

Living Connections

Von 7. bis 9. Juli fand am Goetheanum die erste öffentliche Tagung zum Thema Meditation statt. Etwa 400 Menschen tauschten sich in Workshops, «Open Spaces» und zahllosen Gesprächen über alle Aspekte anthroposophischer Meditationspraxis aus. Vorab reisten Klassenmitglieder aus aller Welt an, um das Ereignis vorzugreifen.

Oder soll anthroposophische Meditation als selbständiger Kulturfaktor und Wert für sich vor die Öffentlichkeit gestellt werden?

ANNA-KATHARINA DEHMELT

Bei großer Hitze treffen sich die Unverdrossenen, um sich von den äußeren Bedingungen nicht abhalten zu lassen und das Meditieren kennenzulernen, zu praktizieren und zu feiern. Dazu bieten sich vor allem in den über 20 angebotenen Workshops Gelegenheiten. Dort können sich die Teilnehmenden anhand von der Besinnung auf dafür geeignete Gedichte oder durch die Anleitung zu von Steiner gegebenen Meditationen in meditative Praxis einführen lassen, sich über bereits gemachte Erfahrungen austauschen und die Bedeutung von Meditation für Kommunikation und Führung oder für Kunst und Leben untersuchen. Dank der Nächte, die zwischen den drei Workshop-Einheiten jeweils liegen, kann sich hier wirklich etwas entwickeln und der Tagungsgeist sorgt dafür, dass wohl beinahe alle Teilnehmenden für sie genau richtigen Workshop finden.

Insbesondere die Goetheanum-Erfahreneren saugen froh die offene und undogmatische Atmosphäre dieses Erstlings auf. In den Workshops ist alles erlaubt, gemeinsames Meditieren und Meditationsunterricht ebenso wie das respektvolle Umkreisen und Innhalten vor dem inneren Meditationsraum. In den Plenumsveranstaltungen hingegen bleibt man dezent. Wo vielleicht auch die eine oder andere gemeinsame Meditation oder individuell vorgebrachte Meditations-tätigkeit hätte stehen können, gibt es Kunst: wunderbare Improvisationen mit Geige und Bratsche am Morgen, wiederholt und dadurch meditativ-intensiv vorgetragene Gedichte und eigens komponierte Musik am Abend. So entsteht eine geistvolle Umgebung, die dem meditativen Leben angemessen ist.

Leider entstehen nur wenige Living Connections zwischen dem Dargebotenen. Die dafür vorgesehenen Programmteile geraten verdrückt oder mindestens vage. Das Podi-

umsgespräch zum Meditieren als Forschungsmethode leidet vielleicht unter den Absagen zweier Teilnehmer und kann sein Thema kaum nachvollziehbar vermitteln. Das prominent besetzte Podium zu «Meditation und Gesellschaft» vermag zu begeistern, unterscheidet sich allerdings nur in Andeutungen von entsprechenden Gesprächen auf diversen Achtsamkeitskongressen.

So fragt ganz am Ende im Abschlussplenum eine Teilnehmerin, was denn nun das Spezifische der anthroposophischen Meditation sei. Sie hat, durchaus nachvollziehbar, in der dargebotenen Vielfalt die Einheit nicht finden können. Manche Workshopleiter versuchen das abzufangen und die jahreszeitlichen Bedingungen können das postmoderne Anything Goes tragen und erfüllen, sodass dadurch kein wirkliches Problem entsteht. Mit Blick auf eine Fortsetzung dieser so wichtigen Initiative stellt sich aber eine zentrale Frage.

Die Tagung ist von einem internationalen Vorbereitungskreis gestaltet worden, der seinerseits aus der mehr als zehnjährigen Arbeit der «Goetheanum Meditation Initiative Worldwide» hervorgeht. Dort wird – während anderswo, insbesondere in Deutschland, unbesorgt und erfolgreich große und öffentliche anthroposophische Meditationskongresse veranstaltet werden – über Jahre mit einer gewissen Scheu auf eine öffentliche Tagung zum Thema Meditation hingearbeitet. Zugleich wird das anthroposophische Meditieren eng an den Umgang mit den Mantren der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft gebunden – die von Steiner ja nun gerade nicht für die Öffentlichkeit bestimmt waren, sondern für Menschen, die sich intensiv und verpflichtend in die Vergegenwärtigung, Verlebendigung und Erforschung der Anthroposophie hineinstellen wollen. So bekommt anthroposophische Meditation im Rahmen der «Goetheanum Meditation Initiative» ein wenig den Charakter eines Auslegers des Umgangs mit den Hochschulmantren, und entsprechend ist der öffentlichen Tagung auch ein dreitägiges Treffen zur Arbeit an den Mantren für Hochschulmitglieder vorgeschaltet. Während der öffentlichen Tagung dann aber bleibt die Freie Hochschule mit ihren Mantren ganz unsichtbar.

Hier scheint noch eine große Unsicherheit zu herrschen, in welche Richtung man das Schiff anthroposophischer Meditation eigentlich steuern will. Will man das anthroposophische Meditieren, quasi als Vorbereitung auf die Mitgliedschaft in der Freien Hochschule, letztlich doch an die Hochschulmantren binden? Oder soll anthroposophische Meditation als selbständiger Kulturfaktor und Wert für sich vor die Öffentlichkeit gestellt werden – und welche Bedeutung hat dann die Hochschule?

Anthroposophie hat auf dem Felde der Meditation und der Pflege eines inneren seelischen Lebens viel zu geben. Die meditative Stärkung und Erweiterung des Ich, die durch Meditation mögliche Vertiefung des Denkens in die Sphäre von Sinn- und Wesenhaftigkeit der Welt sowie der meditative Umgang mit Erscheinungen und Fragen des alltäglichen Lebens sind Kulturfaktoren, die in der immer wirrerer und konflikthafteren Zeitsituation mit ihrem Schwellencharakter dringend gebraucht werden: auch von Menschen, die sich mit der Anthroposophie oder der Hochschule gar nicht tiefer verbinden wollen. Die Hochschule mit ihren Mantren hat ihre Bedeutung dann vor allem für diejenigen, die diesen Kulturfaktor in der Öffentlichkeit vertreten wollen.

Die erste öffentliche Tagung zur anthroposophischen Meditation am Goetheanum beginnt in wunderbarer Stimmung, die Schätze anthroposophischer Meditation öffentlich zu zeigen. Damit dieser Keim sich gut entfalten kann, wird es nötig sein, dass subtile Verhältnis zwischen Hochschule und Öffentlichkeit, zwischen Esoterik und exoterischer Kulturwirksamkeit fein auszutarieren. Dann wird auch die verbindende Einheit in aller Vielfalt sichtbar werden. ■

Wie können wir das Beste vom Goetheanum in die Welt bringen?

JONAS VON DER GATHEN

Vor einem Jahrzehnt: Vertreter der Iona, der Vidar- und der Evidenz-Stiftung tragen diese Frage ans Goetheanum. Die Initiative «Meditation Worldwide» wird als temporäre Antwort geboren. Denn die Quelle, die alle Lebensfelder befruchtet, liegt im Meditieren. Im Sich-wieder-Befähigen, mit den Göttern direkte Aussprache zu pflegen.

Manche erzählen, dass am Anfang durchaus Unterschiede im Raum stehen, wie anthroposophische Meditation fruchtbarer und breiter in die Welt kommen kann. Amerikanische und deutsche, konzentrierende und öffnende Kräfte und genug niederländisches Vermittlungsgenie bringen die Stimmungen in Einklang. Es mag an der Signatur dieses Beginnes liegen – in der das Aushalten der Unterschiede gelang –, dass sich über die Jahre

eine globale Vertrauensfläche spannt.


Der Impuls wächst von 7 zu 15 zu 70 Menschen. Es folgen Netzwerktreffen von Järna bis ans Goetheanum. Jetzt – zehn Jahre später – versammeln sich über 200 Menschen in der Schreinerei auf einer «Pre-Conference», um das Milieu für die anschließende öffentliche Tagung vorzubereiten. Der geistige Aperitif besteht darin, alle 19 Klassenstunden im Überflug als «ein großes, gewaltiges Mantra» zu erleben. So versucht das Veranstaltungsduett die Kernidee der Hochschule – esoterisch und öffentlich zu wirken – im Zeitlichen nacheinander aufleuchten zu lassen.

Die Zusammenkunft wird klimatisch und sprachlich ein Abenteuer: Dutch friends übersetzen von Deutsch auf Englisch – frei gehaltene Klassenstunden, in denen Worte und Mantren von einer into the other language gleiten. But warmth dissolves the borders. Die Seele lernt, zwischen den Sprachen zu hören. Im Plenum treten grundsätzliche Fragen in den Raum. «Funktionieren» die Klassenstunden eigentlich? Are they working for you? A lady speaks up: Ihr Mann sei vor einem Jahr gestorben – weder Hochschulmitglied noch Anthroposoph. Kürzlich in einer Klassenstunde spürte sie seine Anwesenheit, konnte ihn innerlich sichten. Auf die Frage, ob sie ihn öfters einladen solle und wie, hörte sie nur: «Just do it!» Ein Moment, in dem sie wusste: «We are on the right path!»

Es sind Momente wie diese, es sind die experimentellen Klavierklänge, die etwa einen «Trumpeter in the forest» hereinrufen, aber vor allem ist es unser durchhaltendes Sitzen in der Hitze der rund geschwungenen Schreinerei, das mir Kindheitsbilder auflockert. Durch meine Eltern erlebte ich den spirituellen Weg der nordamerikanischen Sioux Dakota. Wir saßen in Schwitzhütten – kehrten zurück in den dunklen Bauch von Mutter Erde –, nackt wie Kinder versammelten wir uns um glühende Steine, sangen Lieder, die durch Rhythmus wirken, Lieder, die Donervögel und Bisonsgeister rufen, beteten für Heilung und Hinübergegangene und teilten die Bilder, die im Dunkel erscheinen. Als Heranwachsender konnte ich diesen Weg nicht weiter annehmen – es fehlte Bewusstheit, fehlte Aufrichte. Doch seit meinem Eintritt in die anthroposophische Bewegung erlebe ich es wie eine Art von Auftrag, stärkere Erlebniskräfte, tiefere Herzensehrlichkeit und überhaupt die Formsuche nach gemeinschaftlicher Existenzialität in unsere ebenso genialen wie vertrockneten Steingerilde einzuladen.

Sie mögen ganz subjektiv sein, aber es waren Details, die berührten. So wies ein Redner auf den seelischen Umschwung hin, den Rudolf Steiner in der siebten Klassenstunde voll-

zieht, als er seine Zuhörenden das erste Mal nicht als «Liebe Mitglieder», nicht als «Liebe Freunde», sondern als «Meine Schwestern und Brüder» anspricht. Und obwohl ich die Stelle kenne, traf mich erstmalig die Nähe der Aussage – das direkte «Gemeintsein». Auf den Rainbow-Gatherings meiner Jugend gab es einen Gruß, der alle verband, ob altes Gründungsmitglied oder Neuankömmling, alle Fremden und Ferngereisten wurden mit einem kräftigen «Welcome home, brother and sister!» begrüßt. Es tut gut, diese Art Wärmevorschuss in einer Hochschulzusammenkunft zu bemerken.

Vor einigen Jahren verließ ich das Goetheanum, und als mich jemand fragte, warum, antwortete ich spontan: «Es gibt zu wenig Feuerstellen!» Den Vorbereitenden der Meditationstagung sei hiermit gedankt, dass zwischen Haus Duldeck und dem Westeingang jeden Abend im Nachtcafé, vor den aufgespannten Jurten, im Juli 2017 am Goetheanum ein wärmendes Feuer brannte! 

Was ist anthroposophische Meditation?

TERJE SPARBY

Eine Frage wurde wiederholt gestellt: Was ist anthroposophische Meditation? Hier formuliere ich einige Gedanken zu dieser Frage:

Eine einfache, präzise, aber nicht besonders hilfreiche Antwort ist: Anthroposophische Meditation besteht aus jeder Meditation, die Rudolf Steiner präsentiert hat. Diese Antwort ist einfach, weil sie mit einem Satz sagt, was anthroposophische Meditation ist, und sie ist präzise, weil sie keinen Raum für Zweifel darüber lässt, welche Meditationen anthroposophisch sind. Aber sie ist nicht besonders hilfreich – sie sagt nichts darüber aus, worin die meditative Aktivität tatsächlich besteht und worauf sie hinzielt. Wenn wir die Tätigkeit des Meditierens und deren Ziel berücksichtigen, wird die Antwort schwieriger und vage.

Ich könnte sagen: Anthroposophische Meditationspraxen bestehen darin, auf ein Bild, ein Gefühl, einen Gedanken oder einen Gedankenprozess, ein Mantra oder einen Teil des feinen oder physischen Körpers zu fokussieren. Es ist aber nicht schwer, Beispiele von

Meditation aus anderen Traditionen aufzuzeigen, die auch genau darin bestehen. Vielleicht ist die Eigenart der anthroposophischen Meditation mit der Sequenz der Meditationen verbunden? Vielleicht hängt sie damit zusammen, dass man sein Bewusstsein nach einer Zeit von Konzentration leer halten soll? Antwort: Möglich, aber ist nicht das leere Bewusstsein auch eine Praxis in anderen Traditionen? Kann man so eine Sequenz nicht in anderen Traditionen finden? Und was, wenn jemand nur eine Konzentrationsmeditation ausführt? Wird dann nicht-anthroposophisch meditiert? – Und so geht das Gespräch weiter.

Vier Betonungen – Wenn ich die anthroposophische Meditation kurz charakterisieren möchte, spreche ich gerne von «Betonung» statt von «Definition». Das, was betont wird, kann auch in anderen Traditionen vorhanden sein, steht aber nicht so deutlich im Vordergrund. Anthroposophische Meditation betont: 1. das Denken, 2. das Selbst, 3. die Natur, 4. die Gesellschaft/die Kultur. Diese Liste soll aber nicht vollständig sein; sie dient nur als Grundlage, um schnell auf die Eigenart der anthroposophischen Meditation hinzuweisen, besonders wenn sie mit der Art, wie Meditation heute oft konzipiert wird, kontrastiert werden soll.

Bekanntlich wird heute das Denken manchmal, vielleicht sogar überwiegend, als etwas verstanden, was die Meditationspraxis beinträchtigt. Einige Auffassungen der Meditation sind anti-intellektuell: «Hören Sie nur auf zu denken und dann wird alles gut.» In der anthroposophischen Meditation liegt der Fokus darauf, dass das Denken kultiviert und verwandelt werden soll. Das Denken bietet einen Weg an, um die Erkenntnis zu vertiefen, es sorgt dafür, dass die Freiheit bewahrt wird und dass der Geist stark und stabil bleibt, wenn die Meditation voranschreitet.

Außerdem sucht die anthroposophische Meditation keinen Zustand von Nicht-Selbst zu erzeugen, sondern will das Selbst, das Ego, erziehen und veredeln. Dies beinhaltet die Entwicklung von Tugenden und Charakter, von Individualität und einer inneren Kontinuität. Die Geschichten, die «Stories», die man von sich selbst erzählt, sollen nicht beiseitegelassen werden, sondern es wird angestrebt, eine wahre, spirituelle Geschichte zu leben, die als Teil eines großen, kosmischen Dramas aufgefasst werden kann.

Zu dieser Geschichte gehört die Ausbildung der Fähigkeiten zu Aufmerksamkeit und Devotion für höhere Formen von Wahrnehmung, wodurch der Kosmos untersucht werden kann. Die anthroposophische Meditation soll zum konkreten Wissen von der

Natur führen, wobei wir unter «Natur» auch die Menschennatur, die Natur des Göttlichen, die Natur oder das Wesen des Tieres und so weiter verstehen können. Was sind die realen Kräfte, die hinter dem Wachstum und dem Zerfall von Pflanzen stecken? Wie sind bestimmte Sterne mit bestimmten Bäumen verbunden? Was ist der wahre Ursprung der Tierarten? Dieser Punkt kann eben auch zum konkreten Wissen über das Wesen der Menschen erweitert werden: Welche spezifischen karmischen Gesetze beeinflussen das Menschenleben? Wie können wir diese Gesetze am Beispiel konkreter, bekannter Persönlichkeiten in der Geschichte erkennen? Wie haben sich der Mensch und die Erde entwickelt? Wie verhält sich das meditative Wissen zur modernen Physik, Chemie und Biologie?

Und der letzte Punkt: Die anthroposophische Meditation richtet sich darauf, gesellschaftliche und kulturelle Erneuerung zu inspirieren und zu unterstützen. Direkt oder indirekt hat die anthroposophische Meditation zur Entwicklung von zum Beispiel anthroposophischer Medizin, biodynamischer Landwirtschaft, Waldorfpädagogik, anthroposophischer Architektur und Eurythmie beigetragen.

Jetzt können wir eine einfache und präzise Antwort auf die Frage nach dem Wesen der anthroposophischen Meditation, die vielleicht sogar hilfreich ist, anbieten: Die anthroposophische Meditation ist eine Art von Meditation, die die Entwicklung der oben genannten sozialen und kulturellen Initiativen unterstützt hat. Ich kenne keine andere spirituelle Bewegung, die in den letzten 100 Jahren so eine starke und spezielle Auswirkung auf die soziale Welt ausgeübt hat. Wie weit die anthroposophische Bewegung von der Meditation abhängig war oder sogar getrieben wurde, kann ich nicht beantworten, aber ohne Einfluss ist sie sicherlich nicht gewesen.


Herausforderungen – Wenn unsere Darstellung der anthroposophischen Meditation noch konkreter und systematischer werden sollte, müssten wir auf die Werke von Steiner eingehen und bestimmte Meditationspraxen besprechen; das werden wir hier nicht tun können. Aber jeder der hier beschriebenen vier Punkte kann herausgefordert werden und eine gründliche und vollständige Darstellung der anthroposophischen Meditation muss das auch in Betracht ziehen.

In den höheren Bewusstseinszuständen, die die anthroposophische Meditation erzeugen soll – Imagination, Inspiration und Intuition –, verändert sich das Denken radikal. Es gibt beispielsweise kein (diskursi-

ves) Denken im imaginativen Zustand. Wie können wir so einen Zustand beschreiben? Ist er der «intellektuellen Anschauung», die von den deutschen Idealisten beschrieben wurde, ähnlich? Ist der Zustand so tief wie die sogenannten Jhanas – die höheren Bewusstseinszustände im Buddhismus, in welchen das Denken auch aufhört? Wie wird der imaginative Zustand tatsächlich erlebt? Was für Beispiele gibt es von Imaginationen in Steiners Werk und bei den Menschen, die heute anthroposophisch meditieren?

So ein Hinterfragen ist notwendig, um Tiefe zu erlangen auch in Bezug auf die Punkte des Selbst, der Natur und der Gesellschaft oder der Kultur. Wenn wir diese Themen näher untersuchen, werden neue Komplexitäten entstehen, wir werden wahrscheinlich Frustration erleben und wir müssen unsere Ansichten verfeinern.

Das Ergebnis ist, dass es noch viel gute Arbeit zu tun gibt.

Was getan werden muss – Die Arbeit, die noch geleistet werden muss, kann in sieben Bereiche aufgeteilt werden: **1.** Steiners Werk. Alle Aspekte der anthroposophischen Praxis, wie sie von Steiner entwickelt wurden, müssen studiert, systematisiert und dargestellt werden. Ein untergeordneter Bereich besteht darin, das Gleiche zu tun für andere Texte, die auf Steiners Werk basieren. **2.** Meditationserfahrungen. Die Meditationserfahrungen der Menschen, die anthroposophisch meditieren, müssen untersucht und systematisiert werden. **3.** Andere Traditionen. Was ist das Verhältnis von anthroposophischer Meditation zu anderen kontemplativen Traditionen? **4.** Die konventionelle Wissenschaft. Sie beinhaltet Fragestellungen wie: Was geschieht im Gehirn während der anthroposophischen Meditation? Gibt es beispielsweise physiologische Merkmale des imaginativen Zustands? **5.** Anwendungen. Wie kann anthroposophische Meditation genutzt werden, um Erkenntnis zu erlangen? Wie kann anthroposophische Meditation in einem medizinischen, therapeutischen oder künstlerischen Kontext angewendet werden? **6.** Das Erschaffen einer umfassenden, historisch, empirisch und wissenschaftlich informierten Übersicht über den anthroposophischen Weg, der sich auf die Ergebnisse der vorhergehenden Bereiche (1–5) stützt. **7.** Ausbildung. Wie können Menschen in der anthroposophischen Meditation auf effiziente und sichere Weise ausgebildet werden? Diese Ausbildung kann sich auf die Ergebnisse der Bereiche 1–6 stützen, sollte aber auch kontinuierlich weiterentwickelt werden, solange das Wissen und die Erfahrung wachsen. Also, viel gute Arbeit ist noch zu tun. 

Sehnsucht nach mehr Austausch, Verletzlichkeit, Unsicherheit, Angst, Erleichterung, Dankbarkeit, Freude und Neugier?

MICHAELA SCHWEDELER

Ich arbeite für die Europäische Kommission im Bereich Umweltschutz. Mit unserer jungen Studiengruppe aus Brüssel reisen wir zusammen nach Dornach, da uns der freilassende und dennoch einladende Flyer fasziniert. Eine Liste voller Namen, die ich nicht kenne, weckt Neugier. Anthroposophie und Meditation – beides Inhalte, die mich täglich beschäftigen – stehen nicht nebeneinander, sondern scheinen farbig verbunden. Da will ich dabei sein! Und tatsächlich ist es das erste Mal, dass ich mich am Goetheanum angekommen fühle. Bisher getrennte Teile meines Lebens, meines Netzwerkes, fügen sich auf natürliche Weise zusammen. Ein paarmal begegne ich genau dem Menschen, mit dem ich mir gerade eine Begegnung wünsche, auf wunderbar ungezwungene Art. Ich empfinde mich als Teil eines großen, alten, neuen, bunten, ungreifbaren, aber doch wirkungsvollen und realen Ganzen. Durch all diese spürbar gewordenen Verbindungen wachse ich und breite mich aus.

Den offenen Raum, welchen der Flyer ausstrahlt, finde ich in den musikalischen Übergängen und dem Zwischenmenschlichen wieder. Sehnsucht nach mehr Austausch, Verletzlichkeit, Unsicherheit, Angst, Erleichterung, Dankbarkeit, Freude und Neugier füllen die fortwährenden Gespräche über meditative Erfahrung. Auch wenn wir den Begriff «anthroposophische Meditation» bis zum Ende der Tagung eher umkreisen, als ihn eindeutig festzulegen, öffnen sich mir erste Erfahrungsfenster, die dieses weite Feld erlebbar machen. Und ich bin nicht die Einzige – auch meine Mitreisenden wollen das Thema voller Experimentierfreude in unserer Studiengruppe integrieren. Der offene Raum, welchen wir nach Brüssel mitnehmen, ist tatsächlich von erlebten Verbindungen geprägt!

Bild S.18 von Robert M. Burnside 