

# Leserforum

## Licht und Wärme in der Aufmerksamkeit

Zu Ralf Matti Jäger: *Steiners Denkweg und die Fähigkeiten des Fühlens*, DIE DREI 2/2014, S. 23

Dass das Gefühlsleben durch das denkende Bewusstsein »geregelt« werden solle, dass das Denken gewissermaßen »herrschen« solle (S. 24), ist eine einseitige, an den Buchstaben klebende Interpretation von Ralf Matti Jäger in Bezug auf Steiner. Recht hat er wohl darin, dass sich manche in unserer »Szene« zu »preußisch« bzw. zu »verkopft« an die Texte und Anweisungen von Steiner halten. Andererseits wird in *Wie erlangt man Erkenntnisse ...?*, auf das sich der Autor u.a. bezieht, die sich wechselseitig bedingende Entwicklung des Denkens, des Fühlens und des Wollens beschrieben. Dies gipfelt in dem Bild, dass es schon für das Alltagsleben tragisch ist, wenn Denken-Fühlen-Wollen nicht einigermaßen ausbalanciert sind, dass es aber für die spirituelle Entwicklung zu einer Katastrophe werden kann, wenn einer dieser drei Bereiche dominant wird (im Kapitel: »Die Spaltung der Persönlichkeit während der Geistesschulung«). Die drei Seelenfunktionen Denken, Fühlen und Wollen werden gelegentlich mit drei Pferden verglichen, die eine Kutsche anziehen; das »Ich« ist der Wagenlenker. Ist eines dieser »Pferde« zu stark oder zu schwach, kommt das Gespann aus der Spur... Ich bleibe in dem Bild: die drei »Pferde« brauchen unterschiedliches »Futter«: Damit das Denken kristallin, in sich logisch wird, braucht es den »roten Faden«; was ist stimmig, wenn ich z.B. einen Löffel be-denke? Da sind wir an der Verbindung des Denkens mit dem Fühlen ... Statt in den durch das Ego gefärbten Gefühlen aufzugehen, brauchen die Gefühle eine moralische Vertiefung, was letztendlich hinführt zu: »Dein *Wille* geschehe!« Selbstlosigkeit und Hinaus-Fühlen-Lernen können die Emotionen allmählich wandeln, wenn die aus der Kindheit mitgebrachte »Grundstimmung zum Guten« (Kühlewind), anders gesagt: ein reiner Liebewille in uns (noch) lebendig ist. Das Ganze kann

zusammenfließen, wenn wir »die Wahrheit tun« (Joh. 3;21) bzw. auf dem Weg zur lebensschaffenden Wahrheit (Joh. 14;6) sind.

Schade, dass Jäger offensichtlich nicht Georg Kühlewind kennenlernen konnte; in dessen Buch *Der sanfte Wille* (Stuttgart, 2006) werden Konzentration, Fokussierung und die damit verbundene Wärmeentwicklung der Aufmerksamkeit anhand vieler Übungen beschrieben. Wohl beginnt der Weg mit der Reinigung und Verdichtung des Denkens mit »sanften Lenk-Gebärden, wie ein Schäfer, der die rechts und links abschweifenden Schafe in Richtung der Herde zurücklenkt« (ebd., S. 32). Wird z.B. ein Löffel gedanklich »umfahren« und wächst »die Intensität des Aufmerksamkeitsstromes, so beginnen Veränderungen sowohl am Bild als auch im Tun, im Hervorbringen und Halten des Bildes. Das Bild wird lebendiger, kraftvoller, das Tun wird mehr und mehr wirklich gefühlt ... das Bild wird leuchtender – umso mehr, als wir es geschehen lassen« (ebd., S. 28 f.). Die Haltekraft, Hingabe (als »sanfter«, d.h. raumgebender Wille) bzw. die Liebe braucht eine gewisse Stärke, damit diese Metamorphose stattfindet; haben wir »fruchtbare Erde« in uns, so dass der Geistesame in uns aufgehen kann (Lk. 8;4)?

Einladen möchte ich Herrn Jäger (gerne auch andere), mal eine Tagung der »Deutschen Gesellschaft für anthroposophische Psychotherapie« zu besuchen. Da versuchen wir, Anregungen und Paradoxien im Werk von Steiner, Kühlewind u.a. fruchtbar zu machen, dem Doppelgänger im Denken, Fühlen und Wollen entgegenzuwirken, damit sich für unsere Klienten und für uns »Türen« öffnen.

Achim Weiser

achim.weiser@web.de;

www.anthroposophische-psychotherapie.de

die Drei 5/2014