

# Anna-Katharina Dehmelt

## Meditation und Forschung

### Teil I: Meditation

Gibt es eine spezifisch anthroposophische Meditation, d. h. eine Form der Versenkung, die sich nur in der Anthroposophie findet und welche sich von anderen Meditationspraktiken unterscheidet? Wenn ja, worin liegt dieser Unterschied genau? In der Methode oder im Inhalt? Anna-Katharina Dehmelt geht dieser Frage nicht nur theoretisch nach. Aus langjähriger Erfahrung – auch im Austausch mit anderen Menschen und in Kursen – gibt sie im folgenden Aufsatz eine grundlegende Einführung am Beispiel der von Rudolf Steiner entwickelten »Rosenkreuzmeditation«. Im nächsten Heft lesen Sie, wie aus Meditation »geistige Forschung« werden kann.

In den letzten Jahren hat sich unter Anthroposophen ein tiefgreifender Wandel im Umgang mit dem Thema Meditation vollzogen. Wurde dieses Thema noch vor 10 Jahren fast völlig beschwiegen, hat man mittlerweile an vielen Orten Arbeitszusammenhänge gebildet, in denen man sich gesprächsweise über Ansätze und eigene Erfahrungen beim Meditieren austauscht. Das kann im Rahmen der »Freien Hochschule für Geisteswissenschaft« geschehen, innerhalb der »Anthroposophischen Gesellschaft« oder öffentlich, in eher gleichberechtigt strukturierten Gesprächskreisen oder in Seminar- oder Lehrform. Meist werden Meditationsanregungen und -anweisungen Rudolf Steiners zugrunde gelegt. So etwas wie eine ausgearbeitete Theorie anthroposophischer Meditation gibt es bisher jedoch nicht. Die Frage nach einer solchen Theorie stellt sich zum Beispiel, wenn man im Verfolgen der Anweisungen Rudolf Steiners an Grenzen kommt, die man aus den Anweisungen heraus zunächst nicht überschreiten kann, an denen eigenes Verständnis, eigener Einblick in die Sache gefordert wäre. Dies ist auch dann der Fall, wenn Erfahrungen auftreten, die man nicht einordnen kann, oder wenn man von meditierenden Menschen, die anderen geistigen Strömungen angehören, nach dem eigenen Ansatz gefragt wird. Auch wenden sich heute oft Menschen der anthroposophischen Meditation zu, die Ansätze anderer geistiger Strömungen praktiziert haben und diese mit großer Selbstverständlichkeit einfließen lassen. Selbst unter den meditierenden

1 Vgl. dazu beispielsweise den Bericht der »Goetheanum Meditation Initiative Worldwide« in *Anthroposophie weltweit* 10/08.

2 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13), S. 307-313, S. 359-361, S. 368f. Alle Zitate ohne Nachweis entstammen diesen Passagen.

3 Rudolf Steiner: *Philosophie und Anthroposophie* (GA 35), S. 135.

4 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13), S. 344. In *Wie erlangt*

Anthroposophen ist keineswegs eindeutig, ob es auf dem Gebiet der Meditation einen spezifisch anthroposophischen Ansatz gibt und wenn ja, worin dieser eigentlich besteht.<sup>1</sup>

Der Frage nach der Eigenart anthroposophischer Meditation soll im Folgenden anhand einer Meditationsanleitung Rudolf Steiners nachgegangen werden. Sie findet sich in der *Geheimwissenschaft im Umriss*.<sup>2</sup> Es handelt sich um die wohl ausführlichste Anleitung zur Meditation im Werk Rudolf Steiners. Sie ist in Anleitungsform formuliert (»Man stelle sich vor ...«, »man mache den Gedanken in seiner Seele lebendig ...«, »ich stelle mir nun vor ...«, »ich kann das Gefühl in mir erzeugen ...« etc.), richtet sich aber nicht an einen bestimmten Menschenkreis oder einzelne Menschen, denn sie ist schriftlich niedergelegt und in einem allgemein zugänglichen Werk veröffentlicht. Die Schilderung der Meditation hat einen systematischen Charakter:<sup>3</sup> Sie führt schrittweise von der Imagination über die Inspiration zur Intuition, also durch die verschiedenen Stufen übersinnlicher Erkenntnis. Zudem bezeichnet Rudolf Steiner sie selbst als ein »Beispiel für das Wesen der Meditation«. Man kann hier also begründet Aufschluss über das Wesen anthroposophischer Meditation suchen.

## I. Die Rosenkreuzmeditation im Überblick

*man Erkenntnisse der höheren Welten* hieß es noch: »Solches Leben der Seele in Gedanken, das sich immer mehr erweitert zu einem Leben in geistiger Wesenheit, nennt die Gnosis, die Geisteswissenschaft *Meditation* (beschauliches Nachdenken). Diese Meditation ist das Mittel zu übersinnlicher Erkenntnis.« (GA 10, S. 38) Mit »beschaulichem Nachdenken« ist die Rosenkreuz-Meditation nicht zu fassen. Der Meditationsbegriff Rudolf Steiners hat eine schon in *Wie erlangt man ...* zu beobachtende Entwicklung durchgemacht.

Die hier zu untersuchende Meditation ist bekannt als »Rosenkreuz-Meditation«. Zunächst wird, ausgehend von unserem – an die Sinneswahrnehmung und deren verstandesmäßige Durchdringung gebundenen – Gegenstandsbewusstsein, durch mehrere Schritte eine zu meditierende sinnbildliche Vorstellung aufgebaut. In diesem Aufbau wird auch die Bedeutung des Sinnbildes entwickelt. Auf diesen Aufbau kommen wir ausführlich zurück. Das Sinnbild besteht aus einem schwarzen Kreuz, »und da, wo sich die Balken des Kreuzes schneiden, denke man sich sieben rote, strahlende Rosen im Kreise angeordnet.« Die Meditation dieses Sinnbildes wird als Übung für den Bewusstseinszustand der Imagination eingeführt. Er hat seinen Namen daher, dass er durch die Versenkung in Sinnbilder zustande kommt. Versenkung ist das deutsche Wort, das Rudolf Steiner für Meditation verwendet.<sup>4</sup> Es deutet bereits an, dass es sich beim Meditieren um einen Prozess der Vertiefung, des Eindringens in zunächst verborgene Bereiche handelt. Er beginnt mit der Versenkung in ein Sinnbild, die verglichen werden kann mit der Versenkung in eine Erinnerungsvorstellung, nur dass das Sinnbild nicht einen äußeren Sachverhalt abbildet, sondern eine innerlich zu erfahrende geistige Realität zum Ausdruck bringt. Für

die Versenkung im Allgemeinen gilt, dass alle anderen Inhalte als die absichtlich ins Bewusstsein gerückten, auszuschließen sind. Die Seele gibt sich dem Thema der Meditation hin, sie ruht auf ihm, insofern sie nichts anderes tut, als sich dem Thema der Meditation hinzugeben und sich mit diesem zu durchdringen. Sie übt sich darin, sich loszureißen von der Abbildung der äußeren Welt und empfänglich zu werden für übersinnliche Inhalte, zunächst in der Sphäre der Imagination.

In einem nächsten Schritt wird die Übung weitergeführt auf das Gebiet der Inspiration. Handelte es sich bei der Imagination zwar schon um Eindrücke aus der geistigen Welt, so kleideten sich diese doch in das Medium sinnlicher Wahrnehmung; sie zeigten die geistige Welt gewissermaßen von einer Außenseite, in der die Eindrücke noch nicht dem Wesenhaften, das sie hervorruft, zugeordnet werden können. Auf dem Gebiet der Inspiration beginnt man einen Standort inmitten geistiger Wesenhaftigkeit einzunehmen, so dass gegenseitige Beziehungen erfahrbar, fühlbar werden. Diese Beziehungen richten sich nun nach der inneren Natur des jeweiligen geistig Wesenhaften; dieses Innere äußert sich aber insbesondere im gegenseitigen Verhalten zueinander. In der Meditation des Rosenkreuzes kann dieser Bewusstseinszustand geübt werden, indem nicht mehr das Sinnbild des Rosenkreuzes in den Mittelpunkt des Bewusstseins gerückt wird, sondern die Seelentätigkeit, die das Sinnbild zum Ausdruck für geistig Wesenhaftes macht. »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.« Hatte die Imagination noch Verwandtschaft mit dem Gegenstandsbewusstsein, insofern der Stoff ihrer Sinnbilder diesem entnommen war, so reißt sich die Seele nun völlig von jedem Anklang an das Gegenstandsbewusstsein los und rückt einen rein seelischen Vorgang in den Mittelpunkt des Bewusstseins.

In einem letzten Schritt wird die Übung dann auf die Stufe der Intuition geführt. Dieser Bewusstseinszustand enthält keinerlei Trennung mehr zwischen dem meditierenden Bewusstsein und der geistigen Wesenhaftigkeit, die durch die Meditation angesprochen wird. Das intuitive Bewusstsein wird ganz eins mit dieser geistigen Wesenhaftigkeit, es gibt kein Innen und Außen mehr, kein Ich und Nicht-Ich – man ist am Grunde angekommen. So wie die Inspiration durch Versenkung in eine gewissermaßen *unter* dem Sinnbild liegende Schicht, nämlich in die eigene Seelentätigkeit, vorbereitet wird, so wird die Intuition

dadurch vorbereitet, dass nun auch diese Seelentätigkeit »abgeworfen« wird. Der Meditierende »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« – dann müssten die Übungen für die Imagination und Inspiration fortgesetzt werden, für die Intuition wäre es noch zu früh. »Es kommt schon einmal die Zeit, in welcher das Bewusstsein nicht leer ist, wenn die Seele die inneren und äußeren Erlebnisse abgeworfen hat, sondern wo nach diesem Abwerfen als Wirkung etwas im Bewusstsein zurückbleibt, dem man sich dann in Versenkung ebenso hingeben kann, wie man sich vorher dem hingeeben hat, was äußerlichen oder inneren Eindrücken sein Dasein verdankt.« Der Schritt in die Intuition geht also durch ein leeres Bewusstsein. Dieses aber ist ein methodischer Zwischenschritt. Ziel ist nicht die Leere des Bewusstseins, sondern die im geleerten Bewusstsein liegende Empfänglichkeit für das, was ins Bewusstsein eintreten will, was dieses Bewusstsein ganz aus dem Geistigen heraus bestimmen will.

## 2. Der Aufbau des Sinnbildes

Die Anweisungen Rudolf Steiners, insbesondere für Inspiration und Intuition, sind nicht leicht zu befolgen. Worauf genau soll die Seele sich richten, wenn sie das Bild beiseite schaffen und die eigene Seelentätigkeit in den Mittelpunkt rücken soll? Zwar mag sich in der Seele manches finden, aber was ist genau gemeint? Und gar die Vorbereitung für die Intuition: Vieles tut sich im »leeren« Bewusstsein, aber ist dies schon das Neue oder doch eher Nachklang, Reminiszenz? Dass sich diese Übungsanweisungen nicht so leicht erschließen, mag mit dazu beitragen, dass die Inspirations- und Intuitionsstufe der Rosenkreuz-Meditation meist nur ansatzweise Gegenstand der Untersuchung ist.<sup>5</sup> Es zeigt sich jedoch, dass schon in den allererst vorzunehmenden Verrichtungen, nämlich im Aufbau des Sinnbildes, nicht nur dessen Bedeutung, sondern auch die drei höheren Erkenntnisstufen Imagination, Inspiration und Intuition angelegt werden. Vollzieht man diesen sehr genau angegebenen Aufbau immer und immer wieder, so offenbart er – nicht in seiner Reihenfolge, aber in der inneren Tätigkeit – vier deutlich unterscheidbare Stufen, die dem Gegenstandsbewusstsein, der Imagination, der Inspiration und der Intuition entsprechen.

5 Vgl. Heinrich Leiste: *Vom Wesen der Meditation*, Dornach 1973, S. 40ff; Paul Eugen Schiller: *Der anthroposophische Schulungsweg*, Dornach 1979, S. 67ff; Jörgen Smit: *Meditation und Christus-Erfahrung*, Stuttgart 1990, S. 12ff; Rudy Vander-cruysse: *Herzwege*, Stuttgart 2005, S. 135ff; Jaap van de Weg: *Hinter dem Schleier*, Stuttgart 2007, S. 167ff.

Die erste dieser Stufen ist die Grundlegung im gewöhnlichen Bewusstsein. Zu Beginn steht eine Reihe von Gedanken, die völlig klar und überschaubar aufeinander bezogen sind: Pflanze und Mensch werden unter zwei Gesichtspunkten miteinander verglichen. Das eine Mal ist die Pflanze vollkommener als der Mensch, das andere Mal ist der Mensch vollkommener als die Pflanze. Der Pflanze Vollkommenheit ist ihre Keuschheit und Leidenschaftslosigkeit. An dieser Stelle liegt des Menschen Unvollkommenheit, denn er ist gerade nicht leidenschaftslos und kann dadurch in Verirrungen geraten. Dafür ist der Mensch aber frei, kann sich selbst Ziele setzen, während die Pflanze – dies ihre Unvollkommenheit – an den Boden gefesselt ist. Der Mensch hat für die Freiheit seine Keuschheit aufgeben und Leidenschaftlichkeit in Kauf nehmen müssen. Diese Freiheit aber bietet ihm gerade auch die Möglichkeit, seine ihn in Irrungen und Wirrungen treibende Leidenschaftlichkeit zu verwandeln. »Ich denke mir, wie dadurch ein Niederes in diesen Trieben und Leidenschaften vernichtet wird und diese auf einer höheren Stufe wiedergeboren werden.« Damit geht die Polarität zwischen Mensch und Pflanze auf einer höheren Stufe ineinander auf.

Wichtig ist an dieser Stelle die Stringenz des Gedankenganges. Demgegenüber sind Konnotationen wie der Mythos vom Sündenfall oder die Gralslegende nur insoweit von Belang, als sie sich aus dem Gedankengang zwanglos ergeben, was sie im Laufe der Zeit zweifellos tun werden. Zunächst aber geht es darum, den Gedankengang mit seinem Vergleich zwischen Pflanze und Mensch, den unterschiedlichen Gesichtspunkten und der Überhöhung des Vergleiches im sich verwandelnden Menschen tatsächlich immer wieder denkend zu vollziehen, anstatt ihn nur zu kennen und sich an den Konnotationen zu freuen.

Die zweite Stufe des Aufbaues liegt darin, dass die verschiedenen Elemente des Gedankens – die keusche Pflanze, der leidenschaftliche Mensch, der sich verwandelnde Mensch – zusätzlich durch bildhafte Qualitäten bestimmt werden. »Ich stelle mir nun vor, dass der grüne Farbsaft durch die Pflanze fließt und dass dieser der Ausdruck ist für die reinen, leidenschaftslosen Wachstumsgesetze.« Ebenso wird das rote Blut Ausdruck für die Triebe, Begierden und Leidenschaften des Menschen, und dann wird es ebenfalls Ausdruck für die gereinigten und geläuterten Triebe und Leidenschaften. Schon die Wahl des grünen Pflanzensaftes, den es in der Pflanze ja gar nicht gibt, zeigt, dass die bildhafte Qualität zwar der Sinneswelt entlehnt ist, aber

diese nicht meint. Grüne Flüssigkeit soll vorgestellt werden als *Ausdruck* für die Keuschheit der Pflanze, rotes Blut als *Ausdruck* für Leidenschaftlichkeit und ein sicherlich anderes rotes Blut als *Ausdruck* für die gereinigten und geläuterten Triebe und Leidenschaften. Es geht also gerade nicht darum, sich möglichst wirklichkeitsgetreu das menschliche Blut vorzustellen, sondern sich ein rotes Fließendes vorzustellen, das geeignet ist, die menschliche Leidenschaftlichkeit zum Ausdruck zu bringen und ein anderes rotes Fließendes, das geeignet ist, die geläuterte Leidenschaftlichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Schon hier ist die Verwandtschaft dieser bildhaften Vorstellungen mit der Übung zur Imagination unverkennbar. Das Vorstellen solch elementarer Farbqualitäten als Ausdruck für geistig-moralische Zustände ist selber schon eine Übung für die Imagination. Steiner führt diese Ebene auch ausdrücklich weiter bis zum Sinnbild. Denn Rot und Grün werden dann in der roten Rose zusammengefügt, und diese wird zum Sinnbild für geläuterte Leidenschaftlichkeit.

Hier sind wir schon bei der Imagination des ganzen Rosenkreuzes, doch ist zunächst noch eine dritte Stufe innerer Aktivität aufzurufen. Nun sollen die erst gedanklich entwickelten, dann bildhaft unterlegten Elemente mit Gefühlen durchdrungen werden. »Ich kann eine beseligende Empfindung haben, wenn ich die Reinheit und Leidenschaftslosigkeit der Pflanze mir vorstelle.« Beseligung soll in der Seele da leben, wo ich vorher den grünen Pflanzensaft als Ausdruck der Leidenschaftslosigkeit mir vorgestellt habe. Die innere Aktivität geht eine Schicht tiefer: Nicht mehr die noch an die Sinneswelt angelehnte Farbvorstellung erfüllt das Bewusstsein, sondern ein Gefühl, das wie *unter* dieser Farbvorstellung liegt, die ich in der Seele zum Ausdruck von Leidenschaftslosigkeit gebildet habe. Und ebenso liegt ein ernstes Gefühl unter der Leidenschaftlichkeit, die im roten Blut zum Ausdruck kommt und mit der der Mensch sich die Freiheit erkaufen musste, und ein Gefühl eines befreienden Glückes unter der Vorstellung einer Läuterung, wie sie in der roten Rose zum Ausdruck kommt.

Diese Gefühle mögen die später als Übung für die Inspiration bezeichnete Seelentätigkeit, in die die Seele sich versenken soll, noch nicht erschöpfen. Aber unverkennbar ist, dass der Versuch, diese Gefühle in der eigenen Seele aufzurufen, die imaginativ ausgerichtete Vorstellung durchlässig macht und schließlich zum Verschwinden bringt. Damit entsteht ein Seelenraum, in

dem Gefühle raumbildend, ja man kann wohl sagen, sprechend werden.

Die vierte Schicht des Aufbaues stellt nun die Zusammenstellung der bisherigen Elemente im Rosenkreuz dar. »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.« Diese Zusammenstellung liegt zunächst wieder ganz auf der Sinnbild-, also der imaginativen Ebene, und als solche ist die Rosenkreuz-Meditation ja zunächst auch gemeint. In diesem Sinne versuche man sich in das Sinnbild des Rosenkreuzes zu versenken. »Jede andere Vorstellung muss man versuchen während der Versenkung auszuschließen. Lediglich das charakterisierte Sinnbild soll im Geiste vor der Seele schweben, so lebhaft als dies möglich ist.« Je sorgfältiger man jedoch den Aufbau durchgeführt hat, desto deutlicher bemerkt man, dass es hier noch um etwas anderes geht. Man hat es beim Rosenkreuz mit einer hochkomplexen Zusammenfügung zu tun, der man, wenn man einfach ein schwarzes Kreuz und einen roten Rosenkreis vorstellt, gar nicht gerecht wird. Ich habe ja vorher meine ganze Seele mit dem Gehalt dieses Sinnbildes durchdrungen. Da verlangt zunächst einmal schon die Zusammenstellung des Sinnbildes – soll es nicht bei einer reinen Vorstellungs-Gymnastik bleiben – eine nicht geringe Willensaktivität. Man kann in dieser Willensaktivität zunächst vielleicht so etwas wie einen Zwang, den man auf das Sinnbild ausübt, wahrnehmen. Und man wird dann die Gegenrichtung einschlagen: die aufgebaute Bilder- und Empfindungswelt loslassen und behutsam das Bild herbeirufen, bis »das Sinnbild zum Zeichen neben dem Empfindungserlebnis« wird.

So wie die dritte Stufe des Aufbaues mit ihren Gefühlen die Inspiration vorbereitet, so bereitet die vierte Stufe des Aufbaues mit ihrer Willensaktivität die Intuition vor, zeigt doch der innere Vorgang der Zusammenfassung des ganzen Aufbaues in einem Sinnbild eine große Verwandtschaft mit der Übung für die Intuition, in der alles Vorgegangene abgeworfen und dessen Wirkung im Bewusstsein erwartet werden soll.

Schematisch lässt sich der Aufbau der Meditation bis hin zur Imagination des Rosenkreuzes wie folgt zusammenfassen:

1. Stufe: Gedanken-zusammenhang	Pflanze	leidenschaftlicher Mensch leidenschaftlich und frei	geläuterter Mensch keusch und frei
2. Stufe: Farben	grüner Pflanzensaft	rotes Blut	rotes Blut bzw. rote Rose
3. Stufe: Gefühle	Beseligung	Ernst	Befreiendes Glück
4. Stufe: Imagination	Das Kreuz mit sieben Rosen als Zeichen für das Empfindungserlebnis.		

**3. Aufbau und höhere Erkenntnisstufen** Der Zusammenhang zwischen den vier Stufen des Aufbaus und den expliziten Übungen für Imagination, Inspiration und Intuition lässt sich folgendermaßen zusammenfassen:

	Aufbau	Meditation
1. Stufe: Gegenstands-bewusstsein	Gedankenzusammenhang	Aufbau
2. Stufe: Imagination	Farben	Rosenkreuz
3. Stufe: Inspiration	Gefühle	hinter dem Sinnbild liegende Seelentätigkeit
4. Stufe: Intuition	Verwandlung in das Rosenkreuz als Zeichen neben dem Empfindungserlebnis	leeres, empfängliches und sich schließlich erfüllendes Bewusstsein

6 Hella Wiesberger in Rudolf Steiner: *Seelenübungen I* (GA 267), S. 11. Die Entwicklung des Rosenkreuzes als Meditationssymbol in vielen Vorträgen seit 1904 ist eine eigene Geschichte, der hier nicht nachgegangen werden soll. Keine der mündlichen Vorformen ist so umfassend wie die 1909 in der *Geheimwissenschaft* schriftlich niedergelegte. Für die Meditation des Rosenkreuzes gibt es keine historische Vorlage, sie stammt vollumfänglich von Rudolf Steiner. S. a. Andreas Neider (Hrsg.): *Anthroposophie und Rosenkreuzertum*, Dornach 2007, S. 73 und

Rudolf Steiner hat über das Rosenkreuz ab 1904 immer wieder gesprochen und es ab 1907 als Meditation für einzelne Schüler gegeben.<sup>6</sup> Auf dem Münchener Kongress 1907 war das Rosenkreuz auf dem Programmheft abgedruckt – mit acht Rosen.<sup>7</sup> Man kann den Münchener Kongress insgesamt als Ausdruck für die von Rudolf Steiner nun immer stärker vorgenommene Ausrichtung auf rosenkreuzerisches Streben ansehen. Damit ist sowohl der Gehalt des Rosenkreuzes als Meditationssymbol wie auch die Anknüpfung an die historischen Rosenkreuzer gemeint – Rudolf Steiner hat immer wieder versucht, beides miteinander in Übereinstimmung zu bringen.<sup>8</sup> In diese Zeit fällt auch die Ausarbeitung der Begrifflichkeit für die höheren Erkenntnisstufen, die den damaligen Zuhörern erst allmählich geläufig geworden sein dürften.<sup>9</sup> Man muss sich immer wieder vor Augen halten, dass heute zum Allgemeingut gewordene anthroposophische Begrifflichkeit damals erst im Entstehen war.

In den vier *Sprüchen der Säulenweisheit*, die auf dem Münchner Kongress eine tragende Funktion hatten, finden sich nun in Spruchform die vier oben charakterisierten Schritte des Aufbaues der Rosenkreuz-Meditation wieder:

Im reinen Gedanken findest du  
 Das Selbst, das sich halten kann.  
 Wandelst zum Bilde du den Gedanken,  
 Erlebst du die schaffende Weisheit.  
 Verdichtest du das Gefühl zum Licht,  
 Offenbarst du die formende Kraft.  
 Verdinglichst du den Willen zum Wesen  
 So schaffest du im Weltensein.<sup>10</sup>

Dass hiermit auch die höheren Erkenntnisstufen angesprochen sind, lässt sich einer esoterischen Stunde vom 1.11.1907 in Berlin entnehmen. Die sicherlich unvollkommene Nachschrift enthält mit Bezug auf den obigen Spruch folgenden Passus:

»In diesen vier Mantrams ist zugleich die Stufenfolge der höheren Erkenntnis gegeben: So entspricht das 1. Mantram dem reinen Denken, wodurch wir das Ich erfassen, das 2. Mantram der Imagination (Bild), das 3. Mantram der Inspiration (Licht), das 4. Mantram der Intuition (Wesen).

So geübt, führen sie den Schüler vom Denken ins Wesenhafte des Geistigen selber hinein.«<sup>11</sup>

Nimmt man also den Aufbau des Rosenkreuzes in der inneren Praxis wirklich ernst, so bereitet man bereits hier die höheren Erkenntnisstufen vor: Gegründet auf die klare Gedankenfolge im Gegenstandsbewusstsein führen die einfachen bildhaft-farbigem Elemente zur Imagination, hinter dem Gefühl liegt das Licht der Inspiration, hinter dem Willen die Wesenhaftigkeit der Intuition. Die von Rudolf Steiner sehr genau angegebenen inneren Verrichtungen im Aufbau der Rosenkreuz-Meditation kennzeichnen also einen gut begehren Weg zu ersten Erfahrungen auf imaginativem, inspirativem und intuitivem Gebiet.<sup>12</sup>

Dies hat allerdings zur Voraussetzung, dass man Rudolf Steiners Anleitungen tatsächlich folgt. Das bedeutet, dass man den Aufbau nicht nur kennt und weiß, sondern dass man ihn tatsächlich durchführt. Es ist also nicht damit getan, Grün als Ausdruck von Keuschheit zu kennen, sondern in der Seele ein Grün tatsächlich zu erzeugen, das man selbst als Ausdruck von Keuschheit erleben kann. Das erfordert zunächst einige Anstrengung. Man wird sich Anleihen in der Sinneswelt holen, etwa die verschiedenen

Roland Edighoffer: *Die Rosenkreuzer*, München 1995, S. 128ff.

7 Man sieht auch hieran, dass das Rosenkreuz keineswegs fertig als Meditationssymbol vorlag, sondern von Rudolf Steiner nach und nach erst erbildet wurde. Siehe zum Münchener Kongress und den dort verwendeten Symbolen zusammenfassend Rudolf Steiners Bericht in der Zeitschrift *Luzifer-Gnosis*, GA 34, S. 591ff.

8 Vgl. hierzu Frank Teichmann: *Goethe und die Rosenkreuzer*, Stuttgart 2007 sowie Andreas Neider (Hrsg.): *Anthroposophie und Rosenkreuzertum*, Dornach 2007.

9 Die Begriffe Imagination, Inspiration und Intuition wurden eingeführt in Aufsätzen, die anknüpfend an die in *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten* zusammengefassten Aufsätze zwischen Oktober 1905 und Mai 1908 in der Zeitschrift *Luzifer-Gnosis* erschienen. Heute finden sie sich in *Die Stufen der höheren Erkenntnis* (GA 12).

10 Wiedergegeben in dem in Anm. 7 zitierten Aufsatz, S. 602.

11 Rudolf Steiner: *Aus den Inhalten der esoterischen Stunden* (GA 266/1), S. 271.

12 Vgl. mit diesem Zusammenhang auch die für den Esoterischen Jugendkreis ge-

#### 4. Die innere Tätigkeit: Produktivität und Empfänglichkeit

gebenen Ausführungen am 13. Juli 1923 in Rudolf Steiner: *Aus den Inhalten der esoterischen Stunden* (GA 266/3), S. 470ff.

Grüns verschiedener Pflanzen oder verschiedener Wiesen mit großer Aufmerksamkeit anschauen und aufnehmen, so dass man sie hinterher erinnern kann. Man wird aber auch weitere Sinnesqualitäten zu Hilfe nehmen: Welche Konsistenz hat die grüne Flüssigkeit? Welche Temperatur? Wie lichtdurchlässig ist sie? Wie riecht sie, und wie bewegt sie sich? Man kann nach und nach immer weitere Sinnesqualitäten zu Hilfe nehmen und das Grün immer mehr anreichern, um adäquate Ausdrücke für Keuschheit zu finden.

Ebenso ist es mit den Gefühlen. Man wird Beseligung in sich erzeugen vielleicht zunächst anhand eines bestimmten Erlebnisses. Was ist eigentlich der Unterschied zwischen Beseligung und Glück? Wie *fühlt* sich die grüne Flüssigkeit als Ausdruck für Keuschheit in mir an? Hat das etwas mit Beseligung zu tun? Bild und Gefühl greifen ineinander, korrigieren sich gegenseitig, reichern sich gegenseitig an.

Das alles muss man wirklich vornehmen, und am Anfang ist dies gar nicht leicht. Insbesondere vor der Gefühlsstufe liegen etliche, nur subjektiv tingierte Gefühle. Sich dem Grün fühlend hinzugeben, kann erst einmal mehr Angst als Beseligung erzeugen. Vielleicht stellt sich auch meine eigene Leidenschaftlichkeit hindernd in den Weg. Lange Zeit werden es nur kurze Augenblicke sein, in denen eine angemessene Beseligung erlebbar wird. Das Besondere an Rudolf Steiners Darstellung des Aufbaus des Rosenkreuzes als Sinnbild ist die große Hilfe, die davon ausgeht, dass die Ergebnisse, die später in der Übung für die Inspiration und Intuition nicht mehr genannt werden, hier genau bezeichnet werden. Durch diese Ausrichtung auf ein vorgegebenes Ergebnis – z.B. die grüne Farbe auf imaginativer Ebene als Ausdruck für Keuschheit, zu der dann das Gefühl der Beseligung auf inspirativer Ebene gehört – oszilliert die innere Aktivität bei solchem Üben zwischen Produktivität und Empfänglichkeit. Ich werde die Vorstellung des Grüns zunächst mit großer innerer Aktivität selber bilden. Dann aber muss das vorgestellte Grün durchlässig werden für das, wofür es Ausdruck ist. Im inneren Tasten, ob das Grün wirklich ein Ausdruck für Keuschheit ist, wendet sich die innere Produktivität um in Empfänglichkeit. Ebenso ist es beim Üben der Gefühlsstufe. Übungshalber werde ich immer wieder ein Gefühl der Beseligung aktiv zu erzeugen suchen. Immer wieder werde ich aber auch sein Auftreten erwarten. Produktivität und Empfänglichkeit<sup>13</sup> als innere Verrichtungen sind charakteristisch für den anthroposophischen Ansatz der

13 Damit greife ich eine Formulierung von Karl-Martin Dietz auf, die dieser zwar nicht im Bereich der Meditation, aber – anknüpfend an Rudolf Steiner – für das freie Geistesleben im Allgemeinen anwendet. Vgl. sein Buch *Produktivität und Empfänglichkeit*, Heidelberg 2008, zur Formulierung insb. S. 73ff.

Meditation. Man mag das Verhältnis zwischen den beiden Verrichtungen als Pendelschlag erleben und kann diesen Pendelschlag ebenso im Üben der einzelnen Farben und Gefühle aufsuchen wie auch im Verhältnis zwischen Aufbau der Meditation und Meditation im engeren Sinne. Die innere Beobachtung zeigt, dass beide Qualitäten von Beginn an vorhanden sind, aber durch die verschiedenen Stufen die innere Produktivität sich immer mehr mit Empfänglichkeit durchdringt. In der Intuition ist das Produzieren schließlich selbst empfänglich geworden. Auch hierin liegt ein Charakteristikum der anthroposophischen Meditation: Empfänglichkeit setzt Produktivität voraus. Und man wird bald entdecken, dass es gerade die Produktivität ist, die dem zu Empfangenden den rechten Boden bereitet.

Der Pendelschlag zwischen Produktivität und Empfänglichkeit und ihre gegenseitige Durchdringung ist also auf jeder Stufe der Rosenkreuz-Meditation möglich. Nicht erst die Vorstellung des Rosenkreuzes als Ganzes ist Meditation, und erst recht nicht erst das Herstellen leeren Bewusstseins. Jedes Element der Rosenkreuzmeditation, jede Farbe, jedes Gefühl, jede Seelenaktivität und jeder Gesamteindruck ist meditierbar, jedes Element bedarf der Produktivität *und* der Empfänglichkeit. Schon das innere Produzieren eines Grüns und sein Durchlässigwerden für Keuschheit oder Beseligung ist Meditation. Man wird sogar in das Element der Versenkung viel besser hineinfliegen, wenn man sie zunächst an so überschaubaren Elementen wie dem Grün als Ausdruck für Keuschheit oder der Beseligung als zugehörigem Gefühl übt.

Jede anthroposophische Meditation beginnt mit einem Gedanken, einem Bild, einer Formel oder einem Spruch, und immer ist mit diesem Ausgangspunkt ein bestimmter Inhalt verbunden. In der Rosenkreuz-Meditation geht es um die Verwandlung des Menschen, in den Sprüchen des Seelenkalenders geht es um eine Verbindung mit dem Jahreslauf, in den Lehrermeditationen um einen tieferen Zugang zum Kind. Der Inhalt, das jeweilige Thema der Meditation wird idealerweise vertieft bis hin zu seinem innersten Sinn, seinen geistigen Gründen, seiner Wesenhaftigkeit, denen der Meditierende sich anverwandelt; er kommt aber auch schon im Beginn der Meditation zum Ausdruck.

Man kann diesen Inhaltsbezug anthroposophischer Meditation mit einem Gedanken aus der *Philosophie der Freiheit* in Verbindung bringen, der sofort deutlich macht, worum es geht: »Wir

## 5. Der Inhaltsbezug anthroposophischer Meditation

14 Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit* (GA 4), S. 91.

15 Wie sich der hier beschriebene Meditationsweg zu einem reinen Denkweg verhält, wie ihn etwa Renatus Ziegler in *Intuition und Ich-Erfahrung*, Stuttgart 2006, beschreibt, ist eine noch zu klärende Frage.

16 Eine ganz andere Frage ist, wie die beiden verschiedenen Meditations-Ansätze zueinander stehen und ob sie sich gegenseitig ausschließen oder ergänzen. Dem soll an anderer Stelle nachgegangen werden.

sehen in uns eine schlechthin absolute Kraft zum Dasein kommen, eine Kraft, die universell ist, aber wir lernen sie nicht bei ihrem Ausströmen aus dem Zentrum der Welt kennen, sondern in einem Punkte der Peripherie. Wäre das erstere der Fall, dann wüssten wir in dem Augenblicke, in dem wir zum Bewusstsein kommen, das ganze Welträtsel. Da wir aber in einem Punkte der Peripherie stehen und unser eigenes Dasein in bestimmte Grenzen eingeschlossen finden, müssen wir das außerhalb unseres eigenen Wesens gelegene Gebiet mit Hilfe des aus dem allgemeinen Weltensein in uns hereinragenden Denkens kennen lernen.«<sup>14</sup> Mit dem Denken beginnt der Weg, der mich mit der Welt verbindet, und er setzt sich fort in der Meditation, die mich und das, worüber ich meditiere, für die in uns ebenso wie den Welt dingen wirkende »schlechthin absolute Kraft zum Dasein« durchsichtig macht.<sup>15</sup> Aber der Weg beginnt an der Peripherie, beim Relativen, beim Bestimmten, nicht beim Absoluten und Allgemeinen.

Der Inhaltsbezug anthroposophischer Meditation ist Ausdruck des Beginns jeder geistigen Entwicklung an der Peripherie, und hierin liegt ein wesentlicher Unterschied zu anderen, meist vom Buddhismus oder Hinduismus geprägten Meditationspraktiken, die sich unmittelbar auf das Bewusstsein oder das Sein als Ganzes richten. Die anthroposophische Meditationspraxis ist Ausdruck der Tatsache, dass sich der Weltengrund, das Absolute, in die Welt mit all ihren Einzelheiten und Konkretheiten hinein entäußert hat und unser Bewusstsein dementsprechend so gear tet ist, dass es Weltengrund und Weltenziel nur *in* dieser Welt, ausgehend vom Konkreten, suchen kann.<sup>16</sup>

## 6. Verwandlung der Wesensglieder und Organbildung

Der Aufbau der Rosenkreuz-Meditation ermöglicht, durch sinn-entsprechende imaginative, inspirative und intuitive Elemente einen entsprechenden Seelenraum auszubilden. Gelingt es mir erst, das Grün als Ausdruck für Keuschheit innerlich zu erbilden, so habe ich den Raum, in dem Imaginationen auftreten, wirklich kennen gelernt. Und gelingt es mir, daran das Gefühl der Beseligung anzuknüpfen, so habe ich den Raum der Inspiration in der eigenen Seele kennen gelernt. Man bemerkt, wie die eigene, an die Sinneswelt gefesselte Seele nach und nach durchlässig wird, zunächst nur an den Stellen, an denen ich Grün bzw. Beseligung übe. Entsprechendes gilt natürlich für Rot als Ausdruck für die Leidenschaftlichkeit und den zugehörigen Ernst und das Rot als Ausdruck für geläuterte Leidenschaftlich-

keit und das zugehörige befreiende Glück. Mein Vorstellen wird durchlässig für imaginative Elemente, mein Fühlen wird in dem Maße, wie es mir gelingt, sachgemäße statt subjektive Gefühle zu erzeugen, durchlässig für inspirative Elemente. Und wo es mir gelingt, den eigenen bezwingenden Willen umzuwenden in empfängliche Selbstlosigkeit, wird mein Wille durchlässig für intuitive Elemente.

Die Durchlässigkeit des Vorstellens wird erlebt als Weitung des eigenen Vorstellungsraumes, der sich in seinen Inhalten und seiner Zusammenhänglichkeit aus dem eigenen Ätherleib speist.<sup>17</sup> Durch diese Weitung kann die Realität dessen, dem man sich imaginativ nähert, erlebt werden: eine keusche, reine Lebenskräftewelt, ein Teil der Ätherwelt, der weder durch Sinneseindrücke abgelähmt noch durch subjektive Seelengebilde besetzt ist. Die Weitung des Vorstellungsraumes und seine Öffnung für die Realität dieser keuschen Lebenskräftewelt wird möglich durch wiederholten Wechsel der inneren Tätigkeit: Das aktivproduzierende Vorstellen des Grüns wird empfänglich für das Einschwingen dessen, wofür das Grün Ausdruck ist. Man kann hier von Organbildung sprechen: Das beseligend erlebte Grün als Ausdruck für die Keuschheit der Pflanzenwelt bildet ein Organ für diese Welt der Keuschheit.

Und ebenso werden die Gefühle durchlässig. Sie werden sozusagen mehr als Gefühle in dem Maße, wie der eigene Astralleib durchlässig wird. Das ganze Drama der mit Leidenschaftlichkeit erkaufte Freiheit wird spürbar und die Beglückung der Götter, dass Menschen ihre Freiheit einsetzen, um diese Schuld abzutragen. Man wird auf dieser Ebene auch nach und nach hören, was eigentlich gemeint ist mit der Läuterung der Leidenschaftlichkeit. Dass es nicht um Abtötung oder um Verdrängung geht, sondern um Verwandlung, um das Durchsichtigwerden der eigenen Astralität, indem vernichtet wird, was den Blick verstellt und von der Welt trennt, und freigesetzt wird, was in der Leidenschaftlichkeit an Kraft liegt, die aber nun nicht auf sich selbst gerichtet, sondern der Welt zugewandt wird. Der Wolf, der die Schafe reißt, behält als Hund die Beziehung zu den Schafen bei, aber er setzt sie nicht zu seiner eigenen Triebbefriedigung ein, sondern stellt sie in den Dienst des Beschützens, den nur vollbringen kann, wer eine so starke Beziehung zu den Schafen hat. Die Subjektivität der eigenen Leidenschaftlichkeit kehrt sich um, der Astralleib wird gereinigt von seiner Funktion, das isolierte Ich im Erdensein aufrechtzuerhalten, und wendet

17 Vgl. Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13), S. 89ff.

18 Ich bringe hier die Imagination in Verbindung mit dem Vorstellen und dem Ätherleib, die Inspiration mit dem Fühlen und dem Astralleib und die Intuition mit dem Wollen und dem Ich. In der *Geheimwissenschaft* wird aber mit der Imagination die Organbildung im Astralleib in Verbindung gebracht und bei der Inspiration die Organbildung im Ätherleib. Zu unterscheiden ist, wo etwas bewusst wird und worauf sich das Bewusstsein stützt.

## 7. Ausblicke

Das Gegenstandsbewusstsein kommt im Ich zum Bewusstsein, stützt sich aber auf den physischen Leib (d.h., die Form, in der die Inhalte des Bewusstseins auftreten, entspricht der physischen Welt). Das imaginative Bewusstsein wird im Astralleib ausgebildet, stützt sich aber auf den Ätherleib – und so entsprechend für das inspirative und intuitive Bewusstsein. In der *Geheimwissenschaft* verfolgt Steiner den Gesichtspunkt der Bewusstwerdung. In späteren Darstellungen tritt die Stütze des Bewusstseins und damit auch das durch die jeweilige Bewusstseinsform Wahrnehmbare in den Vordergrund (siehe z.B. den sogenannten Bologna-Aufsatz und den für die Zeitschrift *Das Reich* 1916/17 geschriebenen Aufsatz *Die Erkenntnis des Zustandes zwischen dem Tode und einer neuen Geburt* in GA 35 oder die Darstellung in den *Leitsätzen* Nr. 29-31 in GA 26). Als dritter Gesichtspunkt

sich wie sonst nur nachts seiner eigentlichen Umgebung zu.<sup>18</sup> Was auf jeder einzelnen Stufe für jedes einzelne Element gilt, gilt auch für die Rosenkreuz-Meditation als Ganze. Der Vorgang, von dem gesprochen wird, wird in der Meditation realisiert: Die menschliche Seele wird verwandelt, indem ein Niederes in ihr (der leidenschaftlich tingierte Zug zur Sinneswelt) vernichtet und dadurch auf höherer Stufe wiedergeboren wird: Sie wird durchlässig, empfänglich für den Geist. In dieser Verwandlung kann der Sinn des Rosenkreuzes gesehen werden. Und diese Verwandlung beginnt, wenn man die Rosenkreuz-Meditation übt. Sie beginnt auch mit jeder anderen Meditation. Als Beispiel für das Wesen der Meditation ist die Rosenkreuz-Meditation jedoch in besonders umfassender Weise geeignet, den Weg dieser Verwandlung hin zu übersinnlicher Erkenntnis zu bahnen.

Die Rosenkreuz-Meditation offenbart sich so als ein ganzer Kosmos der Meditation, sowohl hinsichtlich der Übungsanregungen wie auch hinsichtlich der in ihr angelegten Ausbildung der höheren Erkenntnisstufen. Sie spricht von den entsprechenden Verwandlungsprozessen und regt diese auch tatsächlich an, sie spricht von verschiedenen Weltregionen und führt tatsächlich in sie hinein. Die Rosenkreuz-Meditation als Ganze zu üben braucht Zeit und führt zu einer nahezu kultischen inneren Verrichtung. Es empfiehlt sich, zunächst über längere Zeit einzelne Elemente zu üben. Und dies ist selbstverständlich auch mit anderen Meditationen möglich. Man wird nun nämlich aufmerksam, wie prägnant Rudolf Steiner in vielen mantrischen Sprüchen bildhafte Ausdrücke und Gefühlsqualitäten verwendet hat oder letztere zumindest leicht aufzusuchen sind. So kann man daran arbeiten, Sprüche auf der ideellen Ebene, der bildhaften Ebene, der Gefühlsebene und zusammenfassend als Gesamteindruck durchzuarbeiten und zu meditieren. Auch Mantren, die auf ideeller Ebene gar nicht zum Tragen kommen, können auf diese Weise meditativ durchgearbeitet werden und gewinnen so Sinn.<sup>19</sup> Es zeigt sich im Weiteren auch, dass vorwiegend ideell orientierte Darstellungen Steiners in Schriften und Vorträgen Elemente aufweisen, die Imaginationen, Inspirationen und Intuitionen vorbereiten und so eine meditative Vertiefung sich zunächst an das Verstehen wendender Gedankenzusammenhänge ermöglichen.<sup>20</sup> Solche Praxis führt allmählich zu einem geschmeidigen Umgang mit den verschiedenen Stufen des Meditierens, der sich dann auch auf Themen übertragen lässt, die

## Was ist anthroposophische Meditation?

Rudolf Steiners Anweisung zur Meditation des Rosenkreuzes ist methodisch und systematisch außerordentlich gut abgesichert. Der Weg der Meditation durch die verschiedenen Erkenntnisstufen und die damit einhergehende Verwandlung der Wesensglieder ist einsichtig und begrifflich fassbar; die Meditationspraxis bringt zum Begriff die Wahrnehmung hinzu. Wir können vor diesem Hintergrund einige Wesenszüge anthroposophischer Meditation ableiten:

1. Meditation ist ein Prozess der Versenkung, der im gewöhnlichen Bewusstsein beginnt und in tiefere, zunächst verborgene Schichten des eigenen Wesens und des Inhalts der Meditation führt.
2. Dabei können vier Stufen unterschieden werden:
  - a) Verankerung im Gegenstandsbewusstsein
  - b) Das zur Imagination durchlässig und empfänglich gemachte Vorstellen, gestützt auf den Ätherleib
  - c) Das zur Inspiration durchlässig und empfänglich gemachte Fühlen, gestützt auf den Astralleib
  - d) Das zur Intuition durchlässig und empfänglich gemachte Wollen im Ich.
3. Meditation ist auf allen diesen Stufen möglich.
4. Die innere Verrichtung des Meditierens besteht aus einem Oszillieren zwischen Produktivität und Empfänglichkeit, beginnend mit einer Verstärkung seelischer Produktivität, zu der nach und nach ein immer höherer Anteil Empfänglichkeit tritt.
5. Anthroposophische Meditation regt in der Seele Verwandlungs- und Entwicklungsprozesse an, die sie durchsichtig und empfänglich machen für geistig Wesenhaftes, sie geht also einher mit moralischer Verwandlung. Die innere Verrichtung beim Meditieren und die geistige Wesenhaftigkeit, auf die die Verrichtung sich richtet, bilden in der menschlichen Seele Organe aus. Es handelt sich dabei um durchsichtig und empfänglich gemachte »Stellen« des Astralleibes und des Ätherleibes, die durch Produktivität aufgerufen und durch Empfänglichkeit durchlässig werden.
6. Anthroposophische Meditation beginnt im Relativen, an der Peripherie und sucht das Absolute im Konkreten und Gewordenen auf. Deshalb beginnt die Meditation immer mit einem konkreten Inhalt. Anders als in der östlich orientierten Meditation sind Inhaltsfreiheit und leeres Bewusstsein »nur« als methodische Zwischenschritte von Bedeutung, nicht als Selbstzweck.
7. Meditation ist die Grundlage für geistige Forschung, für das gezielte Erforschen geistiger Wesenhaftigkeit und deren Wirksamkeit in konkreten Gegebenheiten und Situationen. Geistige Forschung setzt die Ausbildung von übersinnlichen Erkenntnisorganen auf den verschiedenen Ebenen voraus (siehe dazu die Fortsetzung dieses Aufsatzes im nächsten Heft).

tritt 1917 in *Von Seelenrätseln* (GA 21) der Zusammenhang der drei höheren Erkenntnisstufen mit den Seelentätigkeit Denken, Fühlen und Wollen hinzu.

19 Als besonders geeignet für erste diesbezügliche Versuche erwies sich der 1910 an Mieta Waller gegebene Spruch »In der Lichtesluft des Geisterlandes ...« (in: Rudolf Steiner: *Mantrische Sprüche*, GA 268, S. 44), der dem ideellen Verstehen zunächst fast keine Anhaltspunkte bietet. Das Durcharbeiten und Meditieren der bildhaften Elemente (Licht, Rot, Schwere, Herzgebild) ermöglicht ein relativ unkompliziertes Aufsuchen adäquater Gefühle, die dann zu einem sinn- und wesenhaften Gesamteindruck führen können.

20 In besonders schöner Weise kann man dies in *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen* (GA 16) beobachten. Rudolf Steiner schreibt im Vorwort, dass es sich bei den Aufsätzen um Meditationen handelt, die »wirklich durchgeführt werden können. Geschieht dies, so können sie geeignet sein, der Seele das durch die eigene innere Vertiefung zu übermitteln, wovon in ihnen gesprochen wird.« (GA 16, S. 7) Es zeigt sich, dass der erste Aufsatz ganz in Ideenform gehalten ist, der zweite und insbesondere der dritte sind auf bildhafter Ebene ausgearbeitet, beim vierten handelt es sich um ein ganzes Tableau von Gefühlen, in denen der Hüter der Schwelle lebt, und im fünften und sechsten Aufsatz steht das Wesenhafte im Vordergrund.

zunächst nicht als Meditation gegeben sind. Meditation geht dann über in geistige Forschung.

Es ist unverkennbar, dass anthroposophische Meditation mit ihrer Vielschichtigkeit innerer Verrichtungen und der Verbindung von Erkenntnis und Organbildung mit moralischer Entwicklung sich stark von anderen Meditationsrichtungen unterscheidet. Am deutlichsten gilt dies für den Inhaltsbezug anthroposophischer Meditation. Zwar gibt es auch andere Strömungen, die mit inhaltsbezogener Meditation arbeiten, jedoch richten sich diese in der Regel nicht auf Organ- und Erkenntnisbildung. Dies liegt daran, dass die wenigsten geistigen Strömungen heute von einer tatsächlich existierenden geistigen Welt ausgehen, deren Wesen mit dem Menschen auf vielschichtigste Weise korrespondieren und deshalb für den Menschen zugänglich sind. Damit dürfte auch der Übergang zu geistiger Forschung, zu einer meditativ begründeten Zugangsweise zur geistigen Seite der Welt, ein Alleinstellungsmerkmal anthroposophischer Meditation sein. Von einigen Schritten in das Gebiet geistiger Forschung hinein sei im folgenden Aufsatz berichtet.

*Autorennotiz:* ANNA-KATHARINA DEHMELT, geb. 1959, studierte Musik, Anthroposophie und Betriebswirtschaft und verdient mit letzterer den Großteil ihres Lebensunterhaltes. Seit vielen Jahren in Zweigen und Arbeitszentren der Anthroposophischen Gesellschaft engagiert, Mitbegründerin der Firma für Anthroposophie. Forschungsschwerpunkt: Anthroposophische Meditation und Schulung, hierzu sowie zu grundlegenden Themen der Anthroposophie auch tätig als Dozentin. – Kontakt: Möthengasse 16, 53347 Alfter, AKDehmelt@gmx.de.