

Rudolf Steiner: Andacht und Achtsamkeit – Stufen des Wahrnehmens.

Herausgegeben und eingeleitet von Andreas Neider.

Rudolf Steiner Verlag, Basel 2014.

Achtsamkeit ist in aller Munde, und die darauf gerichtete Art zu meditieren, dürfte die heute verbreitetste sein. Bei Jon Kabat-Zinn, der mit seinem Programm der Achtsamkeitsbasierten Stress-Reduktion viel zu dieser Verbreitung beigetragen hat, liest man als grundlegende Anweisung, die zunächst mit dem Atem oder dem Achten auf den Körper eingeübt wird, dann aber auch ohne bestimmtes Objekt praktiziert werden soll: „Sitzen Sie einfach nur da, ohne auf etwas Spezielles zu achten. Versuchen Sie, einfach nur vollkommen unvoreingenommen zu bleiben, egal, was im Bewusstseinsfeld auftaucht. Lassen Sie alles auftauchen und wieder verschwinden. Es berührt sie überhaupt nicht. Sie sind nichts weiter als der im Sein zentrierte Beobachter eines regen Kommens und Gehens.“¹

Wenn nun in der für Aspekte anthroposophischer Schulung mittlerweile renommierten „Die kleinen Begleiter“-Reihe des Rudolf Steiner Verlages ein Band mit dem Titel „Andacht und Achtsamkeit – Stufen des Wahrnehmens“ erscheint, so fragt man sich natürlich sofort, was für Achtsamkeitsübungen Rudolf Steiner vorgeschlagen hat und welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zu der oben zitierten, an Zen und Vipassana orientierten Übung gibt.

Der Herausgeber Andreas Neider schränkt das Feld vor allem auf den Bereich der Naturwahrnehmung ein – die Einbeziehung von Nebenübungen und Rückblick, die man durchaus auch als Achtsamkeitsübungen verstehen kann, wäre wohl zu umfangreich geworden. Er versammelt relativ wenige, dafür aber ausführliche Passagen aus Vorträgen und dem Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“, in dem sich die meisten der von Rudolf Steiner vorgeschlagenen Wahrnehmungsübungen finden.

Und es gibt durchaus eine Gemeinsamkeit mit der östlichen Praxis: sie liegt darin, das Denken nicht zur Belegung und Bewertung des Wahrgenommenen zu nutzen. Kurz gesagt handelt es sich darum, das gewöhnliche, gehirngedundene Denken auszuschalten (S. 191). Und solange es nur darum geht, ist die oben zitierte Anleitung durchaus fruchtbringend. Aber Steiner geht es dann doch um mehr. Für ihn ist es mit bloßer Achtsamkeit und Empathie nicht getan, mögen sie auch noch so wichtige Voraussetzungen sein. Denn das, was wir in der Sinneswahrnehmung erfahren ist beseelt und durchgeistigt (S. 60, 136), und um in diese Schicht vorzudringen, reicht es nicht, das gewöhnliche Denken nur loszulassen. Es muss sich umgebildet haben, so dass es „hineinströmen [kann] in den Rhythmus der äußeren Welt“. Es taucht „unter in das Geistige der einzelnen Dinge“ (S. 40).

Was hier zugrunde liegt, ist der 1919 in den Vorträgen „Die Sendung Michaels“ von Steiner beschriebene Lichtseelenprozess, der dann 1920 in „Grenzen der Naturerkenntnis“ wieder aufgegriffen wird. Es ist ein Atmungsprozess zwischen Wahrnehmung und Denken, bei dem sowohl Wahrnehmen wie Denken sich verwandeln, gereinigt werden von ihrer gegenseitigen Durchdringung

¹ Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation, Frankfurt 2006, S. 81

im alltäglichen Bewusstsein, und als gereinigte im schauenden Bewusstsein wieder miteinander verbunden werden zu Imagination, Inspiration und Intuition.

Dieses Programm ist anspruchsvoll, und Andreas Neider hat wohl alle zentralen Aussagen Steiners zu diesem Thema zusammengetragen. Auch wenn man nicht alles aus sich heraus verstehen kann und sich aufgefordert fühlt, die Auszüge im größeren Zusammenhang zu studieren, ist die Lektüre doch außerordentlich anregend, denn sie macht auf einen Aspekt des anthroposophischen Schulungsweges aufmerksam, der zwar zunehmend praktiziert, aber oft doch noch gar nicht richtig verstanden ist. Andreas Neider weckt auch mit seiner Einleitung das Interesse an diesem Thema und legt Verständnisspuren, die die meditative Praxis ganz außerordentlich bereichern können.

Anna-Katharina Dehmelt