

Anna-Katharina Dehmelt

Von der Moralität der Nebenübungen

Suchbewegungen zwischen »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?« und »Die Geheimwissenschaft im Umriss«

Der spirituelle Weg, wie ihn Rudolf Steiner seit den Aufsätzen *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* auch öffentlich dargestellt hat, ist ohne moralische Schulung nicht fruchtbar zu beschreiten. Dazu gab er eine Reihe von Übungen an, die er in internen Zusammenhängen öfter auch »Nebenübungen« genannt hat. Doch wie ist diese moralische Schulung im Näheren beschaffen? Wie verträgt sie sich mit dem in der *Philosophie der Freiheit* entwickelten ethischen Individualismus? Wie verhalten sich Erkenntnis und Moral zueinander und wie wandelt sich dieses Verhältnis in Steiners Schriften zwischen 1904 und 1909? Dabei berücksichtigt die Autorin auch die Rückschauübung sowie fünf weitere, bisher kaum beachtete Nebenübungen aus der Geheimwissenschaft zur Inspiration durch Gleichmaß und Gleichgewicht der Seelenkräfte. Erst vor diesem Hintergrund werden Erkenntnis und Moral zu zwei Seiten einer Wirklichkeit.

»Alles Reden darüber, dass die wahre Geistesschulung nicht zugleich eine moralische Schulung sei, ist doch unsachgemäß.«¹
– Was mag Rudolf Steiner veranlasst haben, diesen Satz 1913 in die erweiterte Neuauflage seiner *Geheimwissenschaft im Umriss* einzufügen? Hatte es Stimmen gegeben, die dem Kapitel »Die Erkenntnis der höheren Welten (Von der Einweihung oder Initiation)« die Moral absprachen? Hatte sich in seinem Umkreis die Meinung ausgebreitet, dass der anthroposophische Schulungsweg nicht auch ein moralischer sei? Oder war Steiner selbst der gegenüber *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*,² dem Vorgängerbuch in Schulungsfragen, so ganz andere Duktus aufgefallen?

Die Unterschiede zwischen dem Schulungsbuch *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*³ und dem Schulungskapitel der *Geheimwissenschaft im Umriss*⁴ sind in der Tat unverkennbar. Nicht nur ist der Kontext anders – in *Wie erlangt man* geht es ausschließlich um Schulungsfragen, in der *Geheimwissenschaft* gehen dem Schulungskapitel die »Umrisse der Anthroposophie als eines Ganzen«⁵ voraus – und nicht nur

1 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1910), GA 13, Dornach 1989, S. 326.

2 Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* (1904ff), GA 10, Dornach 1992.

3 Im Folgenden zur Vereinfachung *Wie erlangt man* genannt.

4 Im Folgenden zur Vereinfachung *Geheimwissenschaft* genannt.

stehen ganz unterschiedliche Meditationen im Zentrum – in *Wie erlangt man* sind es Meditationen an der Natur, in der *Geheimwissenschaft* steht die symbolische Rosenkreuz-Meditation im Mittelpunkt, an die sich die Meditation des Gefühls der Herzensgüte anschließt.⁶ Auch das, worauf Steiner mit dem Terminus »moralische Schulung« hinweist, wird in den beiden Büchern ganz verschieden entfaltet.

Das kommt schon in der unterschiedlichen Anlage der beiden Bücher zum Ausdruck: Die *Geheimwissenschaft* ist systematisch orientiert, es geht um die Entwicklung der Bewusstseinsstufen Imagination, Inspiration und Intuition und jede Übung wird unter dieser Perspektive begründet. Der Stil ist sachlich und freilassend. In *Wie erlangt man* hingegen spricht, insbesondere in den ersten Kapiteln, ein Lehrer zu seinen Schülern. Das zeigt sich auch darin, dass Steiner Grundelemente aus den Regeln der Esoterischen Schule der Theosophischen Gesellschaft, deren Lehrer er gerade geworden war, aufgreift: Devotion und Verehrung sowie die Entwicklung eines reichen Innenlebens und der distanzierte Blick auf die eigenen Erlebnisse und Taten.⁷ So verwundert es nicht, dass Steiner den Leser dem dort gepflegten Stil gemäß mit »du« anspricht und seiner Rede immer wieder einen mahnenden und eindringlichen Ton gibt. Dieser Ton durchzieht auch die zahlreichen »Praktischen Gesichtspunkte« und »Bedingungen zur Geheimschulung«, wenn es etwa heißt »Eine besondere Ausbildung muss man in der *Geduld* anstreben«, »Vor allen Dingen müssen *Verlangen* und *Begierde* schweigen«, oder wenn zur »Standhaftigkeit in der Befolgung eines einmal gefassten Entschlusses« aufgefördert wird.⁸ Solche Aufforderungen, die ohne Weiteres einer moralischen Schulung zugerechnet werden können, fehlen in der *Geheimwissenschaft*. Dass von den vier Eigenschaften, den acht Übungen des achtgliedrigen Pfades und den sechs Nebenübungen nur letztere, zumal stark verändert, in die *Geheimwissenschaft* übernommen werden, dient zwar vor allem der Systematik und ist wohl nicht als Distanzierung von den früher beschriebenen Übungen gemeint, auf die in der *Geheimwissenschaft* ausdrücklich als »besondere, mehr ins Einzelne gehende Übungen« verwiesen wird.⁹ Und doch ist der Duktus des Schulungskapitels der *Geheimwissenschaft* so stark auf Systematik und Verstehen und so wenig auf Moral im landläufigen Sinne gerichtet, dass Steiner es wohl für angebracht gehalten haben mag, im Nachhinein auf den moralischen Charakter des anthroposophischen Schulungsweges ausdrücklich hinzuweisen.¹⁰

5 GA 13, a.a.O., S. 31.

6 Auf einige Meditationen aus *Wie erlangt man* wird in der *Geheimwissenschaft* allerdings verwiesen: GA 13, S. 313 und S. 360.

7 Vgl. die Kapitel »Bedingungen« und »Innere Ruhe« in GA 10 mit den Regeln der Esoterischen Schule, in: Rudolf Steiner: *Zur Geschichte und aus den Inhalten der ersten Abteilung der Esoterischen Schule 1904-1914*, GA 264, Dornach 1987, S. 129ff.

8 GA 13, a.a.O., S. 90, S. 92 und S. 109.

9 Ebd., S. 337.

10 Längere Einfügungen in die Neuauflagen der *Geheimwissenschaft* 1913 oder später zum Thema der Moral sind die Passagen S. 305: »In Bezug auf die hier gemeinte Schulung ... das Übersinnliche beobachten kann«, S. 325: »Um völlig auf dieser Stufe ... ist doch unsachgemäß«, S. 339: »Die hier geschilderten Bedingungen ... Irrtümern gegenüber der geistigen Welt«.

11 Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit* (1884, 1918), GA 4, Dornach 1995, S. 161f. Vgl. hierzu z.B. auch: Karl-Martin Dietz (Hrsg.): *Rudolf Steiners »Philosophie der Freiheit«*, Stuttgart 1994; Lorenzo Ravagli / Günter Röscher: *Kontinuität und Wandel*, Stuttgart 2003; Valentin Wember: *Vom Willen zur Freiheit*, Dornach 1991.

Die Frage nach dem moralischen Charakter des anthroposophischen Schulungsweges stellt sich auch im Hinblick auf Steiners *Die Philosophie der Freiheit*, in der mit dem ethischen Individualismus ein moralisches Ideal ganz besonderer Art aufgestellt wurde: Nicht darum könne es gehen, generell bestimmten moralischen Normen zu folgen, seien sie noch so ehrenhaft (wie z.B. die Ideale des Kulturfortschritts und des Gesamtwohls), sondern darum, situativ und individuell das jeweils stimmige Ideal zu produzieren. Emphatisch bringt Steiner dies in *Die Philosophie der Freiheit* zum Ausdruck:

»Während ich handle, bewegt mich die Sittlichkeitsmaxime, insofern sie intuitiv in mir leben kann; sie ist verbunden mit der *Liebe* zu dem Objekt, das ich durch meine Handlung verwirklichen will. Ich frage keinen Menschen und auch keine Regel: soll ich diese Handlung ausführen? – sondern ich führe sie aus, sobald ich die Idee davon gefasst habe. Nur dadurch ist sie *meine* Handlung. Wer nur handelt, weil er bestimmte sittliche Normen anerkennt, dessen Handlung ist das Ergebnis der in seinem Moralkodex stehenden Prinzipien. Er ist bloß der Vollstrecker ... Nur wenn ich meiner Liebe zu dem Objekte folge, dann bin ich es selbst, der handelt. Ich handle auf dieser Stufe der Sittlichkeit nicht, weil ich einen Herrn über mich anerkenne, nicht die äußere Autorität, nicht eine sogenannte innere Stimme. Ich erkenne kein äußeres Prinzip meines Handelns an, weil ich in mir selbst den Grund des Handelns, die Liebe zur Handlung gefunden habe.«¹¹

Wie kann vor diesem Hintergrund eine moralische Schulung aussehen? Hat Steiner als spiritueller Lehrer das Ideal des ethischen Individualismus aufgegeben? Oder hat es sich in die Übungen, die einer moralischen Schulung dienen, hineinverwandelt?

Wir wollen mit dieser Frage den Übungskanon der *Geheimwissenschaft* untersuchen, den Steiner offensichtlich im Blick hat, wenn er von moralischer Schulung spricht. Steiner hat diesen Typus von Übungen insbesondere gegenüber seinen Schülern oft »Nebenübungen« genannt. Von diesen Nebenübungen zu unterscheiden sind die Meditationen im engeren Sinne, die als Hauptübungen die Aufgabe haben, aus dem Alltags-Ich ein höheres, nicht an die vorgefundenen Bedingungen gebundenes und sich zur geistigen Seite der Welt hin weitendes Ich herauszulösen, das immer mehr in die Lage kommen soll, Ich und Welt in innere Übereinstimmung zu bringen. Die Nebenübungen sind

Ethischer Individualismus

Der Übungskanon der »Geheimwissenschaft«

12 Vgl. GA 13, a.a.O., S.361: »... wenn er [der Geistesschüler] nebenher gehen lässt alle Vorkehrungen ...«

13 Ebd., S. 329ff.

14 Ebd., S. 337ff.

15 Ebd., S. 361ff. »Bei allem würde zu betonen sein, dass Gleichmaß und Gleichgewicht diejenigen Seeleneigenschaften sind, auf die es ankommt. Sie bereiten das Verständnis und die Fähigkeit für die charakterisierten Übungen vor, die behufs der Erlangung der Inspiration zu machen sind.« In diesem Sinne handelt es sich hier um Nebenübungen.

16 Annie Besant: *Der Pfad der Jüngerschaft*, Leipzig 1905, S. 82ff und Annie Besant: *Uralte Weisheit*, Leipzig 1898, S. 275ff, wo auch die hinduistischen und buddhistischen Vorlagen angegeben sind. Zu den Nebenübungen s. beispielsweise Rudy Vandercruysse: *Herzwege*, Stuttgart 2005 oder Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra*, Stuttgart 1996.

Die sechs ›klassischen‹ Nebenübungen

demgegenüber nicht nebensächlich, sondern sollen *neben* den Hauptübungen geübt werden.¹² Sie richten sich auf das Leben, das das Ich in der äußeren Welt zu führen hat und sind im Vergleich zu *Wie erlangt man* in der *Geheimwissenschaft* mengenmäßig reduziert und dem systematischen Duktus angepasst. Gerade dadurch aber geben sie den Blick frei auf den von Steiner intendierten Charakter einer moralischen Schulung. Sie umfassen folgende Übungen:

1) Die sechs ›klassischen‹ Nebenübungen:¹³

- Herrschaft über die Gedankenführung (Denken)
- Herrschaft über die Willensimpulse (Wille)
- Gelassenheit gegenüber Lust und Leid (Fühlen)
- Positivität im Beurteilen der Welt (Denken und Fühlen)
- Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens (Denken und Wille)
- Harmonisches Zusammenstimmen dieser Eigenschaften

2) Die Rückschau auf die täglichen Erlebnisse.¹⁴

3) Fünf Nebenübungen zur Inspiration durch Gleichmaß und Gleichgewicht der Seelenkräfte:¹⁵

- Gleichgewicht zwischen reichem Innenleben und offener Empfänglichkeit für die Eindrücke der Außenwelt
- Gleichgewicht zwischen Empathie und Urteil
- Gleichgewicht zwischen Verehrung (Devotion) und gesundem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Gleichgewicht zwischen Ahnung und Planung
- Gleichgewicht zwischen Fähigkeitsbildung und Erkenntnis.

Die sechs ›klassischen‹ Nebenübungen wurden in der Theosophischen Gesellschaft bereits vor Steiner gepflegt; Steiner dürfte sie aus Annie Besants *Der Pfad der Jüngerschaft* und *Uralte Weisheit* gekannt haben.¹⁶ In *Wie erlangt man* lehnt er sich in Terminologie und Duktus noch recht eng an diese Vorlagen an, nimmt dann aber im Laufe der Jahre beträchtliche Veränderungen vor.¹⁷ Dies im Einzelnen darzustellen wäre interessant, würde hier aber zu weit führen.¹⁸ Wir greifen einige Gesichtspunkte heraus, an denen der Übergang von der moralisierenden Vorlage mit Vorschrifts- und noch ohne Übungscharakter zu den inneren Seelenverrichtungen ohne vorgegebene Moral deutlich wird.

Es fällt zunächst auf, dass Steiner die geforderten Eigenschaften überhaupt erst zu Übungen macht. In *Wie erlangt man* heißt es noch:

»Das erste, was in dieser Beziehung der Geheimschüler beobachtet, ist die Regelung seines Gedankenlaufes ... Je mehr ein Gedanke aus dem anderen folgt, je mehr allem Unlogischen aus dem Wege gegangen wird, desto mehr erhält dieses Sinnesorgan die ihm entsprechende Form. Hört der Geheimschüler unlogische Gedanken, so lässt er sich sogleich das Richtige durch den Kopf gehen.«¹⁹

»Ein zweites ist, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen. ... Wenn der Geheimschüler etwas getan hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach ein, dass es in logischer Art aus dem ersten folgt. Wer heute in anderem Sinne handelt als gestern, wird nie den charakterisierten Sinn entwickeln.«²⁰

In der *Geheimwissenschaft* wird daraus:

»Wer sich überwindet, durch Monate hindurch täglich wenigstens fünf Minuten seine Gedanken an einen alltäglichen Gegenstand (z.B. eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) zu wenden und während dieser Zeit alle Gedanken auszuschließen, welche nicht mit diesem Gegenstande zusammenhängen, der hat nach dieser Richtung hin viel getan. (Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage einen festhalten.)«

»Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute ›um diese bestimmte Zeit‹ wirst du ›dieses‹ ausführen.«²¹

Die geforderten Eigenschaften werden eigentlich erst durch diesen Übungscharakter von moralischen Lebensvorschriften zu Seelenverrichtungen mit Übungscharakter, wie Steiner selbst in einem der späteren Zusätze in der *Geheimwissenschaft* zum Thema Moral erläutert:

»Das eine [Missverständnis; AKD] kann dadurch entstehen, dass man meint, die Schulung wolle den Menschen in bezug auf seine ganze Lebensführung zu einem andern Wesen machen. Allein es handelt sich nicht darum, dem Menschen allgemeine Lebensvorschriften zu geben, sondern ihm von Seelenverrichtungen zu sprechen, die, wenn er sie ausführt, ihm die Möglichkeit geben, das Übersinnliche zu beobachten. Auf denjenigen Teil seiner Lebensverrichtungen, der außerhalb der Beobachtung des Übersinnlichen liegt, haben diese Verrichtungen keinen *unmittelbaren* Einfluss. ... *Mittelbar* hängt die Schulung mit Lebensvorschriften allerdings insofern zusammen, als ohne eine gewisse ethisch gestimmte Lebens-

17 Als Zwischenstadium bis zur *Geheimwissenschaft* ist hier insbesondere die Version in Rudolf Steiner: *Die Stufen der höheren Erkenntnis* (1905ff), GA 12, Dornach 1993, S. 30ff sowie die Fassung der Nebenübungen zu nennen, die Steiner seinen esoterischen Schülern im Oktober 1906 zukommen ließ (Rudolf Steiner: *Seelenübungen I*, GA 267, Dornach 1997, S. 55ff).

18 Vgl. auch den Beitrag von Martina Maria Sam in diesem Heft, S. 59.

19 GA 10, a.a.O., S. 127.

20 Ebd., S. 128.

21 GA 13, a.a.O., S. 330, 332.

führung ein Einblick in das Übersinnliche unmöglich oder schädlich ist. Und deshalb ist manches, das zur Anschauung des Übersinnlichen führt, zugleich Mittel zur Veredlung der Lebensführung.«²²

Auf die eigentümliche Figur, dass Seelenverrichtungen, die gerade nicht als Lebensvorschriften gemeint sind, implizit eine Veredlung der Lebensführung mit sich bringen, kommen wir noch zurück.

Die dritte Übung, bei der es um Gelassenheit gegenüber Lust und Leid geht, enthält in der *Geheimwissenschaft* zwei sprechende Hinweise:

»Nur durch eine solche Übung gelangt der Geistesschüler dazu, jene Ruhe in seinem Gemüt zu haben, welche notwendig ist, damit nicht beim Geborenwerden und namentlich bei der Betätigung des höheren Ich die Seele wie eine Art Doppelgänger neben diesem höheren Ich ein zweites, ungesundes Leben führt. ... zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften, welche man sich selbst anerzogen hat.«²³

Mit diesen Hinweisen stellt Steiner die Übungen in einen neuen Kontext. Am Ende des Schulungskapitels in der *Geheimwissenschaft* geht es nämlich – wie schon in *Wie erlangt man* – um die durch die Hauptübungen bewirkte Trennung der drei Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen und um das Bewusstwerden des eigenen Schattens bzw. um das Auftreten des Doppelgängers. Dieser enthält in sich alle die Eigenschaften, die noch nicht vom Ich ergriffen sind, die man sich, so könnte man ein wenig überspitzt formulieren, also noch nicht selbst anerzogen hat. Dass die Übungen sich gerade auf diese Situation der Trennung der Seelenkräfte und auf den Umgang mit dem Doppelgänger richten, zeigt sich auch daran, dass sie in der *Geheimwissenschaft* so explizit nach Denken, Fühlen und Wollen und deren Kombinationen geordnet sind. Anders also als in *Wie erlangt man*, wo sie in Verbindung mit der Entwicklung der zwölfblättrigen Lotusblume gegeben werden, oder in den *Stufen der höheren Erkenntnis*, wo sie ersetzen sollen, was durch den Schulungsweg an Kräften des Schlafes nun anderweitig gebraucht wird, stehen die Nebenübungen in der *Geheimwissenschaft* in einem Kontext, in dem sie der Vorbeugung und Bewältigung von spirituellen Krisen dienen, wie sie mit der Trennung der Seelenkräfte und der Bekanntschaft mit dem eigenen Doppelgänger auftreten können.

22 Ebd., S. 305.

23 Ebd., S. 333f.

Die vierte Nebenübung hat inhaltlich die größte Metamorphose durchgemacht. Bei Annie Besant heißt es:

»Toleranz üben gegen alles, was Sie umgibt, eine Art himmlische Geduld, die warten kann und die verstehen kann und daher von Keinem mehr verlangt, als er zu geben imstande ist.«²⁴

Steiner verwandelt diese Toleranz in eine »Eigenschaft, welche man Positivität nennen kann« und erläutert sie mit einer Legende aus Goethes West-östlichem Diwan:²⁵

»Es gibt eine schöne Legende, die besagt von dem Christus Jesus, dass er mit einigen andern Personen an einem toten Hund vorübergeht. Die andern wenden sich ab von dem hässlichen Anblick. Der Christus Jesus spricht bewundernd von den schönen Zähnen des Tieres.«²⁶

Im Umgang mit dieser Übung kann man unmittelbar den Übergang vom Befolgen einer moralischen Norm hin zu einem erfahrungstragen Wandel des Verhältnisses zur Wirklichkeit beobachten. Zunächst muss man sich anstrengen, um etwas Positives an dem zu entdecken, dem man eigentlich ablehnend gegenübersteht. Und dann soll man dieses Positive ja nicht nur theoretisch positiv finden, sondern es auch tatsächlich so erleben. Nach einiger Zeit des Übens bemerkt man, wie der Blick auf das Positive einen in eine andere Wirklichkeitsschicht trägt. Ohne Positivität steht man der Welt abgegrenzt gegenüber, denn Antipathien und Verurteilungen trennen uns von der Wirklichkeit und stellen uns *gegen* sie. Positivität als Fähigkeit, etwas bejahen zu können und *für* etwas zu sein, verbindet einen auf ganz andere Weise mit der Welt. Sei es auch nur eine Kleinigkeit, die man positiv entdeckt hat, so merkt man doch, wie sie sich auswächst und wie das Verhältnis zur Welt immer mehr in eine andere Sphäre rückt.

Man entdeckt auf diese Weise etwas, was Steiner in der *Philosophie der Freiheit* im Zusammenhang mit den Konsequenzen des ethischen Individualismus ausgeführt hat:

»Läge nicht in der menschlichen Wesenheit der Urgrund zur Verträglichkeit, man würde sie ihr durch keine äußeren Gesetze einimpfen! Nur weil die menschlichen Individuen eines Geistes *sind*, können sie sich auch nebeneinander ausleben. Der Freie lebt in dem Vertrauen darauf, dass der andere Freie mit ihm einer geistigen Welt angehört und sich in seinen Intentionen mit ihm begegnen wird. Der Freie verlangt von seinen Mitmenschen keine Übereinstimmung, aber er erwar-

24 Annie Besant: *Der Pfad der Jüngerschaft*, a.a.O., S. 84f.

25 Siehe den Abdruck der Legende in diesem Heft: Gespräch mit Bodo von Plato und Ilse Müller, S. 38ff.

26 GA 13, a.a.O., S. 334.

tet sie, weil sie in der menschlichen Natur liegt.«²⁷

Es ist die Positivität, die die Individuen in die Welt des *einen* Geistes führt. Ohne Positivität ist ein gedeihliches Zusammenleben sich entwickelnder Individualitäten gar nicht möglich, weil sie sich immer nur voneinander abgrenzen, ja stören würden. Es handelt sich dabei aber eben nicht um eine moralische Norm, sondern um eine Wirklichkeit, die man durch die Übung kennenlernt. Und dasselbe gilt für die fünfte Nebenübung, in der es um die Entwicklung von Unbefangenheit geht. Auch unsere Vorurteile, letztlich unser ganzes vorgefertigtes Wissen trennen uns von der Welt und führen uns in die Vereinzelnung. Erst die Bereitschaft, die eigenen Konzepte loszulassen und immer wieder neu hinzuschauen, öffnet die Sphäre, in der die Wirklichkeit sich offenbart.

Überwindung des Doppelgängers

Alle diese Übungen setzen an die Stelle von doppelgängerhafter Eigendynamik in Denken, Fühlen und Wollen eine bewusst aufgebrauchte Ich-Aktivität, die Denken, Fühlen und Wollen als solche stärkt. Maßstab dafür ist kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Böse, sondern lediglich die Ich-Aktivität, sich in der Lenkung von Denken, Fühlen und Wollen selbst zu folgen. Die Übungen sind dabei so geformt, dass sie Überwindung erfordern und zugleich die Hindernisse zeigen, die einer reinen Ich-Aktivität entgegenstehen. Der Versuch, zu einer bestimmten Zeit etwas nur aus freier Initiative zu tun, zeigt zugleich, wieviel Undiszipliniertheit doch in einem steckt, und der Versuch, etwas positiv anzuschauen, präsentiert einem die ganze Palette innerer Ablehnung. Der Doppelgänger wird gerade daran sichtbar, dass man ihn zu überwinden sucht.

In der Stärkung des Ich sowie der Überwindung und Verwandlung des Doppelgängers liegt übrigens ein entscheidender Unterschied zur heute verbreiteten, buddhistisch ausgerichteten Achtsamkeitspraxis.²⁸ Diese ist darauf gerichtet, die Eigendynamiken in Denken, Fühlen und Wollen – das Ego – loszulassen und die Welt vorurteilsfrei wahrzunehmen, anstatt sie mit eigenen Mustern überziehen zu müssen. Was dann geschieht, bleibt jedoch unscharf; an die *Befreiung von* den eigenen Mustern schließt sich keine *Freiheit zu* einem neuen Ergreifen der eigenen Seelenkräfte und der Welt. Der Schwerpunkt der Achtsamkeitspraxis liegt in der Dis-Identifikation vom eigenen Ego, der eigenen Astralität bzw. dem eigenen Doppelgänger und der vorurteilsfreien Wahrnehmung der Welt.

27 GA 4, a.a.O., S. 166.

28 Siehe etwa Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit*, Berlin 1988, oder Michael von Brück: *Zen*, München 2007. Dazu auch Rudolf Steiner: *Die Chakren*, hrsg. von Andreas Neider, Basel 2015, S. 11.

Dis-Identifikation ist auch das Thema der sich unmittelbar an die Nebenübungen anschließenden Rückschauübung: die eigenen Angelegenheiten mit der Ruhe anzuschauen, als ob sie fremde wären. Allerdings geschieht diese Dis-Identifikation durch Hinschauen und nicht wie in der buddhistischen Achtsamkeitspraxis (nur) durch Loslassen.

Auch bei dieser Übung hat Steiner im Laufe der Jahre aus einer Anforderung eine echte Übung gemacht:

»Man gelangt zu einer gewissen Praxis in solcher Selbstbeobachtung, wenn man mit der Vorstellung einzelner kleiner Teile dieses Tageslebens den Anfang macht. Man wird dann immer geschickter und gewandter in solcher Rückschau, so dass man sie nach längerer Übung in einer kurzen Spanne Zeit vollständig wird gestalten können.«²⁹

Die Anregung, die Rückschau rückläufig durchzuführen, ist für ihr Ziel von entscheidender Bedeutung. Wer einmal probiert hat, eine emotional anspruchsvolle Situation rückläufig vorzustellen, weiß um das Wunder, das damit verbunden ist: Das rückläufige Vorstellen löst die selbstverständliche Identifikation mit dem Erlebten auf. Solange wir uns vorwärts erinnern, geraten wir sofort wieder in die damalige Situation hinein, und sofort treten auch alle damit verbundenen Emotionen wieder auf. Beim Rückwärts-Vorstellen treten wir aus dem Strom, der uns in sich hineinzieht, hinaus und gelangen auf einen Standpunkt, der uns die Situation bzw. die eigene Beteiligung an ihr tatsächlich so anschauen lässt, als wären es nicht wir selbst, sondern jemand anderes, der in der Situation gestanden hat.

Sowohl in *Wie erlangt man* wie auch in den Regeln der Esoterischen Schule war die Rückschau in Verbindung mit einem Urteil über die eigenen Taten geschildert worden: »So werde man sich selbst zum objektiven Richter.«³⁰ Dieses Richten über sich selbst, von dem Steiner nicht müde wurde zu betonen, dass es nicht zu Reue, sondern zum Lernen führen solle, fällt in der Darstellung der *Geheimwissenschaft* völlig weg. Hier tragen das Rückwärts-Anschauen und die damit verbundene Dis-Identifikation schon ihren Wert in sich selbst und eine von außen hinzugefügte moralische Komponente erübrigt sich.

Die Möglichkeit, die eigenen Angelegenheiten anzuschauen, als wären sie fremde, ist die Grundlage innerer Souveränität und moralischer Autonomie. Solange wir identifiziert sind mit den Taten und Erlebnissen unseres Alltags-Ichs, müssen wir uns – oft unbewusst – schützen und verteidigen. Spielraum gewin-

Rückschau

29 GA 13, a.a.O., S. 338. Erstaunlich ist, dass Steiner das Rückwärts-Anschauen der Erlebnisse in die *Geheimwissenschaft* erst nach 1913 eingefügt hat. Die Tagesrückschau – vorwärts – gehörte bereits zu den Regeln der Esoterischen Schule vor Steiner, die Tagesrückschau rückläufig vorzunehmen empfahl Steiner seinen Schülern seit 1904 (vgl. GA 267, S. 84). Ob es für die späte Veröffentlichung der rückläufigen Rückschau Gründe gab, ist unklar. Zur Rückschau siehe zum Beispiel auch Jaap van de Weg: *Hinter dem Schleier*, Stuttgart 2003, S. 45ff, und Rudolf Steiner: *Rückschau. Übungen zur Willensstärkung*, hrsg. von Martina Maria Sam, Dornach 2009.

30 GA 10, a.a.O., S. 32; GA 264, a.a.O., S. 147f.

nen wir erst, wenn wir in der Lage sind, Abstand von uns zu nehmen. Insofern ist die Rückschau so etwas wie die Schlüsselqualifikation auf dem Wege zu innerer Souveränität und moralischer Autonomie. Sie fügt den ›klassischen‹ Nebenübungen als neues Element hinzu, die Eigendynamiken des Alltags-Ichs nicht nur aufzudecken und mit Ich-Aktivität zu durchdringen, sondern sich bewusst von ihnen zu lösen.

Dass Steiner für die Dis-Identifikation eine Übung gibt, in der Loslassen durch Hinschauen erreicht wird, mag damit zusammenhängen, dass die Rückschau die grundlegende Übung für alle späteren Karmaübungen ist.³¹ Es ist eben nicht damit getan, Gewordenes loszulassen (obwohl das eine sehr gute Voraussetzung für das anschließende Hinschauen sein kann). Um angemessen anknüpfen zu können, müssen wir den Sinn des Gewordenen erfassen. Das wird in der Rückschau angelegt und in den Karmaübungen ausgebildet. Gehen diese Übungen aber nicht einher mit dem Bemühen, die eigenen Angelegenheiten anzuschauen als wären sie fremde, führen sie in die Irren des Alltags-Ichs mit seinen Schutz- und Verteidigungsbedürfnissen und ziehen den Karmagedanken in eine rein persönliche Sphäre. Die Aufgabe des Karmagedankens ist es aber gerade, das Persönliche, das an die Bedingungen des jeweiligen Erdenlebens gebunden ist, zu überwinden.

Gleichgewicht der Seelenkräfte

Während die Nebenübungen und der Rückblick zunächst die Rahmenbedingungen des höheren Selbst etablieren und mit Positivität und Unbefangenheit erste Berührungen mit der neuen geistigen Umgebung auch im Alltag ermöglichen, wird es im weiteren Verlauf nötig, innerhalb des neuen Rahmens gewisse Einrichtungen zu treffen und ihn auf diese Weise zu füllen. Dem dient eine weitere Gruppe von fünf kaum bekannt gewordenen Nebenübungen, die Steiner in der *Geheimwissenschaft* im Zusammenhang mit der Inspiration einführt.³² Sie richten sich auf »Gleichmaß und Gleichgewicht der Seeleneigenschaften«. Dabei ist die Seele zwischen zwei Extreme gestellt, zwischen denen sie die ihr gemäße Mitte zu finden hat. Auch hier wieder: es wird keine moralische Vorgabe gemacht. Vielmehr wird ein moralisches Spektrum aufgespannt, das durch die verzerrenden Extreme an beiden Seiten begrenzt wird und in dem das Ich sich aus eigener Kraft und nach eigenen Maßstäben orientieren muss.

Diese Gruppe von Übungen greift fast durchweg Aspekte aus

31 Z.B. Vortrag vom 25.2.1912, in: Rudolf Steiner: *Erfahrungen des Übersinnlichen*, GA 143, Dornach 1994; oder Vorträge vom 4. und 9.5.1924, in: Rudolf Steiner: *Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge*, Band II, GA 236, Dornach 1988.

32 GA 13, a.a.O., S. 361ff.

Wie erlangt man auf, die vielleicht zu Einseitigkeiten geführt hatten und die durch die neuen Übungen nun ausgeglichen werden sollen. In *Wie erlangt man* wurde hervorgehoben,

»dass der Mensch lernt, sich immer weniger den Eindrücken der Außenwelt hinzugeben, und dafür ein reges Innenleben entwickelt.«³³

Nun heißt es in der *Geheimwissenschaft*:

»Am weitesten kommt derjenige, welcher sich neben der Fähigkeit, sich in sein Inneres zurückzuziehen, auch die offene Empfänglichkeit bewahrt für alle Eindrücke der Außenwelt.«³⁴

Hier ist das Gleichgewicht zwischen innerer Isolation und Zerstreuung des Ich in der Außenwelt zu suchen.

Die zweite und dritte Übung greifen die Devotion auf, die in *Wie erlangt man* Ausgangspunkt des ganzen Schulungsweges war:

»Eine gewisse Grundstimmung der Seele muss den Anfang bilden. Der Geheimforscher nennt diese Grundstimmung den *Pfad der Verehrung*, der Devotion gegenüber der Wahrheit und Erkenntnis. Nur wer diese Grundstimmung hat, kann Geheimschüler werden.«³⁵

Von dieser Anforderung war in der *Geheimwissenschaft* bisher noch gar keine Rede. Nun heißt es:

»Wer sich jedoch durch das Gefühl der Verehrung und Hingabe dazu verführen lässt, das *gesunde* Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in sich ganz zu ertönen, der versündigt sich gegen das Gesetz des Gleichmaßes und Gleichgewichtes.«³⁶

Weiterhin geht es um das Gleichgewicht zwischen Empathie bzw. Verstehen und Urteil bzw. Missfallen angesichts eines Charakterfehlers einer verehrten Persönlichkeit. Hier lauern an den Rändern Schwärmerei und Kritiksucht.

Und in der vierten Übung reicht das Spektrum von Aberglauben und Phantastik ungesunder Ahnungen bis zum starren Festhalten an vorgeprägten Mustern eigener Urteilsformen.

Die fünfte Übung reformuliert den Grundsatz in aller Geheimwissenschaft, von dem es in *Wie erlangt man* heißt:

»Jede Erkenntnis, die du suchst, nur um dein Wissen zu bereichern, nur um Schätze in dir anzuhäufen, führt dich ab von deinem Wege; jede Erkenntnis aber, die du suchst, um reifer zu werden auf dem Wege der Menschenveredelung und der Weltentwicklung, die bringt dich einen Schritt vorwärts.

Dieses Gesetz fordert unerbittlich seine Beobachtung. Und

33 GA 10, S. 26.

34 GA 13, S. 362f.

35 GA 10, S. 19.

36 GA 13, S. 365.

man ist nicht früher Geheimschüler, ehe man dieses Gesetz zur Richtschnur seines Lebens gemacht hat.«³⁷

Diese rigide Anforderung wird in der *Geheimwissenschaft* insofern etwas entspannt, als ergänzt wird:

»Wer aber auch darin wieder an Einseitigkeit sich gewöhnt, auch der kommt nicht richtig vorwärts. Der Geistesschüler kann auch das Gefühl haben, in einem bestimmten Zeitpunkt sich mit dem Maße seiner Kräfte selbst die höchsten Fragen zu beantworten.«³⁸

Diese Übungen sind ganz anders konfiguriert als die ›klassischen‹ Nebenübungen. Bei den letzteren ging es um Herrschaft und Überwindung, um die Schaffung eines freien, nur vom Ich bestimmten Raumes, von dem der eigendynamische Doppelgänger ferngehalten werden sollte. Jetzt geht es um die Gleichgewichtslage innerhalb dieses Raumes. Er wird bedroht von den am Rande lauenden Einseitigkeiten, die die Tendenz haben, sich selbst zu verstärken, wenn sie nicht bewusst im Gleichgewicht gehalten werden. Dieses Gleichgewicht ist nur individuell und situativ zu finden; bei einem zur Schwärmerei neigenden Menschen wird es woanders liegen als bei einem kritiksüchtigen. Das Aufspannen eines moralischen Spektrums zwischen Extremen löst die in *Wie erlangt man* noch deutlichen moralischen Vorgaben völlig auf und legt sie in die Hand des Übenden.

Erkenntnis und Moral

Was also hat es auf sich mit der moralischen Schulung, die Steiner in der *Geheimwissenschaft* im Blick hat? Sie scheint sich nicht auf moralische Vorschriften oder Normen zu richten, die behufs einer spirituellen Schulung zu befolgen wären. Alles Vorschriftsmäßige hat Steiner, der den Schulungsweg zunächst in der mit Geheimhaltung verbundenen Form der Esoterischen Schule kennenlernte, im Laufe der Zeit und mit der Veröffentlichung dieses Weges abgestreift, immer mehr wurden aus den »Lebensvorschriften« »Seelenverrichtungen«. Dabei hat Steiner darauf vertraut, dass die Seelenverrichtungen durch sich selbst zu einer »Veredlung der Lebensführung« führen.³⁹

Was aber ist dann mit »moralischer Schulung« gemeint, wenn es nicht um die Befolgung von Normen oder Vorschriften geht? Offensichtlich geht es um die Ausbildung eines inneren Freiheitsraumes, der anstatt vorgegebener Normen eine autonome Moralität ermöglicht. »Frei ist nur der Mensch, insofern er in

37 GA 10, S. 28 (Hvh. v. Autor).

38 GA 13, S. S. 367.

39 Ebd., S. 305.

jedem Augenblicke seines Lebens sich selbst zu folgen in der Lage ist.«⁴⁰ – Dieses Ideal der *Philosophie der Freiheit* scheint doch der Leitstern auch für den anthroposophischen Schulungsweg geblieben zu sein. Es geht um die Er- und Ausübung einer Fähigkeit zu autonomer im Gegensatz zur vorgegebenen Moralität. In jedem Augenblicke des Lebens sich selbst folgen können – darauf lassen sich alle genannten Übungen ausrichten. Denn dazu gehört es, gegenüber den mit Eigendynamik und Doppelgänger-Kraft wirkenden persönlichen Vorlieben und Mustern sich selbst zu folgen, wie man es mit den sechs ›klassischen‹ Nebenübungen übt. Dazu gehört es, die eigenen Angelegenheiten anzuschauen, als wären sie fremde, wie man es beim Rückblick übt. Und dazu gehört es, sich im Gleichgewicht zwischen den mit überpersönlicher Kraft wirkenden Abirrungen an den Rändern des moralischen Spektrums halten zu können. Alle diese Übungen sind Übungen der Selbsterkenntnis und zugleich Übung von Kräften, die uns selbst autonomer und souveräner sein lassen. Sie setzen das Individuum zu seiner eigenen moralischen Kreativität frei. Daraus kann die in der *Philosophie der Freiheit* angesprochene Liebe zur Handlung erwachsen; sie ist aber keine moralische Vorgabe, die erfüllt werden müsste, sondern unmittelbarer Ausdruck der moralischen Autonomie.⁴¹

Moral ist nichts dem Leben Äußeres, nichts, was zur Wirklichkeit und zur Einsicht in sie von außen hinzukommt. Vielmehr ist der Schulungsweg als ganzer so konzipiert, dass die Meditation zu einer Bewusstseinsweiterung führt, die aus der zunehmenden Übereinstimmung zwischen Ich und Welt dem Dasein ganz konkret Sinn zu geben in der Lage ist.⁴² Dieser Sinn hat erkenntnisartigen *und zugleich* moralischen Charakter. Er verpflichtet. Ja, dieser Sinn wird sich offenbarend überhaupt nur dann stiften, wenn er auf einen aufnahmefähigen Boden trifft: auf den moralischen Freiheitsraum, der in den genannten Übungen ausgebildet wird.

Zunächst scheint es so, dass Meditation vor allem auf das Übersinnliche gerichtete Erkenntnisfähigkeiten ausbildet, während die Nebenübungen der *Geheimwissenschaft* im Diesseits das moralische Milieu dafür schaffen. Erkenntnisschulung und moralische Schulung aber bedingen, begrenzen und ermöglichen einander. Erkenntnis und Moral sind zwei Seiten einer Wirklichkeit. Nur wo wir der Welt ganz äußerlich gegenüberstehen, kommt zur Erkenntnis die Moral von außen hinzu, gibt es Werte-Diskussionen, Vereinbarungen und Kompromisse. Je stärker

40 GA 4, a.a.O., S. 164.

41 Als moralische ultima ratio auf dem Schulungsweg könnte man auch den Kampf mit der Selbstliebe ansehen, die auf dem Schulungsweg das »Aussehen einer Naturkraft« annehmen kann (GA 13, S. 325f sowie später die Aufsätze zum Hüter der Schwelle in GA 16 und 17). Bemerkenswert ist jedoch, dass Steiner auf diese Selbstliebe als Problem zwar hinweist, sie aber nicht direkt angeht. Stattdessen stärken die Übungen des anthroposophischen Schulungsweges diejenigen Kräfte, die zur »Besiegung des Selbstsinnes notwendig« sind, lassen die moralische Autonomie aber beim Üben.

42 Siehe dazu meinen Aufsatz *Alles in der Welt ist bewusst* in: DIE DREI 4/2015.

ANNA-KATHARINA DEHMELT, geb. 1959. Studium der Musik, Betriebswirtschaft und Anthroposophie. Entdeckung der anthroposophischen Meditation 1983. Seit 1996 zunehmend Forschung, Unterricht und Publikation auf dem Feld der Meditation und zu Grundlagen der Anthroposophie, seit 2012 vor allem im Rahmen des Instituts für anthroposophische Meditation, www.infameditation.de. Lebt in Alfter bei Bonn. – Kontakt: AKDehmelt@gmx.de

wir mit dem Übersinnlichen zusammenleben, desto mehr trägt die Sphäre der Positivität und Ungetrenntheit. Dann entsteht situativ und individuell der innere Zusammenhang von Moral und Erkenntnis immer neu und Intentionen fördern sich gegenseitig statt sich voneinander abzugrenzen.

Das ist sicherlich ein Ideal, das in reiner Form zunächst kaum zu verwirklichen ist. Und doch bilden sich immer wieder Zusammenhänge, in denen der Übergang von einer vorgegebenen, normierten Moralität zu einer spirituell getragenen, im »Urgrund zur Verträglichkeit« wurzelnden autonomen Moralität aufscheint. Soziale Milieus zu bilden, in denen diese Verwandlung auch durch Krisen hindurch begleitet und gefördert wird, scheint immer wichtiger zu werden.