

Anna-Katharina Dehmelt

Vom lebendigen Denken und vom leeren Bewusstsein

Es war eine andere Zeit. Meine Jugend in den 70er Jahren war in meditativer Hinsicht geprägt von den gelb gewandeten Hare-Krishna-Jüngern und den orange-rot angezogenen Sanyassins, die die Zentren der Großstädte oft unübersehbar bevölkerten. In den evangelisch-bürgerlichen Kreisen, denen ich entstammte, waren solche Bewegungen völlig indiskutabel, nicht nur, weil insbesondere die Bhagwanbewegung in ihrem Umgang mit Geld oder Sexualität angreifbar war, sondern auch wegen ihrer Meditationspraktiken und der dahinter stehenden Vorstellung von Transzendenz, die man vor dem Hintergrund des eigenen Bildungsbürgertums einfach nur grotesk fand. Ansonsten durchaus eigensinnig, kam ich doch nicht auf die Idee, gegen diese Ablehnung östlicher Meditation zu opponieren und mir selber ein Bild zu machen. Meine Bekanntschaft mit der Anthroposophie und die in den 80er Jahren intensiv werdende Beschäftigung mit ihr war schon gewagt genug.

Die Anthroposophie bot dann auch die theoretische Grundlage für die Ablehnung der östlichen Meditation. In den renommierten »Perspektiven der Anthroposophie« des Fischer-Verlags erschienen in den 80er Jahren zwei Bücher, die vor der östlichen Meditation warnten. Therese Schulte schrieb in *Transzendente Meditation und wohin sie führt*: Sie »eliminiert nach und nach das Ich aus der Bewusstseinsgestalt des TM-Ausübenden, so dass dessen Persönlichkeit, was diese personale Mitte betrifft, allmählich vakant wird«. Dadurch »wird es schließlich möglich, dass ein luziferisch-ahrimanisches Wesen die freigewordene Stelle einnimmt«.¹ Damit wollte man natürlich nichts zu tun haben, ebensowenig wie mit den Gefahren, die Walther Bühler und Friedrich Husemann in *Wege und Irrwege in die geistige Welt*² schilderten: dass nämlich auf den Irrwegen nicht ein durchs Denken herbeigeführtes Kopfhellsehen entwickelt wird, das sich

1 Frankfurt 1986, S. 152.

2 Frankfurt 1984.

in den Dienst der Welt stellt, sondern ein durch die alten Methoden gefördertes Bauchhellssehen, das statt in die Zukunft in die Vergangenheit führt und doch nur den Egoismus fördert. Damit war die östliche Meditation für mich auf lange Zeit erledigt und ich lernte den anthroposophischen Schulungsweg als eine Methode kennen, die gut gesichert, nahezu gefahrlos und ganz allmählich zu einer Erkenntnis der geistigen Welt führen würde. Dass darüber alles in allem doch eher wenig gesprochen und geschrieben wurde, fiel mir nicht weiter auf. Ich hielt mich einfach an das Übliche. Und das war in Deutschland, wo in den 80er Jahren die Wissenschaftlichkeit der Anthroposophie eine so hervorragende Rolle spielte, zunächst einmal die Verwandlung des Denkens. Sie sollte die Grundlage aller weiteren Schritte werden.

Lebendiges Denken

Diese ganze Stellung zum Denken muss anders werden, wenn der Mensch in die übersinnliche Welt eintreten will. Er muss sein Denken aktivieren. Ich habe nach einem alten Gebrauch dieses Aktivieren des Denkens ›Meditation‹ genannt.³

Bei Frank Teichmann habe ich 1982/83 im Anthroposophischen Studienseminar viele Ansätze zur Verwandlung, zur Belebung, zur Aktivierung des Denkens kennengelernt. Ich erinnere mich zum Beispiel an die eindrückliche Anstrengung eines Vorstellens, das den sich verwandelnden Formen einer Blattmetamorphose folgen will. Ich erinnere mich, wie ich versuchte, ganz langsam den Schnittpunkt zweier Geraden im Unendlichen zu finden, oder wie ich immer und immer wieder die Winkelsumme im Dreieck bewies, bis ich in jedem Augenblick des Beweisganges völlig gegenwärtig war. Die dabei aufzubringende innere Denkanstrengung machte mich wacher und eröffnete mir einen Raum, der in sich transparent und sinnvoll war.

Am eindrücklichsten und anhaltendsten waren für mich dann aber die Erfahrungen beim Studium von Texten Rudolf Steiners. Mag es zu Beginn des Studienseminars noch darum gegangen sein, Inhalte der Anthroposophie aufzunehmen, so trat der denkende Mitvollzug allmählich immer stärker in den Vordergrund. Wir suchten den Gedankengang eines Textes oder Vortrages auf, indem wir uns, ähnlich wie bei der Blattmetamorphose, fragten, wie der Übergang von einem Absatz zum nächsten zu vollziehen sei. Wir suchten innere Bezüge, Gegensätze, Entsprechungen, Spiegelungen auf, bis der Text oder Vortrag als in sich

³ Rudolf Steiner: *Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie* (GA 84), Dornach 1986 (Vortrag vom 26.5.1924), S. 268 ff.

stimmiger Organismus vor unserem inneren Auge stand: als ein Organismus, in dessen lebendiger Betätigung jener Aspekt der geistigen Welt, von dem Steiner im jeweiligen Text oder Vortrag sprach, unmittelbar erlebbar wurde. Und wir bemerkten, wie wir dabei eintauchten in eine Welt aus Sinn und wie wir – durch viele Jahre hindurch, in denen wir uns immer wieder zu solchem Tun trafen – allmählich so etwas wie ein Organ, wie einen Sinn für Sinn ausbildeten. Diese Welt aus Sinn – die geistige Welt – war zugänglich nur durch unsere eigene Aktivität, durch eine spürbare Energetisierung und Verlebendigung des Denkens. Wir spannten eine Tragfläche auf, auf der wir diese Welt betreten, wenn auch noch nicht wirklich erkennen konnten.

Nur wenn wir versuchten, dem innerlich geschauten Organismus eine äußere Gestalt zu geben, gerieten wir uns in die Haare. Denn plötzlich sah der Organismus bei jedem anders aus und jeder wollte seine Gestalt als allgemeingültig begründen und die anderen davon überzeugen. Im Vollzug konnten wir uns begegnen, das Lebendige verband uns. Wenn wir aber das Erlebte in Form bringen, Unterschiede und Übergänge festlegen wollten, standen wir quer zueinander.

Erst spät habe ich verstanden, dass wir hier wirklich auf den Unterschied zwischen einem lebendigen und einem abgeklärten, erstorbenen Denken gestoßen waren. Im lebendigen Denken ist der Vollzug, der Prozess die Hauptsache. Im Ersterben setzt sich das Tote ab, bildet Form, Eindeutigkeit und Trennung. So wie sich das eine Menschenwesen in jeder konkreten leiblichen Konstitution anders ausprägt, so prägt sich der lebendige Gedanke in den verschiedenen Kontexten, mit denen wir ihn aufnehmen, verschieden aus. So entstehen aus dem All-Zusammenhänglichen des Lebendigen isolierte Sichtweisen, Haltungen, Standpunkte. Nicht, dass die nicht auch nötig wären, hier und da. Aber sie sind ein ganz anderer Modus, in ihnen ist zu einem Ende gekommen, was sich im Lebendigen immer frisch und unmittelbar ereignet.⁴

Gegen Ende des Studienseminars hatten wir uns auch mit der Rosenkreuzmeditation beschäftigt, so wie sie Rudolf Steiner in der *Geheimwissenschaft im Umriss* grundlegend beschreibt. Wir hatten sie studiert, wie wir eben einen Steinertext studierten. Mich aber reizte es, dieser so klaren Anweisung Meditationsanweisung Steiners tatsächlich zu folgen.⁵

Auch die Rosenkreuzmeditation beginnt mit der Verlebendigung

4 Zum Vorgang der Ablähmung: Rudolf Steiner: *Von Seelenrätseln* (GA 21), Dornach 1960, insb. S. 138 ff.

5 Zu meinen Erfahrungen mit der Rosenkreuz-Meditation siehe Anna-Katharina Dehmel: *Meditation und Forschung*, in: DIE DREI 3 + 4/2009.

Meditation und Organbildung

des Denkens, das durch Bild und Gefühl bis hin zu einer regelrechten Imagination vertieft wird – einer Imagination, die durch die Aktivierung des Denkens stark energetisiert und die ganze innere Denkkraft zu bündeln in der Lage ist. Auf einer nächsten, der inspirativen Stufe soll dann der Inhalt der Imagination ganz fallengelassen werden und nur die bei der Aktivierung innerlich aufgebrachte Kraft selbst durchfühlt, fühlend angeschaut werden. Steiner schildert, wie die Praxis einer solchen Meditation zur Bildung von Organen führt, die er – gemäß alter östlicher Tradition – als Lotusblumen bezeichnet und mit bestimmten Körperregionen entlang der Wirbelsäule in Verbindung bringt. Ich machte in der Praxis dieser Meditation schon sehr bald die Erfahrung einer Belebung der benannten Körperregionen. Doch schien mir das eher eine Begleiterscheinung zu sein, noch nicht die eigentliche Organbildung, die mir mit dem Bild der Rose ohnehin viel entsprechender eingefangen schien, denn die Rose steht im Kontext dieser Meditation für eine vom Ich ergriffene Seelenhaftigkeit, für überwundene Egoität, in der ein höheres Selbst aufscheint.

Was sollen da für Organe gebildet werden? Steiner legt die Vorstellung nahe, dass es Wahrnehmungsorgane sein würden, die aber nicht passiv, sondern durch Taten, durch Vollzüge zu bilden seien, und überhaupt nur in diesem Vollzug wahrnehmungsfähig werden – vergleichbar vielleicht mit einer Fähigkeit wie das Musizieren, die auch nur im Ausüben Musik zur Erscheinung bringt. In der Ausübung, im Vollzug, werden diese Organe eins mit dem, worauf sie sich richten. Was sich schon beim Umgang mit den Texten Steiners vorbereitet hatte, verdeutlichte sich durch die Anregung einer Meditationsanweisung wie der zur Rosenkreuzmeditation: Das Ich bildet Vollzüge aus, die ihrer inneren Natur nach das Wesen des Vollzogenen herbeirufen. Und in verschiedenen Meditationen bildet das Ich Vollzüge, Organe, Fähigkeiten für verschiedene geistige Regionen aus.

Von hier aus schien es dann auch möglich zu werden, ganz gezielt Organe für bestimmte Bereiche auszubilden: Für die Züchtung von Pflanzen, für die Heilung von Krankheiten, für die Begegnung mit Menschen. Man kann hier von geistiger Forschung sprechen, die in den gleichen Schritten verläuft wie die Rosenkreuzmeditation: beginnend mit der Aktivierung der inneren Vorstellung, durch Entwicklung von inneren Bildern, in denen die innere Aktivität sich sammelt, bis zum Durchfühlen dieser inneren Aktivität.

Und hier und da wurde das Organ durchsichtig und im Vollzug tatsächlich wahrnehmungsfähig. Es waren geschenkte Momente, kaum zu halten, blitzartig. Als würde eine immer noch zu dicke Membran kurzzeitig reißen. Aber meist schien es, als sei zwar das Organ gebildet, aber das wahrzunehmende Licht leuchte wie hinter einer Ecke. Organ und Wahrzunehmendes fanden doch noch nicht recht zusammen.

Die Zeiten hatten sich geändert. Seit den späten 90er Jahren des 20. Jahrhunderts waren auch in anthroposophischen Kreisen vermehrt Gruppierungen entstanden, in denen über Meditation gesprochen, gar gemeinsam meditiert und Erfahrungen ausgetauscht wurden. In einer solchen Gruppe war es, dass in einem Gespräch über die Rosenkreuzmeditation ein alter Freund anmerkte: »Und dann muss das Ganze wenigstens durch einen augenblickskurzen Moment des leeren Bewusstseins gehen.« Das traf mich. Denn das konnte ich nicht. Ich wusste, dass Steiner zur dritten, zur intuitiven Stufe der Meditation angibt, nicht nur den Inhalt der Imagination, sondern auch die innerlich durchfühlte Seelenaktivität abzuwerfen, aus dem Bewusstsein verschwinden zu lassen, und ich hatte es immer und immer wieder versucht – völlig erfolglos. Bei eigentlich allen Steiners-Übungen, die ich praktiziert hatte, habe ich binnen kurzem etwas erfahren, und sei es eine noch so zarte Beobachtung oder Wirkung – hier stocherte ich nur hilflos herum. »Würde nun aber nach diesem Abwerfen der äußeren und der inneren Erlebnisse *nichts* in seinem Bewusstsein sein, das heißt, würde ihm das Bewusstsein überhaupt dahinschwinden und er in Bewusstlosigkeit versinken, so könnte er daran erkennen, dass er sich noch nicht reif gemacht hat, Übungen für die Intuition vorzunehmen; und er müsste dann die Übungen für die Imagination und Inspiration fortsetzen. Es kommt schon einmal die Zeit, in welcher das Bewusstsein nicht leer ist, wenn die Seele die inneren und äußeren Erlebnisse abgeworfen hat, sondern wo nach diesem Abwerfen als Wirkung etwas im Bewusstsein zurückbleibt.«⁶

Ich jedoch versank weder in Bewusstlosigkeit, noch erlebte ich irgendeine Wirkung des Abgeworfenen – ich plumpste einfach ins gewöhnliche Bewusstsein zurück. Offensichtlich war ich nicht reif für die Intuition. Ich war durchaus gewillt, die Übungen für die Imagination und Inspiration einfach fortzusetzen – und doch erlebte ich mich zunehmend an einer Grenze stehend. Ich war Steiners Anweisungen viele Jahre lang gefolgt

Um die Ecke

6 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss*, Dornach 1989, S. 368

und tat es noch, hatte Haupt- und Nebenübungen mit Ausdauer gepflegt, verstanden, worum es dabei ging, auch sonst vieles studiert und mich der anthroposophischen Sache treu verschrieben. Und nun steckte ich fest. Ich fand einfach den Zugang nicht, weder zu diesem eigentümlichen sich sofort wieder erfüllenden leeren Bewusstsein, noch zu den Menschen, die mir hätten raten können, und ich wurde zunehmend unzufrieden. Ich sehnte mich danach, den Schritt um die Ecke zu machen, und fand doch einfach die Richtung nicht.

Im Rückblick ist es eigentümlich zu entdecken, wie der eigene Weg verläuft, wie man aufgehalten wird, vielleicht damit die Dringlichkeit des Vorankommens wirklich ernst genug ist, wie manches offenbar einfach übersehen werden muss, um anderes zu finden. Für mich war es aus heutiger Sicht vor allem Georg Kühlewind, den ich übersah, und die östliche Meditation, die ich fand.

Dazu bedurfte es mancher Veranstaltungen des Schicksals. Zum Beispiel der Eingebung, andere – mittlerweile ja weit verbreitete – Meditationspraktiken kennenzulernen, um die anthroposophische Meditation besser zu verstehen. Es bedurfte der Begegnung mit Menschen, die östliche Meditation praktizierten und doch weder ihr Ich noch ihr klares Denken oder ihre aufgeklärte Zeitgenossenschaft dabei verloren hatten. Und auch die allmähliche Entdeckung, dass ich mit meiner Art der auf Aktivierung und Fokussierung beruhenden Meditation gegenüber dem östlichen Loslassen vielleicht doch in einer gewissen Einseitigkeit gelandet war, ist wohl unverzichtbar gewesen.

Sicherlich hätte es auch der Zen-Buddhismus sein können, an dem ich hängenblieb, oder irgendeine andere der vielen Varianten hinduistisch oder vielleicht sogar buddhistisch geprägter Meditation; es war aber dann die in der Tradition des Advaita Vedanta von Ramana Maharshi stehende, auf jeden Anker wie Atem, Bild oder Mantram verzichtende Meditationsanweisung von Andrew Cohen, der ich folgte: »Be still, relax, pay attention, and assume no relationship to anything that arises.«⁷ Für den physischen Leib: sei still, bewegungslos, äußerlich und innerlich stumm. Für den Ätherleib: entspanne dich. Für den Astralleib: bleibe wach. Für das Ich: nimm keine Beziehung auf, was auch immer in deinem Bewusstsein erscheint.

7 Andrew Cohen: *Evolutionary Enlightenment. A New Path to Spiritual Awakening*, New York 2011, S. 101. Meditation ist für Cohen nicht das Ziel, sondern die Voraussetzung, um auf spiritueller Grundlage kulturell wirksam tätig zu werden.

In das bloße Wachen und das leere Bewusstsein dringt die wirkliche geistige Welt hinein, nur muss dieses leere Bewusstsein und Wachsein durch lange Seelenübungen, die ich nur im Prinzip schildern konnte, erworben werden. Denn dieses Unterdrücken alles Inhaltes, es gelingt nicht auf den ersten Anhub. Es muss wiederum und wiederum geübt werden. Wieder dauert es bei manchem Jahre, bei manchem, wenn er dazu veranlagt ist, je nach seinem Schicksal, Monate, dass er dazu gelangt, das Bewusstsein, ohne es einzuschläfern, leer zu halten, so dass die geistige Welt in ihn hineindringen kann.⁸

Im leeren Bewusstsein

Es brauchte einige Zeit, bis ich mir eingestand, dass ich das gar nicht wollte: keine Beziehung zu dem, was in meinem Bewusstsein auftaucht. Nicht zu den Wahrnehmungen, nicht zu den Vorstellungen, Erinnerungen, Plänen, nicht zu dem inneren Geplapper und auch nicht zu den Gefühlen, Stimmungen und Gewohnheiten. Wie süß ist es doch, sich auf das einzulassen, was einen da anflattert, die Aufmerksamkeit zu investieren und sich schließlich zu identifizieren, ja zu definieren durch das, was da gerade im Bewusstsein ist. Ganz allmählich zeigte sich erst der Unterschied zwischen dem Investiert-Sein der Aufmerksamkeit und den kurzen Momenten, in denen sie sich frei machte – bevor sie dann schnell wieder irgendwo anders zuschnappte oder vielleicht auch einfach hinwegdöste.

Aber die kurzen Momente des Freiseins wurden dann doch interessant. Was passiert denn, wenn ich nicht zuschnappe? Ich fühlte mich erinnert an den Unterschied zwischen dem lebendigen, aktivierten Denken und seiner Ablähmung. Nur hatte ich beim lebendigen Denken einen Inhalt, ein Thema, auf das ich meine Aufmerksamkeit richtete. Hier hatte ich – nichts.

Und ich übte, diesen Moment auszudehnen. Nicht antipathisch hinwegzuschieben, was immer wieder herbeiflatterte, sondern den inneren Raum zu weiten, so dass nicht jede Störung gleich in den Mittelpunkt rückt. – Man kann das nicht beibringen. Was dann geschieht, kann man nur selber entdecken, finden, aufsuchen den Ort, der bleibt und hält und trägt unabhängig von allen konkreten Bewusstseinsinhalten. Und seine Beschreibung ist abhängig von den Begriffen, die man sich gebildet hat, von dem Kontext, in dem man steht, von der spirituellen Orientierung, der man folgt. Aber hat man ihn gefunden oder auch nur erahnt, so erkennt man ihn wieder in den vielleicht ganz anderen Beschreibungen der anderen.

⁸ Siehe Anm. 3.

Für mich war eine erste Erfahrung: Ich stehe auf der Schwelle. Nicht diesseits der Schwelle, nicht jenseits der Schwelle. Auf der Schwelle. Meine bisherige Welt versinkt. Eine neue Welt ist nicht da. Ich stehe am Abgrund, am Nichts. Es gibt nichts außer diesem Stehen auf der Schwelle. Und dann beginnt es einen zu interessieren. Was geschieht? Das Stehenbleiben braucht Mut. Hier bin ich schutzlos. Aber der Mut trägt, lässt einen nicht hineinfallen ins Nichts. Er zeigt einem, wie schwach man ist, wenn man sich immer wieder hineinziehen lässt in die alte Welt, und dass man unabhängig von ihr sein kann, schutzlos und zugleich stark. Dass man tatsächlich stehen kann auf der Schwelle. Und immer noch steht auf der Schwelle. Und immer noch.

Dieses Erlebnis weitet sich aus. Das Stehen auf der Schwelle wird zur Wirklichkeit, zur Tatsache. Indem man sich ihm hingibt, sich ausliefert. Ich begann zu verstehen, was Steiner im Blick hatte, wenn er bisweilen Verehrung und Hingabe an den Anfang des Schulungsweges stellte – und was mir immer zu vorgeformt moralisch erschienen war. Stehen auf der Schwelle, das ist ein Zustand des Bewusstseins, der jedem möglichen Bewusstseinsinhalt vorangeht, ja, in dem alle möglichen Bewusstseinsinhalte aufgehoben sind. In dem ich mich hingebende und doch nicht verloren gehe. Was sonst in die Bewusstseinsinhalte investiert ist, das befreit sich hier, und indem es sich befreit, wird es zum Tropfen, der einem Meer zugehört. Einem Meer, das die Voraussetzung aller möglichen Tropfen ist.

Ground of Being, Seinsgrund, nennt Andrew Cohen dieses Meer, und auch Steiner kennt es, aber in seiner Perspektive hat es sich ausgegossen in die Welt, ist zur Schöpfung geworden, an der wir mit unserem Denken teilhaben. Steiner nähert sich dem Seinsgrund über die gewordene Welt, sozusagen durch das Ausgeflossensein des Seinsgrundes in die Schöpfung. Darum beginnt seine Meditation mit der Verstärkung der investierten Aufmerksamkeit. Cohen, stellvertretend für die östliche Meditation, sucht den Seinsgrund vor Beginn der Schöpfung, als immer, auch in der Schöpfung, anwesenden, als Sein, in dem alles aufgehoben ist. Es ist eine Stimmung wie kurz bevor es gerade losgeht mit der Schöpfung. Steiner beschreibt diesen Zustand als Alten Saturn.⁹ Noch dunkel ist es da, aber schon warm. Ununterschieden, und doch so wesenhaft wie ich selbst mich als Wesen auf der Schwelle stehend kennenlernte. Wahrhaftes, wesenhaftes Sein, und sonst nichts. Möchte man diese Qualität wesenhaft greifen, so darf man sie wohl als »Vater unser« ansprechen.

⁹ Siehe Anm. 6, S. 155

»Diese Erfahrung nennen wir das ›Ich bin‹-Erlebnis, und es ist eine generelle Heilung: Es ist ein Gefühl der Identität mit einem immer tiefer werdenden Wesen, das sich selbst will. Sie sorgt für Kreativität und Solidität und löst das auf, was von der Egoität kommt. Aus ihr entspringt die Erkenntnis: Mit mir (der ich dies erfahre), kann nichts passieren. Ich bin sicher, vollkommen unabhängig von Umständen, Meinungen, Erfolgen oder Misserfolgen, ich habe meine geistigen Wurzeln gefunden.«¹⁰ So beschreibt Georg Kühlewind – der wohl beste Kenner des leeren Bewusstseins unter den anthroposophischen Autoren – diese Erfahrung und ergänzt: »In der Ich-Bin-Erfahrung liegt die Betonung auch auf ›bin‹!«¹¹ Andrew Cohen würde sich dieser Beschreibung wohl anschließen.

Es ist eine Erfahrung, die, in meiner Beobachtung, derjenigen, die durch Aktivierung des Denkens und dessen meditative Vertiefung entsteht, wie von der anderen Seite entgegenkommt. Die aktive, produktive Seite der Meditation, die die fokussierte Aufmerksamkeit in ein Objekt investiert und dort organbildend verstärkt, steht der hingeebenen, empfangenden Seite der Meditation gegenüber, in der die Aufmerksamkeit genauso wach, aber das Gegenteil von fokussiert, nämlich geweitet und offen ist. Arthur Zajonc beschreibt diesen Pendelschlag als kognitives Atmen,¹² Johannes Wagemann zeigt darin die grundlegende Polarität jeder Meditation auf,¹³ und in der den Sündenfall überwindenden Vereinigung der männlich-weiblichen Polarität von Produktivität und Empfänglichkeit wird die gewaltige Dimension dieses Pendelschlags zwischen Aktivierung des Denkens und leerem Bewusstsein noch tiefer ersichtlich.¹⁴

Aber weder Steiner noch Kühlewind geben das leere Bewusstsein als eigens zu Übendes an. Kühlewind beschreibt wie Steiner das Erreichen der oben wiedergegebene Erfahrung durch einfaches Loslassen des Denkinhaltes: »Erst dient das Objekt (z.B. ein Vorstellungsbild) zur Intensivierung der vorstellenden Aufmerksamkeit; ist die Intensität hinreichend, lässt die Aufmerksamkeit das Objekt los und erlebt sich leer, wird *Selbst*. Wächst die Intensität weiter, so kann das, was vorher Objekt war, als die Metamorphose des *Selbst* erlebt werden, nicht-dualistisch, ohne dass das *Selbst* sich verliere.«¹⁵ Aber Kühlewind hat sich intensiv mit Zen-Buddhismus beschäftigt und ihn sicherlich auch praktiziert; vor dem Hintergrund solcher Erfahrungen fällt es leichter, das fokussierte Objekt einfach loszulassen. Und Steiner hat zumindest in seiner letzten Lebenszeit darauf hingewiesen, dass

Produktivität und Empfänglichkeit

10 Georg Kühlewind: *Licht und Freiheit. Ein Leitfaden für die Meditation*, Stuttgart 2004, S. 30.

11 Georg Kühlewind: *Licht und Leere. Das letzte Notizheft und ein Fragment*, Stuttgart 2011, S. 148.

12 Arthur Zajonc: *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*, Stuttgart 2009, S. 52 und 132.

13 Johannes Wagemann: *Meditation – Untersuchungsgegenstand, Forschungsmittel und Entwicklungsweg*, *RoseJournal* Dezember 2011, www.RoseJourn.com

14 Siehe Anm. 5.

15 Siehe Anm. 11, S. 183.

das leere Bewusstsein erübt werden muss – wenn er auch keine expliziten Übungen dafür angegeben hat. Vielleicht lag das damals einfach noch nicht nahe. Implizit ist das leere Bewusstsein bei Steiner ja immer wieder angesprochen, zum Beispiel wenn es in dem zentralen Spruch der Esoterischen Schule vor dem ersten Weltkrieg heißt: »Ich ruhe in der Gottheit der Welt.« Hat man das leere Bewusstsein in seiner Vatergöttlichkeit einmal gefunden, so kann man es hier wiederfinden. Aber für Steiner hat es nicht im Mittelpunkt seines Interesses gestanden.¹⁶ Für ihn stand das Ausfließen, Ersterben und Auferstehen des Seinsgrundes in der Schöpfung im Vordergrund.

Leben auf der Schwelle

Will der Mensch weiterschreiten, dann muss er zu der Imagination und zu dem leeren Bewusstsein eine dritte Erkenntnisfähigkeit hinzutragen, eine Erkenntnisfähigkeit, die von dem heutigen Bewusstsein sehr häufig nicht als eine Erkenntnisfähigkeit angesehen wird ... Das ist die menschliche Kraft der Liebe.¹⁷

Die Zeiten sind andere geworden. Heute, so scheint es mir, sind die Bewusstseine in einer Verfassung, dass sie des angegebenen Pendelschlags zwischen Produktivität und Empfänglichkeit, zwischen Aktivierung durchs Denken und leerem Bewusstsein bedürfen. Um nicht in der Ewigkeit des Vatergöttlichen verloren zu gehen. Aber auch, um mit seinem Ich nicht in der in die Schöpfung investierten Aufmerksamkeit stecken zu bleiben.

In der gelingenden Meditation werden sich schließlich beide Richtungen durchdringen. Die ewige, alldurchdringende Ruhe des Seinsgrundes wird schöpferisch und bewahrt sich so vor dem Verschweben alles Wesenhaften. Die intensive Konzentration wird empfänglich und bewahrt sich so vor dem Ersterben in der Vereinzelung. Auf der Schwelle verschmelzen Produktivität und Empfänglichkeit miteinander. Das im Vollzug gebildete Organ nimmt vollziehend wahr, Sinn vollziehend, Sinn wahrnehmend, Sinn schaffend. Im fokussierten Inhalt entbindet sich sein und mein Aufgehobensein im Seinsgrund. Ersichtlich wird im Vollzug unsere Beziehung zueinander. Sie wandelt uns beide, indem sie uns beide aus der Vereinzelung im Seinsgrund aufgehoben sein lässt. Dort wird für den Pflanzenzüchter das Züchtungsziel, für den Arzt das Heilmittel, für den Menschen der Mitmensch erfahrbar.

Und dann verlagert sich der Schwerpunkt meines Wesens, das

¹⁶ Siehe dazu die Untersuchung von Günter Röschert: *Metaphysik der Weltentwicklung*, Stuttgart 2011.

¹⁷ Siehe Anm. 3.

vorher wie abgelähmt an die Sinneswelt gebunden war, auf die Schwelle. Nur hier gibt es ein neues Hellsehen, eines das nicht atavistisch die Formen der Sinneswelt und des ihr zugehörigen Egos perpetuiert, sondern Lebendigkeit ist und schafft. Hier zeigt sich die geistige Welt als lebendige, ganz konkret und individuell. Und im Lebendigen ist sie unmittelbar lebenswirksam – solange ich dem Lebendigen treu bleibe, solange ich den Mut habe, ein Schwellenwesen zu sein. Sobald ich andere damit überzeugen, Allgemeingültigkeiten oder moralische Anweisungen ableiten will, falle ich zurück von der Schwelle in die abgelähmte alte Welt. Wo es aber gelingt, das im Vollzug Ersehene immer wieder aufzusuchen, schutzlos, ohne Netz und doppelten Boden, lebend zwischen der alten, allzu bewusst gewordenen, und der neuen, zukünftigen und noch ganz ungeformten Welt, wird sich aus dem Lebendigen nahezu unwillkürlich absetzen, was die neue Welt als Ferment braucht.

Dieses Leben auf der Schwelle, mitten in fokussierender Verbindung und empfangendem Loslassen, wach und beobachtend, jenseits von gesicherten Standpunkten und ängstlichem Selbstschutz, ist nie auf der sicheren Seite. Es möchte Lebendigkeit und Entwicklung produzieren. Ob es aber tatsächlich Zukünftiges geschaffen haben oder doch ins Alte zurückgefallen sein wird, das wird oft erst viel später ersichtlich.

Und das gilt natürlich auch für diesen Text.

Autorennotiz:

ANNA-KATHARINA DEHMELT, geb. 1959, lebt in Alfter zwischen Bonn und Köln und studierte Musik, Anthroposophie und Wirtschaftswissenschaft. Mit letzterer verdient sie den Hauptteil ihres Lebensunterhaltes. Forscht an den Grundlagen der Anthroposophie, schreibt und unterrichtet diese und gibt Kurse zu anthroposophischer Meditation und Schulung. Bündelung und Vernetzung solcher Aktivitäten mit Kooperationspartnern seit Januar 2012 im Institut für anthroposophische Meditation.

www.InfaMeditation.de