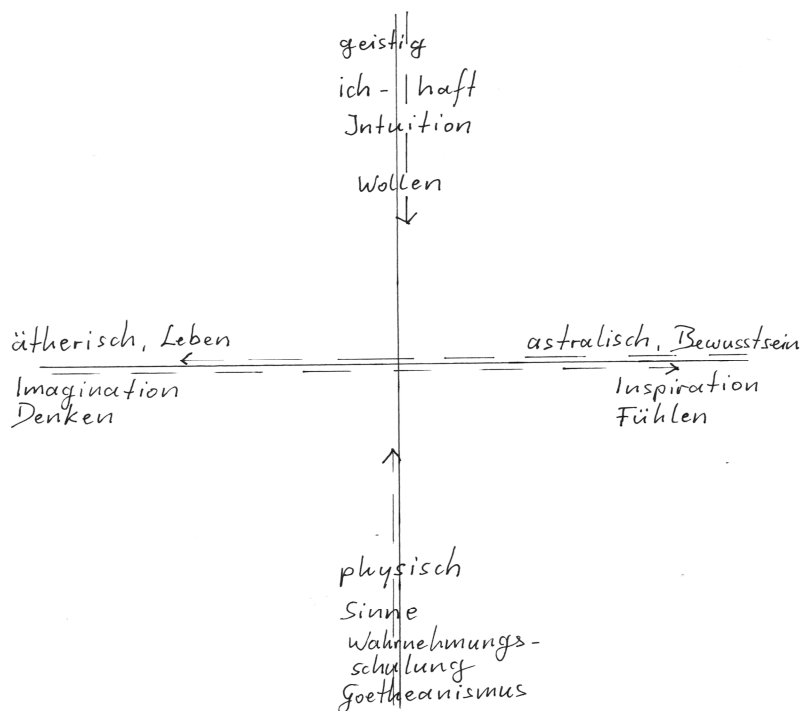


Bericht über die Tagung Meditation als Erkenntnisweg- die Vielfalt anthroposophischer Ansätze

Als wir vor etwa einem halben Jahr die Prospekte mit der Tagungsankündigung entdeckten, war die Freude groß. Schnell waren einige Exemplare eingesteckt, um diese bei uns im Oberbergischen auslegen zu können. Getrübt wurde die Freude zunächst allerdings dadurch, dass sich beim Lesen herausstellte, dass der Meditationsweg der 19 Klassenstunden der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft – für mich das Herzstück des anthroposophischen Meditationsweges – nicht erwähnt war. Dies änderte sich jedoch schon beim Einführungsvortrag am Freitag Abend.

Hilfreicher Überblick

Als Überblickshilfe entwarf Andreas Neider dabei das Bild eines Kreuzes, an dem sich eine Vierheit von Übrichtungen aufspannen lässt. Bei der horizontalen Achse handelt es sich dabei um die Entwicklungs-Strömung, die von der Vergangenheit in die Zukunft wirkt. In diesen ätherischen Lebens-Strom einzutauchen ermöglicht, durch Erkräftung des Denkens zu Imaginationen zu kommen – so wie es zum Beispiel durch die Bildekräfte-Forschung geübt wird. Demgegenüber führt der aus der Zukunft in die Vergangenheit wirkende Bewusstseins-Strom zu Inspirationen. Ätherisches wird dabei zurückgedrängt, so dass die, dieses formenden und gestaltenden Kräfte fühlend oder sogar hörend wahrgenommen werden können. Als Beispiel hierfür wurde die Rückschauübung genannt.



Auf der senkrechten Achse stehen sich dagegen die nach unten verankernden Sinnestatsachen und der nach oben in die geistige Welt einbindende, intuitive Wesensaustausch gegenüber. Erstere werden vor allem im recht verstandenen Goetheanismus durch Wahrnehmungsschulung gepflegt, letzteres durch den Meditationsweg der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft. In diesem werden durch die „Klassenstunden“ zunächst - wie in einem Theaterstück - Wesensbegegnungen mit den Hierarchien und deren Wesensäußerungen beschrieben. Der Schulungsweg besteht dann

darin, sich durch Erkräftung des Seelenlebens immer realer in die beschriebenen Situationen hineinzuleben, bis immer mehr ein wirkliches intuitives Wesenserleben möglich wird.

Vier Erkenntnisgespräche

Im Anschluss daran folgte ein Erkenntnisgespräch zur Naturerkenntnis. Wie bei den an den nächsten Tagen folgenden Gesprächen zur Menschen-, Schicksals- und Selbsterkenntnis begann dieses damit, dass die an Stehtischen postierten vier oder fünf „Fachleute“ zuerst ihren eigenen Forschungsweg (zumeist bereichert mit einigen biographischen Elementen) vorstellten. Daraus entwickelte sich ein wechselseitiges Gespräch, durch das die jeweiligen Impulse noch deutlicher in

Erscheinung treten konnten. Schließlich wurde in einem letzten Teil auch das Publikum miteinbezogen, indem Fragen und Ergänzungen beigetragen werden konnten.

Besonders fruchtbar erlebte ich diese Erkenntnisgespräche immer dann, wenn durch konkrete Übungsanregungen jede/r selbst zu inneren oder äußeren Beobachtungen angeregt wurde. So zum Beispiel, als es galt, sich einen Gegenstand vorzustellen und dabei auf das „Wie“ der eigenen Tätigkeit oder die auftauchenden Ablenkungen und deren Ursprung zu achten. Der von Dorian Schmidt angeprochene weiterführende „Trick“ besteht meines Erachtens ja darin, sich selbst bei seinem eigenen Tun seelisch zu beobachten (ganz im Sinne des Untertitels der Philosophie der Freiheit, die ja zu seelischen Beobachtungen nach naturwissenschaftlicher Methode anregt).

Beeindruckend war beispielsweise auch, wie Thomas Mayer bei seinen Ausführungen an einen Ort unterhalb des auf der Bühne befindlichen Rednerpultes trat und von dort aus veranschaulichte, wie die elementarischen Qualitäten dieses Ortes dazu beitragen, wirksamer in den Umraum hinaus wirken zu können. Auch den Hinweis auf das Ohnmachts-Erlebnis durch Rudi Ballreich möchte ich erwähnen. Gerade durch das meditative Üben kann es möglich werden, in solchen Momenten dafür zu erwachen, was auch dann noch trägt, wenn sonst nichts mehr trägt.

Wenn auch nicht jedes der vier Gespräche den durch die Anfangsstatements aufgebauten Spannungsbogen halten und erfüllen konnte, so war es doch immer wieder anregend, wie die jeweiligen „Fachleute“ miteinander ins Gespräch kamen. Bis in die Pausengespräche hinein konnten dann einzelne Gesichtspunkte vertieft werden.

Konkretes Üben in den Workshops

Im Rahmen der zweiteiligen Workshops konnte einer der 16 angebotenen meditativen Ansätze erprobt werden. „Im Herzen verwurzelt“ war dabei das Thema, zu dem die Musikerin und Meditationstherapeutin Gunhild von Kreis eingeladen hatte.

Unter dem Motto: „Wir beobachten alles, was wir tun“ galt es zunächst darauf zu achten, was geschieht, wenn die Kerze in unserer Mitte entzündet wird. Was verändert sich dann, wenn jede/r seinen Namen laut in die Runde spricht?

Ein Raum des gegenseitigen achtsamen Lauschens war damit eröffnet. Schicht für Schicht wurde dann über Fragen der Kursleiterin und Beobachtungen der Teilnehmer der eigene Herzraum erkundet. Von dort aus war nun eine ganz neue Art der Hinwendung zur eigenen Innenwelt und zur Umwelt möglich.

Im zweiten Teil gab das Warten auf einige Teilnehmer den Anlass, tiefer in das Zeiterleben einzutauchen. Mehr und mehr gelang es dabei, die „Uhrzeit-Sklaverei“ fallen zu lassen. Das Zeiterleben wurde wie zu einer sich immer mehr füllenden „meditativen Badewanne“. Eine Grundsubstanz der Religiösität wurde zum Erlebnis – in die hinein dann meditativ Fragen gestellt werden konnten.

Eurythmie und Clowning

Auf humorvolle Weise wurde beim künstlerischen Abend am Samstag das Thema des Scheiterns, das das meditative Üben immer begleitet, (schon beim Aufblasen des Meditationskissens beginnend!) auf die Bühne gebracht. Doch ehe man sich versah, wurde man im Anschauen der durch das feinsinnig differenzierte Akkordeon-Spiel von Marko Servalic begleitete Eurythmie Ulrike Wendts in ein meditatives Erleben hineingeführt.

Aus diesem Element heraus war dann durch die aufmunternden Anregungen der Clownin Angela Hopkins mit Hilfe der eurythmischen Gebärden des EVOE eine tiefere Begegnung mit den Mitmenschen angestoßen. Und Schritt für Schritt war bald der ganze Saal in dieses gegenseitige

Begrüßen des Wesens des anderen mit hinein genommen. Sogar die Stühle im vorderen Bereich des Großen Saales wurden dazu kurzfristig beiseite gestellt.

Wesensmerkmale anthroposophischer Meditation

In ihrem Abschlussbeitrag arbeitete Ana Katharina Dehmelt schließlich drei Gesichtspunkte heraus, die für die anthroposophische Meditation wesentlich sind.

Diese Art der Meditation führt Schritt für Schritt über das Erleben des Geistigen im eigenen Menschenwesen hin zum Geistigen im Weltall. Und zwar nicht im Sinne eines möglichst schnell zu erreichenden Einheits-Erlebnisses. Sondern im stets sich selbst über seine eigenen Schritte Rechenschaft abgebenden inneren Strebens, das sich im Idealfall über die Stufen der Imagination, Inspiration und Intuition entwickelt.

Das menschliche Erden-Ich-Bewusstsein wird dabei keinesfalls ausgelöscht. Vielmehr geht es um einen fortwährenden Entwicklungsprozess, der Schattenseiten (wie Doppelgängererlebnisse etc.) als zu erhellendes Wachstums-Potenzial miteinbezieht. Eine entscheidende Bedeutung kommt dabei der Begegnung mit dem „Hüter der Schwelle“ zu – nicht nur im gegebenenfalls strengen Zurückweisen, vielmehr auch im wohlwollenden Begleiten der jeweils nächsten Schritte. Einerseits geht es dabei um zunehmendes Entgrenzen. Andererseits jedoch immer auch um ein Begrenzen, weil die Früchte der Erfahrungen des höheren Bewusstseins in den konkreten Lebensalltag eingebracht werden sollen.

Der anthroposophische Meditationsweg kann damit nur ganz individuell und jeweils einzigartig sein. Es ist ein Weg des zunehmenden Er-Forschens des eigenen Wesens und von dessen Bezügen zu den Mitmenschen und zur sich in immer tieferen Schichten offenbarenden Umwelt. Die daraus erwachsende moralische Verantwortung führt zu Impulsen, im Lebensalltag konkret schöpferisch tätig zu werden – ganz im christlichen Sinne.

Zum Ausklang

Gerade weil der Weg anthroposophischer Meditation ein ganz und gar individueller ist, kommt dem gegenseitigen Austausch in diesem Sinne Strebender größte Bedeutung zu. Nicht nur, weil dadurch gegenseitige Anregungen möglich sind. Vielmehr ergibt sich bei diesen Begegnungen in ganz besonderer Weise die Möglichkeit zum seelisch-geistigen Erwachen am anderen. Denn gerade im Ausüben der meditativen Betätigung (als einzig wirklich völlig freier Handlung – so Rudolf Steiner) kann sich das Seelisch-Geistige des Menschen in direkter Weise offenbaren. Dass solche Begegnungen gerade im Rahmen dieser Tagung möglich waren, auch dafür sei den Veranstaltern (der Akanthos-Akademie und dem Institut für anthroposophische Meditation) herzlich gedankt.

Die nächste Meditationstagung in Stuttgart findet übrigens vom 22. bis 24. März 2019 statt und wird sich mit dem „Lichtseelenprozess“ beschäftigen, den Rudolf Steiner im Rahmen des Zyklus „Die Sendung Michaels“ (GA 192) als „neuen Joga-Willen“ bezeichnete.

Peter Schamberger

Ein wichtiger Schritt – und anregende Fragen

Ein für mich bewegendes Element der Tagung war, zu erleben, wie die Bemühung derjenigen, die als Arbeitsgruppenleiter und auch sonst als Anleitende in Seminaren arbeiten, sich um gegenseitige konkrete Wahrnehmung und Verständigung bemühen. Diese Bemühung findet seit etwa 15 Jahren

fortgesetzt statt, also mit einer gewissen Nachhaltigkeit, es tauchen immer wieder neue herausfordernde Fragen auf.

Eine Bemühung beispielsweise ist, eine Charakterisierung des Spezifischen der anthroposophischen Meditation zu verschriftlichen, die einige versuchen wollen, die andere jedoch als zu einengend eher vermeiden wollen. Das Gebiet der Imagination zeigt sich als noch relativ gut vergleichbar. Dort ist die Verständigung schon am weitesten fortgeschritten. Das Gebiet der Inspiration erweist sich bereits als viel anspruchsvoller in dieser Hinsicht.

Ein gewisser Kontrast wurde von einigen beschrieben zwischen der meditativen Praxis, dem Bedürfnis nach Austausch unter Übenden und der Begegnung mit hauptsächlich „gelesener“ Anthroposophie. Aber auch das Lesen als Grundlage und Orientierung bei inneren Erlebnissen wurde als wesentlich beschrieben. Überhaupt seien die anthroposophischen Inhalte als Meditationsergebnisse Rudolf Steiners aufzufassen.

Deutlich verbunden mit den jeweiligen Fragestellungen zeigt sich auch die konkrete Biographie und das Lebens- und Arbeitsumfeld der Dozentinnen und Dozenten. Ob jemand an einer staatlichen Fachhochschule mit anthroposophischer Meditation arbeitet, als Unternehmensberater in sehr verschiedenen Unternehmen, an Universitäten im Bereich der Bewusstseinsforschung, als Forscher in Bezug auf konkrete Anwendungsbereiche wie Züchtung, Medikamentenherstellung, Wirkung von Technik etc. oder als Kursleiter in ganz freien, vielfältigen Seminaren prägt den Ansatz der Fragestellung und die Herangehensweise. Gerade diese Unterschiedlichkeit war für mich als Teilnehmerin sehr belebend und klärend. Denn immer wird ja die Persönlichkeit desjenigen, der meditiert, auf vielfältige Weise mit zu berücksichtigen sein. Gerade das, was einem fremd ist, kann besonders erweckend wirksam werden.

Im Nachklang blieb ein inneres lebendiges Bild dieses Zusammenwirkens zurück: Eine Versammlung vieler Menschen; einige ragen deutlich heraus, sie kommen, gekleidet in unterschiedliche Farben, aus unterschiedlichen Richtungen. Sie schauen sich an, zwischen ihnen wird es lichter, klarer, kraftströmender, und jede der Gestalten wird deutlicher. Ich erlebe dies als einen wichtigen Schritt.

Veronika Thiersch