

Christoph Hueck

Das Ich aufschließen für die Welt

Ausgangspunkte eines anthroposophischen Schulungsweges

In seinen Aufsätzen zu ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?‹¹ von 1904/05 beschrieb Rudolf Steiner den anthroposophischen Schulungsweg zur Ausbildung von Fähigkeiten, um konkrete Einsicht in geistige Welten zu gewinnen. Die Texte sind einfach zu lesen und ganz auf die praktische Anwendung hin ausgerichtet.

»Erkenntnis höherer Welten« bedeutet, mehr von dem *schauen* zu lernen, was zum vollen Umfang der Wirklichkeit gehört, als was durch körperliche Sinne erfahrbar ist. Schon alle Veränderungsprozesse gehen über das sinnlich Wahrnehmbare hinaus. Das seelische Leben und vor allem die geistige Wirklichkeit des Denkens bleiben den Sinnen vollkommen verborgen. Das Seelische und das Geistige gehören aber zur vollen Wirklichkeit dazu, ja, in Rudolf Steiners Verständnis ist die sinnliche Welt nur eine Erscheinungsform derselben:

Die sinnliche Welt [ist] nur ein Teil dessen, was den Menschen umgibt. ... Wie ein Stück Eis, das auf dem Wasser schwimmt, Stoff ist des umgebenden Wassers, aber sich durch gewisse Eigenschaften von diesem abhebt, so sind die Sinnendinge Stoff der sie umgebenden Seelen- und Geisterwelt; und sie heben sich von diesen durch gewisse Eigenschaften ab, die sie sinnlich wahrnehmbar machen. Sie sind – halb bildlich gesprochen – verdichtete Geist- und Seelengebilde.²

Anthroposophie zeigt, wie man Fähigkeiten entwickeln kann, um die seelische und geistige Seite des Wirklichen wahrnehmen, erkennen und erforschen zu lernen. Dabei sind die in ›Wie erlangt man...?‹ beschriebenen Übungen dem Verstand durchweg zugänglich. Es kommt darauf an, ihre intime Wirkung auf das Seelenleben verstehen und erleben zu lernen.

1 Rudolf Steiner: ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten‹ (GA 10), Dornach 1992.

2 Rudolf Steiner: ›Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung‹ (GA 9), Dornach 1978, S. 146.

Ehrfurcht gegenüber Wahrheit und Erkenntnis

Im ersten Kapitel beschreibt Rudolf Steiner eine wichtige Grundlage geistigen Schauens: Ehrfurcht und Hingabe gegenüber »Wahrheit und Erkenntnis«³. Ehrfurcht wecke eine »sympathische Kraft« in der Seele, durch welche »Eigenschaften der uns umgebenden Wesen von uns angezogen [werden], die sonst verborgen bleiben«⁴.

Wer in diesen Dingen Erfahrung hat, der weiß, daß in jedem solchen [ehrfürchtigen, Anm. CH] Augenblicke Kräfte in dem Menschen erweckt werden, die sonst schlummernd bleiben. Es werden *dadurch* dem Menschen die geistigen Augen geöffnet. Er fängt dadurch an, Dinge um sich herum zu sehen, die er früher nicht hat sehen können. Er fängt an zu begreifen, daß er vorher nur einen Teil der ihn umgebenden Welt gesehen hat.⁵

Man kann die Wirkung der Ehrfurcht auf das Erkennen in einem einfachen Versuch kennenlernen. Dazu nehme man einen kleineren Stein zur Hand und betrachte ihn zunächst genau. Man versuche, sich seine Formen und Strukturen, Erhöhungen und Vertiefungen, Adern, Schründe und Kratzer, Farben usw. einzuprägen. Dann schließe man die Augen und stelle sich den Stein für die Dauer einiger Minuten möglichst genau vor.

Nun wiederhole man den Versuch, indem man zuvor ein starkes Gefühl der Ehrfurcht in sich entfacht. Man kann dazu z.B. an einen Menschen denken, den man tief verehrt, oder sich eine gewaltige Naturszenerie vorstellen, den Sternenhimmel, oder vielleicht eine Kathedrale o.ä. In dieser Stimmung wende man sich dem Stein wieder zu und wiederhole die obige Übung.⁶

Ich praktiziere diese Übung häufig in Arbeitsgruppen zur anthroposophischen Meditation. Die Erfahrungen, die wir dabei machen, sind zwar individuell verschieden, aber es tritt immer wieder das Erlebnis auf, dass man den Stein durch die Ehrfurcht plötzlich viel intensiver erlebt. Er ist dann nicht mehr nur dieses kleine, unbedeutende Ding, sondern »wird groß«; man fühlt seine tiefe Ruhe, seine Duldsamkeit, seine »Steinheit«, sein unglaubliches Alter, seine Substanz, man fühlt die starken Kräfte, die ihn innerlich zusammenhalten, und man erlebt und *schaut*, dass er ein Teil eines viel Größeren, Gewaltigen ist, ein Repräsentant der festen Erde, die uns trägt und unser Dasein überhaupt erst ermöglicht. Es kann sich sogar ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit einstellen.

3 GA 10, A.a.o., S. 22.

4 A.a.o., S. 25.

5 A.a.o., S. 24.

6 Ich verdanke die Anregung zu dieser Übung Agnes Har-dorp und Thomas Mayer.

All das sind keine abstrakten Gedanken, sondern *Anschaungen*, beglückende Erfahrungen. Man merkt, dass man den Stein erst jetzt »wirklich« gesehen hat und erkennt, durch was für eine Kluft aus Desinteresse und Abstraktion man vorher von ihm getrennt war.

Genauso kann man die Haltung der Ehrfurcht allem anderen gegenüber praktizieren. Dankbare Beispiele sind vor allem Tiere, z.B. ein kleiner Käfer, menschengemachte Texte oder Bilder. Man beobachte zunächst in der normalen Bewusstseinshaltung und wiederhole dann in der Licht- und Wärmestrahlung der Ehrfurcht. Man taucht dann ganz ein und schaut durch die sinnliche Oberfläche hindurch bis in die Intentionen des Anderen hinein. Die Seele tritt aus ihrer subjektiven Ummauerung heraus und berührt das Du; sie fühlt sich – bereichert.

Natürlich ist die Wirkung am stärksten, wenn man Ehrfurcht anderen Menschen gegenüber entfalten kann, aber meiner Erfahrung nach ist das nicht immer so einfach wie bei einem Stein oder einem Käfer. Man kann aber in jedem Fall Ehrfurcht gegenüber dem höheren Wesen, dem Engel eines anderen Menschen empfinden, gegenüber dem Werdenden, das als Keim verborgen in ihm lebt und wirksam ist. Rudolf Steiner betont, wie wichtig solche Gefühle für die Ausbildung des höheren Schauens sind:

Es wird dem Menschen anfangs nicht leicht, zu glauben, daß Gefühle wie Ehrerbietung, Achtung usw. etwas mit seiner Erkenntnis zu tun haben. Dies rührt davon her, daß man geneigt ist, die Erkenntnis als eine Fähigkeit für sich hinzustellen, die mit dem in keiner Verbindung steht, was sonst in der Seele vorgeht. Man bedenkt dabei aber nicht, daß die *Seele* es ist, welche erkennt. Und für die Seele sind Gefühle das, was für den Leib die Stoffe sind, welche seine Nahrung ausmachen. Wenn man dem Leibe Steine statt Brot gibt, so erstirbt seine Tätigkeit. Ähnlich ist es mit der Seele. Für sie sind Verehrung, Achtung, Devotion nährnde Stoffe, die sie *gesund*, kräftig machen; vor allem kräftig zur Tätigkeit des Erkennens. Mißachtung, Antipathie, Unterschätzung des Anerkennenswerten bewirken Lähmung und Ersterben der erkennenden Tätigkeit.⁷

Welch lebensvolles Erkennen ist hier angesprochen! Man kann einsehen, dass hier etwas Zutreffendes ausgesprochen ist, doch

7 A.a.o., S. 25.

8 A.a.o., S. 22

9 A.a.o., S. 23.

10 A.a.o., S. 25.

wird die Überzeugung von seiner Wahrheit sich noch bedeutend verstärken, wenn man einmal das Glück hat, einem Menschen zu begegnen, der ganz von Achtung für andere durchdrungen ist. Steiner wird ganz konkret und empfiehlt, Achtung und Ehrfurcht übend auszubilden, sie in sich zu erzeugen:

Wer höhere Erkenntnis sucht, muß sie in sich erzeugen. Er muß sie selbst seiner Seele einflößen. Das kann man nicht durch Studium. Das kann man nur durch das Leben. Wer Geheimschüler werden will, muß sich daher energisch zur devotionalen Stimmung erziehen. Er muß überall in seiner Umgebung, in seinen Erlebnissen dasjenige aufsuchen, was ihm Bewunderung und Ehrerbietung abzwängen kann. Begegne ich einem Menschen und tadle ich seine Schwächen, so raube ich mir höhere Erkenntniskraft; suche ich liebevoll mich in seine Vorzüge zu vertiefen, so sammle ich solche Kraft. Der Geheimjünger muß fortwährend darauf bedacht sein, diese Anleitung zu befolgen. ... Aber dies darf nicht eine äußerliche Lebensregel bleiben. Sondern es muß von dem Innersten unsrer Seele Besitz ergreifen.⁸

Jeder Augenblick, in dem man sich hinsetzt, um gewahr zu werden in seinem Bewusstsein, was in einem steckt an abfälligen, richtenden, kritischen Urteilen über Welt und Leben: - jeder solche Augenblick bringt uns der höheren Erkenntnis näher. Und wir steigen rasch auf, wenn wir in solchen Augenblicken unser Bewusstsein nur erfüllen mit Gedanken, die uns mit Bewunderung, Achtung, Verehrung gegenüber Welt und Leben erfüllen.⁹ Es erscheint mühsam, sich selbst zu erziehen. Doch wer mit bewusst geführten Übungen beginnt, fühlt sehr bald die Kraft, die von solchen autonomen, durch nichts Äußeres motivierten Handlungen ausstrahlt und das ganze Leben bereichert und stärkt. Eine erfahrungsgemäß gute Möglichkeit besteht auch darin, sich in kleineren Gruppen zusammenzutun und gemeinsam zu üben.

Ausbildung eines regen Innenlebens

Was nun durch Ehrfurcht zu erreichen ist, werde »noch wirksamer«, wenn »eine andere Gefühlsart«¹⁰ hinzukomme:

Sie besteht darinnen, daß der Mensch lernt, sich immer weniger den Eindrücken der Außenwelt hinzugeben, und

dafür ein reges Innenleben entwickelt. Ein Mensch, der von einem Eindruck der Außenwelt zu dem andern jagt, der stets nach «Zerstreuung» sucht, findet nicht den Weg zur Geheimwissenschaft. Nicht abstumpfen soll sich der Geheimschüler für die Außenwelt; aber sein *reiches Innenleben* soll ihm die Richtung geben, in der er sich ihren Eindrücken hingibt.¹¹

11 A.a.o., S. 26.

12 A.a.o., S. 26.

13 A.a.o., S. 27.

Der Schüler soll in Augenblicken der Versenkung

in aller Stille nachklingen lassen, was er erlebt hat, was ihm die äußere Welt gesagt hat. Jede Blume, jedes Tier, jede Handlung wird ihm in solchen stillen Augenblicken ungeahnte Geheimnisse enthüllen. Und er wird vorbereitet dadurch, neue Eindrücke der Außenwelt mit ganz anderen Augen zu sehen als vorher.¹²

»Wer nur Eindruck nach Eindruck *genießen* will, stumpft sein Erkenntnisvermögen ab. Wer, nach dem Genusse, sich von dem Genusse etwas *offenbaren* lässt, der pflegt und erzieht sein Erkenntnisvermögen. Er muß sich nur daran gewöhnen, nicht etwa nur den Genuß nachklingen zu lassen, sondern, mit *Verzicht* auf weiteren Genuß, das Genossene durch innere Tätigkeit zu *verarbeiten*.¹³

»Genießen« bedeutet, sich mit den Sinnen der Welt und ihren Erscheinungen zuzuwenden, die ängstlich-kühle Distanz zu überwinden und in das volle Erleben einzutauchen. In anthroposophischen Meditationsgruppen vergleichen wir zum Beispiel die Eindrücke, die wir durch die Betrachtung eines Steins, einer Pflanze und eines Tiers gewinnen. Der »ewigruhende Stein, die sinnige, saugende Pflanze, und das wilde, brennende, vielgestaltete Tier«, von denen Novalis in seinen »Hymnen an die Nacht« spricht, werden so zum Erlebnis. Andere dankbare Beobachtungsobjekte sind der Vergleich eines Bergkristalls mit einem Stück Muschelkalk oder einer Rosenknospe mit einer welkenden Blüte. Immer wird zunächst intensiv und genau beobachtet und dann das Beobachtete innerlich vorgestellt. Dem inneren Bild lässt sich dann sehr schön nachlauschen, indem man die Aufmerksamkeit auf die Empfindungen richtet, die mit ihm verbunden sind.

Genießen enthält aber auch, sofern man dabei stehen bleibt, die Gefahr eines zu starken Eigenerlebens der Seele:

Die Klippe ist hier eine sehr große, die Gefahr bringt. Statt in sich zu arbeiten, kann man leicht in das Gegenteil verfallen und den Genuß nur hinterher noch völlig ausschöpfen wollen. Man unterschätze nicht, daß sich hier unabsehbare Quellen des Irrtums für den Geheimschüler eröffnen. Er muß ja hindurch zwischen einer Schar von Verführern seiner Seele. Sie alle wollen sein «Ich» verhärten, in sich selbst verschließen. Er aber soll es aufschließen für die Welt.¹⁴

Das Ich aufschließen für die Welt, das ist das wesentliche Motiv des geistigen Schauens. – Es sind also zwei deutlich unterschiedene und sich doch ergänzende innere Haltungen, die nach Steiner zur Erweckung des höheren Sinnes führen: die Ehrfurcht gegenüber Wahrheit und Erkenntnis und die innere Verarbeitung dessen, was man durch Genuss von der Welt erlebt. Durch die Ehrfurcht *öffnet* man sein geistiges Wahrnehmungsvermögen für Neues, Unerwartetes, zunächst Verborgenes; durch die Verarbeitung des genießend Erlebten *bereichert und vertieft* man es.

Selbsterweckung des ›höheren Menschen‹

Wer sich weiter entwickeln und über sein alltägliches Ich hinauskommen will, braucht eine innere Kraftquelle. Zu Beginn von ›Wie erlangt man Erkenntnisse...?‹ beschreibt Rudolf Steiner dazu eine einfache, aber sehr wirksame Übung. Sie hat das Ziel, den ›höheren Menschen im Menschen‹ zu erwecken:

Jeder Mensch trägt neben seinem - wir wollen ihn so nennen - Alltagsmenschen in seinem Innern noch einen *höheren Menschen*. Dieser höhere Mensch bleibt so lange verborgen, bis er geweckt wird. Und jeder kann diesen höheren Menschen nur *selbst* in sich erwecken. Solange aber dieser höhere Mensch nicht erweckt ist, so lange bleiben auch die in jedem Menschen schlummernden höheren Fähigkeiten verborgen, die zu übersinnlichen Erkenntnissen führen.¹⁵

Die Übung besteht darin, sich selbst für einige Minuten täglich wie einen völlig Fremden zu betrachten:

Wenn jemand wirklich nicht mehr Zeit zur Verfügung haben sollte, so genügen fünf Minuten jeden Tag. Es kommt darauf an, wie diese fünf Minuten angewendet

14 A.a.o., S. 27.

15 A.a.o., S. 32.

werden. In dieser Zeit soll der Mensch sich vollständig herausreißen aus seinem Alltagsleben. Sein Gedanken-, sein Gefühlsleben soll da eine andere Färbung erhalten, als sie sonst haben. Er soll seine Freuden, seine Leiden, seine Sorgen, seine Erfahrungen, seine Taten vor seiner Seele vorbeiziehen lassen. Und er soll sich dabei so stellen, daß er alles das, was er sonst erlebt, von einem höheren Gesichtspunkte aus ansieht. Der Geheimschüler muß die Kraft suchen, sich selbst in gewissen Zeiten wie ein Fremder gegenüberzustehen. Mit der *inneren Ruhe* des Beurteilers muß er sich selbst entgegentreten. Erreicht man das, dann zeigen sich einem die eigenen Erlebnisse in einem neuen Lichte. Solange man in sie verwoben ist, solange man in ihnen steht, hängt man mit dem Unwesentlichen ebenso zusammen wie mit dem Wesentlichen. Kommt man zur *inneren Ruhe* des Überblicks, dann sondert sich das Wesentliche von dem Unwesentlichen.¹⁶

16 A.a.o., S. 31.

17 A.a.o., S. 36.

Man kann sich selbst dazu vorstellen, so, als ob man wirklich einen anderen Menschen beobachtete. Es hilft, dabei innerlich von sich in der dritten Person zu sprechen: Er hatte das und das an, hat sich so und so bewegt, war mit diesem und jenem zusammen. Dann hat er das gemacht, dann hat er das gefühlt, gedacht, usw. Für den Anfang sehr geeignet sind Situationen, in denen man z.B. ärgerlich war. Es ist einfacher, sich dabei selbst zuzuschauen als bei einer Situation, in der man verletzt wurde. Es kommt nun ganz darauf an, das Gefühl *nicht wieder in sich* zu erleben, sondern sich wirklich von außen zuzuschauen (natürlich mit dem Wissen, was da in diesem »anderen« vorgeht). In dieser einfachen Übung löst man die Identifikation mit dem eigenen Seelenwesen und – indem man sich wie von außen betrachtet – bis zu einem gewissen Grad auch diejenige mit dem eigenen Leib. Dennoch bleibt das Ich bestehen, ja, es tritt in reinerer und selbstständigerer Weise hervor als im Spiegel von Seele und Körper. Die Erfahrung bestätigt, dass durch diese Distanzierung ein Zustand heiterer Ruhe eintritt. Allerdings müssen dazu die genannten Identifikationen auch tatsächlich gelöst werden:

Alles hängt in bezug auf die Geheimschülerschaft davon ab, daß man energisch, mit innerer Wahrheit

18 A.a.o., S. 33.

19 A.a.o., S. 35.

20 A.a.o., S. 36.

und rückhaltloser Aufrichtigkeit sich selbst, mit allen seinen Handlungen und Taten, als ein völlig Fremder gegenüberstehen kann.¹⁷

Das frei werdende Ich fühlt sich nun – auch das eine oft beständige Erfahrung aus Übgruppen – seltsamerweise nicht im Nichts, sondern wie durchströmt von einer zunächst zwar unsichtbaren, aber heiligen und kraftpendenden höheren Wirklichkeit, die aus lauter Licht, Leichte und Leben »besteht« und einen mit Wärme, Mut und Tatkraft durchstrahlen kann. Und von dorthier fließen neue Impulse in das Leben zurück:

Nach und nach wird dieses «höhere Leben» schon seinen Einfluss auf das gewöhnliche geltend machen. Die Ruhe der ausgesonderten Augenblicke wird ihre Wirkung auch auf den Alltag haben. Der ganze Mensch wird ruhiger werden, wird Sicherheit bei all seinen Handlungen gewinnen, wird nicht mehr aus der Fassung gebracht werden können durch alle möglichen Zwischenfälle. Allmählich wird sich solch angehender Geheimschüler sozusagen immer mehr selbst leiten und weniger von den Umständen und äußeren Einflüssen leiten lassen. Ein solcher Mensch wird bald bemerken, was für eine Kraftquelle solche ausgesonderte Zeitabschnitte für ihn sind.¹⁸

Der »höhere Mensch« ist Träger geistiger Wahrnehmungsfähigkeiten. Aber er benötigt einen regelrechten Entwicklungsraum, wenn dieses Vermögen systematisch geschult werden soll:

Man bedenke, daß der »höhere Mensch« im Menschen in fortwährender Entwicklung ist durch die beschriebene Ruhe und Sicherheit wird ihm aber allein eine gesetzmäßige Entwicklung ermöglicht. Die Wogen des äußeren Lebens zwingen den inneren Menschen von allen Seiten ein, wenn der Mensch nicht dieses Leben beherrscht, sondern von ihm beherrscht wird. Ein solcher Mensch ist wie eine Pflanze, die sich in einer Felsspalte entwickeln soll. Sie verkümmert so lange, bis man ihr Raum schafft. Dem inneren Menschen können keine äußeren Kräfte Raum schaffen. Das vermag nur die *innere Ruhe*, die er seiner Seele schafft. Äußere Verhältnisse können *nur* seine äußere Lebenslage ändern; den

«geistigen Menschen» in ihm können sie nie und nimmer erwecken. – In sich selbst muß der Geheimschüler einen neuen, einen höheren Menschen gebären.¹⁹

21 A.a.o., S. 37f.

Von solchen Zuständen innerer Ruhe aus soll sich der Geistes- schüler dann in Gedanken von allgemeiner Bedeutung vertiefen bis zu der Erfahrung, dass diese Ausdruck einer höheren, we- senhaften Wirklichkeit sind:

Meditation universeller Inhalte

Er muß sich erheben zu einem rein Menschlichen, das nichts mehr mit seiner besonderen Lage zu tun hat. Er muß zu einer Betrachtung derjenigen Dinge übergehen, die ihn als Mensch etwas angingen, auch wenn er un- ter ganz anderen Verhältnissen, in einer ganz anderen Lage lebte. Dadurch lebt in ihm etwas auf, was über das Persönliche hinausragt.²⁰

Solche Gedankeninhalte finden sich in der zeitgleich erschie- nenen ›Theosophie‹:

Er richtet damit den Blick in höhere Welten, als diejeni- gen sind, mit denen ihn der Alltag zusammenführt. Und damit beginnt der Mensch zu fühlen, zu erleben, daß er solchen höheren Welten angehört. Es sind das Welten, über die ihm seine Sinne, seine alltägliche Beschäftigung nichts sagen können. So erst verlegt er den Mittelpunkt seines Wesens in sein Inneres. Er hört auf die Stimmen in seinem Innern, die in den Augenblicken der Ruhe zu ihm sprechen; er pflegt im Innern Umgang mit der geistigen Welt. Er ist dem Alltag entrückt. Der Lärm dieses Alltags ist für ihn verstummt. Es ist um ihn herum still gewor- den. Er weist alles ab, was ihn an solche Eindrücke von außen erinnert. Die ruhige Beschaulichkeit im Innern, die Zwiesprache mit der rein geistigen Welt füllt seine ganze Seele aus. – Ein natürliches Lebensbedürfnis muß dem Geheimschüler solche stille Beschaulichkeit werden. Er ist zunächst ganz in eine Gedanken-Welt versenkt. Er muß für diese stille Gedankentätigkeit ein lebendiges Ge- fühl entwickeln. Er muß lieben lernen, was ihm der Geist da zuströmt bald hört er dann auch auf, diese Gedan- kenwelt als etwas zu empfinden, was unwirklicher sei als die Dinge des Alltags, die ihn umgeben. Er fängt an,

PROF. DR. CHRISTOPH HUECK ist Biologe, Waldorfpädagoge, Dozent für Anthroposophie und Waldorfpädagogik sowie Mitbegründer der AKANTHOS-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung. Veröffentlichungen u.a.: ›Evolution im Doppelstrom der Zeit – Die Erweiterung der naturwissenschaftlichen Entwicklungslehre durch die Selbstanschauung des Erkennens‹, Dornach, 2012. Siehe auch: www.anthroposophie-als-geisteswissenschaft.de

mit seinen Gedanken umzugehen wie mit den Dingen im Raume. Und dann naht für ihn auch der Augenblick, in dem er das, was sich ihm in der Stille innerer Gedankenarbeit offenbart, als viel höher, wirklicher zu fühlen beginnt als die Dinge im Raume. Er erfährt, daß sich Leben in dieser Gedankenwelt ausspricht. Er sieht ein, daß sich in Gedanken nicht bloße Schattenbilder ausleben, sondern, daß durch sie verborgene Wesenheiten zu ihm sprechen. Es fängt an, aus der Stille heraus zu ihm zu sprechen. Vorher hat es nur durch sein Ohr zu ihm getönt; jetzt tönt es durch seine Seele. Eine innere Sprache – ein inneres Wort – hat sich ihm erschlossen. Beseligt im höchsten Grade fühlt sich der Geheimschüler, wenn er diesen Augenblick zum ersten Male erlebt. Über seine ganze äußere Welt ergießt sich ein inneres Licht. Ein zweites Leben beginnt für ihn. Der Strom einer göttlichen, einer gottbeseligenden Welt ergießt sich durch ihn.

Solches Leben der Seele in Gedanken, das sich immer mehr erweitert zu einem Leben in geistiger Wesenheit, nennt die Gnosis, die Geisteswissenschaft Meditation (beschauliches Nachdenken). Diese Meditation ist das Mittel zu übersinnlicher Erkenntnis.²¹

Zum Meditieren sollte man eine Tageszeit wählen, in der man wach und ungestört ist. Wer abends vor dem Schlafengehen noch rasch üben will und dabei mehr gegen die Müdigkeit ankämpfen muss als zu wirklicher Konzentration und innerer Ruhe zu kommen, könnte es auch genauso gut bleiben lassen. Es ist wie bei jedem Übprozess: Je konzentrierter und regelmäßiger geübt werden kann, desto tragfähiger sind die Fortschritte. Gut eignet sich meiner Erfahrung nach der frühe Morgen für eine inhaltliche Meditation und der (nicht zu späte) Abend für die Übung zur ›Inneren Ruhe‹, aber das ist natürlich individuell verschieden.

Regelmäßige Meditation führt zu einer Klärung, Belebung und Kräftigung des inneren Lebens. Das Denken wird klarer, die Gefühle tiefer und sprechender, das Urteil sicherer, das Handeln effektiver. Man schläft besser und fühlt sich insgesamt mehr bei sich selbst. Es gelingt besser, mit schwierigen Situationen umzugehen. Und man versteht die Anthroposophie viel besser.