

Meditation: Wege zur Individualisierung
Ein einführendes Gespräch

Meditieren liegt in der Luft. Überall in der Welt und tatsächlich auch in der anthroposophischen Bewegung! Als die Konzeption dieses Heftes im Spätsommer des vergangenen Jahres in Zusammenarbeit mit Anna-Katharina Dehmelt entstand (Lydia Fechner und sie waren gerade von der letzten Konferenz der »Goetheanum Meditation Worldwide Initiative« zurückgekommen), konnten wir noch nicht ahnen, dass auch die Kollegen anderer anthroposophischer Zeitschriften, das Thema mit einzelnen Beiträgen – auch unter Beteiligung von Autoren dieses Heftes – für sich entdecken würden. In unserem Themenheft möchten wir diesen geistigen Kraftstrom gebündelt freisetzen. Knapp 20 Autoren haben mitgearbeitet und wir hoffen, einen repräsentativen Ausschnitt zu zeigen. Nachdem uns alle Artikel vorlagen, haben wir uns in der Redaktion über unsere Leseindrücke und die Intentionen unterhalten, die uns bei der Wahl des Themas geleitet haben:

Lydia Fechner (LF): Was mich an den Texten dieses Heftes am meisten fasziniert, ist der Mut der Autoren, sich so offen über das, was sie selbst erlebt, erforscht und hinterfragt haben, zu äußern. Eigentlich müsste man jedem als Dank noch einen Strauß Blumen schicken. Man kann sich ja häufig als Nicht-Schreibender gar nicht so gut vorstellen, was es heißt, das bei und in der Meditation Erlebte in allgemein verständliche Worte zu fassen. Salvatore Lavecchia z.B. gibt sogar einen nach wohl jahrelanger Beschäftigung entstandenen, eigenen Meditationsspruch preis, während Rudy Vandercruysse bekennt, eigentlich in seinem bisherigen (schon einigermaßen langen) Leben erst jetzt zu einer wirklichen Freude am Meditieren gefunden zu haben. Johannes Kiersch, unser ältester Autor im Heft, erzählt uns mit erstaunlicher Selbstdistanz von Erlebnissen aus den ersten Jahren seiner Begegnung mit der Anthroposophie – einer Zeit, in der man über Meditation entweder gar nicht oder nur in Andeutungen sprach.

Stellt Euch vor, diese Offenheit und die dazugehörige Angstfreiheit würden unseren ganzen gesellschaftlichen Umgang bestimmen! Natürlich gehört als Gegenstück dazu eine Leserschaft, die sensibel und aufgeschlossen ist, und die ihrerseits Interesse an dem Entdecken des anderen Menschen hat. Ob DIE DREI das wohl bieten kann?

Der individualistische Zugang des Heftes zu dem Thema Meditation ist für mich das eigentlich anthroposophische daran. Meditation als Weg zur Individualisierung. Das wäre mein Ideal. Was meint Ihr dazu?

Anna-Katharina Dehmelt (AKDe): Es ist wie auf dem Titelbild: Durchs Individuelle ins Offene hinein. Und das machen nicht nur die Autoren, sondern auch die Leser. Als Leser muss ich mich bei jedem Artikel ganz neu justieren, um wirklich mitgehen zu können. Jedenfalls ist es mir so gegangen zum Beispiel bei den Artikeln von Terje Sparby oder Michael Eggert, die von Erfahrungen sprechen, an denen ich etwas wiedererkennen kann. Aber sie beschreiben ihre Erfahrungen ganz anders als ich das tun würde! Vielleicht ist es die gleiche Blüte, von der sie sprechen, aber in völlig anderer Landschaft. Und indem ich mich in ihre Landschaft begeben, zeigt sich auch meine Blüte neu.

Wie aber mag es Lesern ergehen, die der anthroposophischen Meditation ganz neu begegnen? Welches Bild mag für sie an diesen so verschiedenen Texten entstehen?

Stephan Stockmar (SSt): Vielleicht werden diese zunächst verwirrt sein. Denn eine einfache Antwort auf die Frage: Was ist anthroposophische Meditation? wird in diesem Heft nicht gegeben. Ich hoffe, es findet viele Leser, die nicht *Anleitung* sondern *Anregung* suchen – für

ihren ganz persönlichen Weg; die an den Erfahrungen anderer interessiert sind – der anderen wegen.

Je mehr man sich einliest, desto mehr wird man jedoch auch bei aller Verschiedenheit auf Gemeinsames stoßen. Man kann bemerken, wie z.B. Wolf-Ulrich Klünker, der über »Meditation ohne Meditation« schreibt, und der langjährig praktizierende und auch lehrende Meditant Achim Noschka eigentlich um den gleichen geistigen Ort kreisen; dass auch der Philosoph und Lehrmeister Roland van Vliet mit seiner Übung der »Ungeteilten Andacht« diesen Berührungspunkt zwischen Bewusstsein und Leben umkreist. Und dass die Zeugenschaft, die sich im (lesenden) Verstehen des anderen bilden kann, auch verschiedentlich thematisiert wird, im Hinblick auf eine mögliche geistige Gemeinschaft. – Man kann also auf ganz verschiedenen Wegen zu teilbaren Erfahrungen kommen. Habt Ihr auch solche Entdeckungen gemacht?

LF: Ja, mir fällt dazu als erstes das Interview mit Arthur Zajonc ein. Dort beschreibt er – aufgrund der vielen, vielen Erfahrungen, die er in Seminaren zu Meditation gemacht hat – wie sehr der Austausch von individuellen Erlebnissen eine ganz eigene Qualität ergibt, die der Einzelne so nicht erreichen könnte. Das geht aber nur dadurch, dass wirklich etwas Gegenwärtiges geteilt wird – nicht durch die Bezugnahme auf vergangene Erlebnisse oder besondere eigene Fähigkeiten. Das ist es auch, was mich selbst bei der Teilnahme an solchen Gruppen begeistert, die sich ohne Guru oder festen Fahrplan auf den Weg machen: Die eigenen Lebensfragen weiterzutreiben durch Üben und gleichzeitig durch Interesse am anderen den eigenen Horizont zu erweitern. Wenn man einem anderen Menschen zuhört, wenn er von den Problemen, Fragen und Verwandlungen seiner inneren Welt erzählt, ist das eine tiefe religiöse Erfahrung, ein Mysteriengeschehen.

AKDe: In diese Richtung könnte sich tatsächlich eine neue Kultur entwickeln, in der Meditation so etwas wie ein Zivilisationsfaktor wird. Wenn wir die Begegnung und den Austausch im inneren Üben und Arbeiten wirklich als Mysteriengeschehen erleben, dann brauchen wir uns nicht mehr gegenseitig zu beurteilen, dann sind es nicht mehr die Standpunkte und Unterschiede, über die wir uns definieren, sondern die gemeinsame Ausrichtung, um die herum das Individuelle dann ganz neu und unerschrocken und transparent aufleuchtet. In manchen Beiträgen wird diese soziale Kultur ahnbar, bei Bodo von Plato zum Beispiel, der das meditative Geschehen mit einer Aura umgibt, die ihm zugleich entspringt und die von dieser Kultur kündigt, und ebenso im Motiv der Gastfreundschaft bei Robin Schmidt.

Aber es gibt auch Beiträge, die doch fast unmittelbar in das meditative Geschehen selbst hineinführen. Corinna Gleide, Steffen Hartmann und Ilse K. Müller, die einen Spruch oder eine Übungsanregung von Steiner aufgreifen und dem folgen, was sich für sie dabei zeigt. Was aber ja ganz fehlt in unserem Heft, das sind hellseherische Erlebnisse: Elementarwesen, frühere Inkarnationen, Engel ... warum kommt so etwas eigentlich gar nicht vor?

SSt: Das ist eine gute Frage, die es in sich hat. Geht es doch auch um die Frage: Führt anthroposophische Meditation zur Hellsichtigkeit? Oder ist diese immer mehr oder weniger atavistischen Ursprungs? Und wie kann man ein inneres Verhältnis zu von Hellsichtigen mitgeteilten Ergebnissen bekommen, das auf Freiheit und Wahrhaftigkeit beruht? Unter welchen Bedingungen ist Hellsichtigkeit ein Instrument geisteswissenschaftliche Forschung? Es gibt ja Menschen, die der Auffassung sind, dass der »klassische« anthroposophische Schulungsweg, ausgehend von der *Philosophie der Freiheit* usw., längst überholt ist bzw. ja doch nur in eine verfeinerte Intellektualität führt. Die geistige Welt wolle sich heute den

Menschen unmittelbar mitteilen; nur viele Anthroposophen verstünden dies noch nicht – sie trauten sich nicht in das Gebiet der direkten Erfahrung.

Nun, wie dem auch sei, da gibt es sicherlich Hochmütigkeiten auf beiden Seiten. Ich denke, einige Beiträge in unserem Heft zeugen tatsächlich von einem allmählichen

Hellsichtigwerden. Und mir kommt es darauf an, nicht einfach Ergebnisse mitzuteilen, die sich dann immer mehr oder weniger vom Individuum absondern, sondern darauf, sich schon auf diesen Wegen gegenseitig wahrzunehmen. Daraus kann, wie es ja in unserem Gespräch schon verschiedentlich anklang, auch eine neue soziale Kultur werden.

Erlebt habe ich eine solche Kultur auch in der Begegnung mit Klaus Ziegert und seinen Bildern. Diese haben einen ganz persönlichen Ausgangspunkt und spiegeln doch auch Menschheitliches.

Angesichts der gegenwärtigen Weltlage, der absehbaren Katastrophen, die auf uns zukommen, kann man sich natürlich fragen: Haben wir noch Zeit, uns so mit uns selbst zu beschäftigen? Brauchen wir da nicht die Mitteilungen elementarer und höherer Wesen über ihr konkretes Leiden und die Möglichkeiten, wie der Mensch ihnen und damit der Erde helfen kann? Andersherum gefragt: Was bedeuten diese Art Meditationswege, von denen in diesem Heft berichtet wird, aktuell für den ganzen Weltzusammenhang? Um welche Art von Wirklichkeit geht es hier?

LF: Handelt es sich eigentlich immer gleich um die ganze Welt in der Meditation? Muss tatsächlich die ganze Erde gerettet werden in einer umfassenden Mission? Wenn das tatsächlich so wäre, dann mit Sicherheit nicht so, dass man das bewusst ansteuern könnte aus einem eingebildeten göttlichen Auftrag heraus. Sondern man müsste bei sich selbst anfangen und abwarten, was geschieht. Auf Gnade warten. Es tun, weil man es will und nur deswegen. Wer beurteilt denn, wer in Bezug auf so riesige Dimensionen etwas retten kann und wann etwas gerettet ist? Jeder Mensch auf der Erde hat die gleiche Bedeutung innerhalb der Schöpfung, sonst hätte sie ihn nicht als solchen hervorgebracht, und eine kleine Gruppe, die sich anmaßt, bedeutsamer sein zu wollen als andere, hat ein Problem. So sehe ich das wenigstens.

AKD: Die Beziehung zwischen Meditation oder spiritueller Praxis überhaupt und der Rettung der Erde, oder vielleicht etwas neutraler, der Entwicklung der Welt, ist in der Tat sehr subtil, und sicherlich kann man nicht von einem Ursache-Wirkungs-Verhältnis sprechen. Dennoch erleben ja viele Menschen, dass die Entwicklung ihres Bewusstseins und ihre spirituelle Praxis Einfluss hat auf das eigene Leben und das ihrer Umgebung – und warum dann nicht auch darüber hinaus? Davon spricht ja auch auf ganz überraschende Weise Andreas Laudert.

LF: Was die Hellsichtigkeit anbelangt, so denke ich, kann man darauf nicht allgemein, sondern nur persönlich antworten. Aber das deutet Stephan ja auch schon an. Welchen hellstichtigen Menschen begegne ich konkret und wie gehe ich damit um? Macht mich das unfrei und befangen oder kann ich Ihnen und dem, was sie mitteilen möchten, so gegenüberstehen wie allen anderen Mitteilungen, die Menschen machen? Denn jeder hat ja seine eigene Hellsichtigkeit auf einem Gebiet: Er sieht nämlich einen Ausschnitt der Wirklichkeit, den ich nicht sehe und ist schon dadurch für mich zumindest prinzipiell interessant. Er kann ihn mir zeigen oder davon erzählen. Für mich kommt es darauf an, im Austausch keinen autoritativen Aussagen, sondern Fragen zu begegnen, einer Neugierde der Welt gegenüber, die uns beide weiterbringt. Weil: Antworten sind ein Ende, Fragen ein Anfang. Aussagen, die von außerhalb des Individuums stammen, interessieren mich eigentlich nicht. Daher kann ich auch beim Lesen der Beiträge dieses Heftes in ein Meer von Erlebnissen eintauchen, in denen der Geist auf ganz konkrete, menschliche Weise weht.

AKD: Ja, die geistige Welt zeigt sich ganz konkret und individuell, und meistens völlig anders als erwartet. Das zuzulassen und sogar zu begrüßen scheint mir eine Errungenschaft des 21. Jahrhunderts zu sein, und dieses Heft ist wirklich ein Ausdruck davon. Im 20. Jahrhundert strebten wir doch eher an, allgemeingültige Aussagen über die geistige Welt zu machen. Das machte ja auch Rudolf Steiner – oder haben wir ihn immer falsch verstanden? Das wäre vielleicht mal ein Thema für ein eigenes Heft.