

Johannes Wagemann

Strukturmerkmale anthroposophischer Meditation

Von Anthroposophen wird zuweilen der Eindruck vermittelt, dass anthroposophische Meditation etwas Besonderes sei, das sich gegenüber anderen spirituellen Traditionen durch bestimmte Merkmale der Alleinstellung und Überlegenheit auszeichne. Andere Zeitgenossen fragen dagegen kritisch, ob es eine spezifisch anthroposophische Meditation überhaupt gebe und wenn ja, worin sie bestehe. In diesem Spannungsfeld gilt es Klarheit über das zu gewinnen, was zum einen als Ultimativum betrachtet, zum anderen bezüglich seiner Existenz und Explizierbarkeit hinterfragt wird.¹

Das ist aber gar nicht einfach, denn seit Steiners Wirken als spiritueller Lehrer haben sich im Laufe der Zeit vielfältige und durchaus verschiedene Formen des Umgangs mit diesem Thema entwickelt. Zudem war es noch vor nicht allzu langer Zeit in anthroposophischen Zusammenhängen keineswegs üblich, Meditation zum Gegenstand einer gemeinsamen Auseinandersetzung und Entwicklungsanstrengung, geschweige denn eines öffentlichen Diskurses zu machen. Man sprach einfach nicht oder nur im stillen Kämmerlein darüber. So haben sich verschiedene Meditationsschulen innerhalb der anthroposophischen Bewegung herausgebildet, etwas despektierlich könnte man auch von *Subkulturen* sprechen.

Andererseits ist Meditation in den letzten Jahren zunehmend zu einem öffentlich wahrgenommenen und auch im Rahmen akademischer Wissenschaft untersuchten Thema geworden.² In diesem Kontext stellt sich auch für anthroposophische Meditierer und Geisteswissenschaftler die Herausforderung, sich bezüglich der eigenen spirituell-methodischen Grundlagen zu vergewissern und sich zum Dialog mit anderen Meditationsrichtungen und insbesondere auch der akademischen Forschung zu befähigen. Auf diesem Wege könnten die einzelnen Subkulturen womöglich zu einer neuen Hochkultur, im Weiteren auch zu einem transkulturellen Verständnis von Meditation beitragen – und nur so ließe sich schließlich auch die Frage nach der Exis-

Die Aufgabe

1 Dieser Artikel basiert auf einem Impulsreferat zum Kolloquium »Anthroposophische Meditation und akademische Meditationsforschung«, das am 18.10.2012, in Frankfurt a. M. stattfand (Bericht zum Kolloquium siehe unter: <http://www.infameditation.de/>).

2 Z.B. Ulrich Ott: *Meditation für Skeptiker*, München 2010.

tenz, Stellung und Bedeutung anthroposophischer Meditation innerhalb heutiger spiritueller Bewegungen und bezüglich der akademischen Forschung beantworten.

Es ist also ein Doppeltes zu leisten: einerseits im Sinne einer Vergewisserung der »Blick nach innen« auf das vielgestaltige Feld der von Steiner angeregten Meditations- und Übungsformen, andererseits der »Blick nach außen« auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu anderen Traditionen sowie auf mögliche Anknüpfungspunkte zur akademischen Meditationsforschung. Es versteht sich von selbst, dass dies ein ausgedehntes Forschungsvorhaben darstellt, das nicht im Handumdrehen zu bewältigen ist – insbesondere wenn das Ergebnis in einer ausgewogenen, inhaltlich voraussetzungslosen und methodisch klaren, auch für nicht anthroposophisch vorgebildete Forscher nachvollziehbaren Form angestrebt wird. Hierzu kann dieser Beitrag nur eine Anregung geben. Ein erster Schritt könnte darin bestehen, nach übergreifenden Strukturmerkmalen bezüglich der einzelnen Übungsformen und Schulen zu suchen. Dies werde ich im Folgenden anknüpfend an meinen eigenen praktischen und theoretischen Umgang mit Meditation versuchen – in der Hoffnung dadurch einen gemeinsamen Bezugspunkt für einen Dialog schaffen zu können. Zu betonen ist, dass es sich dabei um *eine Denkmöglichkeit* handelt, also lediglich das Angebot einer Perspektive darauf sein soll, was unter anthroposophischer Meditation verstanden werden könnte – und damit andere Perspektiven nicht ausschließt, sondern im günstigsten Fall zu integrieren vermag.

Bewusstsein: Prozess und Resultat

Zunächst erscheint es mir sinnvoll, die aufgeworfene Frage, was anthroposophische Meditation sei, zu differenzieren. Denn so formuliert könnte sie leicht in dem Sinne missverstanden werden, als ginge es hier nur um bestimmte Praktiken und ihre möglichen Ergebnisse. Wie in allen Meditationsschulen und -traditionen kann die pragmatische Dimension aber erst hinreichend vor ihrem semantischen Hintergrund, das heißt im Kontext kultureller Sinnstrukturen verstanden werden.³ Bevor man über das spricht, was Meditierender detailliert tun und erleben, sollte man sich über die grundsätzliche Erkenntnishaltung bzw. Erwartungshaltung, die jeweils eingenommene Perspektive auf Mensch und Welt verständigen, die das meditative Tun und Erleben orientiert und motiviert. Denn es ist ja bekannt, dass verschiedene Kulturen, Hoch- wie auch Subkulturen, zu durchaus

3 Michael von Brück: *Bewusstsein – Ich – Selbst: Wer oder was meditiert? Beitrag zum Interdisziplinären Kongress zur Meditations- und Bewusstseinsforschung*, Berlin 2010.

verschiedenen Begriffen angesichts vergleichbarer Situationen kommen können – und auch umgekehrt: dass sehr verschiedene Dinge (hier: Praktiken und Erlebnisse) im Fremdblick einer Kultur auf die andere oberflächlich gesehen gleich erscheinen mögen. Anders gesagt: Die eigene (explizite oder implizite) Weltanschauung prägt den Blick auf das, was Meditation ist bzw. sein sollte und daher ist eingangs eine kurze Verständigung über einige zentrale Aspekte der anthroposophischen Perspektive nötig. Diese werden hier nicht als unumstößliche Prämissen betrachtet, sondern als forschungsleitende Arbeitshypothesen, die man plausibel finden kann oder auch nicht, die sich in der eigenen Meditationspraxis bewähren oder auch scheitern können.⁴ Ein Aspekt, der mir für ein Verständnis anthroposophischer Meditation sehr wichtig erscheint, ist damit bereits angeklungen: Die Rolle des Denkens – wie denken wir im Kontext von Meditation über das Denken? Schon an der Überschrift, die Rudolf Steiner dem ersten Aphorismus seines Buches *Die Schwelle der geistigen Welt*⁵ gegeben hat, lässt sich hierüber einiges ausmachen: »Von dem Vertrauen, das man zu dem Denken haben kann und von dem Wesen der denkenden Seele. Vom Meditieren«. Angesichts der gerade angedeuteten möglichen Missverständnisse, die sich aus kulturspezifisch bedingten, insofern auch einseitigen Vorstellungen ergeben können, scheint es zunächst sehr fraglich, ob dem Denken, so wie es normaler Weise verstanden wird, im Zusammenhang mit Meditation irgendein Vertrauen entgegenzubringen ist. Und von einer »Seele« zu sprechen, mag hier wie eine religiöse Altlast wirken. Statt aber daraufhin zu polarisieren und dem Denken ein »Nichtdenken«, der Seele eine »Nicht-Seele« bzw. ein »Nicht-Selbst« gegenüberzustellen (wie in bestimmten Meditationstraditionen der Fall), betrachtet Anthroposophie das menschliche Denken nicht als etwas Statisches, das insofern auch statisch zu bewerten wäre – positiv oder negativ –, sondern gerade als das dynamische und wandlungsfähige Medium, das Mensch und Welt verbindet. Denken ist nicht auf unser privates, extern beeinflussbares und damit täuschbares Alltagsbewusstsein beschränkt, sondern meint vor allem auch die strukturbildende Kraft sowie den Prozess, die dieses Alltagsbewusstsein in seiner phänomenalen Verfasstheit überhaupt erst hervorbringen. Aus anthroposophischer Perspektive sind also zunächst *verschiedene Formen* von Denken zu unterscheiden: 1.) eine resultative, apodiktische und vergleichsweise statische Form, die unser gewöhnliches Ge-

4 In verschiedenen Wissenschaftssparten, insbesondere den Humanwissenschaften, ist der Experimentator-Erwartungs-Effekt an vielen Beispielen nachgewiesen worden (vgl. Rupert Sheldrake: *Wissenschaftswahn*, München 2012). Insofern stellt auch in der Meditationsforschung die Erwartungshaltung sowohl des Meditanten als auch des Untersuchungsleiters (die auch identisch sein können) eine nicht zu unterschätzende Einflussgröße dar.

5 Dornach 1972 (GA 17).

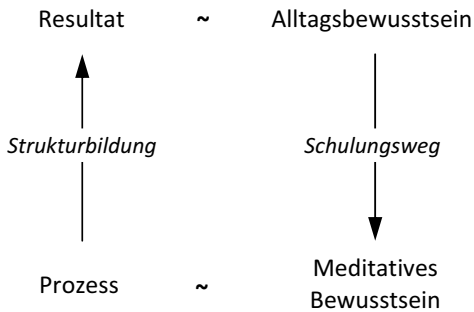


Abb. 1 Bewusstsein: Prozess und Resultat

genstands- und Vorstellungsbewusstsein ausmacht und 2.) eine prozessuale Form, welche die erstere Denk- bzw. Bewusstseinsform zu ihrem Ergebnis hat, diese also erzeugt (Abb. 1).

Weil der ergebnishaftende Endpunkt eines Prozesses und seine erzeugende Dynamik nicht zugleich Bewusstseinsinhalt sein können,

ist verständlich, dass es aus der Perspektive der ersteren (alltagsbewussten) Denkform die letztere (prozessual-meditative) schlechthin nicht gibt.⁶ Bildhaft gesprochen: Wir können nicht zugleich das fertige Brot konsumieren und seinen individuellen Herstellungsprozess beobachten. Die Entstehung unserer gewöhnlichen Bewusstseinsverfassung ist dieser selbst nicht zugänglich. Gleichwohl fragt unser Alltagsbewusstsein danach, wie es entstanden sei. Statt hier aber, wie heute meist üblich, Bewusstsein durch nicht-bewusste, entsprechend auch Denken durch nicht-denkerische (naturalistische

oder irrationale) Faktoren erklären zu wollen, geht Anthroposophie davon aus, dass die Herkunft unseres Alltagsbewusstseins im prozessualen Zusammenhang eines erweiterten Bewusstseins aufklärbar ist. Während z.B. die naturalistische Haltung einen unüberwindbaren Dualismus zwischen erlebendem Subjekt und wissenschaftlichem Objekt errichtet, der letztlich nichts erklärt (ganz entgegen ihrem monistischen Selbstverständnis), leugnet die anthroposophische zwar nicht den kategorialen Unterschied verschiedener Denk- bzw. Bewusstseinsformen, betont zugleich aber ihr genetisches Verhältnis sowie ihre wechselseitige Überführbarkeit ineinander. Insoweit geht sie davon aus, dass Denken und Bewusstsein intrinsisch erforschbar sind und in dieser Erforschbarkeit gerade ihre entscheidende, meditative Entwicklungsoption liegt. Wer sein Leben lang Brot isst, ohne zu wissen wie es gebacken wird, dem fehlt eben ein entscheidender Bereich möglicher Erfahrung und Erkenntnis sowie auch möglicher Selbst- und Weltgestaltung.

Dies erklärt, warum Steiner gerade dem Meditationsschüler ein besonderes Vertrauen in das Denken anempfiehlt: Weil er durch eine praktische Verwandlung der resultativen in eine prozessuale Denk- und Beobachtungsform zu einem expliziten und existenziellen Erlebnis der Beziehung seines eigenen Wesens zur

⁶ Vgl. Herbert Witzmann: *Strukturphänomenologie. Vorbewusstes Gestaltbilden im erkennenden Wirklichkeitenthüllen. Ein neues wissenschaftstheoretisches Konzept*, Dornach 1983.

Welt gelangen kann. So gesehen ist Meditation die Bewusstmachung eines sonst nur unterbewusst *mitvollzogenen* Prozesses. Sie führt den Menschen nicht aus der Welt hinaus, sondern im zunehmend bewussten Erleben seiner *Mitbeteiligung* an ihrer Entstehung tiefer und höher in sie hinein. Philosophisch bedeutet das hiermit betonte »mit« eine Überwindung sowohl des einseitigen Realismus (»Es gibt eine fertig vorgegebene Wirklichkeit«) als auch des einseitigen Konstruktivismus (»Es gibt keine Wirklichkeit, alles ist nur meine gedankliche Konstruktion«). Denn beiden Haltungen sind bloß Schwerpunktsetzungen bzw. Abgrenzungen innerhalb der Subjekt-Objekt-Relation, bleiben damit auf unser Alltagsbewusstsein beschränkt, ohne es aber erklären zu können. Es geht also weder um eine Dominanz der Objekt- oder der Subjektseite unseres Alltagsbewusstseins, noch ihr regressives, unterschiedsloses Verschmelzen, denn all dies spielt sich in einem logisch ein- bis zweiwertigen Denken ab. Gefragt ist vielmehr ein neues Denken, das sowohl zu erklären als auch zu erleben vermag, welche Grundlagen unser reaktives und betriebsblindes Alltagsbewusstsein hat, wie es aus diesen Grundlagen hervorgeht und wohin es sich im Zuge dieser Aktivierung und Bewusstwerdung weiter entwickeln kann.

Dieses Denken, das Steiner in seiner Erkenntnis- und Geisteswissenschaft beschreibt und das es in anthroposophischer Meditation zu erlernen gilt, muss logisch gesehen ein (mindestens) dreiwertiges Denken sein – und es zeigt sich der meditativen Beobachtung tatsächlich als ein solches.⁷ Durch dieses meditative Denken vergewissern wir uns nämlich, dass wir weder unselbständiges Anhängsel einer äußeren Objektwelt (wahlweise geistig oder materiell aufgefasst), noch in eine bloß subjektive Scheinwelt eingeschlossen sind. Dies lässt sich an einer von Steiner angegebenen, sehr elementaren Meditationsübung plausibel machen und erfahren: Er regt an, sich in der *Unterscheidung des Wesentlichen vom Unwesentlichen* zu üben. Dies könnte man zunächst so verstehen, als ginge es um eine Unterscheidung, dessen, »was im Leben wirklich Bedeutung hat« von jenem, »was nebensächlich oder vergänglich ist«. Dies ist zwar nicht falsch, bleibt aber in Bezug auf das Gemeinte vorläufig und oberflächlich. Auch die aristotelische Polarität von Substanz und Akzidenz führt hier nicht weiter, insofern die Gefahr besteht, diese Begriffe bloß philosophisch-abstrakt zu verstehen, was sie letztlich auch auf das Alltagsbewusst-

Die Grundstruktur

⁷ Diesem Denken nähert sich der Philosoph Gotthard Günther vor dem Hintergrund einer qualitativ-mehrwertigen Logik an (z. B. in: *Idee und Grundriss einer nicht-Aristotelischen Logik. Die Idee und ihre philosophischen Voraussetzungen*, Hamburg 1978).

sein fixiert. Was Steiner tatsächlich meint, erschließt sich nur einer bewusstseinsphänomenologischen Selbstbeobachtung, die in Meditation übergehen kann bzw. einer Meditation, die sich bewusstseinsphänomenologisch aufklärt. So können wir bemerken, dass jeder uns bewusst werdende Gegenstand, jedes Ding und Wesen (uns selbst eingeschlossen), keineswegs eine apodiktische Einheit, ein nicht weiter hinterfragbares Ganzes ist, sondern durch zwei polare, gleichwohl zusammenfließende Faktoren und entsprechende Kräteströme konstituiert wird. Jede uns bewusst werdende Struktur stellt sich dem meditativ beobachtenden Blick als eine Vereinigung aus einem zusammenhangförmigen und einem zusammenhanglosen Anteil dar, die Herbert Wizenmann als *Grundstruktur* bezeichnet.⁸ Deren normalerweise vorbewussten Komponenten kann man nach Steiner Begriff und Wahrnehmung nennen, wobei es hier nicht auf die philosophisch vorbelasteten Worte, sondern ihre blicklenkende bzw. zugangerschließende Funktion ankommt. Unterscheidung von Wesentlichem und Unwesentlichem heißt also, die resultative Statik unseres Alltagsbewusstseins aufzulösen – ohne zugleich unsere Bewusstheit zu verlieren – und zu beobachten, wie und woraus Objekt und Subjekt gleichermaßen strukturell, sozusagen im Verbund entstehen (Abb. 2).

Und in dieser im Prozess mitgehenden Beobachtung bemerken wir gleichfalls, dass wir uns selbst zu diesen beiden Faktoren, dem Zusammenhangförmigen und dem Zusammenhanglosen, in signifikant verschiedener Weise verhalten. Während wir das Zusammenhanglose völlig rezeptiv, Steiner sagt »ohne eigenes Zutun«, mit Hilfe unseres Nerven-Sinnesorganismus entgegennehmen, tritt das Zusammenhangförmige nicht ohne unsere produktive Aktivität auf.⁹ Das heißt, der meditative Blick in die Welt kann uns über unsere eigene aktivitätsmäßige Beziehung zu ihrer Entstehung aufklären. Dies lässt sich z. B. in plötzlich eintretenden, überraschenden Situationen beobachten, in denen wir zunächst »auf dem Schlauch stehen«, also nicht sogleich über einen erklärenden Kontext verfügen, sondern diesen erst mehr oder weniger mühsam hervorbringen und anwenden müssen. Auf der einen Seite hängt es von unserer Fähigkeit zur begrifflichen Hervorbringung und perspektivischen Weitung ab, ob wir überhaupt zu einem Zusammenhang kommen – und wenn ja, zu welchem. Auf der anderen Seite haben wir zu beobachten, ob und wie dieser begriffliche Zusammenhang zu der bislang ungeklärten, rätselhaften Situation passt. Im ersten Fall

8 Wizenmann: *Strukturphänomenologie* (s. o.)

9 Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit. Seelische Beobachtungsergebnisse nach naturwissenschaftlicher Methode*, Dornach 1918.

üben wir eine produktive Öffnung bezüglich Zusammenhang aus. Im zweiten folgen wir der rezeptiven Verengung, die dieser Zusammenhang in seiner Annäherung an die zusammenhanglose Situation durchläuft. Insgesamt sind es also drei Faktoren, die im Zuge einer meditativen Aufklärung unseres Welt- und Selbstbezugs beobachtbar werden: Zusammenhang, Zusammenhanglosigkeit und unsere jeweils spezifisch dazu ausgerichtete mentale, man könnte auch sagen seelische Aktivität.

Zwei Aspekte werden an diesen bewusstseinsphänomenologischen Befunden deutlich.

Einerseits differenziert und erweitert sich unser zweiwertiges Subjekt-Objekt-Bewusstsein zu einem dreipoligen prozessualen Geschehen. Unsere Bewusstseinsinhalte sind – so gesehen – in einem ständigen Werden und Vergehen begriffen; ihre prozessuale Wirklichkeit kann nicht anhand von

wahren oder unwahren Aussagen vollumfänglich erfasst werden. Sie sind vielmehr in dem Maße wirklich, als wir an ihrer Entstehung in der genannten Weise bewusst teilzuhaben lernen. Aus dieser auch schon unterbewusst wirksamen Teilhabe ergibt sich das erwähnte miterzeugende Verhältnis des Menschen zur Wirklichkeit. Und dieses Verhältnis kann er sich meditativ als die Verflochtenheit seiner mentalen Aktivität in die Grundstruktur, also in die Vereinigung von Begriff und Wahrnehmung, zur vollen Bewusstheit bringen. Ein Definitionsversuch zur Frage, was anthroposophische Meditation sei, könnte daher lauten: *Bewusstmachung der Grundstruktur und bewusst erlebende Teilhabe an ihr.*

Als zweite Konsequenz aus den referierten meditativen Befunden ergibt sich die Anschlussfähigkeit, vielleicht sogar Integrationsfähigkeit einer so verstandenen anthroposophischen Meditation bezüglich anderer Meditationsformen und -schulen. Denn die im Kontext der Grundstruktur praktizierten und entsprechend beobachtbaren Aktivitäts- und Erlebnisformen – Hervorbringen und Zurückhalten, Produzieren und Rezipieren, Öffnen und Fokussieren – lassen sich unschwer den typischen Meditationsformen *Focused Attention* und *Open Monitoring* zuordnen.

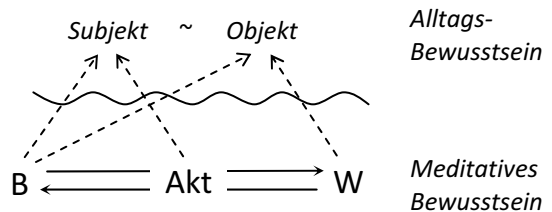


Abb. 2 Vermittlung von Objekt und Subjekt

Anschluss und Integration

Arthur Zajonc hat darauf hingewiesen, dass die Meditationsformen FA und OM in praktisch allen Meditationstraditionen – wenn auch in verschiedener Ausprägung und Gewichtung – nachweisbar sind.¹⁰ Daher schlägt er vor, einen rhythmischen Wechsel von Focused Attention (FA) und Open Monitoring (OM) zur Basis einer transkulturellen Meditationspraxis zu machen. Vor dem Hintergrund der Grundstruktur erscheint dies plausibel, denn durch eine schwerpunktartige und immer wieder zum Ausgleich strebende Übung von FA und OM wird die Prozessualität unserer Bewusstseinsbildung schrittweise in eine neue Bewusstheit und Handhabbarkeit gehoben. OM entspricht unserer expansiven, auf universellen Zusammenhang ausgerichteten Aktivität und FA unserer kontraktiven, auf individuell Unterscheidbares oder Ausgesondertes gerichteten Aktivität. Ferner zeigt die genauere Beobachtung, dass FA und OM gar nicht in völliger Isolation voneinander zu praktizieren sind. Sie stellen vielmehr füreinander wechselseitige Lebensbedingungen dar, die – je nach expliziter Übungsmaxime – athematisch im Hintergrund mitlaufen und insofern auch wirksam sind. Denn jede Ablenkung (und sei sie noch so kurz) von einem gewählten Aufmerksamkeitsfokus erfordert es, über den Umweg einer kontextualen Weitung und Begriffs(wieder)findung zu ihm zurückzukehren. Im zeitlichen Verlauf einer FA-Übung steckt also immer auch ein OM-Anteil. Und das sich öffnende Freihalten von allen verfestigten Vorstellungen in OM lässt sich kaum ohne eine implizite und reflexive Fokussierung unserer eigenen Aktivität bewerkstelligen. In OM steckt also immer auch ein auf den Meditierender selbst bezogener FA-Anteil.¹¹ Dass FA und OM auch für unser normales, nichtmeditatives Bewusstseinsleben konstitutiv sind, zeigen folgende Phänomene, die bereits der ungeschulten Introspektion zugänglich sind: einerseits unsere Fähigkeit, uns denkend auf einen einzelnen Begriff (z. B. »Baum«) zu konzentrieren (FA in OM), andererseits unsere Fähigkeit, beobachtend von einer Wahrnehmung zu einer anderen überzugehen (OM in FA).

Anhand der hiermit angedeuteten prozessualen Durchdringung von FA und OM möchte ich Zajonc's Vorschlag nicht nur bekräftigen, sondern noch steigern: FA und OM sind nicht nur komplementäre mentale Aktivitätsformen, die gemeinsam meditativ kultiviert werden können, sondern sie begründen im Weiteren die Beschaffenheit einer jeden uns bewusst werdenden Struktur, sei es bezüglich alltagsbewusster Dinge oder meditativer Erleb-

10 Arthur Zajonc: *Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg*, Stuttgart 2010.

11 Vgl. Johannes Wagemann: *Meditation – Untersuchungsgegenstand, Forschungsmittel und Entwicklungsweg*, in: *Research on Steiner Education 2/2* (2011), S. 50-65.

nisse, sei es in Abwendung von oder Zuwendung zu unserer Leiblichkeit, sei es allein oder in sozialer Interaktion. Durch FA und OM können wir nicht nur einzelne Spezialtechniken oder Zustände kultivieren, sondern vor allem unsere generelle Wirklichkeits- bzw. Erkenntnisfähigkeit. Zwar betonen wir je nach Übungsform und individuellem Vermögen – bewusst oder unbewusst – jeweils nur einen bestimmten Aspekt unserer Miterzeugung von Wirklichkeit. Insgesamt ist es aber gerade die ausdrückliche *Erkenntnisintention*, spirituelle Übungen und Praktiken im strukturgenetischen bzw. realitätskonstitutiven Kontext auszuüben, die ein zentrales Strukturmerkmal anthroposophischer Meditation ausmacht. Eine Möglichkeit zur weiteren Differenzierung dieser Intention ergibt sich aus der Grundstruktur selbst, nämlich hinsichtlich 1. der (vorrangigen) *Form* der in einer meditativen Übung, Wahrnehmung oder Erkenntnisbewegung ausgeübten mentalen Aktivität; 2. der qualitativen Stufe bzw. *Intensität* eines meditativen Erlebnisses; 3. dem thematischen *Inhalt* meditativen Bewusstseins.

Zu den *Aktivitätsformen* meditativer Praxis wurde bereits einiges ausgeführt. Meditative Übungen und Erlebnisse können danach unterschieden werden, in welchem Verhältnis expansive (OM) und kontraktive (FA) mentale Aktivität zueinander stehen. Vielen Studien zur akademischen Meditationsforschung werden »reine« FA- bzw. OM-Übungen zugrunde gelegt – wie ich zu begründen versucht habe, sind damit Übungen gemeint, die zwar explizit den FA- oder den OM-Anteil einer mentalen (meditativen) Strukturbildung betonen, ohne dabei ihren impliziten, strukturkonstitutiven Wechsel umgehen zu können. Es gibt aber auch Übungen oder Übungsfolgen, welche diese beiden Anteile vorsätzlich in ein ausgewogenes oder auch oszillatives Verhältnis zu bringen versuchen.¹²

Die *Intensität* richtet sich einerseits nach unserem jeweiligen individuellen Vermögen, unsere mentale Aktivität bewusst zu kontrollieren. Andererseits lässt sie sich daran bemessen, in welche prozessualen Zustände wir bewusstseinsmäßig tatsächlich eintreten. Intensität kann hier als der bewusst erlebte Grad im Verhältnis von Bestimmung (durch mentale Aktivität) und Rückbestimmung (durch einen meditativen Inhalt) verstanden werden.¹³ Dem Alltagsbewusstsein stehen vergleichsweise geringe Grade expansiver und kontraktiver mentaler Aktivität zu Gebote, die noch vergleichsweise undifferenziert, statisch und resultativ sind: Konzentrativ bei einer Sache bleiben – produktiv

12 Zajonc spricht in seinem oben erwähnten Buch von einem »kognitiven Atmen« (S. 52).

13 Witzenmann: *Strukturphänomenologie* (s.o.).

sich für Neues öffnen. Durch meditative Schulung können wir die Weite dieses Pendelschlags vergrößern und auf diesem Wege zur bewusstseinsbildenden Dynamik und ihren Extrempunkten – Begriffsinhalt bzw. reine Kontinuität und Wahrnehmungsinhalt bzw. reine Diskontinuität – vordringen. Wie auf der Skala eines Messinstruments lässt sich die maximal mögliche Intensitätsspanne in Bereiche einteilen und zwar im Sinne qualitativer, charakteristischer Form- und Bewegungsstufen (vgl. Abb. 3). Weil sich anthroposophische Meditation am regulären Prozess der mentalen Strukturbildung orientiert, entsprechen ihre *Schulungsstufen* unmittelbar den *Übergangsstufen* des Begriffs zur Wahrnehmung. Und da die Übergangsstufen des prozessualen Denkens dem jeweils realisierbaren Seinsgehalt (den Wesensgliedern) seines Gegenstands entsprechen, vermag eine so aufgefasste meditative Schulung die Verschränkung von Erkennen und Sein erlebbar zu machen und aufzuklären (Abb. 4). Was in der Logik der epistemischen und ontischen Strukturbildung am Anfang steht – der aktualisierte, universell bewegliche Begriff – stellt schulungsmäßig die letzte Stufe dar, die von Steiner als Intuition bezeichnet wird. Die zweite Stufe der Strukturbildung,

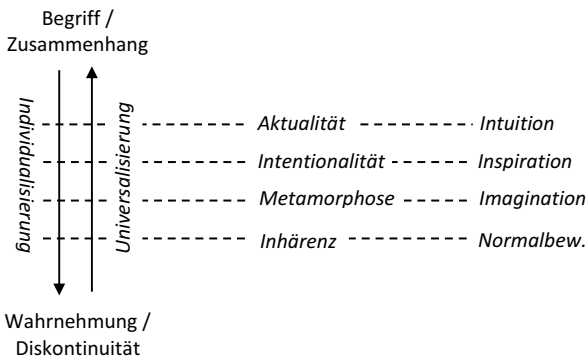


Abb. 3 Grundstruktur / Übergangs- / Schulungsstufen

die Ausrichtung (Intentionalität) des Begriffs in Richtung Wahrnehmung, entspricht der zweiten Stufe meditativen Bewusstseins, der Inspiration. Und die dritte Stufe der Strukturbildung, die metamorphotische Anverwandlung des Begriffs an ein Wahrnehmungsfeld entspricht der ersten Einweihungsstufe, der Imagination in Steiners Terminologie. Erst mit der Ablähmung des Begriffs am Wahrnehmblichen zur bloßen Vorstellung (Inhärenz) ist das (Durchgangs-) Resultat erreicht, das seinen punktu-

ellen, zweiwertigen Abglanz in unserem Alltagsbewusstsein als Objekt-Subjekt-Relation findet. Hier endet die meditative Beobachtung – und setzt wieder aufs Neue wieder an.

Schließlich steht zur Debatte, an welchem *Inhalt* sich eine meditative Übung orientiert. Grundsätzlich ist kein Inhalt davon ausgeschlossen, zum Meditationsinhalt gemacht zu werden, wenn gleich es in allen Traditionen, so auch der anthroposophischen, bestimmte Inhalte gibt, die als besonders geeignet gelten. Fast

noch wichtiger als der begriffliche Inhalt ist aber die Form, in der man einen Inhalt zum Ausgangspunkt einer meditativen Übung macht bzw. die Seinsschicht, auf die man sich bezieht (vgl. Abb. 4).

Dies kann rein introspektiv, in Abwendung von allen äußeren Sinneseindrücken erfolgen oder umgekehrt in Zuwendung zu einer bestimmten, sinnlich angeregten Gestalt oder Bewegung. Hiermit ist der Unterschied einer Meditation mit geschlossenen bzw. mit offenen »Au-

gen«, das heißt mit nach innen oder nach außen gerichteten leiblichen Sinnen angesprochen. Ein gleicher Inhalt kann prinzipiell auf beide Arten meditiert werden. Es kommen natürlich nicht nur kognitive, sondern auch emotionale und volitionale bzw. moralische Inhalte in Frage.

Und schließlich ist hier noch ein Wort zur sogenannten »inhaltlosen« Meditation zu sagen. Um zu den höheren, universelleren Formstufen eines Meditationsinhalts zu gelangen, bedarf es der Entfaltung unserer produktiv hervorbringenden, sich dabei zugleich radikal öffnenden und hingebenden Aktivität. Als Ziel solcher OM-Meditation wird z. B. im buddhistischen Kontext aber gerade eine »absolute Leere« von jeglichem Inhalt angesehen – und auch erlebt. Wie ist dieser Widerspruch aufzuklären? Eine Möglichkeit besteht in der schon angedeuteten Unterscheidung meditativer Erlebnisgehalte nach Form und Inhalt. Wie dargestellt besteht eine Hauptintention von OM darin, nicht an bestimmten Bewusstseinsinhalten anzuhaften, sie weder festzuhalten noch assoziativ weiterzuspinnen. Dadurch entledigt man sich aber nicht notwendig und grundsätzlich von jeglichem Inhalt, sondern arbeitet vor allem die phänomenale Form um, in der ein Inhalt bewusst wird. Die sich einstellende Leere ist ja kein mentales Nichts – dann würde der Meditant einfach einschlafen – sondern lediglich eine Abwesenheit von verfestigter, individualisierter Form. Insofern ist *diese* Leere weder inhalt- noch formlos, sondern macht Inhalt in einer universelleren, beweglicheren,

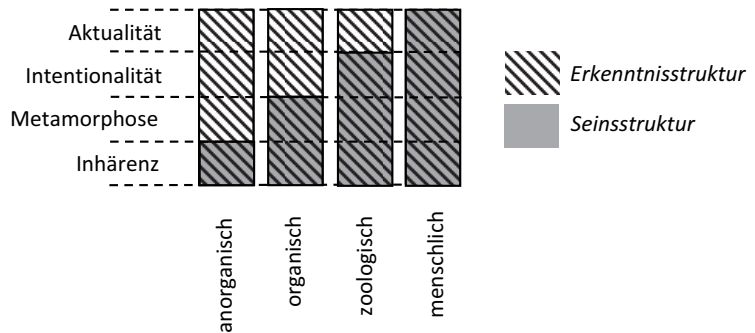


Abb. 4 Durchdringung von Sein und Erkennen

verbundeneren Form erlebbar. Ob man dabei eher die kosmische Verbundenheit als meditatives (Form-) Erlebnis hervorhebt oder die geistige Wesenheit oder Gesetzmäßigkeit, mit der man (als Inhalt) verbunden ist, scheint mehr von der Erwartungshaltung und kulturspezifischen Interpretation abzuhängen. Jedenfalls schließt sich beides nicht aus, sondern vielmehr ein – was die Gültigkeit der Grundstruktur auch für rein geistige Erlebnisse illustriert (hier als Vereinigung von Form und Inhalt).¹⁴

Formen anthroposophischer Meditation

Anhand der drei Merkmale Aktivitätsform, Intensität und Inhalt können anthroposophische Meditationsübungen charakterisiert und so in einen Bezug zur allgemeinen, epistemischen wie auch ontischen Strukturbildung gebracht werden. Dabei geht es nicht etwa um eine Normierung bezüglich eines abstrakten Ideals, sondern um den Versuch einer Kanonisierung anhand konkreter, phänopraktisch zugänglicher Aspekte. Zum Beispiel kann unterschieden werden, ob im Rahmen einer Übungsanweisung ein bestimmter Zielinhalt vorgegeben ist oder nicht. Dort wo der Meditationsinhalt nicht vorgegeben ist, muss sich der Meditier dieser selbst suchen. Als allgemeinstes Beispiel hierfür kann die erwähnte Übung der Unterscheidung von Begriff und Wahrnehmung an Strukturen jeglicher Art gelten, denn diese Übung kann mit jedem Bewusstseinsinhalt praktiziert werden. Eine andere Übungsform ohne explizit vorgegebene Inhalte sind die sechs sogenannten Nebenübungen: Gedankenkontrolle, Initiativhandlung, Gleichmut, Positivität, Unvoreingenommenheit und Einklang aller Teilübungen. Bei ihnen sind die Inhalte frei wählbar oder ergeben sich aus den aktuellen Situationen und Erlebnissen des Alltags. Schließlich ist hier die Rückschauübung zu erwähnen, deren Inhalt sich jeweils aus den erinnerten Erlebnissen eines vergangenen Tages ergibt.

Andererseits gibt es das weite Feld an Übungen, für die Steiner einen bestimmten Inhalt angegeben hat, wie z. B. die Samenkorn-, die Dreiecks- und die Rosenkreuzübung. Stehen hier bildliche Visualisierungen oder Bewegungen im Mittelpunkt, so bildet bei mantrischen Übungen sowie auch in der Textmeditation eine sprachliche Gestalt den Ausgangspunkt. In der Bildekräfteforschung wendet sich die meditative Beobachtung dagegen bestimmten, auch physisch manifesten Objekten wie zum Beispiel Lebensmitteln zu und versucht, Aufschluss über deren konstitutive Seinsschichten zu gewinnen. In alle diese, hier nur exemplarisch aufgeführten Praktiken sind die mentalen

14 Vgl. Anna-Katharina Dehmet: *Vom lebendigen Denken und vom leeren Bewusstsein*, in: DIE DREI 7/8 2012, S. 17-27.

Aktivitätsformen FA und OM in spezifischer Weise verflochten – wie genau, wäre in anknüpfenden Einzelstudien auszuführen. Anhand der hier behandelten Beispiele lässt sich aber schon ausmachen, dass die von Steiner überlieferten Übungen eine große Variabilität hinsichtlich Form, Intensität und Inhalt aufweisen, die es zusammen mit dem wissenschaftstheoretischen Konzept der Strukturphänomenologie und der grundsätzlichen Erkenntnisorientierung der Anthroposophie rechtfertigt, hier von einem eigenständigen spirituellen Schulungssystem zu sprechen. Die eingangs aufgeworfene Frage nach der Existenz einer spezifisch anthroposophischen Meditation ist daher positiv zu beantworten. Ferner ermöglichen die Strukturmerkmale Aktivitätsform, Intensität und Inhalt den Anschluss an andere, ältere und außer-europäische Schulungssysteme wie auch an die akademische Meditationsforschung. Denn zunächst integriert das anthroposophische Schulungssystem die beiden seit alters her bekannten Meditationsformen FA und OM, die dadurch in einem neuen bewusstseinsphilosophischen und wissenschaftstheoretischen Kontext erscheinen: nämlich – kurz gesagt – als die beiden Richtungen des Pendelschlags menschlicher Bewusstseinsaktivität, welche sich im Übungsfortschritt selbst aufzuhellen vermag. Die in der Meditations- und Esoterikforschung oft anzutreffende Dichotomisierung in ein rationales, angeblich allein wissenschaftliches Denken und seinen am Rande oder ganz außerhalb rationalen Denkens angesiedelten Forschungsgegenstand lässt sich auf diesem Wege relativieren: Denn wenn Denken konzeptionell nicht auf sein rationales und resultatives Niveau beschränkt, sondern als selbstreferenzielles, potenziell auch transrationales Entwicklungsmedium begriffen und praktiziert wird, eröffnet dies auch die Möglichkeit zu neuen methodologischen Übergängen.¹⁵ Aus dieser Perspektive sind meditatives Erleben und wissenschaftliches Beobachten auf eine Konvergenz angelegt, die es in Zukunft zu realisieren gilt: einerseits durch genauere Untersuchungen bezüglich einzelner Übungsformen und Zustände hinsichtlich ihrer gemeinsamen Beschreibbarkeit durch das strukturphänomenologische Konzept, andererseits durch eine Prüfung, inwieweit die dargestellten Strukturmerkmale auch im Rahmen herkömmlicher empirischer Methoden erschlossen werden können.

Autorennotiz: JOHANNES WAGEMANN, geb. 1967 in Berlin, hat Elektrotechnik, Physik, Mathematik, Philosophie und Pädagogik studiert. Er war kurzzeitig in der Forschung zur digitalen Bildverarbeitung tätig und unterrichtet nach einem Zweitstudium mit Staatsexamen und berufsbegleitendem Waldorfseminar seit 2000 als Oberstufenlehrer an der Freien Waldorfschule in Essen. Parallel dazu schrieb er seine Dissertation *Gehirn und menschliches Bewusstsein – Neuromythos und Strukturphänomenologie* und promovierte 2010 an der Universität Witten-Herdecke. Seitdem baut er den Kern seines Dissertationsthemas in verschiedene Richtungen und zusammen mit anderen Forschern weiter aus: Meditationsforschung (mit A. K. Dehmelt, L. Liesegang, U. Ott), pädagogische Anthropologie / Qualitätsentwicklung an Waldorfschulen (mit H. Brauner, M. Ross), Wissenschaftstheorie der Psychologie (mit U. Weger), mathematische Formulierung der Strukturphänomenologie (mit H. Atmanspacher). Diese Arbeit versteht er als einen Beitrag zur Begründung einer neuen integrativen Strukturwissenschaft.

15 Vgl. Johannes Kiersch: *Rezension zu Wouter J. Hanegraaff: Esotericism and the Academy*, in: *Research on Steiner Education* 3/1 (2012), S. 177-180.