

# Anna-Katharina Dehmelt

# Meditation und Forschung

## Teil II: Forschung

Anhand der Rosenkreuz-Meditation Rudolf Steiners wurde im ersten Teil dieses Beitrages (3/2009) ein grundlegender Begriff spezifisch anthroposophischer Meditation entwickelt. Dazu gehört ihr Inhaltsbezug und die im Pendelschlag zwischen Produktivität und Empfänglichkeit angelegte Bildung von Organen, durch die das Menschenwesen für Geistig-Wirksames bewusst wird. Diese Aspekte ermöglichen den Übergang von Meditation zu geistiger Forschung.

Meditation ist ein Weg, der vom fest umgrenzten Gegenstandsbewusstsein, in dem Ich und Welt sich als Getrenntes gegenüberstehen, zur wesenhaften Einheit von Mensch und Welt führt. Die Bewusstseinsverfassung, in der diese Einheit geistig unmittelbar erfahren wird, nennt Rudolf Steiner Intuition. Der Übergang vom Gegenstandsbewusstsein zum intuitiven Bewusstsein verläuft über die Zwischenschritte Imagination und Inspiration. Bei der Imagination wird das Gegenstandsbewusstsein so weit verflüssigt, dass dessen Inhalte in ihrer festen Bestimmtheit aufgelöst werden in Vergleiche, die schon im Stande sind, Wesenhaftes vielschichtig einzufangen. Bei der Inspiration handelt es sich um die Durchatmung des Bewusstseins mittels immer selbstloser werdender Gefühle, die geeignet sind, die inneren Zusammenhänge der ihrer inneren Natur nach ungetrennten Wesenhaftigkeit zu erfassen. Von der Warte des intuitiven Bewusstseins aus sind Inspiration, Imagination und Gegenstandsbewusstsein immer relativer werdende Ausdrucksformen der im intuitiven Bewusstsein erlebten wesenhaft-einheitlichen Geistigkeit. Was bei dieser Veräußerlichung an Abgrenzung und Eindeutigkeit für das Gegenstandsbewusstsein gewonnen wird, das geht an innerlich erlebter Wesenhaftigkeit verloren. Und zugleich ist die innerste Wesenhaftigkeit doch auch mitten in der Welt, nur eben nicht unmittelbar, sondern eingehüllt und der Freilegung bedürftig.

In der *Geheimwissenschaft im Umriss* gibt Rudolf Steiner als zentrales Mittel für eine entsprechende Bewusstseinsverwand-

### I. Die Fragestellung

1 Zu dieser zentralen Meditation treten eine Reihe von Übungen, die die Bewusstseinsverwandlung so stützen, dass ein leiblich und seelisch gesundes Leben im Gegenstandsbewusstsein weiterhin möglich bleibt. Die Gesamtheit von Meditation und begleitenden Übungen bildet den sogenannten anthroposophischen Schulungsweg. Einzelheiten siehe im Kapitel »Die Erkenntnis der höheren Welten« in: Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13).

2 Einzelheiten und Quellen zu diesen hier stark verkürzt wiedergegebenen Zusammenhängen siehe in Teil I dieses Aufsatzes in DIE DREI 3/09.

3 Rudolf, Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13), S. 300.

4 Ebd. S. 141, 143, 144, 341, 31, 340. Bei Verwendung des Terminus »Wahrnehmung« ist zu beachten, dass die strikte Gegenüberstellung von Wahrnehmung und Begriff nur im Gegenstandsbewusstsein gültig ist. Im Zugehen auf die Intuition wird diese Gegenüberstellung mehr und mehr überwunden – Intuition besteht geradezu darin, dass die Gegenüberstellung aufgehoben ist – und dabei verändern Wahrnehmung und Begriff auch ihren Charakter.

5 Rudolf Steiner unterscheidet diesbezüglich zwischen Einsehen, Begreifen bzw. Verstehen beim Studium und übersinnlicher Wahrnehmung, Schauen bzw. Beobachten bei geistiger Forschung (*Die Geheimwissenschaft ...*, S. 48-51, 54, 141-145, 340-344, 400, 407). Diese Unterscheidung entspricht dem von Renatus Ziegler formulierten Unterschied zwischen Verste-

lung bis hin zur Intuition die Meditation des Rosenkreuzes an.<sup>1</sup> Sie legt im Menschen nach und nach jene Bereiche frei, die diese Bewusstseinsverwandlung ermöglichen, und bildet dabei Organe aus, mit denen entsprechende Erfahrungen auf imaginativer, inspirativer und intuitiver Ebene gemacht werden können. Die Rosenkreuz-Meditation ist so eingerichtet, dass sie Organe ganz allgemeiner Art für Imaginationen, Inspirationen und Intuitionen ausbildet und die Wesensglieder des Meditierenden entsprechend bearbeitet und verwandelt.<sup>2</sup>

Die mit der Meditation angestrebte Bewusstseinsverwandlung soll dem Übenden eigenständige Forschungen in jenen Weltbereichen ermöglichen, die nur für Imagination, Inspiration und Intuition zugänglich sind.<sup>3</sup> Solche Forschungen haben auch zu den geisteswissenschaftlichen Ergebnissen geführt, die Steiner in seiner Anthroposophie vorgelegt hat. Steiner spricht diesbezüglich von übersinnlicher, geistiger oder geisteswissenschaftlicher Forschung, von Geistesforschung, aber auch von forschendem Schauen, von Beobachtungen und geistiger Wahrnehmung.<sup>4</sup> Geistige Forschung, zu der Meditation qualifizieren soll, ermöglicht die eigene Erfahrung der geistigen Wesenhaftigkeit, die in der Anthroposophie zum Ausdruck kommt und die man im anthroposophischen Studium zunächst als denkbare kennenlernen kann.<sup>5</sup> Darüberhinaus kann sie natürlich auch zu Differenzierungen oder neuen Ausdrucksformen bereits vorliegender Ergebnisse sowie zu völlig neuen Ergebnissen führen. Ganz allgemein kann man sagen, dass geistige Forschung aus der Sphäre, wo Mensch und Welt wesenhaft eines sind und die in der Intuition erfahren wird, Erkenntnisse und Impulse holen will, die die weitere Entwicklung von Welt und Mensch im Sinne dieser wesensgemäßen Einheit ermöglichen.

Steiner ging wohl davon aus, dass sich geistiges Forschen als naturgemäße Fortsetzung meditativer Praxis ergeben würde.<sup>6</sup> Dies dürfte jedoch nur dann der Fall sein, wenn schon im Meditieren eine forschende Haltung anwesend ist, und die Rosenkreuz-Meditation bietet dazu – wie gezeigt – auch reiche Anregung. Darüberhinaus hat Steiner eine explizite Methodik geistiger Forschung nicht vorgelegt.<sup>7</sup> Dass er geistiges Forschen für eminent wichtig und keineswegs nur ihm selbst möglich hielt, zeigt die Neubegründung von *Anthroposophischer Gesellschaft* und *Freier Hochschule für Geisteswissenschaft* 1923, bei der er der Freien Hochschule »Forschung auf geistigem Gebiete« als zentrale Aufgabe zugesprochen hat.<sup>8</sup> Es kam anschließend zwar zur Ein-

richtung verschiedener Fachsektionen, jedoch wiederum nicht zur expliziten Ausarbeitung einer Hochschul-Methodik dieser Forschung auf geistigem Gebiete.

Vielleicht deshalb hat es die Forschung auf geistigem Gebiete bis heute nicht zu großer Prominenz in anthroposophischen Kreisen gebracht. Viele Publikationen anthroposophischer Wissenschaftler konnten wegen ihrer gedanklichen Schlüssigkeit aus sich heraus überzeugen und bedurften des Rekurses auf geistige Forschung nicht, obwohl sie dieser zumeist entstammen dürften.<sup>9</sup> Entsprechend wird mit den inneren, meditativen und forschenden Verrichtungen sehr diskret umgegangen und übersinnliche Erfahrungen als solche werden nicht beschrieben.<sup>10</sup> Darüber, was überhaupt unter Forschung auf geistigem Gebiete zu verstehen sei, herrscht kein Konsens. Eine kürzlich erschienene Selbstdarstellung der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft thematisiert die Forschung auf geistigem Felde überhaupt nicht. Implizit wird unter dieser Forschung wohl hauptsächlich das Studium der Anthroposophie im Hinblick auf deren überzeugende Repräsentanz sowie die experimentelle Absicherung aus der Anthroposophie hervorgegangener Praktiken wie etwa der Kristallisationsmethode oder der Verwendung biologisch-dynamischer Präparate verstanden.<sup>11</sup> Wo aber geht anthroposophisches Studium in geistige Forschung über? Welche Bedeutung haben anthroposophische Begriffe? Und wo geht Meditation in Forschung über? Wie sind spontan auftretende übersinnliche Erfahrungen zu beurteilen? Und wie sind die Ergebnisse geistiger Forschung überhaupt zu beurteilen? Wie sieht ein Forschungsergebnis aus, das dem Geistigen entstammt? Muss es immer etwas Neues enthalten?

Bevor wir auf diese Fragen zurückkommen, sei ein Übprozess nebst einiger daran gewonnener Erfahrungen beschrieben, der nicht mit der Absicht durchgeführt wurde, geistige Forschung zu betreiben, von dem aber doch im Rückblick festgestellt werden kann, dass auf ihm ein Übergang von Meditation zu geistiger Forschung gelungen ist.

Im Herbst 2003 begannen wir im Rahmen der Firma für Anthroposophie<sup>12</sup> – angeregt durch Rudolf Steiners Aufsatz *Über die Bildnatur des Menschen*<sup>13</sup> – konkrete, lebendige Menschen anzuschauen. Diese Menschenbetrachtung war zunächst am Vorbild von Bildbetrachtungen künstlerisch orientiert. Bald erfuhren wir von einigen Teilnehmern, dass sie sich von den bei

hen (Begriff ohne Wahrnehmung) und Erkennen (Begriff mit Wahrnehmung). Siehe: *Intuition und Ich-Erfahrung*, Stuttgart 2006, S. 181.

6 Davon geht auch die entsprechende Sekundärliteratur aus, z.B. Frans Carlgren: *Der anthroposophische Erkenntnisweg*, Stuttgart 1995, S. 148ff; Paul Eugen Schiller: *Der anthroposophische Schulungsweg*, Dornach 1979, S. 102 ff; etwas weitergehend Jaap van de Weg: *Hinter dem Schleier*, Stuttgart 2007, S. 197ff.

7 Alle diesbezüglichen Darstellungen Steiners (siehe Anm. 18 in Teil I dieses Aufsatzes) verweisen auf Meditation als Ausgangspunkt für die Gewinnung übersinnlicher Erkenntnis. Eine Erkenntnistheorie der übersinnlichen Erkenntnis ist ohne die forschende Durchdringung meditativer Vorgänge nicht zu haben.

8 Rudolf Steiner: *Die Konstitution ...* (GA 260a), S. 32, Statuten § 9.

9 Siehe hierzu insbesondere die goetheanistische Forschung der 60er und 70er Jahre durch Bockemühl, Göbel, Kranich, Schad, Suchantke oder die kulturgeschichtliche Forschung von Frank Teichmann.

## 2. Ein Forschungsweg

der Menschenbetrachtung auftretenden inneren Eindrücken be-  
drängt und überfordert fühlten und dass sie nicht verstanden,  
was ihnen diese Eindrücke sagen konnten, wie zuverlässig und  
wirklichkeitsgemäß sie seien.

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

10 Etwa in dem von Karl-Mar-  
tin Dietz und Barbara Mess-  
mer herausgegebenen Sam-  
melband: *Grenzen erweitern  
– Wirklichkeit erfahren. Per-  
spektiven anthroposophischer  
Forschung*, Stuttgart 1998.  
Hinsichtlich seiner medita-  
tiven Grundlagen äußert sich  
in diesem Band nur Jochen  
Bockemühl einigermaßen ex-  
plizit. Zu diesen Fragen auch:  
*Im Grenzgang zu erringen* von  
Christof Lindenau.

11 *Die Freie Hochschule für  
Geisteswissenschaft*, hrsg. von  
Johannes Kühl u.a., Dornach  
2008.

12 Die »Firma für Anthropo-  
sophie« wurde 2003 von Se-  
bastian Gronbach, Jelle van  
der Meulen, Alexander Schau-  
mann, Michael Schmock und  
mir als Experimentierfeld für  
neue Arbeitsweisen in und  
mit der Anthroposophie be-  
gründet. Nach fünf Jahren in-  
tensiver Veranstaltungstätig-  
keit befindet sie sich zur Zeit  
in Generalüberholung. Siehe  
[www.FirmafuerAnthroposo-  
phie.de](http://www.FirmafuerAnthroposo-<br/>phie.de).

Dies war der Ansatzpunkt, den Aufbau der Rosenkreuz-Medita-  
tion mit seinen vier Stufen, die durch sich selbst zu Imagination,  
Inspiration und Intuition führen, als Methodik auf andere In-  
halte zu übertragen. Wir gingen davon aus, dass es möglich sein  
müsste, wo spontane geistige Erfahrungen unklarer Herkunft  
auftreten, diese durch einen regulären meditativen Ansatz zu  
ordnen und gegebenenfalls zu läutern. Alexander Schaumann  
und ich haben diese Methodik in einer Vielzahl von Seminaren  
entwickelt und zunächst Menschenbetrachtungen nach den vier  
Stufen der Rosenkreuz-Meditation aufgebaut.<sup>14</sup> Später haben  
wir dann auch Pflanzen, Bilder, einzelne Worte, Sprüche sowie  
konkrete Lebenssituationen untersucht, immer wieder begleitet  
von Einführungen in die Meditation und Übungen an der Rosen-  
kreuz-Meditation.

Wir begannen mit einer gründlichen Wahrnehmung des zu be-  
trachtenden Menschen. Diese Wahrnehmung hatte nicht voll-  
ständig zu sein, aber exakt. Jede Beobachtung musste für alle  
anderen Teilnehmer nachvollziehbar sein; es konnte sich also  
nur um Sinneswahrnehmung und deren begriffliche Feststel-  
lung handeln.

An diese erste Phase schloss sich eine stille Phase der Verinnerlichung:  
Konnte die gemachte Wahrnehmung als Erinnerungsvor-  
stellung reproduziert werden? Dies ging oft gar nicht leicht und  
führte bisweilen zurück in eine erneute Wahrnehmungsphase.  
Gelang dann die Erinnerungsvorstellung einigermaßen zufrie-  
denstellend, bestand die Aufgabe, in die zweite Stufe, in die  
Übersetzung in imaginative Charakterisierungen überzugehen,

ein Vorgang, der sich in einer Übergangszone zwischen Phantasie und Imagination abspielt. Anders als in der Rosenkreuz-Meditation, wo solche Charakterisierungen vorgegeben sind (z.B. der grüne Farbensaft), muss man sie nun selber aufsuchen und entwickeln.

Um in diese Sphäre hineinzukommen, ist es hilfreich, sich klarzumachen, was das Material solch imaginativer Charakterisierungen sein kann: Hier kommen im Prinzip alle Sinnesbereiche in Frage, von Farben über Töne und Gerüche bis hin zu Bewegungen oder Schwere-Leichte-Empfindungen, aber auch Märchen-, Mythen- und Sagenbilder, Wetterstimmungen, Landschaften, überhaupt Naturbilder – kurz, alles, was wahrnehmbar ist und als sprechender Vergleich zur Charakterisierung angewandt werden kann. Gesucht wird nach imaginativen Charakterisierungen, die nicht zum Abbilden von etwas Äußerem dienen, sondern als Ausdruck für innere Erfahrungen. Ein Mundwinkel kann anmuten *wie* eine dunkle Berghöhle, ein Brustkorb kann sprechen *wie* ein Sonnenaufgang und eine Gesamtgestalt kann klingen *wie* die ganz hohen und ganz tiefen Töne einer Orgel. Die bildhaften Vorstellungen treten bei vielen Menschen spontan auf; im großen und ganzen steht auf dieser Stufe eher zu viel als zu wenig Material bereit, die Bildproduktivität kommt ohne große Mühe in Gang. Für den Einzelnen ist oft nicht unterscheidbar, was von dem Bild er selbst produziert hat und was in sein Bewusstsein ohne eigenes Zutun eingetreten ist. Das spielt zunächst auch keine Rolle. Wichtig ist, dass das Bild für den einzelnen so gegriffen wird, dass es sein inneres Erleben am Objekt wirklich einfängt. Mit dieser kritischen Frage verpuffen manche Bilder sehr rasch; es bewähren sich die Bilder und Qualitäten, über die die Teilnehmer sich gut verständigen können. Das Ziel ist erreicht, wenn die Bilder und Qualitäten der anderen nachvollziehbar sind, auch wenn man selber nicht auf sie gekommen wäre.

Daran schließt sich wiederum eine Phase der Stille an, in der die gefundenen Bilder so lebhaft wie möglich vor der Seele stehen. Auch hier wird es zunächst ein Zurückkehren zur Bilderproduktivität geben, bis das gefundene Bild wirklich als zutreffend erlebt wird. Man bemerkt hier bereits, dass die gefundenen Bilder das innere Erlebnis wie abfangen und damit auch verdeutlichen. Was sonst schnell verhuschender Eindruck ist, das wird durch die bildhafte Vorstellung greifbar.

Der Übergang zur dritten Stufe, dem Übergangsbereich zwi-

13 Rudolf Steiner: *Anthroposophische Leitsätze* (GA 26), S. 30ff.

14 Siehe dazu Alexander Schaumann: *Wovon spricht die menschliche Gestalt?* In: DIE DREI 9/2008. Alle Charakterisierungen aus den durchgeführten Menschenbetrachtungen verweisen auf diesen Aufsatz.

schen Gefühl und Inspiration, erfolgt mit der Frage, welche Gefühle sich bei der Versenkung in die Bilder einstellen. Auch hier wird meist rasch eine Fülle an Gefühlen zusammengetragen, Übereinstimmung ist jedoch nicht leicht herzustellen. Bald zeigt sich, dass viele Gefühle ganz subjektiver Natur sind, dass sie vor allem Sympathien und Antipathien oder die Tagesstimmung einfangen. Der Läuterungsprozess auf dieser Ebene ist schwieriger und langwieriger als auf der zweiten Stufe – hier liegt der eigentliche Schwellenübergang, in dem äußere Wahrnehmungen und Erinnerungen völlig verschwinden und jeder äußere Halt wegfällt. Hier auch bekommt es der Betrachter wirklich mit sich selbst zu tun, hier muss er seine eigenen Gefühle hinsichtlich ihres subjektiven Charakters wirklich ins Auge fassen. Die Gruppe kann hierbei helfen, weil in ihr relativ rasch deutlich wird, welche Gefühlseindrücke rein subjektiv sind. Doch gibt es auch hier hartnäckige Klippen, die die Arbeit einer ganzen Sitzung plötzlich zum Zusammenstürzen bringen können, wenn sich zeigt, dass der Gefühlseindruck einfach nicht durchsichtig und sprechend wird. Auch hier muss man ja, anders als in der Rosenkreuz-Meditation, die entsprechenden Gefühle selber auffinden und als angemessen qualifizieren.

Die Formulierung dieser Gefühlseindrücke findet oft auf der zweiten, der bildhaften Stufe statt. Das kommt daher, dass Worte für Gefühlseindrücke viel weniger differenziert vorhanden sind, während die bildhafte Charakterisierung der Gefühlseindrücke diese sehr genau wiedergeben kann. Man hat es hier der Sache nach mit Gefühlseindrücken zu tun, die aber auf der bildhaften Stufe abgefangen und beschrieben werden.

Deutlich unterscheiden sich die Gefühlseindrücke der dritten Stufe von den bildhaften Eindrücken der zweiten Stufe hinsichtlich ihrer inneren Erfahrung. Die bildhaften Eindrücke werden aus einem Raum geholt, der sich in meinem Umkreis befindet und zunächst etwa so weit reicht wie meine Arme. Die Gefühlseindrücke werden in der Mitte der Brust ganz innerlich, von hier aus aber mit einer großen Weitung erlebt. Diese Unterscheidung ist hilfreich, um solche Eindrücke überhaupt aufzusuchen, denn dann kennt man die Richtung, in der man suchen muss.

Ein Gesamteindruck, ja ein kurzfristiges Einswerden mit dem Wesenhaften in allen Eindrücken ist erst nach Unterbrechungen und wiederholter Übung zu erreichen. Wir hatten verschiedentlich Gelegenheit, die Menschenbetrachtung am selben Menschen nach kürzeren oder längeren Abständen fortzusetzen.

Geübt wird jetzt eine Versenkung in das auf der dritten Stufe erarbeitete Gefühl. Es zeigt sich, dass die Eindrücke auf der vierten Stufe noch flüchtiger sind und eigentlich überhaupt nicht direkt beschrieben werden können. Sie werden als Gefühl, Bild oder Gedanke abgefangen. Zumeist sind die Eindrücke auf der vierten Stufe so diffus, dass eine erneute Bearbeitung der zweiten und dritten Stufe nötig wird. Und umgekehrt zeigt sich, dass jede weitere Vertiefung auch auf den früheren Stufen Früchte trägt: Die Bilder werden immer sprechender, und selbst die Sinneswahrnehmungen und Gedankenbildungen werden immer sorgfältiger und exakter, da die Bemühung um Vertiefung ihnen eine innere Orientierung gibt.

Wichtig ist, dass der Vertiefungsprozess immer wieder zur Ruhe kommt. Die Seele soll sich also in die Erinnerungsvorstellung ebenso versenken wie in die gefundenen Bilder und die allmählich auftauchenden Gefühle. Ohne solch empfängliches Zur-Ruhe-Bringen der vorherigen Produktivität bleibt der ganze Prozess äußerlich und im Vorstellungsleben hängen.

Dieser Weg ist auch bei anderen Meditations- und Forschungsobjekten, seien es Pflanzen, Bilder oder Wahrspruchworte, im Prinzip derselbe. Es geht darum, sich zunächst im Gegenstandsbewusstsein eine voll durchdrungene Vorstellung zu verschaffen, die dann erinnert werden kann. In einem zweiten Schritt wird das an dieser Vorstellung zunächst unbewusst Erlebte vergleichsweise in Bildern beschrieben, die nach und nach zu echten Imaginationen werden können. Im dritten Schritt versucht man, die unter den Bildern lebenden Gefühle freizulegen und ihrer subjektiven Elemente zu entkleiden, so dass sie zu Organen werden können, in denen das Wesen der Sache sich inspirativ aussprechen kann. Im vierten Schritt kann, bei längerer Übung und guter Vorbereitung, ein intuitives Verschmelzen mit dem Objekt geschehen.

Schon in den ersten methodisch durchgeführten Menschenbeobachtungen zeigte sich, dass bezüglich der Ausgangsfrage tatsächlich eine gewisse Beruhigung eintrat. Die Beobachter wurden souveräner gegenüber den spontan und ungeordnet auftretenden inneren Bildern und Gefühlen; sie wurden sich auch ihres eigenen produktiven Anteils und lediglich subjektiv bedingter Aspekte immer bewusster. Innerhalb des Forschungsprozesses macht es keinen Unterschied, ob die vertiefenden Eindrücke spontan auftreten und wie angeflogen kommen, oder ob sie erst produktiv

### 3. Erfahrungen

aufgebaut und gewissermaßen aus- und anprobiert werden. In beiden Fällen müssen die Eindrücke geprüft werden hinsichtlich der in ihr eventuell enthaltenen rein subjektiven Anteile und hinsichtlich ihrer Bestandskraft, ihrer Existentialität, letztlich ihrer Wesenhaftigkeit.<sup>15</sup> Diese Prüfung kann selbstverständlich alleine durchgeführt werden, in einer gut zusammenarbeitenden Gruppe kann der Austausch über die gemachten Erfahrungen die Prüfung jedoch enorm beschleunigen.

Weiterhin zeigte sich allen Beteiligten rasch, dass die Bemühung um innere Vertiefung zu einer tieferen Verbindung mit dem Betrachteten führt. Diese tiefere Verbindung, letztlich das innere Eins-Werden mit dem Betrachteten, läuft immer parallel, auch mit dem gewöhnlichen Bewusstsein, wird aber üblicherweise nicht bewusst. Die meditativ-forschende Bemühung ruft diese tieferen Schichten näher heran, man wacht immer mehr für sie auf. Auch wenn sie nicht in voller Umfänglichkeit bewusst werden, so schlagen sie sich doch in Gefühlen, Bildern und begrifflichen Zusammenhängen sowie genaueren Wahrnehmungen nieder; der intuitiv-wesenhafte Eindruck wird auf den unteren Stufen sozusagen abgefangen.

Die inneren Erfahrungen sind nicht unabhängig von der Fragestellung, mit der man sich seinem Thema nähert. Diese Fragestellungen können prinzipiell in zwei Richtungen gehen: Es kann sich um Erkenntnisfragen handeln oder um moralische Fragen. Oft ist den Teilnehmern ihre Fragestellung bei Beginn solcher Übungen gar nicht bewusst. Der Prozess selber verlangt aber, dass man seine Aufmerksamkeit immer genauer in bestimmte Richtungen lenkt, und dabei wird auch die Fragestellung immer bewusster.

Handelt es sich um Erkenntnisfragen, so richten sie sich auf allgemeine Aussagen über das Betrachtete: Wie unterscheidet sich der Eindruck eines Kopfes vom Eindruck der Gliedmaßen? Welche Gesten nehme ich bei Frau oder Mann wahr? Wie äußert sich Ätherisches, wie Astralisches? Gibt es einen Zusammenhang zwischen Astralischem und Musikalischem? Hier wird eine Frage durch viele verschiedene Beobachtungen hindurch getragen, bis sich Antwort einstellt.<sup>16</sup>

Die andere Fragerichtung ist moralischer Art: Gelingt es mir, zu einer vertieften Wahrnehmung dieses Menschen zu kommen, obwohl ich es nicht leicht mit ihm habe? Kann dies vielleicht sogar zur Bewältigung von Konflikten beitragen? Oder: Finde ich für dieses Kind die richtige Aufgabenstellung, für jenen Pa-

15 Siehe hierzu die Anregungen aus Rudolf Steiners Vortrag vom 30.1.1923 zur zweifachen Umschmelzung eines geisteswissenschaftlichen Urteils in: *Anthroposophische Gemeinschaftsbildung* (GA 257).

16 Alexander Schaumann, a.a.O.



tienten das geeignete Medikament? Wir haben konkrete, bisweilen auch problematische Lebenssituationen durch die vertiefenden Stufen durchgearbeitet und haben bemerkt, dass dies das eigene Verhältnis zur Situation komplett verwandelt. Dies geschieht zumeist nicht unmittelbar während der Übung, aber vielleicht in den nächsten Stunden oder Tagen. Man bemerkt, wie einem plötzlich ganz anderes an der Situation wichtig wird, wie einem neue Ideen kommen oder sich sogar die Situation selbst verändert. Der Versuch, eine bestimmte Situation meditativ durch mehrere Stufen durchzuarbeiten, führt bei den meisten Menschen nicht zu spektakulären Ergebnissen, aber er leitet Verwandlungsprozesse ein, die ohne solche Verrichtungen nicht in Gang gekommen wären. Man hat sich in der Meditation wirklich mit der Situation verbunden. Die Früchte der forschenden Meditation mögen sich in Einfällen und inneren Veränderungen, manchmal auch in Veränderungen in der Welt äußern – gar nicht also in unmittelbar übersinnlichen Erfahrungen, sondern im gewöhnlichen Bewusstsein, aber all das spielt sich überhaupt nur infolge der meditativen Bemühung ab. Das meditativ-forschende Bemühen zeigt hier seine Verwandlungskraft.<sup>17</sup>

Und wie geht das alles in der Gruppe? Es geht. Für Anfänger stellt die Gruppe eine große Hilfe dar, weil sie überhaupt erst einmal darauf aufmerksam werden, innere Erfahrungen zu haben und diese im Gespräch aus der Verborgenheit hervorzuholen. Im Austausch über die gemachten Erfahrungen ist die Gruppe ein Korrektiv – lediglich subjektive Eindrücke werden rasch erkannt, insbesondere von dem, der sie hat. Die Gruppe verstärkt aber auch die meditativen Erfahrungen – das lässt sich bei jeder gemeinsamen Meditation beobachten. Die Teilnehmer kommen so rascher zu deutlichen Eindrücken, die sie alleine nicht so schnell herbeiführen können, und sie lernen dadurch den zu beschreitenden Weg gut kennen. Selbständig forschen wird aber nur derjenige können, der den Verwandlungsweg durch die verschiedenen Schichten des eigenen Wesens auch als solchen kennengelernt hat.

Schauen wir noch einmal zurück: Was haben wir getan? Wir haben das in der Rosenkreuz-Meditation entwickelte meditative Verfahren von seinem Inhalt gelöst und es auf andere Inhalte, Objekte und Fragestellungen übertragen. Wir haben dabei die stufenartige Vertiefung der Rosenkreuz-Meditation ebenso beibehalten wie den Pendelschlag zwischen Produkti-

17 Rudolf Steiner hat für den Umgang mit Lebenssituationen eine Übung gegeben, die durch drei Nächte am vierten Morgen zu einer Einsicht in die karmischen Bedingungen dieser Situation führt. Diese Übung fügt sich nahtlos an den hier beschriebenen Forschungsweg an, auch wenn die Ergebnisse – wie gesagt – oft weniger spektakulär sind. Siehe Rudolf Steiner: *Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge II* (GA 236), Vortrag vom 9. Mai 1924 und hierzu die reiche Forschungsanregungen enthaltende Ausarbeitung in Paul Wormer u.a.: *Blick aufs Karma*, Stuttgart 2004.

#### 4. Meditation und Forschung

18 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft ...*, S. 144. Siehe hierzu die sehr instruktiven Aufsätze von Michaela Glöckler, Armin Scheffler oder Frank Teichmann in dem bereits zitierten Sammelband *Grenzen erweitern – Wirklichkeit erfahren*, die diesen Übergang von Studium zu geistiger Forschung auf jeweils unterschiedliche Weise betrachten.

vität und Empfänglichkeit. Wir haben bemerkt, wie die nun selbst entwickelten Bilder und Gefühle zu echten Imaginationen und Inspirationen werden können und dadurch auch die Intuition sich öffnet. Wir haben auch bemerkt, wie die aus der Rosenkreuz-Meditation vertraute, eher allgemein gehaltene Verwandlung der Wesensglieder sich an anderen Inhalten spezifiziert und dadurch differenziertere Organe und differenziertere Empfänglichkeit ausbildet. Die in der Meditation ausgebildete Empfänglichkeit für Imaginationen wird beispielsweise in der Menschenbetrachtung zur Empfänglichkeit für ätherische Prozesse, und die Inspiration ermöglicht die Wahrnehmung der im Astralleib wirksamen Kräfte. Im Prinzip haben wir das in der Rosenkreuz-Meditation entwickelte Verfahren einfach auf andere Inhalte übertragen.

Meditation geht in Forschung über, wenn ich nicht mehr der Anleitung zur Versenkung in bestimmte, vorgegebene Inhalte folge, sondern ein selbst gesetzter Inhalt, ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Fragestellung zu vorher noch unbenannten oder unbekanntem imaginativen, inspirativen oder intuitiven Eindrücken führt. Dazu eignet sich prinzipiell jeder Weltinhalt – denn letztendlich gibt es nichts in der Welt, was nicht Ausdruck von Geistigem wäre und somit Meditations- und Forschungsinhalt werden könnte.

Solche geistige Forschung erweist sich auch dann als fruchtbar, wenn keine Erlebnisformen auftreten, die der eigenen Erwartung an übersinnliche Erfahrungen entsprechen. Die geistige Bemühung führt in jedem Fall näher zum Wesen der Sache, und dieses spricht sich aus, wenn auch vielleicht ganz unspektakulär in kleinen Aufmerksamkeiten, Eingebungen und Verwandlungen.

## 5. Forschung und Studium

Eine vielschichtige Bedeutung für den Forschungsprozess haben die im Anthroposophie-Studium erarbeiteten Begriffe. Zunächst als noch ganz im Gegenstandsbewusstsein verlaufende Vorstufe, können sie auf Tatsachen der Gegenstandswelt angewandt und dadurch plausibel werden, indem nämlich »die sinnlich-offenbare Welt überall verständlich erscheint, wenn man voraussetzt, die Mitteilungen der Geisteswissenschaft seien richtig.«<sup>18</sup> Dann können sie wichtig sein für die Entwicklung eigener Fragestellungen. Ohne einen entsprechenden Begriff käme man kaum auf die Idee, beispielsweise das Ätherische beobachten zu wollen und die genaue Blickrichtung innerhalb dieser Fragestellung – etwa, wenn man das Ätherische durch verschiedene

Strömungen aufsuchen möchte. Weiterhin ermöglichen diese Begriffe, die gemachten Wahrnehmungen differenziert ins Bewusstsein zu rufen. Ohne zwischen Äther- und Astralleib unterscheiden zu können, bleiben die gemachten Wahrnehmungen entsprechend pauschal. Und dann werden die gebildeten Begriffe durch die geistige Erfahrung auch um- bzw. weitergebildet. Die geistige Erfahrung schlägt sich auf der Begriffsebene nieder, wird ihr eingepägt. Dadurch findet eine ständige Weiterbildung der begrifflichen Zusammenhänge statt. Insofern kann geistige Forschung völlig Neues hervorbringen, aber sie kann auch dazu führen, bereits vorliegende geistige Zusammenhänge erst wirklich zu erfassen, weil man nun eine eigene Erfahrung von der zugrunde liegenden geistigen Realität gewonnen hat.

Dass sich geistige Erfahrung in Steiners Werk bis in die Begriffsbildung niedergeschlagen hat, eröffnet auch einen unmittelbaren Übergang vom Studium zur geistigen Forschung. Beim Studium geht es zunächst um das Verstehen, um den rein gedanklichen Nachvollzug in Begriffsform geprägter geistiger Erfahrungen. Dieses Verstehen lässt mich noch frei, es verlangt von mir keine Verwandlung und keine eigenen Forschungsbemühungen. Wird aber das Prinzip geistiger Forschung unmittelbar auf das Studium angewandt, dann entsteht eigene Erfahrung, inneres Drinnenstehen in den Bereichen, die man im Studium noch wie von außen kennengelernt hat.<sup>19</sup>

Die Erfahrungen und Ergebnisse verschiedener Menschen prägen sich unterschiedlich aus, auch wenn Forschungsobjekt und Fragestellung nahezu identisch sind. Die gleiche wesenhafte Erfahrung sucht sich bei verschiedenen Menschen verschiedene Ausdrucksformen. Bei dieser mehr oder weniger bewussten Suche nach Ausdrucksformen findet eine Ablähmung, eine Verengung der zugrunde liegenden intuitiv-wesenhaften Erfahrung statt, die mit einer Übersetzungsleistung einhergeht: Die intuitive Erfahrung kann als solche nicht unmittelbar beschrieben werden, sie kann lediglich übersetzt werden in andere Erlebensschichten, die dann immer besser mit den Kategorien des gewöhnlichen Bewusstseins fassbar sind.<sup>20</sup> Dabei erweist sich jeder Mensch als ganz besonderes Instrument, das der geistigen Erfahrung unterschiedliche Begabungen, Vorwissen und Begriffe entgegenbringt. Dies dürfte übrigens in viel stärkerem Maße für Angehörige verschiedener Kulturkreise oder gar verschiedener Zeitalter gelten. Insofern sind die am selben Objekt mit gleicher

19 Beim Studium »lebt man sich ein in den Strom geistigen Daseins. ... Man lernt sich einleben in diese Welt gewissermaßen naiv, indem man sich« (durch Studium) »über bestimmte Tatsachen derselben unterrichtet, und dann gibt man sich« (durch Meditation) »Rechenschaft, wie man – die Naivität verlassend – vollbewusst selbst zu den Erlebnissen gelangt, von denen man Mitteilung erlangt hat.« Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft ...*, S. 49f. Siehe für erste Schritte in diesem Übergehen von Studium zu geistiger Forschung: Heinz Zimmermann und Robin Schmidt: *Anthroposophie studieren*, Dornach 1998.

20 Vgl. Rudolf Steiner: *Von Seelenrätseeln* (GA 21), S. 138 ff. hinsichtlich der Ablähmung, S. 142f. hinsichtlich der Übersetzung.

## 6. Individualität und Reproduzierbarkeit

21 Siehe diesbezüglich bspw. die methodisch gut ausgearbeiteten, mit unserem Ansatz durchaus kompatiblen Vorgehensweisen von Dirk Kruse, in: *Das Goetheanum* 3/2006 u. 40/2006 und Dorian Schmidt, in: *Das Goetheanum*, 38/08.

22 Rudolf Steiner: *Mein Lebensgang* (GA 28), S. 425. Man untersuche mit diesem Gesichtspunkt einmal Rudolf Steiners eigene Veröffentlichungen, also seine geschriebenen Bücher, und man wird die begriffliche Fassung stets finden!

23 Mit zunehmender Ver-

Fragestellung gemachten Erfahrungen verschiedener Menschen nicht reproduzierbar – diese Art von Objektivität gibt es nur im Gegenstandsbewusstsein. Aber verschiedene Menschen können sich untereinander verstehen und andere Ausdrucksformen nachvollziehen und als gültig qualifizieren, wenn sie sich gemeinsam um eine Erfahrung der zugrundeliegenden Wesenheit bemühen und sich gegenseitig Verschiedenheit in den Ausdrucksformen zugestehen. Dann erweitert die Verschiedenheit auch das eigene Blickfeld; man beginnt in Ausdrucksformen zu leben, zu denen man von sich aus nie gegriffen hätte. Zudem erleichtert die Unterscheidung von Imagination, Inspiration und Intuition und die Kenntnis von deren prinzipiellen Ausdrucksformen (bildhafte, der Sinneswelt entlehnte Vergleiche für die Imagination, durchsichtig werdende Gefühle als Wahrnehmungsorgan für innere Zusammenhänge bei der Inspiration, willenshafte Ergriffenheit bei der Intuition) die Zuordnung und verständnisvolle Aufnahme anderer Erfahrungen.<sup>21</sup>

## 7. Intimität und Veröffentlichung

Rudolf Steiner hat einmal beschrieben, wann die Ergebnisse geistiger Forschung veröffentlicht werden können: «Für den modernen Menschen gibt es eine irrtumsfreie Möglichkeit, zu entscheiden, was von dem Inhalte des geistigen Schauens weiteren Kreisen mitgeteilt werden kann. Mit Allem kann das geschehen, das der Forschende in solche Ideen kleiden kann, wie sie der Bewusstseinsseele eigen und wie sie ihrer Art nach auch in der anerkannten Wissenschaft zur Geltung kommen.»<sup>22</sup> Die Übersetzung einer geistigen Erfahrung bis in eine begriffliche Fassung, die dem aufgeklärten Gegenstandsbewusstsein zugänglich ist, ist Voraussetzung, um geistige Forschungsergebnisse zu veröffentlichen, denn erst hier bieten sich Verständnismöglichkeiten, die nicht auf eigene geistige Forschung gestützt sein müssen, sondern »lediglich« auf ein gesund ausgebildetes Denkvermögen. Ohne begriffliche Durchdringung bleiben die Wahrnehmungen an die Forscherpersönlichkeit gebunden.<sup>23</sup>

schiebung der Objektivitätsanforderungen auch in der akademischen Wissenschaft könnte sich die von Steiner formulierte Bedingung für die Veröffentlichung geistiger Forschungsergebnisse allerdings ebenfalls verschieben. Vielleicht wird zukünftig gerade die Bindung an die Forscherpersönlichkeit ein Qualitätsmerkmal darstellen.

Dieser Tatsache sollte die Freie Hochschule für Geisteswissenschaft Rechnung tragen, deshalb war die Mitarbeit in ihr an bestimmte Voraussetzungen gebunden und das Innenleben der Hochschule nicht öffentlich. Die Hochschule sollte Raum bilden für Forschungen, die noch nicht bis zum Begriff verdichtet sind. Wo es um übersinnliche Erfahrung geht, um deren Gewinnung und den Austausch darüber, braucht es Vertrauen zwischen Menschen, die diesen Weg tatsächlich gemeinsam gehen wollen. Ein

entsprechendes Forschungsmilieu sollte die Freie Hochschule bereitstellen.<sup>24</sup> Was aus solchen Forschungsprozessen schließlich hervorgeht an Ideen, an begrifflichen Zusammenhängen, an neuen Beobachtungen in der Gegenstandswelt, an Lösungswegen und praktischer Wirksamkeit, das kann veröffentlicht werden, weil und sofern es aus sich selbst heraus nachvollziehbar, also im Gegenstandsbewusstsein angekommen ist. Den Hintergrund solcher Veröffentlichungen bildet aber die Intimität individueller und gemeinsamer meditativer und forschender Bemühungen in einem geschützten Rahmen, in dem man das Neue aus der Sphäre der Intuition behutsam in Inspiration und Imagination hineinrufen kann.

Ohne einen solchen Quell der Erneuerung, der aus der tatsächlichen Begegnung mit der geistigen Welt hervorquillt, wird die Anthroposophie kaum ein stets frischer Kulturimpuls bleiben oder sich gar weiterentwickeln können. Die hier beschriebenen Erfahrungen mögen ergänzungs- und manche begriffliche Fassung korrekturbedürftig sein, aber sie zeigen, dass Erfahrung des Geistigen bis hin zu ihrer begrifflichen Durchdringung – geistige Forschung also – nicht in unerreichbarer Ferne liegt, sondern durch Übung und gegenseitige Unterstützung gefördert werden kann. Dazu möchte dieser Beitrag ermutigen.

24 Vgl. hierzu Johannes Kiersch: *Vom Land zum Meer*, Stuttgart 2008.