschaft über die Willensimpulse, die Gelassenheit gegenüber Lust und Leid, die Positivität im Beurteilen der Welt, die Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens. Wer gewisse Zeiten aufeinanderfolgend dazu verwendet hat, um sich in der Erwerbung dieser Eigenschaften zu üben, der wird dann noch nötig haben, in der Seele diese Eigenschaften zum harmonischen Zusammenstimmen zu bringen. Er wird sie gewissermaßen je zwei und zwei, drei und eine usw. gleichzeitig üben müssen, um Harmonie zu bewirken.»

## Die Rückschau

aus: Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriß* (GA 13),  
Dornach 1989, S. 338f.

«Wer in dieser Weise regelnd in sein Seelenleben einzugreifen sich bemüht, der wird auch zu der Möglichkeit einer Selbstbeobachtung kommen, welche die eigenen Angelegenheiten mit der Ruhe ansieht, als wenn sie fremde wären. Die eigenen Erlebnisse, die eigenen Freuden und Leiden wie die eines andern ansehen können,

ist eine gute Vorbereitung für die Geistesschulung. Man bringt es allmählich zu dem in dieser Beziehung notwendigen Grad, wenn man sich täglich nach vollbrachtem Tagewerk die Bilder der täglichen Erlebnisse vor dem Geiste vorbeiziehen läßt. Man soll sich innerhalb seiner Erlebnisse selbst im Bilde erblicken; also sich in seinem Tagesleben wie von außen betrachten. Man gelangt zu einer gewissen Praxis in solcher Selbstbeobachtung, wenn man mit der Vorstellung einzelner kleiner Teile dieses Tageslebens den Anfang macht. Man wird dann immer geschickter und gewandter in solcher Rückschau, so daß man sie nach längerer Übung in einer kurzen Spanne Zeit vollständig wird gestalten können. Dieses Rückwärts-Anschauen der Erlebnisse hat für die Geistesschulung deshalb seinen besonderen Wert, weil es die Seele dazu bringt, sich im Vorstellen loszumachen von der sonst innegehaltenen Gewohnheit, *nur* dem Verlauf des sinnenfälligen Geschehens mit dem Denken zu folgen. Im Rückwärts-Denken stellt man richtig vor, aber nicht gehalten durch den sinnenfälligen Verlauf. Das braucht man zum Einleben in die übersinnliche Welt. Daran erkräftet sich das Vorstellen in gesunder Art. Daher ist es auch gut, außer seinem Tagesleben anderes rückwärts vorzustellen, z. B. den Verlauf eines Dramas, einer Erzählung, einer Tonfolge usw. – Das *Ideal* für den Geistesschüler wird immer mehr werden, sich den an ihn herantretenden Lebensereignissen gegenüber so zu verhalten, daß er sie mit innerer Sicherheit und Seelenruhe an sich herankommen läßt und sie nicht nach *seiner* Seelenverfassung beurteilt, sondern nach ihrer inneren Bedeutung und ihrem inneren Wert. Er wird gerade durch den Hinblick auf dieses Ideal sich die seelische

Grundlage schaffen, um sich den oben geschilderten Versenkungen in symbolische und andere Gedanken und Empfindungen hingeben zu können.»

## Spruchmeditationen

*Für die Mitglieder der Esoterischen Schule (ca. 1906–1914)*

aus: Rudolf Steiner: *Seelenübungen I* (GA 267), Dornach 1997,  
S. 149ff.

«In den reinen Strahlen des Lichtes  
Erglänzt die Gottheit der Welt  
In der reinen Liebe zu allen Wesen  
Erstrahlt die Göttlichkeit meiner Seele  
Ich ruhe in der Gottheit der Welt  
Ich werde mich selbst finden  
In der Gottheit der Welt.»

*Für Mieta Waller (ca. 1910)*

aus: Rudolf Steiner: *Seelenübungen II* (GA 268), Dornach 1999,  
S. 44

«In der Lichtesluft des Geisterlandes  
Da erblühn die Seelenrosen,  
Und ihr Rot erstrahlet  
In die Erdschwere;  
Es wird im Menschenwesen  
Zum Herzgebild verdichtet:  
Es strahlet in der Bluteskraft  
Als das Erdenrosenrot  
In die Geistesfelder wieder hin.»

*Für Helmuth von Moltke (1915)*

aus: Rudolf Steiner: *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach 2005, S. 273

«Wenn Ruhe der Seele Wogen glättet  
Und Geduld im Geiste sich breitet  
Zieht der Götter Wort  
Durch des Menschen Innres  
Und webt den Frieden  
Der Ewigkeiten  
In alles Leben  
Des Zeitenlaufs.»

*Für die Eurythmie (1919)*

aus: Rudolf Steiner: *Wahrspruchworte* (GA 40), Dornach 2005, S. 140

«Ecce homo  
  
In dem Herzen webet Fühlen,  
In dem Haupte leuchtet Denken,  
In den Gliedern kraftet Wollen.  
Webendes Leuchten,  
Kraftendes Weben,  
Leuchtendes Kraften:  
Das ist – der Mensch.»

## Fenchel meditieren – Ein Beispiel geistiger Forschung

Zwischen 2009 und 2017 hat eine Gruppe von Gemüsezüchterinnen, Bildekräfteforschern und Meditationslehrerinnen (Bettina Beller, Christhild Brauch, Anna-Katharina Dehmelt, Thomas Heinze, Julian Jacobs, Ute Kirchgässer und Silke Wedemeyer) mit meditativen Methoden verschiedene Gemüsepflanzen erforscht. Dabei ging es sowohl um Erkenntnis wie auch um Wirksamkeit: kann man mit solchen Methoden bzw. daraus hervorgehenden Handlungen fördernd oder, falls nötig, heilend auf die Entwicklung der Pflanzen einwirken? Ab 2014 wurde das Projekt mit dem Namen «Meditative Beobachtungen zum Verständnis der Wanzenproblematik an Fenchelsamentträgern» von Kultursaat e.V. gefördert; in diesem Rahmen ist folgender Bericht entstanden, der vor allem unter methodischen Gesichtspunkten zu lesen ist und dabei die im Aufsatz «Von Meditation zu geistiger Forschung» (in diesem Band) beschriebene Vorgehensweise veranschaulicht. Die Ergebnisse sind vom Blick der Züchtenden geprägt – Gemüsepflanzen sind ja als solche Ergebnis von Züchtung und modifizieren das Urbild der Wildpflanze; Botaniker würden vielleicht in manchen Punkten zu anderen Ergebnissen kommen.

In den letzten Jahren wird der Knollenfenchel bei seiner Samenbildung zunehmend behindert durch die Wiesenwanze, was zu ganz erheblichen Ausfällen bei

der Ernte von Saatgut geführt hat. Es handelt sich dabei nicht um Schäden an den essbaren Teilen der Pflanze, sondern tiefgehend um die Störung des Fortpflanzungs- und aus Züchtersicht Vermehrungsprozesses.

Um dieses Problem zu verstehen und möglichst heilsam einzuwirken, haben wir uns verschiedener Methoden bedient. An erster Stelle sind hier die Methoden der Bildekräfteforschung zu nennen. Weiterhin haben wir insbesondere für das Erforschen der Beziehungen zwischen dem Knollenfenchel, der Wiesenwanze und dem Menschen mit Aufstellungen gearbeitet. Für die meditative Erforschung und tiefere Verbindung mit dem Knollenfenchel sind wir einen Weg vom gewöhnlichen Bewusstsein durch die höheren Bewusstseinsstufen der Imagination, Inspiration und Intuition gegangen. Diesen Weg habe ich aus einer grundlegenden Meditation, die Rudolf Steiner in *Die Geheimwissenschaft im Umriss* darstellt, der sogenannten Rosenkreuz-Meditation entwickelt; er entspricht im Wesentlichen auch dem von Steiner in den letzten beiden Vorträgen von «Grenzen der Naturerkenntnis» geschilderten Vorgehen.

Dieses Vorgehen möchte ich im Folgenden anhand verschiedener und stilisiert dargestellter Durchgänge, die wir in der Gruppe mit dem Knollenfenchel gemacht haben, veranschaulichen. Es unterscheidet sich von den Methoden der Bildekräfteforschung insbesondere durch seinen Ausgangspunkt im sinnlich Wahrnehmbaren und rational Wissbaren. Das so Aufgenommene wird in den höheren Bewusstseinsstufen vertieft und im inneren Bewegen, Anschauen und Erfühlen zum Sprechen gebracht. Was dabei entsteht, ist immer individuell und kontextabhängig; die Betei-

lichten können sich untereinander über ihre Erfahrungen aber verständigen. Am Ende steht weniger ein fertiges übersinnliches Bild oder Wesen als vielmehr ein Kraft-, Sinn- und Wirkensgewebe, das immer wieder neu belebt und erfahren werden will und das sich mit jedem neuen Durchgang wandelt und bereichert. Nicht zuletzt verwandelt ein solches Vorgehen die Beziehung der Züchter zu ihren Kulturen, mit denen sie in eine Art inneren Dialog treten, der bis zu einer tiefen, schauenden Begegnung führen kann.

Dieser im Rahmen des Gesamtprojektes geförderte Text sollte so etwas wie ein «Leitfaden für ZüchterInnen» werden. Leider entspricht eine schematische Anleitung überhaupt nicht dem immer künstlerischen Prozess, mit dem man sich einen Weg bahnt. Eine Frage oder Beobachtungsanregung kann bei diesem Thema oder jener Gruppe sehr hilfreich sein und beim nächsten Thema oder in anderer Zusammensetzung völlig versagen. Jeder neue Prozess erfordert neu zu erfindende Fragestellungen und Beobachtungsanregungen, jede bereits gemachte Erfahrung schwingt im weiteren Beobachten mit. Zudem ist die Gliederung in vier Stufen letztlich eine künstliche – sie ragen in der Wirklichkeit ineinander und tragen und beleuchten sich gegenseitig. Die Gliederung in vier Stufen erleichtert aber das Üben und auch die Kommunikation der Übenden untereinander; letztlich aber umschließt das meditative Forschen immer alle Stufen, aus denen unser rationales Bewusstsein dann herauschält, was es fassen kann, um sich die im Prinzip unendliche Komplexität der geistigen Welt zu vergegenwärtigen.

## Das gewöhnliche Bewusstsein

In einem ersten Schritt tragen wir zusammen, was wir an den auf dem Tisch stehenden Knollenfenchelpflanzen, die noch nicht geschossen sind, beobachten können. Da alle Anwesenden mit dem Fenchel aus mehrjähriger Erfahrung vertraut sind, können wir auch den blühenden Fenchel einbeziehen sowie Wissen und Erfahrungen, die in der Arbeit mit dem Fenchel gemacht wurden. Wichtig auf dieser ersten Stufe ist zunächst, dass Beobachtungen und Wissen in einer rationalen, dem Gegenstandsbewusstsein angemessenen Form berichtet werden. Das heißt, dass eine Beobachtung oder ein Faktum im Prinzip auch von jedem Anderen gemacht oder mitgeteilt werden könnte.

Was beim Fenchel zunächst ins Auge springt, ist die weiße Knolle unter den vielen, feinen Fiederblättern (siehe im Weiteren immer wieder die zugehörigen Abbildungen am Ende des Textes). Die Knolle wird aus den Blattgründen der gestauchten und sich fleischig füllenden Blattansätze gebildet, sie ist unmittelbar mit der Wurzel verbunden und sitzt dieser eng, aber über der Erde, auf. Die einzelnen die Knolle bildenden Blattgründe sind durchzogen von weißlich-grünen Parallelnerven. Die Blattansätze sind gegenständig, und so ist die Knolle rechts-links-symmetrisch. Das ist für Doldenblütler und überhaupt für zweikeimblättrige Pflanzen, deren Blattansätze (mit Ausnahme der Lippenblütler) sonst um den Stengel herumlaufen, ganz untypisch.

Die Blattfiedern über der Knolle haben sich zum großen Teil schon gebildet, bevor die Knolle sich füllt.

Diese Blätter, deren Stengel hohl sind, sind ganz fein gefiedert, sie bestehen sozusagen nur aus den Blattrippen, während die eigentliche Blattfläche fehlt. Diese feinen Fiedern liegen beim einzelnen Blatt nicht in einer Ebene, vielmehr spannen sie einen dreidimensionalen Raum auf, der von den Fiedern zart markiert wird und hauptsächlich aus Luft besteht.

Wenn die Knolle dann ausgebildet ist und die Pflanze schießt, entsteht rasch eine große Höhe, die sich nach oben in einer Vielzahl von großen gelben Blütenschirmen abschließt. Diese Blüten werden gerne von zahlreichen Insekten besucht, und während die ersten Blüten bereits Samen bilden, entstehen noch weiterhin immer neue Blüten.

Der Fenchel enthält ätherische Öle, die seinen charakteristischen Geschmack ausmachen. Dieser Geschmack ist in der Knolle und in den Samen am deutlichsten, aber auch in den Stengeln und Blättern vorhanden. Auch in der Wurzel ist er noch zu finden, dort aber eher wie ein Nachklang.

Der Fenchel ist mehrjährig, die Samenreife erfolgt beim Knollenfenchel meist erst im zweiten Jahr (einjähriger Samenbau birgt die Gefahr der Selektion auf mangelnde Schossfestigkeit). Zur Überwinterung muss er ausgegraben werden, weil er nicht frosthart ist. Dabei fällt auf, dass der blühende oder samenreife Fenchel durch gute Durchwurzelung eine gute Bodengare hinterlässt; wird die Pflanze hingegen vor dem Schießen ausgegraben, ist dies viel weniger der Fall. Im Anbau ist der Knollenfenchel anspruchsvoll: er gedeiht am besten auf guten, humusreichen Böden und ist für gleichmäßige Wasser- und Nährstoffversorgung, für

viel Licht und warme, aber nicht zu hohe Temperaturen dankbar.

Der Knollenfenchel ist – anders als der Gewürzfenchel, der wie die meisten anderen Nutzpflanzen aus tief vorchristlicher Zeit stammt und der Wildform viel näher steht, auch in seinen Anbaubedingungen deutlich flexibler ist – noch verhältnismäßig jung. Erst in der Renaissance hat er sich verbreitet, zunächst vor allem in Südeuropa. Nach Mitteleuropa kam er mit der Entwicklung von Sorten, die auch bei mitteleuropäischen Lichtverhältnissen schossfest sind, erst in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts. Er ist also eine vor allem in unseren Breiten noch sehr junge Gemüsepflanze.

Selbstverständlich können solche Beobachtungen und Berichte viel ausführlicher und differenzierter, auch uneinheitlicher sein. Die obige Darstellung ist vom Durchgehen durch die weiteren Stufen bereits informiert – sie sondert, im Hinblick auf den jeweiligen Kontext und die Fragestellung, das Wesentliche vom Unwesentlichen.

### **Bewegen im Imaginativen**

Im nächsten Schritt handelt es sich nun darum, das Beobachtete und Aufgenommene innerlich zu bewegen, zu beleben und dabei zu beobachten, welche Qualitäten sich zeigen, was sich in den Vordergrund drängt oder wo Fragen entstehen. Der Einstieg in diese Stufe gelingt am besten, indem innerlich ein möglichst genaues Erinnerungsbild aufgebaut wird. Ist die meist unmittelbar eintretende Erinnerung erst einmal verblasst, bedarf

das innere Halten eines solchen Erinnerungsbildes innerer Aktivität und es braucht immer neue Anstrengung, um Knolle, Blätter oder Blüten wirklich vor dem inneren Auge zu haben. Gelingt dies, so verlagert sich der eigentliche Beobachtungsinhalt in die eigene Aktivität, die gegenüber dem äußerlich Erfahrenen einen Überschuss enthält. Das muss unter Umständen gesondert geübt werden, denn am Anfang ist es nicht leicht, diese innere Aktivität wirklich aufzubringen und dabei auch noch zu beobachten.

Unter Umständen kann es hilfreich sein, solche Beobachtungen mit Wie-Fragen zu fördern und zu stützen: wie genau ragen die Blattfiedern in den Umkreis? Wie bildet sich die Knolle, von unten nach oben oder von oben nach unten? Oder noch basaler: wie ist die Qualität des Grüns – aufgeschlossen oder abweisend, alt oder jung? Was macht das Weiß mit der Knolle – wie wäre es, wenn sie eine andere Farbe hätte? Möglich ist auch das Heranziehen anderer Sinnesqualitäten, die das Wie einer Erscheinung zum Ausdruck bringen können: sie sind dann uneigentlich, «symbolisierend», bildhaft-imaginativ gemeint und bringen Qualitäten zum Ausdruck, während «normale» Sinneswahrnehmungen die Außenwelt abbilden. Beim Fenchel könnten solche Fragen sein: wie klingt die Knolle, wie klingen die Blätter, wie klingen die Blüten? Gibt es charakteristische Gesten für die verschiedenen Pflanzenorgane (hier ist der Eigenbewegungssinn angesprochen)? Wie schwer oder leicht sind die verschiedenen Pflanzenorgane (das betrifft Gleichgewichts- und Tastsinn)? Sind unterschiedliche Zustände von Wachheit oder Müdigkeit, Satttheit oder Entbehrung, Genuss oder Ekel zu beobachten (dies betrifft den

Lebenssinn)?<sup>1</sup> Wie verteilen sich die verschiedenen Elemente und Ätherarten in der Pflanze, wo wird Klang, Licht, Wärme, Luft und Wasser wahrgenommen, wo ist das eigentlich Irdische am stärksten und wo möglicherweise der Lebensäther?

Bei all diesen Fragen ist wichtig, dass sie das innere Beobachten anregen. Die Verführung, über sie nachzudenken, ist groß; das Nachdenken soll aber in dieser Phase höchstens Blicklenkende und Aufmerksamkeit-weckende Funktion haben. Es soll nicht überlegt oder erklärt werden, sondern beobachtet. Genaugenommen beobachten wir in dieser Phase mittels unseres eigenen Ätherleibes, den wir für die Pflanze weiten und öffnen.<sup>2</sup>

Immer wieder hat uns die Eigenart der niedrigen Blätter beschäftigt. Wie steht dieser sich öffnende Blattraum mit der Umgebung in Verbindung? Wobei zunächst schon einmal auffällig ist, dass diese Blattwolken überhaupt so stark auf ihre Umgebung verweisen. Die Blatt-

1 So wie die Sinne des Sehens, des Hörens oder des Schmeckens auf dieser Stufe symbolisierend, nicht abbildend genutzt werden, so werden die normalerweise auf die eigene Leiblichkeit bezogenen unteren Sinne quasi nach außen gestülpt: beispielsweise richtet sich der eigene Bewegungssinn hier nicht wie im alltäglichen Gebrauch auf die eigenen Bewegungen, sondern wird zum Organ für die gestaltenden Bewegungskräfte der Pflanze.

2 Prinzipiell kann man sagen, dass auf der zweiten Stufe mittels des eigenen Ätherleibes das Ätherische der Pflanze wahrgenommen wird; auf der dritten Stufe wird der eigene Astralleib zum Wahrnehmungsorgan für das Astralische der Pflanze und im vierten Schritt verbindet sich das eigene Ich mit dem Geistig-Wesenhaften der Pflanze. Dies stimmt jedoch nur prinzipiell. Schon auf der zweiten Stufe sind Ausblicke in Astralisches und Geistiges denkbar, und noch auf der vierten Stufe kann das ätherische Wahrnehmen sich anreichern.

spitzen werden im Nachbilden als sensitiv erlebt, sie scheinen ihre Umgebung zu spüren. Im Nachbilden ist auch erlebbar, dass die durch die Blätter spürbare Umgebung weit reicht – weiter als der Umraum, den wir später bei den Blüten beobachten. Die Qualität des unmittelbaren Umraumes selbst ist brizzelnd-lichthaft und bewusstseinshell. Im weiteren Umraum kraftet dann ein Rötlich-Aktives, mit dem die Blätter in Beziehung stehen und aus dem sie bestimmte Kräfte beziehen. Denn dass die Blätter aus der Umgebung auch etwas aufnehmen, steht außer Frage. Sie empfangen kosmische Kräfte – sowohl lichthafter wie rötlich-aktiver Art – und leiten diese zunächst an die Knolle weiter.

Diese Bewegungsrichtung haben wir immer wieder untersucht. Zunächst stand die Bewegungsrichtung von oben nach unten im Vordergrund: die von den Blättern aufgenommenen Kräfte impulsieren die Knollenbildung und ohne diese kosmischen Umkreiskräfte könnte die Knolle sich nicht bilden. Jedoch kommt diesem Strom von oben nach unten ein irdisch-wässriges Strömen von unten nach oben entgegen, und in der Knolle begegnen sich Irdisch-Wässriges und Kosmisch-Lichthaft-Aktives; die Knolle selbst vereinigt diese Polarität in ihrem von Wärme durchdrungenen Innenraum. Die spezifische Verbindung von Kosmischem und Irdischen kann besonders stark am Geschmack und an der Ordnung, mit der die Knolle ganz untypischerweise, aber ganz gezielt symmetrisch gebildet wird, erlebt werden. Hier wirkt ein höherer Impuls hinein.

Im Laufe der Zeit ist uns immer mehr die Weißheit der Knolle wichtig geworden. Zwar gibt es auch andere weiße oberirdische Gemüse ohne Schale, zum Bei-

spiel Kohlrabi oder Blumenkohl. Besonders bei der Fenchelknolle ist jedoch die Verbindung von Weißheit und Form. Während die symmetrische Form eine «reife» Leistung ist, macht sich die Knolle mit dem Weiß zart und schutzbedürftig. Dieser Eindruck korrespondiert mit den füllig-harmonischen Anbaubedingungen, auf die der Knollenfenchel angewiesen ist.

Knolle und Blätter bilden also eine starke Polarität: während die Blätter ganz nach außen gewendet sind, bildet die Knolle einen zarten Innenraum. Die Blätter sind luftig und von Materie fast ganz befreit; die Knolle sammelt das Wässrig-Irdisch-Materielle, um es mit den kosmischen Kräften zu durchdringen. Die Blätter sind grün, die Knolle ist weiß. Die Blätter sind in ihren Blatt-rippen gerade und spitzig, die Knolle rundet sich.

Ist die Knolle dann gebildet und beginnt die Pflanze zu schießen, ändert sich der Charakter völlig. Das behutsam-spürend-feinnervige Geschehen, das die Blätter der Knollenbildung zur Verfügung stellen und die streng und Art-untypisch befolgte Symmetrie der Knollenbildung selbst wandelt sich beim Schießen in ein unbefangenes Aufrichten und ein sich nahezu endlos wiederholendes Blütenbilden. Unbefangene Produktivität und Aufrichte sind hier vorherrschend; auch die fertigen, paarigen Samen stehen aufrecht.

So haben wir neben der auf die Knollenbildung bezogenen Polarität von Umkreis und Innenraum auch eine Polarität zwischen vegetativem und generativem Bereich. Die Blütenbildung kann sich so unbefangen und reichhaltig vollziehen, weil es so Fenchel-Art ist und auch der wilde Fenchel so blüht. Die Knolle hingegen ist Ergebnis von Züchtung und menschlichem Einwirken,

sie verlangt der Pflanze etwas ab, was über ihre eigenen Bedürfnisse eigentlich hinausgeht. Doch solche Charakterisierungen leiten bereits in die dritte Stufe über.

Allmählich kann nun ein innerlich nach- und mitvollzogenes Gesamtbild entstehen. Immer noch stehen die im eigenen Nachschaffen mitbeobachteten Bildebewegungen im Vordergrund, doch bahnt sich allmählich so etwas wie ein Gesamteindruck an, der unsere Pflanze nun nicht nur im Einzelnen, sondern auch als Ganze charakterisiert. Hiermit ist eine gute Grundlage für die dritte Stufe geschaffen.

### Vernehmen im Inspirativen

Bei der dritten Stufe handelt es sich nun um einen Verinnerlichungsprozess. Die wesentliche Seelenkraft, die hier beteiligt ist, ist das Fühlen. Wir haben wahrgenommen, wir haben uns im inneren Vollzug Qualitäten und Bildebewegungen bewusst gemacht, aber immer noch standen wir unserem Knollenfenchel dabei äußerlich gegenüber. Wie aber fühlt sich dieser Knollenfenchel an, ja wie *fühlt* er sich selbst?

Selbstverständlich ist hier nicht unser subjektives Alltagsfühlen gemeint, dieses wird sich vielmehr im Laufe des weiteren Prozesses umwandeln in ein selbstloses Erfühlen. Hatten wir es bisher mit bildhaften Qualitäten, mit Erspürtem und mit Empfindungen zu tun, geht es jetzt um echtes Fühlen und Erfühlen im Herzensraum. Durch das Fühlen hindurch, genauer vielleicht sogar im Fühlen wird sich dann ein neuer, tieferer Wahrnehmungsraum öffnen, in dem unser Fenchel sich selbst auszusprechen

beginnt. Vielleicht verstehen wir ihn nicht immer deutlich genug oder können nur Bruchstücke mitfühlen – das Gespräch in der Gruppe zeigt uns aber nicht nur unsere allzu subjektiven Anteile, sondern ist auch geeignet, das Erfühlte zu läutern und aneinander zu erweitern.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um in diesen Fühlensraum hinein zu kommen. Die eine besteht in einer weiteren Verstärkung des auf der zweiten Stufe entwickelten Gesamtbildes und im gezielten Hineinnehmen dieses Gesamtbildes in den Herz- und Fühlensraum. Was vorher bewegt wurde, wird jetzt durchgeföhlt. Man wird zunächst bemerken, dass man immer wieder für kurze Momente in diesen zunächst noch dunklen Fühlensraum eintaucht, jedoch schnell wieder auf die zweite Stufe zurückfällt. Hier hilft Wiederholung und Übung. Allmählich dann kann man sich ein wenig länger in diesem Raum aufhalten oder sich, nachdem man wieder hinausgeworfen wurde, besser an das Erfühlte erinnern.

Bei der anderen Möglichkeit wird das aufgebaute Gesamtbild intentional losgelassen und der Fühlensraum wird mit einer Haltung von Empfänglichkeit und Erwartung betreten. Dafür muss das Bewusstsein sozusagen geleert, aber doch so aktiv gehalten werden, dass man nicht sofort wieder ins normale Bewusstsein zurückrutscht. Auch hier wird der Aufenthalt am Anfang kurz sein und sich dann nach und nach ausdehnen.

Man muss für sich herausfinden, welche Möglichkeit besser zu einem passt. Entscheidend ist auch hier, dass das Föhlen nicht durch Nachdenken und Überlegen ersetzt wird. Stattdessen braucht man die Bereitschaft, sich durch das Erföhlen etwas sagen zu lassen.

Wir hatten oben bereits die Polarität zwischen der

Knollen- und der Blütenbildung charakterisiert. Im Fühlensraum hat sich die Knollenbildung für uns mit dem Fühlen eines «heiligen Wagnisses» verbunden. In der Knollenbildung wächst der Fenchel über die Möglichkeiten, die in seiner Wildform angelegt sind, hinaus. Er wagt etwas, und zwar mit Disziplin und Anstrengung, die vom Kosmos impulsiert werden. Die Symmetrie, derer sich die Knolle bei ihrer Bildung bedient, ist dabei Stütze und Herausforderung gleichermaßen. Die Knollenbildung ist nichts, was der Fenchel «kann», sondern etwas, was er immer wieder riskiert. Dabei ist die Knolle, wie ihr Weiß uns ankündet, zart und schutzlos. Sie vermag, sich sicher mit der Wurzel zu verbinden, aber den Boden erreicht sie nicht ganz. Das drückt sich auch darin aus, dass erst mit der Blüte der Boden vom Fenchel durchgearbeitet ist, während er bei der Knollenbildung ein bisschen wie auf der Erde zu Gast ist.

Die gelungene Knolle wird im Fühlensraum immer schöner, und immer zarter. Mit den in sie eingegangenen kosmischen Kräften bildet sie selbst einen Herz-Innenraum, einen wärmedurchzogenen Raum, in dem sie Kosmisches in Innerlichkeit verwandelt. Vielleicht darf man sogar sagen, dass sie kosmische Weisheit in Herzinnigkeit verwandelt. Sprechender Ausdruck dieser Verwandlung ist der unglaubliche Geschmack der Fenchelknolle, der aus großer Weite kommt und das Stoffliche fast völlig überwindet (man vergleiche hiermit etwa den viel stoffgebundeneren Geschmack des Kohlrabis).<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Man mag hier einwenden, dass jede Kulturpflanze Kosmisches aufnimmt. Das Besondere beim Fenchel ist, dass das Kosmische nicht nur aufgenommen, sondern in spezifischer Weise in Innerlichkeit verwandelt wird.

Im Blühen dann ist der Fenchel wieder ganz bei seiner ursprünglichen Natur. Nach der gelungenen Knollenbildung, die ja den Blühimpuls unterdrücken muss, bis sie fertig ist, heißt es nun: «Kinder, geht spielen!» Und blütenbildend spielt der Fenchel seiner Art gemäß und bildet Blüte nach Blüte und Samen nach Samen.

Wenn nicht die Wiesenwanze dazwischen kommt. Das Insekt – ein Tier mit Astralleib – setzt gerade da an, wo die Pflanze vom Vegetativen zum Generativen, also vom rein Ätherischen zum einschlagenden Astralen übergeht. Beim Gewürzfenchel ist ein so starker Befall durch die Wiesenwanze nicht zu beobachten. Vielleicht reichen die Kräfte beim Gewürzfenchel für die Blüten- und Samenbildung aus, weil sie nicht schon in der Knolle verbraucht wurden. Der «Umweg» über die Knollenbildung aber verlängert den Weg bis zur Samenbildung ganz erheblich. Offenbar reichen die Kräfte heute nicht mehr, um das Fenchelbildende bis in den Samen hinein so durchzutragen, dass die Samenbildung nicht behindert wird.

Was uns auf der dritten Stufe klar wurde, ist der weite Weg und der starke Kraftaufwand, den der noch junge Knollenfenchel bis zur Samenbildung zurückzulegen hat. Die Überlegungen zur Wiesenwanze, die gerade an dieser Schwächung ansetzen kann, und die Ursachen für diese Schwächung entstammen anderen Untersuchungen. Im erfüllten Gesamtbild der dritten Stufe wird aber die Anfälligkeit erlebbar, die durch industriellen Anbau, mangelnde menschliche Zuwendung oder durch Elektrosmog wohl erheblich verstärkt wird, die aber auch im noch jungen Charakter des Knollenfenchels angelegt ist, der sich einer großen Aufgabe am Rande seiner Möglichkeiten verschrieben hat.

## Intuitives Eins-Werden

Diese Stufe kann man eigentlich nicht mehr «machen». Sie bezieht nach dem Fühlens- auch den Willensbereich und damit den ganzen forschenden Menschen mit ein, der sich dem Fenchel rückhaltlos öffnet und für Augenblicke wirklich ganz eins mit ihm wird.

Es ereignen sich aber doch eigentlich andauernd kleine Durchbrüche in diese vierte Stufe. Man erkennt sie an zweierlei. Zum einen wird das auf den vorangegangenen Stufen Erfahrene valider. Es gründet sich, wird in gewisser Weise wahrer, wozu auch gehört, dass Irrtümer und Unangemessenes sich aussondern und abfallen. Es entsteht eine innere Sicherheit, dass man tatsächlich mit dem Fenchel ins Gespräch gekommen ist und dass die einzelnen Erfahrungen Aspekte eines gewaltigen Gesamtbildes sind und daraus ihre Wahrheit beziehen.

Zum anderen durchdringt die vierte Stufe den Forschenden mit Verantwortung für das Erforschte. Man wird dieser Stufe nicht zum Spaß teilhaftig. Sie besteht ihrem Wesen nach in Verbindlichkeit – das Wesen des Fenchels zeigt sich nur, wenn auch die zugehörige Verbindlichkeit übernommen wird. In unserem Prozess bedeutet das konkret, dass wir mit Macht an den Vertrag mit dem Fenchel erinnert wurden, den die Züchter des Knollenfenchels vor langer Zeit mit ihm geschlossen haben. Denn der Fenchel selbst hat nichts für sich von der Knollenbildung. Er dient mit ihr dem Menschen – und er kann und tut das, weil und solange der Mensch ihn schützt. Heute ist es offenbar nötig, diesen Schutz weiter auszudehnen und tiefer zu verstehen, als das bisher nötig war.

Die vierte Stufe also wandelt immer das Erforschte und Erkannte ins Moralische und Handlungsorientierte. Daran zeigt sich geradezu, dass man Zugang zu dieser Stufe hat. Sie vollbewusst zu erleben, ist ein großes Geschenk, von dem sich eigentlich überhaupt nicht mehr berichten lässt.

Im Laufe der Jahre ist aus dieser Arbeit ein Ritual entstanden, in dem dem Fenchel Kräfte zugeführt werden, die ihn wieder stärker mit seinem Urbild verbinden. Dazu gehört, sich mit einer Schale Saatgut in der Mitte dem erarbeiteten Bild vom Fenchel meditativ zuzuwenden und es dem Saatgut zuzusprechen. Es hat sich gezeigt, dass im Anbau des so behandelten Saatguts Unterschiede zum unbehandelten Saatgut zu beobachten sind. Wie auch durch Klänge oder eurythmische Bewegungen – eine Praxis der Saatgut-Behandlung, die von den Kultursaat-Züchtern schon lange praktiziert wird – scheint auch das Wirken mit Bewusstseinskräften die Gemüsepflanzen zu erreichen. Derzeit läuft ein großes Forschungsprojekt, in dem solche Wirksamkeiten untersucht werden.



Abb. 1: Ganze Pflanze



Abb. 2: ... von der anderen Seite



Abb. 3: Blatt und Knolle



Abb. 4: Blätter



Abb. 5: Die Knolle



Abb. 6: Knolle und Wurzel



Abb. 7: Knolle von innen



Abb. 8: Blütenstand mit Schadstellen durch die Wanze



Abb. 9: Blütenstand in Bingenheim

# Vorstellungen oder Bildebewegungen? Eine kommentierte Bibliographie zu Rudolf Steiners Buch *Die Geheimwissenschaft im Umriss*

Rudolf Steiner hat um *Die Geheimwissenschaft im Umriss* gerungen: Viele Jahre hat er versucht, eine Form zu finden, die den Inhalten angemessen ist und zugleich eine Veröffentlichung erlaubt, die auch Leser außerhalb des theosophisch-anthroposophischen Umfeldes erreicht. Sie wurde ein Buch, das schwer zu lesen ist – «das gar nicht so abgefasst ist, dass es sich in lebenswürdiger Weise in die Seele stiehlt»<sup>1</sup> –, verkaufte sich aber dennoch gut. Das ist bis heute der Fall. Zugleich aber ist die *Geheimwissenschaft* die spröde Schönheit unter Steiners grundlegenden Werken – umfangreich und knorrig. «Reiseliteratur ist es ja nicht gerade», fand Rudolf Steiner selbst. Hoch angesehen ist sie, aber im Konkreten und in den meisten anthroposophischen Ausbildungen greift man dann doch lieber zu einem der etwas gefälligeren Vorläuferwerke *Theosophie*, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* oder *Aus der Akasha-Chronik*.

Auch *Die Philosophie der Freiheit* ist keine leichte Kost. Zu ihrem hundertjährigen Jubiläum gab es allerdings Forschungsanstrengungen und Publikationen sonder

<sup>1</sup> Selg/Prokofieff, S. 50.

Zahl. Zum Hundertjährigen der *Geheimwissenschaft* ist – bis jetzt – immerhin *ein* schmales Bändchen erschienen: *Die Christologie des Buches ‹Die Geheimwissenschaft im Umriss›* enthält einen Aufsatz von Peter Selg über die Entstehung des Buches, materialreich, wie man es von Selg gewohnt ist, hauptsächlich an den äußeren Tatsachen orientiert – Vertrautheit mit dem Buch wird wohl vorausgesetzt –, dennoch hilfreich für jeden, der sich für die *Geheimwissenschaft* interessiert. Schön ist der kleine Appendix über den Geheimwissenschaftsleser Christian Morgenstern. Es schließt sich dann ein überarbeiteter Vortrag von Sergej Prokofieff an. Prokofieff geht davon aus, dass die gedanklich-imaginative Form der *Geheimwissenschaft* es dem Leser ermöglicht, den Christus im Ätherischen immer bewusster wahrzunehmen. Weiterhin ist es dann Prokofieffs Anliegen, zu zeigen, inwiefern die *Geheimwissenschaft* «ein urchristliches Buch ist». Mit dem Titel *Die Christologie des Buches ‹Die Geheimwissenschaft im Umriss›* hat man jedoch etwas hoch gegriffen. Gerne erführe man mehr über die knappen expliziten Schilderungen des Mysteriums von Golgatha in der *Geheimwissenschaft* und der umso größeren Fülle impliziter Bezugnahmen.

### Dialektik von Freiheit und Notwendigkeit

Bereits 2009 erschien der von Wolfgang Schad herausgegebene Sammelband *Evolution als Verständnisprinzip in Kosmos, Mensch und Natur*. In vieler Hinsicht kann dieser Band als Sekundärliteratur zur *Geheimwissenschaft* gelesen werden, greift er doch eine Reihe zentraler Fragen,

insbesondere im Zusammenhang mit dem Kapitel «Die Weltentwicklung und der Mensch» auf. Der Einleitungsbeitrag von Wolfgang Schad sowie die folgenden Aufsätze von Jost Schieren, Ruth Ewertowski und Jörg Ewertowski behandeln im weitesten Sinne die Frage, ob Evolution und Geschichte eigentlich ein Weltenplan zugrunde liegt. Schad spannt die Fragestellung auf, indem er in einem kurzen Überblick über die Geschichte der Wissenschaften zeigt, wie deterministisches Denken, das Gott als kausale und zielsetzende Ursache alles Geschehens ansieht, sich in der Neuzeit wandelt in ein dynamisches Denken, dem die Sicherheit Ursachen und Ziele setzender Kräfte abhanden kommt. Als Gegenbewegung tritt dann die Idee des «Intelligent Design» auf – dies war wohl der Hintergrund der Tagung, aus der der Sammelband hervorgegangen ist. Schad zeigt dann weiter, welches komplexes Verhältnis Notwendigkeit, Freiheit und Zufall bei Steiner eingehen. «Wie in der naturwissenschaftlich fassbaren Welt Determinismus und Indeterminismus zugleich vorhanden sind, so auch in der Wirkwelt der geistigen Wesen.»<sup>2</sup> Er bezieht sich dabei auf Steiners Schilderung im Weltentwicklungskapitel der *Geheimwissenschaft*, wo dargestellt wird, wie die durch Luzifer herbeigeführte Fähigkeit, eigene Entschlüsse zu fassen, mit der Verdunkelung des Weltenplanes und der Absichten geistiger Wesen für das menschliche Bewusstsein einherging.<sup>3</sup> So ist das Verhältnis zwischen geistigem Weltenplan und menschlicher Freiheit ein komplexes: Denn durch seine Freiheit greift der Mensch ständig in den Weltenplan ein und modifiziert

<sup>2</sup> Schad, S. 44.

<sup>3</sup> *Die Geheimwissenschaft* (GA 13), S. 255f.

ihn dadurch. Zugleich aber kann er sich bekannt machen mit den Absichten geistiger Wesenheiten und sich frei dazu stellen – oder eben auch nicht. Steiner entfaltet in der *Geheimwissenschaft* einen Weltenplan, aber nicht als wirkende Kraft, sondern als Angebot an den Menschen, diesen Plan fortzuführen und damit das in ihn gelegte Potential zur Entfaltung zu bringen.

Jost Schieren geht das Thema in seinem Aufsatz über ‚Goethes Perspektive der Entwicklung‘ von der Erkenntnisseite aus an. Behutsam entfaltet er, wie Erkennen selbst zum Entwicklungsprozess wird, in dem sich sowohl die Ideenwelt wie die sinnliche Welt weiterentwickeln. Nicht das Resultat, die Feststellung ist dabei das Entscheidende, sondern die aufgenommene Verbindlichkeit des Erkennenden zu seinem Gegenstand.

Mit ähnlicher Behutsamkeit, aber anderem Gegenstand geht Ruth Ewertowski das Thema an. Sie sucht das, was jenseits liegt von Determination und Zufall und was beide miteinander verbindet, im Drama auf, in Kleists *Prinz Friedrich von Homburg*. Ihr gelingt eine bewegende Darstellung der innerlich labilen Situation, die sie dann mit Blick auf den Sündenfall vertieft. Anstelle eines sich selbst vollziehenden Weltenplanes entwickelt sie eine Idee von Entwicklung, die stets in der Mitte des Ganzen, in jedem schöpferischen Moment stattfindet, «die nicht beliebig ist, aber ganz und gar individuell»,<sup>4</sup> wie ein wirkliches Kunstwerk.

4 Schad, S. 105.

Diesen Begriff der Mitte greift Jörg Ewertowski in seinem Aufsatz ›Die Gottesentwicklung‹ auf. Mit Bezug auf das Mysterium von Golgatha schreibt er: «Dieser Gott erscheint nämlich in der Mitte der Zeit, in der Menschwerdung auf Golgatha. Ein Altes kommt hier zu seinem Ende, ein Neues beginnt, Anfang und Ende treten unmittelbar zusammen, aber wie überkreuzt oder umgewendet, denn der Anfang kommt nach dem Ende, Ende und Anfang stehen gleichsam Rücken an Rücken, sodass von dieser Mitte aus die Weltentwicklung in das Grenzenlose beider Zeitrichtungen verlaufen kann.» Und so steht auch das Ich in der Mitte des Menschen, als permanentes Umwandlungsprinzip von Niedrerem in Höheres, beginnend mit der Umwandlung von Astralleib in Geistselbst.<sup>5</sup>

Allen diesen Autoren gelingt eine ganz originäre Neufassung zumindest einzelner Gesichtspunkte des anthroposophischen Entwicklungsgedankens – individuell, aber nicht beliebig. Und sie stellen ihr Thema so dar, dass in der Darstellung selbst das Thema erfahrbar wird. Man wird hineingenommen in die Dialektik von Freiheit und Notwendigkeit, man wird aufgefordert, eine Haltung zu entwickeln, die an der Schwelle trägt, wo Freiheit und Notwendigkeit durch individuelles Denken und Tun ineinandergreifen, wo Entwicklung sich tatsächlich vollzieht, wo die geistige Welt in die Sinneswelt erlebbar hineinragt. Das macht die Lektüre dieser Aufsätze außerordentlich lohnend.

<sup>5</sup> Schad, S. 118-122.

## Parallelisierungsversuche und ihre Grenzen

Neben weiteren Aufsätzen von Arnold Suckau, Manfred Krüger und Wolfgang Schad enthält der Sammelband einen Beitrag von Thomas Schmidt «Eine ‹Brücke› zwischen den Vorstellungen von der Evolution des Universums durch die Astrophysik und die Anthroposophie», in dem Schmidt einige Aspekte seines Buches *Astronomie – Kosmologie – Evolution* zusammenfasst und weiterführt. Schmidt widmet sich der Frage, ob die von Rudolf Steiner beschriebenen Evolutionsstufen des Alten Saturn, der Alten Sonne und des Alten Mondes in irgendeiner Weise mit der heutigen Astrophysik in Übereinstimmung zu bringen sind und kommt zu überraschenden Ergebnissen, in dem er auf die Gesten der von Steiner beschriebenen Entwicklungsstufe und der ersten der Astrophysik bekannten Zustände schaut. «Der Charakter des Alten Saturn findet sich in dem isotropen Strahlungskosmos des Anfangs wieder, einschließlich der erwähnten keimhaften, statistisch-chaotischen Körnigkeit, die Grundgeste der Alten Sonne findet sich in der vom Licht durchfluteten räumlichen Ordnung der Fixsterne, die aus der chemielosen, grundsätzlich gasförmigen Urmaterie entstanden sind, der Alte Mond zeigt sich in der bewegten, vielfältigen Welt der Gas-, Molekül- und Dunkelnebel mit ihren mannigfaltigen chemischen Prozessen sowie in planetenartigen, Fixsterne umkreisenden Gebilden, die zunehmend entdeckt werden. Und auch die von Steiner für die Erde geschilderte Geste des Todes und des vom Umkreis abgetrennten Festkörpers kommt in der Welt der Astronomen vor – bis hin zu dem völlig aus dem Weltzusammenhang

herausfallenden «unverbesserlichen Mond» Steiners und den «schwarzen Löchern» im astrophysikalischen Universum.»<sup>6</sup>

Solche Parallelisierungsversuche des Steinerschen Entwicklungsgedankens mit Ergebnissen der Naturwissenschaft hat es in der anthroposophischen Sekundärliteratur immer wieder gegeben. Allerdings hat man sich dabei auf die Erdgeschichte beschränkt und Schmidts Erweiterungen auf die Kosmologie stellen eine echte Neuerung dar. Für die Erdgeschichte sind insbesondere die beiden Bücher von Günther Wachsmuth *Die Entwicklung der Erde* (1950) und *Werdegang der Menschheit* (1953) zu nennen sowie die umfangreiche Arbeit von Dankmar Bosse *Die gemeinsame Evolution von Erde und Mensch* (2002). Beide versuchen, die von Rudolf Steiner beschriebene Erdentwicklung mit Forschungsergebnissen der Geologie zu parallelisieren. In diesem Zusammenhang ist auch Emil Bocks *Urgeschichte* (1934) zu sehen, in der kultur- und geistesgeschichtliche Zeugnisse, insbesondere das Alte Testament, in Steiners Schilderung von Lemuris, Atlantis und der nachatlantischen Zeit einbezogen werden.

War man zu Bocks und Wachsmuths Zeiten noch dankbar für solche Arbeiten, die die schwer fassbaren Schilderungen Steiners in den Bereich des Vorstellbaren erhoben, wurde die 2002 erschienene Arbeit Bosses von seinen geologisch-anthroposophischen Kollegen aufs Schärfste gerügt, weil sie nicht deren wissenschaftlichen

<sup>6</sup> Schad, S. 210.

Ansprüchen genügte, sich vielleicht auch manches exoterische Forschungsergebnis passend zurechtbog.<sup>7</sup> Dem Erfolg bei geologischen Laien hat dies jedoch keinen Abbruch getan. Denn das Verständnis suchende Bewusstsein sucht Brücken von den Alltagsvorstellungen zu den esoterischen Schilderungen Steiners. So finden sich beispielsweise bei Wachsmuth wie bei Bosse Übersichtstabellen zur Evolution von Pflanze und Tier durch die geologischen Epochen in lemurischer und atlantischer Zeit. Steiner selbst hat auf Befragen der Stuttgarter Waldorflehrer im Hinblick auf den Unterricht solche Parallelisierungen angeregt. Aber: «Man muss nicht pedantisch das eine dem anderen zuordnen.»<sup>8</sup>

Beschäftigt man sich mit solchen Parallelisierungen, so bemerkt man aber auch, dass man in ihnen eine Ablähmung der Steinerschen Gedankenbildung erfährt. Wachsmuth und Bosse führen zu Vorstellungen, die dem Leser nahebringen, wie es tatsächlich war oder doch gewesen sein könnte zu atlantischen, lemurischen und noch früheren Zeiten. Rudolf Steiner hingegen entwickelt lebendige Bildegedanken. Tatsachen der äußeren Welt werden ebenso als Bild angeführt, beispielsweise, wenn Steiner in Anlehnung an Haeckels *Gastrula* Bezug nimmt auf die Eichelfrucht, die einem als sinnlich-übersinnliches Bild veranschaulichen kann, wie

7 Vgl. die Rezension in *die Drei* 4/2003 von Cornelis Bockemühl und die kritischen Anmerkungen von Susanna Kümmell, Hans-Ulrich Schmutz und Wolfgang Schad in *die Drei* 5/2003. In diesem Zusammenhang ist auch die Arbeit von Andreas Delor: *Kampf um Atlantis* zu nennen, rezensiert von Stephan Stockmar in *die Drei* 3/2005.

8 Rudolf Steiner: *Konferenzen mit den Lehrern der Freien Waldorfschule 1919 bis 1924* (GA 300a), Band 1, S. 87, Konferenz vom 25.9.1919.

geistiges und irdisches Menschenwesen sich zueinander verhalten. Das heißt aber eben gerade nicht, dass das Menschenwesen damals wie eine Eichelfrucht ausgesehen hätte. So bleibt Steiners Schilderung im Imaginativen. Die ganze äußere Welt wird zum Bild der Bildegedanken, aber das Geistige geht nicht restlos in die äußere Offenbarung auf.<sup>9</sup> Die Parallelisierungsversuche hingegen treiben die Vorgänge in die Region des Vorstellbaren und lähmen damit die lebendigen Gedanken ab. Das kann, insbesondere für den mit der Steinerschen Gedankenbildung noch weniger vertrauten Leser eine große und zunächst auch vertrauenbildende Maßnahme sein. Man sollte jedoch im Blick behalten, dass man damit nicht die anthroposophischen Gedanken zur Evolution selbst erfasst hat, sondern nur deren Schattenwurf in der äußeren Wirklichkeit.

### **Bildegedanken und Bildebewegungen**

Damit soll diesen Versuchen nicht ihre Berechtigung abgesprochen werden. Aber die Alternative sollte auch nicht aus dem Blick verloren werden. Die nämlich wäre eine Geologie, oder entsprechend eine Anthropologie oder eine Kulturgeschichte, die nicht als Sekundärliteratur zur *Geheimwissenschaft* daherkommt, sondern

<sup>9</sup> Vgl. auch das Beispiel, in dem Steiner die Entwicklung der Pflanze von der Blüte zur Frucht durch die Befruchtung mit dem Austritt der Sonne während der Erdenentwicklung in Verbindung bringt. Hier handelt es sich eben gerade nicht um eine Parallelisierung, sondern um die Wirksamkeit eines imaginativen Gedankens in den irdischen Vorgängen (GA 13, S., 355f.).

mit deren Bildegedanken in die Fragen und Kenntnisse der derzeitigen Wissenschaft untertaucht, um sie in einer weiterführenden Weise zu gruppieren, neue Sichtweisen anzuschließen etc. Es gibt noch wenige solcher Versuche. Beispielhaft sei genannt *Der Erstgeborene* von Jos Verhulst (1999), der die Evolution von Mensch und höheren Tieren, aufbauend auf die Vorläufer Friedrich Kipp und Herrmann Poppelbaum, im Sinne der *Geheimwissenschaft* behandelt, aber doch so eigenständig, dass es sich nicht mehr um Sekundärliteratur handelt. Ähnliches gilt für den von Georg Kniebe herausgegebenen Sammelband *Was ist Zeit?* (1993) und für das Buch von Martin Basfeld *Wärme: Ur-Materie und Ich-Leib* (1998). Basfeld entwickelt die Grundgedanken der Evolution so eigenständig und in so explizitem Zusammenhang mit gegenwärtiger Wissenschaft, insbesondere mit Ideen von C.F. von Weizsäcker, dass die Erarbeitung dieses Buches ähnliche Anstrengung erfordert und ähnliche Früchte trägt wie die *Geheimwissenschaft* selbst. 2014 erschien *On the Origin of Autonomy. A New Look of the Major Transitions in Evolution* des Evolutionsbiologen Bernd Rosslenbroich. Er trägt eine völlig eigene Anschauung der Menschwerdung vor, in der die Zunahme von Autonomie die Hauptrolle spielt. Das Buch hat in wissenschaftlichen Kreisen starke Resonanz gefunden; eine auch für Laien verständliche Version und den anthroposophischen Hintergrund deutlicher zeigende Version erschien 2018 unter dem Titel *Die Biologie der Freiheit. Die Frage der Autonomie in der Evolution*. Eine ebenfalls eigenständige Sichtweise hat Christoph Hueck 2012 mit *Evolution im Doppelstrom der Zeit* vorgelegt. Hinsichtlich der Frage, inwieweit Steiners Evolutionsberichte auf

einen bestimmten Weltenplan verweisen bzw. wieviel Freiraum sie lassen ist das Buch von den Wissenschaftler-Kollegen wiederum heiß diskutiert worden.

Zur inneren Bildebewegung der Gedanken der *Geheimwissenschaft* findet sich nur wenig Sekundärliteratur. In den dreißiger Jahren hat Karl Stockmeyer eine längere Reihe von «Beiträgen zum Verständnis von Rudolf Steiners *Geheimwissenschaft im Umriss*» vorgelegt – sehr detailliert, sehr genau, jedoch ist er über den Alten Saturn nicht hinausgekommen. Daneben gibt es eine Fülle von kürzeren Zeitschriften-Aufsätzen, die zum Teil wertvolle Einzelbetrachtungen enthalten.<sup>10</sup> Mehr in allgemeinem Sinne, aber zu solch detaillierter Arbeit anregend, ist noch auf das wenig beachtete Bändchen *Die Esoterik des Erkennens und Handelns in der Philosophie der Freiheit und der Geheimwissenschaft Rudolf Steiners* von Georg Kühlewind hinzuweisen. Kühlewind geht von der Frage aus, warum in der *Geheimwissenschaft* das Schulungskapitel zwischen die beiden Teile des Evolutionskapitels eingefügt ist und sucht die Grundlagen der schöpferischen Evolutionspotenz des Menschen dann insbesondere in der *Philosophie der Freiheit* auf. «Beim Vergleich mit dem Endkapitel der *Geheimwissenschaft* erweist sich die *Philosophie der Freiheit* auf der Übergangsstelle der Bewusstseinsseele zum Geistselbst. Die-

10 Beispielfhaft seien hier genannt: Valentin Tomberg: *Die «Geheimlehre» von H. P. Blawatzky und die «Geheimwissenschaft» von Dr. Rudolf Steiner*, in: *Anthroposophie. Wochenschrift für freies Geistesleben*, 1. Juni 1930 oder Kurt Franz David: *Die Weltentwicklung in der «Geheimwissenschaft» im Verhältnis zu anderen Schilderungen im Werk Rudolf Steiners* in: *Das Goetheanum*, 13. Juni 1976.

ser Übergang wird wie unter einem Vergrößerungsglas dargestellt beziehungsweise im wahrhaftigen, das heißt meditativen Lesen *erübt*. Andererseits ist die große Bewegung der *Geheimwissenschaft* von der geistigen Internalisierung der Weisheit, die in der Wahrnehmungswelt verborgen liegt, zu ihrer Verwandlung in schöpferische Liebe wie unter einem Verkleinerungsglas aufgeführt, indem sie sich auf das Gebiet zwischen Bewusstseinsseele und Geistselbst beschränkt. Die innere Verwandtschaft dieser Geisteswege ist wesentlich und in beiden Werken eindeutig dargestellt.»<sup>11</sup> Eine ähnliche, eher nach innen gerichtete Sichtweise berichten Corinna Gleide und Ralf Gleide in *Die Erneuerung der Sternenweisheit*. Die alte Mysterienweisheit musste verschwinden, um dem eigenständigen Denken Platz zu machen. Darin entwickelte sich das Ich. Dies wird in der *Geheimwissenschaft* dargestellt und zugleich so vorgebracht, dass darin die alte Mysterienweisheit in neuer Weise wieder entsteht: So, dass das ichhafte Denken sie erfassen kann und damit den nächsten Schritt seiner Entwicklung angehen kann: vom Denken zur übersinnlichen Wahrnehmung fortzuschreiten. Die beiden Autoren entwickeln und charakterisieren dies eng an Steiners Text. Indem sie den roten Faden des sich zum Denken und dann zu übersinnlicher Wahrnehmung entwickelnden Ichs freilegen, geben sie dem komplexen Steiner-Text eine echte Verständnishilfe mit.

Also: Es gibt schon eine ganze Menge zu lesen zur *Geheimwissenschaft*. Die Parallelisierungen von Bock und Bosse sind nach wie vor anregend, wenn man im Blick

<sup>11</sup> Kühlewind, S. 14

behält, worum es sich im Hinblick auf ein Verstehen der *Geheimwissenschaft* handelt: um Vorstellungshilfen, die eine erste Orientierung ermöglichen, die Erarbeitung der geisteswissenschaftlichen Gedankenbildung allerdings bestenfalls vorbereiten. Stockmeyer, Kühlewind und Gleides regen die eigene Arbeit an, ebenso wie die neue Arbeit von Selg und Prokofieff. Verhulst, Basfeld und Rosslenroich überzeugen mit ihren eigenständigen Ansätzen und der Sammelband von Schad beginnt mit einer Übersetzung der *Geheimwissenschaft* ins 21. Jahrhundert. Wer sich jedoch Steiners *Geheimwissenschaft im Umriß* wirklich erarbeiten will, der bleibt darauf angewiesen, sie sich selber zu erarbeiten. Und das war ja von Rudolf Steiner auch beabsichtigt: eine Gedankenbildung anzuregen, die den geistigen Untergründen der Welt entspricht. Hierhin kann man sich manche Brücke bauen, manche Anregung holen in der Sekundärliteratur, die Anstrengung des Gedankens muss man jedoch schon selber aufbringen. Nur sie führt tatsächlich in die geistigen Untergründe, von denen in der *Geheimwissenschaft* die Rede ist, und nur durch sie beginnt jene innere Verwandlung, die der Anfang eines jeden originären Schöpfungsprozess ist.

## Chronologische Bibliographie

- Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1910, 1925; GA 13), Dornach 1985, neueste Auflage 2021 (auch als Taschenbuch erhältlich)
- Karl Stockmeyer: *Beiträge zum Verständnis von Rudolf Steiners ›Geheimwissenschaft im Umriss‹*, in: *Korrespondenz der Anthroposophischen Arbeitsgemeinschaft 1931–1933*, dann erneut publiziert in: *Rundbriefe zur systematischen Erarbeitung des anthroposophischen Lehrguts*, Freiburg 1946.
- Emil Bock: *Urgeschichte* (1934), Verlag Urachhaus, Stuttgart 2009.
- Günther Wachsmuth: *Die Entwicklung der Erde*, Dornach 1950.
- Günther Wachsmuth: *Werdegang der Menschheit*, Dornach 1953.
- Georg Kniebe (Hrsg.): *Was ist Zeit? Die Welt zwischen Wesen und Erscheinung*, Stuttgart 1993.
- Georg Kühlewind: *Die Esoterik des Erkennens und Handelns in der ›Philosophie der Freiheit‹ und der ›Geheimwissenschaft‹ Rudolf Steiners* (1995), Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009.
- Martin Basfeld: *Wärme: Ur-Materie und Ich-Leib*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1998.
- Jos Verhulst: *Der Erstgeborene. Mensch und höhere Tiere in der Evolution*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1999.
- Corinna Gleide, Ralf Gleide: *Die Erneuerung der Sternenweisheit. Zur Verbindung von Denken und übersinnlicher Wahrnehmung*, Verlag am Goetheanum, Dornach 2001.
- Dankmar Bosse: *Die gemeinsame Evolution von Erde und Mensch*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2002.
- Thomas Schmidt: *Astronomie – Kosmologie – Evolution. Die Gestensprache des Kosmos*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2004.
- Wolfgang Schad (Hrsg.): *Evolution als Verständnisprinzip in Kosmos, Mensch und Natur*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2009.
- Christoph Hueck: *Evolution im Doppelstrom der Zeit*, Verlag am Goetheanum, Dornach 2012.
- Rosslenbroich, Bernd: *On the Origin of Autonomy*. Springer, New York etc. 2014.
- Rosslenbroich, Bernd: *Entwurf einer Biologie der Freiheit*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2018.
- Peter Selg/Sergej Prokofieff: *Die Christologie des Buches ›Die Geheimwissenschaft im Umriss‹*, Verlag des Ita Wegmann Instituts, Arlesheim 2010.

Zu weiterer Literatur und Aufsätzen siehe den Katalog der Rudolf Steiner Bibliothek in Stuttgart.

**Zwischen Herzdenken  
und Emotionaler Intelligenz  
Eine kommentierte Bibliographie zu  
den sechs «klassischen» Nebenübungen  
Rudolf Steiners**

Bis 1996 hat es gedauert, dass mit Florin Lowndes Buch *Die Belebung des Herzchakra* ein Übungsalmanach zu den Nebenübungen erschien. Sicherlich gehören die Nebenübungen schon immer zu den meistgeübten Elementen des anthroposophischen Schulungsweges. Doch zuvor, zum Beispiel in Paul Eugen Schillers Überblick *Der anthroposophische Schulungsweg* oder auch in Karl Königs *Der innere Pfad*, gab es nur knappe Referate der Übungsanregungen Steiners. Erst Jörgen Smit hatte 1990 in *Meditation und Christuserfahrung* im Zusammenhang mit dem Gedanken- und dem Willensweg zu Christus etwas ausführlicher über einige der Nebenübungen geschrieben.

Florin Lowndes ging in seinem *Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners* einen großen Schritt weiter. Er stellte nicht nur die verschiedenen Versionen der Nebenübungen nebeneinander, sondern er gab regelrechte Anleitungen zum Üben: was zu tun und was zu vermeiden sei, praktische Hinweise und typische Beispiele. Er stellte die Übungen wie Steiner in *Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?* in den Kontext der Ausbildung des Herzchakras – was er wiederum vor dem Hin-

tergrund sowohl traditioneller wie anthroposophischer Gesichtspunkte zu den Chakren beleuchtete. Dabei berücksichtigte er besonders die für die Mitglieder der Esoterischen Schule gegebenen Hinweise auf mit den Übungen verbundene Ätherströme. Für die Positivitätsübung wird als besonders wichtig erachtet: «sich daran zu erinnern, dass diese Übung nur während des Übens selbst einen Wert hat; das Urteilsvermögen nicht zu verlieren; sich ein Bewusstsein darüber zu verschaffen, dass die Seele aus sich heraus viel stärker zur Negativität neigt, und diese Tendenz zu kontrollieren» (S. 105).

Mit der Ausbildung des Herzchakras ist die Ausbildung des Herzdenkens verbunden. Im Unterschied zum reinen Kopfdenken, das sich die Welt durch Logik zwar erschließt, aber doch vom Leibe hält, tritt das Herzdenken in eine unmittelbare Verbindung mit der Welt und ihrem *wahr* und *falsch*, vom Kopf lediglich in der Ausrichtung auf Wahrheit gestützt. Diesem Aspekt wendete sich 1998 Karl-Martin Dietz zu mit *Wenn Herzen beginnen, Gedanken zu haben*. Die Nebenübungen sind der praktische Aspekt seiner Überlegungen zur Verwandlung des Denkens, die in unzählige Beobachtungen am Geistesleben der Gegenwart hineingestellt sind. Dabei arbeitet Dietz in sorgfältiger Berücksichtigung der verschiedenen Versionen der Nebenübungen in Steiners Werk insbesondere diejenigen Aspekte heraus, die zu einer Verwandlung der Kultur und des Alltags beitragen können. Von den Früchten der Positivitätsübung im Hinblick auf eine dialogische Kultur heißt es: «Während man in der Gesprächsform der Diskussion in der Regel so vorgeht, dass man das Falsche zurückweist, kann man stattdessen auch das Fruchtbare aufgreifen; statt

das Schlechte zu kritisieren, kann man das Weiterführende suchen; statt im Reden in Widerstreit zu geraten, kann ein gemeinsamer Blick gepflegt werden» (S. 105).

So wie Dietz das Denken stellt Rudy Vandercruysse 2005 das Fühlen in den Mittelpunkt seines Buches *Herzwege*. Doch während Dietz ganz von den Anregungen Steiners ausgeht, führt Vandercruysse, ausgehend von Daniel Golemans *Emotionale Intelligenz*, behutsam zu ihnen hin, ja, er entwickelt die Nebenübungen aus den verschiedenen Aspekten emotionaler Intelligenz. Durch jahrelange Kurse mit den Nebenübungen kann Vandercruysse subtil und anschaulich davon erzählen, durch welche Gewässer die Beschäftigung mit diesen Übungen führt. Immer wieder sind Gedichte und literarische Beispiele eingestreut, und das Üben selbst wird zu einem künstlerischen Prozess. Bei der Positivitätsübung greift Vandercruysse die schönen Zähne des verwesenden Hundes aus der persischen Legende auf, die Steiner so oft im Zusammenhang mit dieser Übung erwähnt: «Was sind diese Zähne des Tieres? Sie sind nicht nur ein ästhetischer Eindruck (wenn ich den entsprechenden Blick dafür habe), sie sind auch das, was dem Zahn der Zeit trotzt, was inmitten des Verwesenden standhält. Das Ich bildet ein Organ aus für das, was nicht dem Untergang geweiht ist, und stellt sich auf die Seite des Weitergehenden.» (S. 66). Vandercruyssses Buch mündet ein in das Kapitel über «Meditation – der Königsweg zur spirituellen Intelligenz».

Bei Michael Lipson *Finde dich neu. Sechs Stufen zu einem kreativen Leben* stehen die Nebenübungen ganz für sich, ohne Bezug auf den anthroposophischen Schulungsweg als Ganzen. Lipson geht aus von dem gewissen «Extra»

in der Seele des Menschen, das ihn über die Wege der Gewohnheit und der Nützlichkeit hinaus zu Kreativität und Freiheit führen kann – wenn denn dieses Extra ausgebildet wird: als «denken, handeln, fühlen, lieben, sich öffnen, danken», so die Namen, die Lipson den Nebenübungen gibt. Er stellt die Nebenübungen als einen «Stufenweg der Überraschung» vor, dessen einzelne Schritte in eine tiefe spirituelle Beziehung zum Menschsein und zur Welt führen können. Das Umfeld, das er für jede Übung aufbaut, ist getragen von seiner Lebenserfahrung als Psychologe ebenso wie von der bei Georg Kühlewind durchlaufenen Schulung. Das Kapitel über die Positivitätsübung endet: «Mit der Zeit werden uns die Wirkungen dieser Übung immer mehr oder plötzlich in Erstaunen versetzen. Wir reagieren anders. Wir sind nicht mehr so leicht zu beleidigen. Wir werden von Leidenden zu Erfindern. Die Menschen um uns herum werden uns wertvoller, ohne dass sie auch nur einen Fehler weniger haben. Wir werden zugänglich für subtile Gegenwärtigkeiten und Vorgänge, die wir vorher übersehen, ignoriert oder vergessen haben. Anstatt uns aus dem Leben in irgendeine Abstraktion des Guten zu flüchten, finden wir, dass der Morgen aus heilender Kraft besteht, und die Zeit selbst neigt sich dichter uns zu und flüstert uns ihre Geheimnisse ins Ohr» (S. 108).

Seit 2007 gibt es nun auch ein kleines, von Ates Baydur herausgegebenes Sammelbändchen *Die Nebenübungen. Sechs Schritte zur Selbsterziehung*, das die geschriebenen und die mündlichen Darstellungen der Nebenübungen im Werk Steiners enthält. Es ermöglicht auf einfachste Weise einen annähernd vollständigen Überblick über die Vielfältigkeit, in der Steiner sich über diese Üben-

gen ausgesprochen hat. Jedem Kapitel sind die verschiedenen Bezeichnungen, die es für die jeweilige Übung gibt, vorangestellt. Bei der Positivitätsübung sind das: «Positivität – Positivität im Beurteilen der Welt – Unbefangenheit – Duldsamkeit – Toleranz – Verständnis – Sinn für Bejahung – Vertrauen in die Umwelt – Standhaftigkeit» (S. 69).

Karl-Martin Dietz: *Wenn Herzen beginnen Gedanken zu haben*, 2. veränderte und erweiterte Auflage Stuttgart 2005 (1. Aufl. 1998).

Karl König: *Der innere Weg. Sieben Vorträge über Meditation und geistige Schulung* (1953 und 1960), Stuttgart 1995.

Michael Lipson: *Finde dich neu. Sechs Stufen zu einem kreativen Leben*, Stuttgart 2005 (Originalausgabe New York 2002).

Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra. Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners*, Stuttgart 1996.

Paul Eugen Schiller: *Der anthroposophische Schulungsweg. Ein Überblick*, Dornach 1979.

Jörgen Smit: *Meditation und Christuserfahrung*, Stuttgart 1990.

Rudolf Steiner: *Die Nebenübungen. Sechs Schritte zur Selbsterziehung*, hrsg. von Ates Baydur, Dornach 2007.

Rudy Vandercruyssen: *Herzwege. Von der emotionalen Selbstführung zum meditativen Leben*, Stuttgart 2005.

Zu weiterer Literatur und Aufsätzen siehe den Katalog der Rudolf Steiner Bibliothek in Stuttgart.



# Literatur

## zur anthroposophischen Meditation

### Grundlegende Werke von Rudolf Steiner

*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten* (1904-1907) (GA 10)

*Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1909) (GA 13)

«Die psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Anthroposophie» (1911) in: *Philosophie und Anthroposophie* (GA 36)

«Die Erkenntnis vom Zustand zwischen dem Tode und einer neuen Geburt» (1916) in: *Philosophie und Anthroposophie* (GA 36)

*Von Seelenrätseln* (1917) (GA 21)

### Sammlungen von Übungen Rudolf Steiners

*Wahrspruchworte* (GA 40)

Im Weiteren die im Rudolf Steiner Verlag erschienene Reihe *Die kleinen Begleiter*, in der verschiedene Herausgeber Texte, Anregungen und Übungen Rudolf Steiners zu einem bestimmten Thema zusammentragen.

### Überblicksdarstellungen zum anthroposophischen Schulungsweg und zur anthroposophischen Meditation

Frans **Carlgren**: *Der anthroposophische Erkenntnisweg. Eine Einführung* (1995)

**Gesundheit Aktiv** (Hrsg.): *Meditation und Gesundheit*. Dokumentation des gleichnamigen Kongresses als Broschüre und als DVD. Mit Beiträgen von Rudi **Ballreich**, Anna-Katharina **Dehmelt**, Harald **Walach**, nur auf der DVD: Michaela **Glöckler**, Wolfgang **Rissmann** (2016)

- Karl **König**: *Der innere Pfad. Sieben Vorträge über Meditation und geistige Schulung 1953 und 1960* (Buchausgabe 1994)
- Georg **Kühlewind**: *Licht und Freiheit. Ein Leitfaden für die Meditation* (2004)
- Heinrich **Leiste**: *Vom Wesen der Meditation* (1935, 4. Aufl. 1973)
- Paul Eugen **Schiller**: *Der anthroposophische Schulungsweg. Ein Überblick* (1979)
- Jörgen **Smit**: *Meditation und Christus-Erfahrung* (1990, 3. Aufl. 2008)
- Jörgen **Smit**, Georg **Kühlewind**, Rudolf **Treichler**, Christof **Lindena**: *Freiheit erüben. Meditation in der Erkenntnispraxis der Anthroposophie* (1991)
- Johannes **Wagemann**: *Meditation – Untersuchungsgegenstand, Forschungsmittel und Entwicklungsweg* (2011)
- Gerhard **Wehr**: *Der innere Weg. Anthroposophische Erkenntnis, geistige Orientierung und meditative Praxis* (1983, 2. Aufl. 1994)
- Jaap van de **Weg**: *Hinter dem Schleier. Meditation für Einsteiger* (1999, 2. Aufl. 2007)
- Arthur **Zajonc**: *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg* (2009)
- Heinz **Zimmermann**, Robin **Schmidt**: *Meditation. Eine Einführung in anthroposophische Meditationspraxis* (2010)

## Zu einzelnen Aspekten

- Bastian **Baan**: *Christliche Meditation. Eine Einführung* (1999, dt. Ausgabe 2008)
- Yeshayahu **Ben-Aharon**: *Cognitive Yoga* (2016)
- Günther **Dellbrügger**: *Alles höhere Erkennen ist Gnade. Die Bedeutung des Religiösen für den Erkenntnisweg* (2001)
- Sonderheft der Zeitschrift **die Drei**: *Geistige Erkenntnis und Schulungsweg. Beiträge diverser Autoren zu Steiners «Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?»* (2017)
- Irene **Diet**: *Meditation und Anthroposophie Rudolf Steiners: Wo ist der Zusammenhang? Eine Auseinandersetzung mit der sogenannten «Anthroposophischen Meditation»* (2019)
- Karl-Martin **Dietz** und Barbara **Messmer** (Hrsg.): *Grenzen erweitern – Wirklichkeit erfahren. Perspektiven anthroposophischer Forschung* (1998)
- Corinna **Gleide**: *Denken und Hellsehen. Zur Individualisierung der Anthroposophie* (2011)

- Corinna **Gleide**: *Die Geburt der geistigen Sonne. Meditative Wege und Erfahrungen* (2021)
- Michaela **Glöckler** (Hrsg.): *Meditation in der anthroposophischen Medizin* (2016)
- Christiane **Haid**, Constanza **Kaliks**, Seija **Zimmermann** (Hrsg.): *Goetheanum – Freie Hochschule für Geisteswissenschaft. Geschichte und Forschung der Sektionen* (2017)
- Christiane **Haid**, Constanza **Kaliks**, Johannes **Kühl**, Claus-Peter **Röh** (Hrsg.): *Die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft. Zur Orientierung und Einführung* (2021)
- Roland **Halfen** und Andreas **Neider** (Hrsg.): *Imagination. Das Erleben des schaffenden Geistes* (2002)
- Andreas **Heertsch**: *Geistige Erfahrung im Alltag* (2007)
- Fritz Helmut **Hemmerich**: *Meditation Herzkraftfeld. Sprung in die Freiheit. Grundlage lebendigen Denkens und Fühlens* (2010)
- Fritz Helmut **Hemmerich**: *Meditation für ein erstes Erwachen* (2014)
- Christoph **Hueck**: *Intuition – Das Auge der Seele. Die Darstellung des intuitiven Erkennens im schriftlichen Werk Rudolf Steiners* (2016)
- Christoph **Hueck**: *Erkenntnis und Meditation – Wege zum Erleben des Geistigen in Mensch und Natur* (2020)
- Anton **Kimpfler**: *Die Himmelsleiter des Erkennens. Über Imagination, Inspiration und Intuition* (2011)
- Dirk **Kruse**: *Seelisches Beobachten in der Natur* (2003).
- Georg **Kühlewind**: *Aufmerksamkeit und Hingabe. Die Wissenschaft des Ich* (1998)
- Georg **Kühlewind**: *Licht und Leere. Das letzte Notizheft und ein Fragment* (2011)
- Georg **Kühlewind**: *Meditationen über Zen-Buddhismus, Thomas von Aquin und Anthroposophie* (1999, 2. Aufl. 2006)
- Georg **Kühlewind**: *Wege zur fühlenden Wahrnehmung. Die Belehrung der Sinne* (Neuaufgabe 2022)
- Manfred **Krüger**: *Meditation. Erkenntnis als Kunst* (1983, 3. Aufl. 2002)
- Christof **Lindenau**: *Der übende Mensch. Anthroposophie-Studium als Ausgangspunkt moderner Geistesforschung* (1976, 3. Aufl. 2001)
- Christof **Lindenau**: *Im Grenzgang zu erringen. Zur Übungs- und Arbeitsweise geistiger Forschung* (1994)
- Florin **Lowndes**: *Die Belebung des Herzchakra. Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners* (1996)
- Andreas **Meyer**, Johannes **Wagemann**, Ulrich **Weger** (Hrsg.): *Psychologie, Bewusstseinsforschung und Heilung im Kontext westlicher Spiritualität* (2016)

- Frank **Meyer**: *Burnout – Neue Kraft schöpfen* (2014)
- Fred **Poepig**: *Yoga oder Meditation. Der Weg des Abendlandes* (1953, 2. Aufl. 1965)
- Sergej **Prokofieff** (Hrsg.): *Die Grundsteinmeditation als Schulungsweg* (2002)
- Friedrich **Rittelmeyer**: *Meditation. Zwölf Brief über Selbsterziehung* (1989)
- Dorian **Schmidt**: *Lebenskräfte – Bildekräfte. Methodische Grundlage zur Erforschung des Lebendigen* (2010, 2. Aufl. 2011)
- Johannes W. **Schneider**: *Meditation in der asiatischen Kultur und in der Anthroposophie* (2010)
- Peter **Selg**: *Die «Wärme-Meditation». Geschichtlicher Hintergrund und ideale Beziehungen* (2004, 2. Aufl. 2006)
- Peter **Selg**: *Das werdende Ich des Menschen. Zur Punkt-Umkreis-Meditation des heilpädagogischen Kurses* (2011)
- Jörgen **Smit**: *Geistesschulung und Lebenspraxis. Die Grundstein-Meditation als Zukunftsimpuls* (1987, 3. Aufl. 1989)
- Stiftung Rosenkreuz (Hrsg.): *Stufen der Wandlung – Anthroposophie und Rosenkreuz im Dialog*. Mit Beiträgen von Corinna **Gleide**, Steffen **Hartmann** und Rolf **Speckner** (2013)
- Jürgen **Strube**: *Die Beobachtung des Denkens. Rudolf Steiners «Philosophie der Freiheit» als Weg zur Bildekräfte-Erkenntnis* (2010)
- Ernst **Suter-Schaltenbrand**: *Vom meditativen Leben. Erfahrungen auf dem anthroposophischen Schulungsweg* (2001)
- Frank **Teichmann**: *Auferstehung im Denken. Der Christus-Impuls in der «Philosophie der Freiheit» und in der Bewusstseinsgeschichte* (1996)
- Rudy **Vandercruysse**: *Herzwege. Von der emotionalen Selbstführung zum meditativen Leben* (2005)
- Hendrik **Vögler**: *Sinn und Sein meditieren* (2015)
- Valentin **Wember**: *Menschenkunde meditieren. Eine Wegbeschreibung zur Zentralmethode der Waldorfpädagogik* (2017)
- Herbert **Witzenmann**: *Was ist Meditation?* (1982, 2. Aufl. 1989)
- Elisabeth **Wutte**, Günter **Röschert**: *Perspektiven freier Hochschularbeit. 23 Autoren – 23 Gesichtspunkte* (2019)
- Hans-Christian **Zehnter**: *Lichtmess. Essay zum Wesen des Lichtes* (2017)
- F. W. **Zeylmans van Emmichoven**: *Gespräche über die Hygiene der Seele* (1988)
- Renatus **Ziegler**: *Intuition und Ich-Erfahrung. Erkenntnis und Freiheit zwischen Gegenwart und Ewigkeit* (2006)
- Heinz **Zimmermann**, Robin **Schmidt**: *Anthroposophie studieren* (1998)

Für die zahlreichen Aufsätze in Zeitschriften sei auf den Katalog der Rudolf Steiner Bibliothek in Stuttgart verwiesen.

**... und online**

Sebastian **Knust**: *Einführung in erkenntnisorientierte Meditation. 13 Interviews mit anthroposophischen Meditationslehrern* (2017).

[www.anthroposophische-meditation.org](http://www.anthroposophische-meditation.org)

Theodor **Hundhammer** u.a.: Online-Übungsprogramme, angelehnt an Steiners Vortrag *Nervosität und Ichheit*, an den Achtgliedrigen Pfad oder die Nebenübungen. [www.Eurythmy4you-de.com](http://www.Eurythmy4you-de.com)

Dokumentarfilm *From Business to Being*, u.a. mit Arthur **Zajonc**, Götz **Werner** und Rudi **Ballreich** (2017). Als DVD oder Stream.