

Anna-Katharina Dehmelt

»Alles in der Welt ist bewusst«

Anthroposophische Meditation als Weg zur Erforschung des Bewusstseins

Was ist eigentlich Bewusstsein? Geht es dem Denken voraus oder bildet es die Grundlage für das Denken? Gibt es Bewusstsein nur beim Menschen? Hier zu einem klaren, in der Anthroposophie abgestützten Begriff zu kommen, ist kein einfaches Unterfangen, aber für die Anschlussfähigkeit anthroposophisch-meditativer Bewusstseinsforschung an den allgemeinen Diskurs der Gegenwart unverzichtbar. – Anna-Katharina Dehmelt untersucht grundlegend die verschiedenen Bewusstseinsformen, beginnend beim Tier bis hin zu einem kosmischen Bewusstsein, dabei auch immer wieder das Verhältnis von Gehirn und Bewusstsein streifend. Dreh- und Angelpunkt ist heute das in der Meditation sich selbst ergreifende und verstehende Bewusstsein des sich seiner selbst bewussten Menschen.

Bereits 1872 hat Emil du Bois-Reymond das Bewusstsein als aus seinen materiellen Bedingungen nicht erklärbar bestimmt:

»Allein es tritt nunmehr, an irgend einem Punkte der Entwicklung des Lebens auf Erden, den wir nicht kennen und auf den es hier nicht ankommt, etwas Neues, bis dahin Unerhörtes auf, etwas [...] Unbegreifliches. Der in negativ unendlicher Zeit angespannene Faden des Verständnisses zerreißt, und unser Naturerkennen gelangt an eine Kluft, über die kein Steg, kein Fittig trägt: wir stehen an der [...] Grenze unseres Witzes.

Dies neue Unbegreifliche ist das Bewusstsein. Ich werde jetzt, wie ich glaube, in sehr zwingender Weise darthun, dass nicht allein bei dem heutigen Stand unserer Kenntniss das Bewusstsein aus seinen materiellen Bedingungen nicht erklärbar ist, was wohl jeder zugiebt, sondern dass es auch der Natur der Dinge nach aus diesen Bedingungen nie erklärbar sein wird.«¹

Aber man hat ihm nicht geglaubt. Peter Bieri hat du Bois-Reymonds Befund 1994 weitgehend, wenn auch nicht ohne Hoffnung, bestätigt² und Antonio Damasio muss sein Buch *Selbst ist der Mensch* 2010 mit den Worten beenden: »Das Geheimnis des Bewusstseins ist nach wie vor ein Geheimnis, auch wenn wir ein wenig weiter vorgedrungen sind.«³ Trotz weit ausgedehnter Forschungen vor allem in den letzten 25 Jahren ist die – vermut-

1 Emil du Bois-Reymond: *Über die Grenzen des Naturerkennens*, Leipzig 1872, S. 16f.

2 Peter Bieri: *Was macht Bewusstsein zu einem Rätsel?* in: Wolf Singer (Hrsg.): *Gehirn und Bewusstsein*, Heidelberg 1994, S. 172ff.

3 Antonio Damasio: *Selbst ist der Mensch*, München 2011, S. 276.

4 Beispielsweise bei Harald Walach: *Psychologie*, Stuttgart 2013, S. 339ff.

5 Rudolf Steiner: *Die Philosophie der Freiheit* (1894, 1918), Dornach 1995, S. 27ff (im Weiteren nur noch GA 4; entsprechend wird auch bei anderen Steiner-Nachweisen nach der ersten Nennung nur noch die Nummer der Gesamtausgabe angegeben).

6 Rudolf Steiner: *Von Seelenrätseln* (1917), Dornach 1983, S. 170f (GA 21).

7 Harald Walach: *Psychologie*, Stuttgart 2013, S. 382.

8 www.viveka.de/pdf/Viveka_47_Metzingler.pdf, S. 25.

9 Matthieu Ricard, Wolf Singer: *Hirnforschung und Meditation*, Frankfurt 2008.

10 Günter Rager / Michael von Brück: *Grundzüge einer modernen Anthropologie*, Göttingen 2012, S. 189. Bewusstseinsforschung findet heute vor allem im Rahmen der »Philosophie des Geistes« bzw. »Philosophy of Mind« statt.

11 Siehe aber Johannes Wagemann: *Gehirn und menschliches Bewusstsein*, Aachen 2010.

12 Wolfgang Schad (Hrsg.): *Die menschliche Nervenorganisation und die soziale Frage*, Stuttgart 2014; s. aber auch Hans Jürgen Scheurle: *Das Gehirn ist nicht einsam*, Stuttgart 2013 und Thomas Hardtmuth: *Wenn die Wahrnehmung das Steuernde ist*, in: DIE DREI 12/2014.

13 Z.B. Herbert Witzemann: *Was ist Meditation?*, Dornach 1989 oder Georg Kühlewind: *Der sanfte Wille*, Stuttgart 2006.

14 In: Rudolf Steiner: *Anthroposophische Leitsätze* (19224/25), Dornach 1982 (GA 26).

lich falsch gestellte – Frage nach der Entstehung des Bewusstseins aus materiellen Bedingungen bis heute offen, und auch die weiter gefasste Frage nach dem Zusammenhang von Materie und Bewusstsein hat keine in größeren Kreisen anerkannte Beantwortung gefunden. Liest man eine Überblicksdarstellung zu diesem Thema,⁴ so ist man erstaunt, dass die gegenwärtigen Ansätze zur Beantwortung denen, die Steiner 1894 mit Blick auf das Verhältnis von Materie und Geist in seiner *Philosophie der Freiheit* nennt,⁵ immer noch sehr ähnlich sind.

Zugleich ist das Wissen über die Details der materiellen Aspekte des Bewusstseins, wie man sie im Gehirn als irgendwie mit den Bewusstseinsphänomenen korrelierte beobachten kann, in den letzten Jahrzehnten immens angewachsen.

Auf der Seite des Bewusstseins ist dies nicht der Fall. Der Bewusstseinsforscher Franz Brentano hatte sich psychologische Laboratorien zur Erforschung des Bewusstseins von innen, durch Introspektion, gewünscht – was Steiner unterstützt hat.⁶ Brentano ist schon an der Einrichtung solcher Laboratorien gescheitert, spätere Versuche haben aber auch nicht wirklich etwas gebracht, vor allem weil die sich selbst beobachten sollenden Bewusstseine dazu nicht recht in der Lage waren.⁷ Dank der neueren Meditationsforschung, in deren Rahmen erfahrene Meditierende untersucht werden, scheint sich das allmählich zu ändern. Zugleich aber wirkt der Meditierende mit seinem Bewusstsein auf die Bewusstseinsforschung zurück, was sich insbesondere an Forschern wie Thomas Metzinger⁸ oder Wolf Singer⁹ zeigt, die selber – in buddhistischer Tradition – meditieren. So kommt es, dass heute eine Annäherung zwischen Bewusstseinsforschung und Buddhismus zu beobachten ist.¹⁰

Von anthroposophischer Seite hat man sich in die Thematik kaum eingemischt, obwohl das Werk Steiners sowohl in theoretischer wie in meditativ-bewusstseinsforschender Hinsicht weitreichende Anregungen enthält.¹¹ Außerdem ist in anthroposophischer Perspektive das Schwergewicht auf die Auseinandersetzung mit dem Denken gelegt worden, sowohl hinsichtlich seiner Beziehung zu Gehirn und Leib¹² wie auch als Ausgangspunkt für die Meditation.¹³ Diese Betonung des Denkens ist begründet sowohl in Steiners früher *Philosophie der Freiheit* wie in den späten »Michael-Briefen«.¹⁴ Warum Steiner in diesen Werken das Denken so stark in den Vordergrund stellt und nicht das Bewusstsein, wird in der *Philosophie der Freiheit* erläutert:

»Ich habe bisher von dem Denken gesprochen, ohne auf seinen Träger, das menschliche Bewusstsein, Rücksicht zu nehmen. Die meisten Philosophen der Gegenwart werden mir einwenden: Bevor es ein Denken gibt, muss es ein Bewusstsein geben. Deshalb sei vom Bewusstsein und nicht vom Denken auszugehen. Es gebe kein Denken ohne Bewusstsein. Ich muss dem gegenüber erwidern: Wenn ich darüber Aufklärung haben will, welches Verhältnis zwischen Denken und Bewusstsein besteht, so muss ich darüber nachdenken. Ich setze das Denken damit voraus. Nun kann man darauf allerdings antworten: Wenn der Philosoph das Bewusstsein *begreifen* will, dann bedient er sich des Denkens; er setzt es insofern voraus; im gewöhnlichen Verlaufe des Lebens aber entsteht das Denken innerhalb des Bewusstseins und setzt also dieses voraus. Wenn diese Antwort dem Weltschöpfer gegeben würde, der das Denken schaffen will, so wäre sie ohne Zweifel berechtigt. Man kann natürlich das Denken nicht entstehen lassen, ohne vorher das Bewusstsein zustande zu bringen. Dem Philosophen aber handelt es sich nicht um die Weltschöpfung, sondern um das Begreifen derselben. Er hat daher auch nicht die Ausgangspunkte für das Schaffen, sondern für das Begreifen der Welt zu suchen.«¹⁵

Steiner legt hier einen recht engen Begriff von Bewusstsein zugrunde, der auch aufleuchtet in der Formulierung vom Bewusstsein als »Schauplatz, wo Begriff und Beobachtung einander begegnen und wo sie miteinander verknüpft werden. Dadurch ist aber dieses (menschliche) Bewusstsein zugleich charakterisiert.«¹⁶ In seiner weniger erkenntnistheoretisch als evolutionsär ausgerichteten *Geheimwissenschaft im Umriss* rückt ein erweiterter Begriff des Bewusstseins in den Mittelpunkt, ja, das Bewusstsein wird geradezu zum Vegetationskegel der Evolution, zu *dem* Element, das die Evolution bestimmt: Die großen Perioden der Evolution werden jeweils ausdrücklich durch das Erreichen eines neuen Bewusstseinszustandes charakterisiert.¹⁷ Auch die Erkenntnis der höheren Welten bzw. die Einweihung besteht in der Erweckung der Seele zu einem höheren Bewusstseinszustand.¹⁸

Angesichts dieser Mittelpunktstellung des Bewusstseins in der *Geheimwissenschaft* und in einigen folgenden Büchern wie *Vom Menschenrätsel* und *Von Seelenrätseln* ist es dann doch erstaunlich, dass man nicht leicht eine Antwort erhält, wenn man fragt, was denn Bewusstsein nun eigentlich sei.¹⁹ Hier zu einem klareren, in der Anthroposophie abgestützten Begriff zu kommen, ist aber für die Anschlussfähigkeit anthroposophisch-meditativer Bewusstseinsforschungen an den allgemeinen Diskurs der Gegenwart unverzichtbar.

15 GA 4, S. 51f.

16 GA 4, S. 59.

17 Rudolf Steiner: *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (1910), Dornach 1989, S. 171, 185 (GA 13).

18 GA 13, S. 300.

19 Siehe aber die Werke von Herbert Witzemann, Georg Kühlewind, Owen Barfield und Christian Grauer, wenn auch bei ihnen der Begriff des Bewusstseins mehr vorausgesetzt als wirklich entwickelt wird.

Bewusstseinsformen

20 GA 13, S. 59.

21 Thomas Nagel: *What is it like to be a bat*, in: *The Philosophical Review* LXXXIII, 4 (October 1974); S. 435-50; http://organizations.utep.edu/portals/1475/nagel_bat.pdf

22 Frank C. Jackson: *Epiphenomenal Qualia*, in: *Philosophical Quarterly* 32, 1982, S. 127ff. (<https://web.archive.org/web/20071231160836/http://members.aol.com/NeoNoetics/Mary.html>). Siehe für die gesamte Thematik auch Jasper Liptow: *Philosophie des Geistes*, Hamburg 2013.

23 Harald Walach: *Psychologie*, Stuttgart 2013, S. 340.

24 Die anthroposophische Terminologie wird hier nur in dem im Text erläuterten Sinne benutzt und entspricht Steiners Charakterisierungen in *Die Geheimwissenschaft im Umriss* (GA 13).

25 Weitere Unterscheidungen in GA 13, S. 62. Bei höheren Tieren gibt es womöglich Übergänge, siehe dazu z.B. die ARD-Dokumentation *Können Tiere denken*, www.ardmediathek.de/tv/Doku-am-Nachmittag/K%C3%B6nnen-Tiere-denken/Einsfestival/Video?documentId=26576526&bcastId=13980890

Das Bezeichnende des Bewusstseins ist es, »daß das Wesen in seinem Innern etwas erlebt, was zu der bloßen Gegenwirkung als ein Neues hinzukommt.«²⁰ Eine bloße Gegenwirkung wäre es, wenn etwas Schweres durch einen Stoß nach unten fällt oder ein Blatt durch Berührung sich einrollt. Die Gegenwirkung erschöpft sich im Fall oder Einrollen. Davon zu unterscheiden ist der Schmerz durch eine Verletzung oder die Befriedigung nach einer Mahlzeit. Schmerz und Befriedigung sind nicht allein Gegenwirkungen auf eine Verursachung, sondern sie kommen als etwas Neues zu einer Ursache hinzu – sie werden erlebt. Dieses Erleben ist von außen zwar (oft) zu erschließen, es offenbart sich aber nicht als solches. Erlebt wird im Innern.

Das Erleben ist zentraler Gegenstand der akademischen Bewusstseinsforschung. Thomas Nagel hat es 1974 in einem berühmten Aufsatz mit der Frage »What is it like to be a bat?« auf den Punkt gebracht: Was eine Fledermaus erlebt, wenn sie nachts echolotend durch die Gegend fliegt, ist für Nicht-Fledermäuse nicht in Erfahrung zu bringen.²¹ Ein weiteres markantes Beispiel ist die fiktive Neurowissenschaftlerin Mary, die zwar alles über Farben weiß, aber in einer komplett schwarz-weißen Welt lebt. Wenn sie aus dieser Welt in eine farbige übertritt: Erlebt sie dann etwas Neues?²²

Die Inhalte solchen Erlebens bezeichnet man heute als Qualia: »Bewusstsein enthält ein ›wie‹ es ist, im Moment so oder so zu sein, sich so oder so zu fühlen oder das oder jenes zu empfinden, also eine subjektive, nur von mir wahrnehmbare Qualität. Daher wird häufig auch von ›Qualia‹ gesprochen, lateinisch für ›Wieheiten.«²³ Und ein Bewusstsein, das Qualia erlebt, wird »phänomenales Bewusstsein« genannt. In anthroposophischer Terminologie ist das phänomenale Bewusstsein zunächst gleichbedeutend mit dem Astralleib des Tieres, durch den sich das Tier als bewusstes von der unbewussten Pflanze abhebt.²⁴

Bewusstsein gibt es also auch beim Tier. Das Tier aber lebt ganz im Jetzt, die Erlebnisse kommen und gehen und werden augenblicklich vergessen. Es bildet sich keine innere Repräsentanz dessen, was war und jetzt abwesend ist; ein Tier erinnert sich nicht an Gewesenes. Hunger wird erlebt, wenn der Organismus Nahrung braucht, nicht aber Appetit – dazu bedarf es einer vom äußeren Gegenstand unabhängigen Vorstellbarkeit dessen, was Appetit erregt.²⁵

Beim Menschen hingegen kann ein Wissen vom Erlebten entstehen, und so können aus Trieben Wünsche werden und aus

Schmerz Leid. Weil im Menschen zum Bewusstsein ein Ich hinzukommt, das Kontinuität zwischen verschiedenen Erlebnissen herstellen kann und sich als Bleibendes in den kommenden und gehenden Erlebnissen erfährt, kann er von seinen Erlebnissen auch im Nachhinein wissen und sich zwischen Vergangenheit und Zukunft erleben.²⁶ Weil er sich an Vergangenes erinnern kann, wird aber auch Lernen möglich. Das instinktiv-leibgebundene Erleben des Tieres kann dadurch in ein erinnerungsgestütztes und kulturell geprägtes Erleben umgewandelt werden. Die erste Bewusstseinsform, die dadurch entsteht, hat noch sehr viel Ähnlichkeit mit dem phänomenalen Bewusstsein. Nur ist das Erleben, anders als beim Tier, eben durch Erfahrung und Lernen geprägt und von einem Ich-Gefühl durchsetzt – aus Bewusstsein wird allmählich Selbstbewusstsein.²⁷ Aber weder das Ich-Gefühl noch das Gelernte noch die Erlebnisse selbst werden in dieser Bewusstseinsform reflektiert, der Kontakt zur Welt ist noch weitgehend unmittelbar. Steiner nennt diese dem phänomenalen Bewusstsein noch sehr ähnliche Bewusstseinsform Empfindungsseele.

Eine nächste Bewusstseinsform bildet sich, wenn Erlebnisse reflektiert und befragt werden. Jetzt ist es nicht mehr damit getan, die Erlebnisse auf sich zu beziehen und bestimmte gelernte Handlungen folgen zu lassen, jetzt wird über das Erlebte nachgedacht, Veränderungsmöglichkeiten werden ersonnen, Bezüge hergestellt, Ursachen gesucht und Folgen bedacht. »Dies ist die Tätigkeit, durch welche sich das Ich von den Gegenständen der Wahrnehmung immer mehr loslöst, um in seinem eigenen Besitze zu arbeiten. Den Teil der Seele, dem dieses zukommt, kann man als *Verstandes-* oder *Gemütsseele* bezeichnen.«²⁸ Es geht nicht nur um Verstehen und Nutzen, sondern auch um Schönheit und zu steigernden Genuss und natürlich auch um Normen, Ethik und Theorien. Entscheidend für die Verstandesseele ist, dass sie sich immer mehr von der Unmittelbarkeit des Erlebens löst. Erst jetzt stellt sich das Ich der Welt wirklich gegenüber, erst jetzt beginnt es zu entscheiden, wo es welche Art von Beziehung aufnehmen will, erst hier wird im Bezug eines Subjekts auf ein Objekt auch eine Trennung zwischen Subjekt und Objekt erlebt. Erst diese Bewusstseinsform ist es eigentlich, die seit Brentano als intentionales Bewusstsein bezeichnet wird und von der Steiner in seiner *Philosophie der Freiheit* ausgeht; heute wird sie manchmal auch als Bewusstsein zweiter Ordnung bezeichnet.²⁹ Diese Bewusstseinsform ist auch in der Lage,

26 Existenz und Entstehung eines Ich oder Selbst gehören zu den größten Fragen der gegenwärtigen neurologisch gestützten Bewusstseinsforschung. Siehe dazu Antonio Damasio: *Selbst ist der Mensch*, München 2013 und Manfred Frank: *Selbstgefühl*, Frankfurt 2002.

27 Vgl. den Übergang vom Kernselbst zum autobiographischen Selbst bei Antonio Damasio: *Selbst ist der Mensch*, München 2013, S. 193ff.

28 GA 13, S. 65.

29 Manfred Frank: *Selbstgefühl*, Frankfurt 2002, S. 133.

auf ihre eigenen Konzepte und auf ihr eigenes Denken ebenso wie auf sich als Subjekt zu reflektieren.³⁰ Es stellt sich dann sich selbst gegenüber wie einen Gegenstand, die Bewusstseinsform aber, die gerade in dieser Vergegenständlichung besteht, ändert sich dadurch nicht.

Eine nächste Bewusstseinsform tritt erst ein, wenn das Bewusstsein sich selbst ergreift:

»Während sich die Seele in Empfindung und Verstand an anderes verliert, ergreift sie als Bewusstseinsseele ihre eigene Wesenheit. Daher kann dieses ›Ich‹ durch die Bewusstseinsseele auch nicht anders als durch eine gewisse innere Tätigkeit wahrgenommen werden. Die Vorstellungen von äußeren Gegenständen werden gebildet, so wie diese Gegenstände kommen und gehen; und diese Vorstellungen arbeiten im Verstande weiter durch ihre eigene Kraft. Soll aber das ›Ich‹ sich selbst wahrnehmen, so kann es nicht bloß sich *hingeben*; es muss durch innere Tätigkeit seine Wesenheit aus den eigenen Tiefen erst heraufholen, um ein Bewusstsein davon zu haben.«³¹

Diese Bewusstseinsform hat nun kein Pendant mehr in der heutigen akademischen Bewusstseinsforschung. Kant hat sie als transzendentes Bewusstsein vorausgesetzt, aber für unerkennbar gehalten, Fichte hat daran angeknüpft – wirklich erfasst und dann auch übbar gemacht hat diese Bewusstseinsform, die er Bewusstseinsseele nennt, aber erst Steiner.³² Ihr Wesen besteht darin, dass sie sich von allem Äußeren unabhängig macht, sich also weder auf die Erlebnisse und Erinnerungen der Empfindungsseele noch auf die Konzepte und Pläne der Verstandesseele stützt. Steiner weist blicklenkend auf eine einfache, aber weitreichende Tatsache hin:

»Es ist diejenige, dass es im ganzen Umfange der Sprache einen einzigen Namen gibt, der seiner Wesenheit nach sich von allen andern Namen unterscheidet. Dies ist eben der Name »Ich«. Jeden andern Namen kann dem Dinge oder Wesen, denen er zukommt, *jeder* Mensch geben. Das ›Ich‹ als Bezeichnung für ein Wesen hat nur dann einen Sinn, wenn dieses Wesen sich diese Bezeichnung selbst beilegt. Niemals kann von außen an eines Menschen Ohr der Name ›Ich‹ als seine Bezeichnung dringen; nur das Wesen selbst kann ihn auf sich anwenden. ›Ich bin ein Ich nur für mich; für jeden andern bin ich ein Du; und jeder andere ist für mich ein Du.« Diese Tatsache ist der äußere Ausdruck einer tief bedeutsamen Wahrheit. Das eigentliche Wesen des ›Ich‹ ist von allem Äußeren unabhängig; *deshalb* kann ihm sein Name auch von keinem Äußeren zugerufen werden.«³³

Wenn man übt, diesen Moment des Ich-zu-sich-selbst-Sagens

30 Jörg Ewertowski: *Die Entdeckung der Bewusstseinsseele*, Stuttgart 2007, S. 119ff.

31 GA 13, S. 69.

32 Steiner spitzt den Begriff der Bewusstseinsseele in GA 13 gegenüber vielen anderen Schilderungen insbesondere in Vorträgen sehr zu – dem folgen wir hier. Zu den geistesgeschichtlichen Vorläufern siehe Jörg Ewertowski: *Die Entdeckung der Bewusstseinsseele*, Stuttgart 2007, für das Bemühen um eine gegenwärtige Bewusstseinsseelenerkundung siehe Dieter Henrich: *Denken und Selbstsein*, Frankfurt 2007.

33 GA 13, S. 66.

zu erhaschen und sich in seine Qualität einzuleben, bemerkt man schnell, wie man immer wieder aus dem inneren Ergreifen dieses Ich-Sagens herausfällt in die Identifikation mit diesem oder jenem, dem Eigennamen zum Beispiel oder einer Eigenschaft. Bald aber kann die Qualität des inneren Ergreifens der Bewusstseinsseele deutlich von dem Aufprall auf Wissen, Konzepte und Urteile, also auf die Verstandesseele, sowie den Erlebnissen, Erinnerungen und Identifikationen der Empfindungsseele unterschieden werden. Man bemerkt dabei auch, wie das Ergreifen des Bewusstseins bzw. des Ich selbst eine gewisse Eigenständigkeit bekommt und leise so etwas beginnt wie ein Sich-halten-Können in der Ich zu sich sagenden Unabhängigkeit von allem Äußeren. Gegenüber den welt- und leibinduzierten Erfahrungen der Empfindungs- und Verstandesseele liegt in der Bewusstseinsseele die erste völlig Ich-induzierte, von allem Äußeren unabhängige und damit leibfreie, sich selbst tragende wesenhafte Erfahrung. Indem das Bewusstsein von allem Äußeren losgelöst wird, wird es sich selbst wahrnehmbar.

Die Bewusstseinsseele ist uns nicht in gleicher Selbstverständlichkeit gegeben wie Empfindungs- und Verstandesseele, sie muss geübt werden. Die Beobachtung des Ich-bin-Sagens als Ausdruck der Entwicklung von Bewusstseinsseelenkraft ist anspruchsvoll, weil die innere Aktivität auf ein Minimum reduziert ist. Geeigneter zum Üben mag am Anfang das sogenannte versatile Dreieck sein, bei dem in der Vorstellung je einzelne Elemente wie Winkel oder Seitenlänge zu verändern sind,³⁴ oder die Verschiebung eines roten Kreises mit umgebendem grünen Rand zu einem grünen Kreis mit umgebendem roten Rand.³⁵ In diesen Kontext gehört auch die Denkschulung der *Philosophie der Freiheit*, wenn es dort mit implizitem Bezug auf die Verstandesseele zunächst heißt: »Ich kann mein gegenwärtiges Denken nie beobachten; sondern nur die Erfahrungen, die ich über meinen Denkprozess gemacht habe, kann ich nachher zum Objekt des Denkens machen«,³⁶ später dann aber gerade die Gegenwärtigkeit in der Denkerfahrung und damit die Bewusstseinsseele herausgehoben wird.³⁷ Bei all diesen Übungen geht es darum, den verändernden Vollzug langsam und vollbewusst auszuführen.³⁸ Die Unterscheidung solcher rein innerer Aktivität von der leib- und weltgebundenen Figur der Verstandes- und Empfindungsseele³⁹ dürfte bis in die Gehirntätigkeit hinein nachweisbar sein – entsprechende Untersuchungen stehen allerdings noch aus.

34 Rudolf Steiner: *Der menschliche und der kosmische Gedanke* (1914), Dornach 1990, (GA 151), Vortrag vom 20.1.1914.

35 Rudolf Steiner: *Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie* (1923/24), Dornach 1986 (GA 84), Vortrag vom 20.4.1923.

36 GA 4, S. 43.

37 GA 4, S. 142ff. So auch Georg Kühlewind: *Bewusstseinsstufen*, Stuttgart 1980, S. 9ff.

38 In die gleiche Richtung weisen die von Georg Kühlewind entwickelten elementaren Denkübungen, z.B. in: *Der sanfte Wille*, Stuttgart 2006, S. 13ff. Auch das von Steiner angeratene Studium der Anthroposophie (GA 13, S. 340ff.) richtet sich vor allem an die Bewusstseinsseele.

39 Eine ähnliche Unterscheidung regt Steiner in GA 21, S. 27f. an, wo es um das Auseinanderhalten von innerer Aktivität und einfließendem Sinnes-Nach-Erlebnis geht.

Von der Seele zum Geist

Wir haben es in den drei charakterisierten Bewusstseinsformen mit Strukturen zu tun, die Steiner zusammengefasst als »Seele« bezeichnet – überhaupt dürften zu seiner Zeit die Begriffe »Seele« und »Bewusstsein« noch näher beieinander gelegen haben als heute. Dabei wird die Seele zunehmend vom Ich durchdrungen: In der Empfindungsseele tritt es als Ich-Gefühl auf und trägt dazu bei, die instinktgebundene Verschmelzung des Tieres mit der Umgebung in eine kultur- und letztlich Ich-geführte Verbindung zu verwandeln. Die Verstandesseele erzeugt die bewusstmäßige Gegenüberstellung von Ich und Welt, wobei das Ich sich selbst zum Objekt werden kann. In der Bewusstseinsseele ergreift das Ich sich selbst von innen.

Die von Steiner diesbezüglich gegebenen Übungen und Meditationen befreien das Bewusstsein von seiner Bindung an das Gegebene, indem es auf einen überschaubaren, aber sinnvollen Zusammenhang gelenkt und dort aus eigener Kraft fokussiert wird. Bewusstsein, Ich und Denken greifen hier nahezu ununterscheidbar ineinander. Dabei wird das Bewusstsein umgewidmet von seinem Bezug auf die äußere Welt zu einem inneren, auf sich selbst beruhenden sinnvollen Vollzug. Diesen Sinn muss ich einerseits erzeugen, zugleich aber zeigt er sich in seiner Eigenwesenheit als sich in der Bewusstseinsseele selbst tragender Inhalt.⁴⁰

Für die anthroposophische Meditation ist dieser Sinnbezug charakteristisch. Gegründet in der Bewusstseinsseele ist sie von Anfang an auf die Verbindung mit selbst hervorgebrachter und zugleich sich selbst tragender Sinnhaftigkeit gerichtet. Die anthroposophische Meditation öffnet so die Bewusstseinsseele dem Geist:

»Die Kraft, welche in der Bewusstseinsseele das Ich offenbar macht, ist ja dieselbe wie diejenige, welche sich in aller übrigen Welt kundgibt. Nur tritt sie in dem Leibe und in den niederen Seelengliedern nicht unmittelbar hervor, sondern offenbart sich stufenweise in ihren Wirkungen. [...] In dem, was die Bewusstseinsseele erfüllt, tritt dieses Verborgene hüllenlos in den innersten Seelentempel. Doch zeigt es sich da eben nur wie ein Tropfen aus dem Meere der alles durchdringenden Geistigkeit. Aber der Mensch muss diese Geistigkeit hier zunächst ergreifen. Er muss sie in sich selbst erkennen; dann kann er sie auch in ihren Offenbarungen finden.

Was da wie ein Tropfen hereindringt in die Bewusstseinsseele, das nennt die Geheimwissenschaft den *Geist*.«⁴¹

Fundamentale, von Steiner selbst veröffentlichte Meditationen

40 Vgl. hiermit Herbert Witzemann: *Das rückbestimmte Bestimmen trägt mit vollem Recht den Namen der »Evidenz«*, in: *Die Voraussetzungslosigkeit der Anthroposophie*, Stuttgart 1986, S. 57.
41 GA 13, S. 69f. Dieser Geist ist nicht zu verwechseln mit dem englischen »mind«, der zwar zumeist mit »Geist« übersetzt wird, aber nicht über die Verstandesseele hinausreicht.

finden sich in seinen Büchern *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*, *Die Geheimwissenschaft im Umriss* und *Die Schwelle der geistigen Welt*. Die methodisch am besten ausgearbeitete Meditation ist die sogenannte Rosenkreuz-Meditation in der »Geheimwissenschaft im Umriss«.42

Durch ihren auf die Bewusstseinsseele aufbauenden Geist-, Sinn- bzw. Inhaltsbezug43 unterscheidet sich die anthroposophische Meditation von anderen Meditationsrichtungen, die auf die Empfindungs- oder Verstandesseele aufbauen.44 Man kann bemerken, dass die buddhistische, auf den Atem, das Loslassen und eine letztlich substanzlose Leere gerichtete Meditation sich vor allem mit der Verstandesseele auseinandersetzt: Sie soll zurückgehalten bzw. aufgelöst werden, um die mit der Verstandesseele einhergehende Trennung von der Welt nicht zu stark werden zu lassen und ein Bewusstsein strömender Prozessualität und Interdependenz an ihre Stelle zu setzen – ohne jedoch nach dem Sinn dieses strömenden Weltgeschehens zu fragen. Die hinduistische Meditation hingegen, die sich auf die Erfahrung eines Urselbst, des Weltengrundes oder Atman richtet, will das Ich vor einem zu tiefen Versinken in Leib und Außenwelt bewahren und versucht, es durch die Meditation in Verbindung mit dem Geistgehalt der Welt zu halten. Der allerdings wird transzendent gedacht und stellt sich der Scheinhaftigkeit unserer Außenwelt als zugrunde liegende Einheit gegenüber.

Die östlichen Meditationspraktiken mögen sich bis heute verändert haben und beziehen sicherlich die Bewusstseinsseele zumindest anfänglich mit ein. Dennoch ist zu erkennen, dass sie andere Schwerpunkte setzen. Sie können allerdings für die anthroposophische Bewusstseinsforschung und Meditation einen guten Boden abgeben.

In der Bewusstseinsseele ist das Bewusstsein immer noch individuell. Erst in der Verbindung mit der überpersönlichen Sphäre beginnt es, sich zu erweitern. Dies erhellt ein Gedanke Karl Fortlages (1806-1881), den Steiner anerkennend zitiert45 und der womöglich auch einigen Einfluss auf ihn gehabt hat. In Anknüpfung an Fichte setzt Fortlage sich mit dem Bewusstsein auseinander, das im Fragen sich selbst ergreift. In diesem Zusammenhang macht er folgende Beobachtung: »Denn der Schlaf ernährt und stärkt das Lebenszentrum, das Gehirn, während umgekehrt das Bewußtsein nichts thut, als daß es seine Lebenskräfte aufzehrt.«46 »Das Bewußtsein ist das zerstörende Princip

42 GA 13, S. 309ff. Vgl. dazu auch meinen Aufsatz *Meditation und Forschung I*, in: DIE DREI 3/2009.

43 ›Sinn‹ könnte eine Alternative zum durch das englische ›mind‹ korrumpierten ›Geist‹ sein. Sinn als Erfahrung – nicht als Ideologie! – befriedigt Erkenntnis- und Schicksalsfragen (sofern diese nicht lediglich auf Information gerichtet sind) wie zum Beispiel die nach dem Sinn des Lebens oder des Todes oder dem Zusammenhang von Geist und Materie. ›Sinn‹ fängt mit seiner inneren Vielfalt, seinem Anklang an das Innere als Erfahrungsfeld und seiner Konkretheit durch den Doppelsinn mit dem zur Wahrnehmung bestimmten leiblichen Sinn die gemeinte Qualität zutreffend ein. Exakter, aber auch weniger schön wäre vielleicht der Terminus ›Übersinn‹, der aber nur als Adjektiv geläufig ist. ›Sinn‹ verwenden in ähnlichem Sinne Georg Kühlewind z.B. in: *Der sanfte Wille*, Stuttgart 2006, S. 88 und Herbert Witzmann z.B. in: *Was ist Meditation*, Dornach 1989, S. 68.

Die Bewusstseinsförmigkeit der Welt

44 Vgl. hierzu auch die Zuordnung der Bewusstseinstufen zu verschiedenen Epochen, z.B. in Rudolf Steiner in GA 26, S. 207ff.

45 GA 21, S. 168.

46 Karl Fortlage: *Acht psychologische Vorträge*, Jena 1869 (Reprint), S. 32.

des Lebens, der Überschuß der Verzehrer über die Ernährung und folglich ein gerader Weg zum Tode [...] Denn dieser positive Tod, in welchem die Fragethätigkeit ihre Behausung hat, ist nicht eine bloße Negation des Lebens, nicht bloß eine das Leben negierende Schranke, sondern eine dasselbe verzehrende Macht.«⁴⁷ Und er fasst seine Beobachtungen zusammen:

»Das Bewusstsein ist ein kleiner und partieller Tod, der Tod ist ein großes und totales Bewusstsein, ein Erwachen des ganzen Wesens in seinen innersten Tiefen.«⁴⁸

Es ist ein Gedanke, der sich selbst aus dem Sumpf der Leibgebundenheit herauszieht. Die Beobachtung, dass das Bewusstsein mit verzehrenden, ablähmenden Vorgängen verbunden ist und tendenziell zum Tode führt, besagt umgekehrt, dass im Tode das Bewusstsein als Ganzes frei wird. Solches ergibt sich, wenn eine äußere Beobachtung in die Bewusstseinsseele hineingenommen wird: Dann zeigt sich das Äußere von seiner Innenseite.

Und so verfolgt Steiner das Bewusstsein nach dem Tode⁴⁹ und dann auch über die Grenzen des Menschlichen hinaus:

»Für die übersinnliche Anschauung gibt es keine ›Unbewusstheit‹, sondern nur verschiedene Grade der Bewusstheit. Alles in der Welt ist bewusst.«⁵⁰

Ein Satz wie ein Donnerschlag. Er reißt für den Bewusstseinsbegriff eine völlig neue Dimension auf: eine kosmische! Nun ist Bewusstsein nicht mehr nur etwas, was der Mensch hat und vielleicht in Grundzügen noch das Tier – nein: Alles in der Welt ist bewusst!

Es ist nicht leicht, diesen Satz wirklich zu fassen. Eine Hilfestellung gibt vielleicht die folgende Passage über das Bewusstsein der Mineralien: »Man hat sich diese Bewusstseinsform noch dumpfer vorzustellen als diejenige des traumlosen Schlafes. Unter den gegenwärtigen Verhältnissen haben die Mineralien dieses Bewusstsein. Es bringt das Innenwesen in Einklang mit der physischen Außenwelt.«⁵¹ Bewusstsein ist also Erhalt und Gewinn des Zusammenhanges zwischen Getrenntem. Steiner arbeitet diesen Bewusstseinsbegriff nicht aus, aber der Kontext macht deutlich, dass die Zusammenhänge zwischen Unterschiedlichem wesenhaft gedacht werden müssen: Sie sind letztlich so auf sich selbst beruhend, wie die Erfahrung des Ich in der Bewusstseinsseele.⁵²

Dieser Gedanke von der Bewusstseinsförmigkeit der Welt findet

47 Ebd., S. 34.

48 Ebd. S. 39. In *Von Seelenrätselfn* (GA 21) findet sich ein knappes halbes Jahrhundert nach Fortlage nicht nur der Gedanke der Verzehrer (bei Steiner »Ablähmung«) wieder, sondern in den zentralen »Grenzfragen« auch die von Fortlage in seinem wunderbaren Vortrag beschriebene Fragetätigkeit.

49 GA 13, S. 80ff.

50 GA 13, S. 174.

51 GA 13, S. 168.

52 Hier setzt Steiners Hierarchienlehre an. Die Hierarchien sind nichts anderes als Zusammenhang stiftende Wesenheit. Siehe dazu das Kapitel *Die Weltentwicklung und der Mensch* in GA 13. Von kosmischem Bewusstsein spricht Steiner selten, vor allem in und im Umfeld von *Die drei Schritte der Anthroposophie*, in: *Philosophie, Kosmologie und Religion in der Anthroposophie* (1922; GA 215, Dornach 1980). Vgl. auch das noch über die Intuition hinausreichende »Einswerden mit dem Makrokosmos« in GA 13, S. 393.

eine Bestätigung in folgender Auseinandersetzung Steiners mit einem Vorwurf, den Max Dessoir ihm gegenüber erhebt:

»Es gibt kein Jenseits der Seele im Sinne einer unsichtbaren Wirklichkeit, weil geistige Sachverhalte des dinghaften wie des persönlichen Daseins überhoben sind. Das objektive Seelenjenseits darf als ein Überbewusstsein, niemals aber als ein räumlich außerhalb der Seele Existierendes betrachtet werden.« Dessoir sieht nicht, dass er mit einem solchen Satze nicht eine Widerlegung, sondern gerade den Beweis für die Notwendigkeit der Anthroposophie liefert. Er sieht nicht, dass in meinen Schriften überall der Versuch unternommen wird, die in Betracht kommenden Fragen als *Bewusstseinsfragen* zu behandeln. Man wolle nur bemerken, wie *dieser Versuch* zum Beispiel gerade in meiner *Geheimwissenschaft im Umriss* durchgeführt ist. Nur kann eben Dessoir nicht sehen, dass dadurch der ganze Erkenntnisvorgang gegenüber der geistigen Welt zu einer inneren Verrichtung des Bewusstseins gemacht wird, dass *innerhalb* des Bewusstseins selbst andere Bewusstseinsformen erlebend aufgesucht werden müssen, die es dann allerdings nicht mit einem »räumlich außerhalb der Seele Existierenden« zu tun haben, sondern mit einem Innesein der Seele [...]«. ⁵³

Es geht Steiner also darum, dass die Bewusstseinsform so verwandelt wird, dass sie bewusstseinsimmanent in Verbindung kommt mit dem, was frühere, magische und mythische Empfindungsseelen-Bewusstseinsformen als Jenseits beschrieben haben, als sinngebende geistige Welt. Oder: dass das individuelle Bewusstsein sich zum kosmischen Bewusstsein hin erweitert. ⁵⁴

Ziel aller Meditationswege ist die Überwindung der Spaltung zwischen Subjekt und Objekt und das Eintauchen in das, was dieser Spaltung als Einheitliches, als Weltengrund zugrunde liegt. Dieses Einheitliche wird, wie wir gesehen haben, unterschiedlich gedacht. Im Hinduismus war es mit Atman ein der Maja-Welt in ewiger Einheitlichkeit zugrunde liegendes Selbst. Im Buddhismus liegt die Einheitlichkeit im vollendeten Jetzt, ohne dabei weiter inhaltlich gefüllt zu sein. In Steiners Sicht hat sich der »Weltengrund in die Welt vollständig ausgegossen«. ⁵⁵ Er hat sich ausgegossen, um in der Welt differenziert und sinntragend anwesend zu sein. Anders als im Hinduismus ist die Welt gerade keine Maja, kein Schein, sondern zum Ausgangspunkt der Wirklichkeit geworden. Und anders als im Buddhismus ist diese Welt erfüllt von Sinnhaftigkeit. Anthroposophische Meditation richtet sich auf die je konkrete und sinnhafte Verbindung mit dem Weltengrund in Stein, Pflanze und Tier, in Ich und Du,

53 GA 21, S. 77.

54 Ähnlich einer Erweiterung des Bewusstseins schildert Steiner auch eine Erweiterung des Denkens (am ausführlichsten in GA 4) und eine Erweiterung des Ich (z.B. GA 13, S. 67). Dabei steht das Bewusstsein bei Fragen der äußeren und der inneren Evolution im Mittelpunkt, das Denken bei erkenntnistheoretischen Fragestellungen und das Ich bei Fragen nach Ontologie und Wesenhaftigkeit.

55 Rudolf Steiner: *Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung* (1889), Dornach 2003, S. 125 (GA 2).

Vom individuellen zum kosmischen Bewusstsein

56 Dort allerdings werden die Bewusstseinsstufen zunächst als Erkenntnisstufen bezeichnet und stärker über ihren Inhalt definiert. Interessanterweise spielt der Bewusstseinsbegriff in Steiners erster auf die Erweiterung des Bewusstseins gerichteter Schrift *Die Stufen der höheren Erkenntnis* (1905-1908; GA 12) noch gar keine Rolle.

57 Steiner gebraucht den Vergleich mit dem Tasten in GA 21, S. 23.

58 Man könnte hier wiederum vergleichsweise von den Qualia der übersinnlichen Erfahrung sprechen.

59 Günter Rager / Michael von Brück: *Grundzüge einer modernen Anthropologie*, Göttingen 2012, S. 200ff. Vermutlich gleichen sich die diesbezüglichen Erfahrungen in den verschiedenen Traditionen, nur werden sie verschieden interpretiert. – Die Charakterisierung der übersinnlichen Bewusstseinsformen ist hier sehr komprimiert – es geht in erster Linie darum, auf den differenzierten Übergang vom individuellen Gegenstandsbewusstsein zum ausgedehnten Bewusstsein einer umfassenden Sinnerfahrung hinzuweisen. Hinsichtlich Imagination, Inspiration und Intuition siehe auch meine Aufsätze *Meditation und Forschung* in: DIE DREI 3 + 4/2009, 60 GA 13, S. 70.

61 Darüber berichtet fortlaufend das Institut für anthroposophische Meditation www.InfaMeditation.de. 62 GA 13, S. 340 ff.

in Schicksalssituationen und in den Schöpfungen von Wissenschaft, Kunst und Religion.

Aber Sinnhaftigkeit erscheint nicht unmittelbar in der äußeren Welt, sie kann nur innerlich und wirklich bewusst nur durch die Bewusstseinsseele erfasst werden. Die anthroposophischen Meditationen bergen einen geistigen Gehalt, der das Bewusstsein dazu erzieht, sich auch angesichts geistig-sinnhafter Wesenhaftigkeit aufrechtzuerhalten. Dann kann im Prinzip jeder Weltinhalt Meditationsinhalt werden.

Das Bewusstsein, das durch solche Übung entsteht, bezeichnet Steiner – gegenüber dem Gegenstandsbewusstsein der Verstandesseele – allgemein als »übersinnliches« oder »hellseherisches Bewusstsein«, als »schauendes Bewusstsein« und differenzierter als »imaginatives«, »inspiratives« und »intuitives Bewusstsein«. Die Begriffe Imagination, Inspiration und Intuition, die den Weg von der Bewusstseinsseele hin zu einem umfassenden Bewusstsein kennzeichnen, hat Steiner seit 1905 entwickelt und 1910 in der *Geheimwissenschaft* systematisch dargestellt.⁵⁶

Die Entwicklung des individuellen Bewusstseins in Richtung auf ein kosmisches Bewusstsein durch Imagination, Inspiration und Intuition hat Steiner in Büchern und Vorträgen vielfach beschrieben. Besonders in früherer Zeit lehnt Steiner diese Dreieinheit an frühere, nicht bewusstseinsseelengetragene Formen des übersinnlichen Erlebens an: die Imagination an das Hellsehen, die Inspiration an das mystische Erleben und die Intuition an die aus der Philosophie bekannte und überhöhte unmittelbare Einsicht in Sinnzusammenhänge. Später dann tritt die Gründung der übersinnlichen Erfahrung in der Bewusstseinsseele immer mehr in den Vordergrund und die drei Stufen erscheinen zunehmend als ein Kontinuum. Die Imagination entbindet sich aus der Bewusstseinsseele, wenn es möglich wird, in der für die Bewusstseinsseele aufzubringenden Kraft aufmerksam zu sein auf deren Qualitäten: Wie betätigt sie sich, was berührt sie? Steiner spricht hier von einem geistig-seelischen Tasten.⁵⁷ Entsprechend vergleichsweise können aber auch andere Sinnesqualitäten zur Charakterisierung herangezogen werden: Farben, Töne, Bewegungen etc.⁵⁸ Auf der Stufe der Inspiration kommt nicht nur das ›Wie‹ der betätigten Kraft in Betracht, sondern ein gefühlsartiges Innenerlebnis, das in den Bewusstseinsvollzügen aufblüht. In dieser Welt des Inneren beginnt etwas sinnvoll zu sprechen, wesenhafte Sinnzusammenhänge kündigen sich an. Die Intuition erfasst als vollständiges Eintauchen in die Wesenhaftigkeit

des jeweiligen Sinnzusammenhanges den ganzen Menschen. Sie ist völlige Identität, ohne jede Gegenüberstellung: »Alles ist bewusst.« Dieses Erlebnis kommt den von anderen Traditionen beschriebenen nondualen Ganzheits- oder Einheitserlebnissen wohl am nächsten.⁵⁹

Der Weg ins übersinnliche Bewusstsein beginnt in der Anthroposophie mit einer Steigerung der inneren Aktivität: »Der Mensch muss diese Geistigkeit hier [in der Bewusstseinsseele] zunächst ergreifen.«⁶⁰ Aber je tiefer sich das neue Bewusstsein ausbildet, desto transparenter wird dieses Ergreifen. In dem Maße, wie der von der Bewusstseinsseele ausgehenden Sinnhaftigkeit die Sinnhaftigkeit des Weltinhaltes entgegenkommt, wird das Ergreifen sozusagen vom Umkreis übernommen. Die Seele wird immer stiller, ihre Aktivität wandelt sich in achtsame Empfänglichkeit. Das Ich verzichtet auf die Selbstbehauptung des Ego, weil es gelernt hat, auch ohne diese ein Bewusstsein aufrechtzuerhalten. Durch die Stille hindurch vermag das Bewusstsein sich zu weiten bis zur Intuition.

Dass die anthroposophische Meditation nicht wie hinduistische und buddhistische Meditation mit der Stille beginnt, gründet in der notwendigen Unterscheidungsfähigkeit zwischen leibinduziertem und Ich-induziertem Bewusstseinseindruck und der damit verbundenen Urteilsfähigkeit in Bezug auf rein geistige Erfahrungen.

Wenn auch die von Brentano gewünschten psychologischen Laboratorien für anthroposophisch Meditierende noch nicht eingerichtet sind, so entfaltet sich doch heute an verschiedenen Stellen ein Austausch über den Eintritt in imaginative, inspirative und intuitive Erfahrungen.⁶¹ Zu diesem Austausch wird es immer mehr auch gehören, zwischen den Wahrnehmungen und Erfahrungen des übersinnlichen Bewusstseins und deren Übersetzung in das gewöhnliche Bewusstsein zu unterscheiden. Da Rudolf Steiner selbst sich die Aufgabe gestellt hatte, die Inhalte, Erfahrungen und Wahrnehmungen des übersinnlichen Bewusstseins in Formen zu übersetzen, die dem gewöhnlichen Bewusstsein zugänglich sind,⁶² werden die übersinnlichen Erfahrungsformen leicht so vorgestellt, als ob sie sich im gewöhnlichen Bewusstsein ereigneten. Dieses Missverständnis hat sicherlich dazu beigetragen, dass Steiner insbesondere zwischen 1910 und 1917 den Aktivitätsaspekt des Bewusstseins noch deutlicher herausarbeitete⁶³ und klarstellt:

63 Vor diesem Hintergrund wäre auch zu untersuchen, warum Steiner in der *Geheimwissenschaft* 1910 auf Empfindungsseele, Verstandesseele und Bewusstseinsseele bzw. das Ich Geisteselbst, Lebensgeist und Geistesmensch folgen lässt und nicht Imagination, Inspiration und Intuition. Offensichtlich geht es in der *Geheimwissenschaft* vor allem um Kulturformen – jedes Stadium hat seine eigene Kultur, ja seine Welt (vgl. hierzu die dem jeweiligen Bewusstseinszustand angepassten Welten im Kapitel *Die Weltentwicklung und der Mensch* in GA 13). 1917 dann werden Imagination, Inspiration und Intuition als Umwandlungsprodukte der reinen Seelentätigkeiten Denken, Fühlen und Wollen beschrieben. Hier handelt es sich um den Vollzugs- und Aktivitätsaspekt des Bewusstseins.

Übersetzung ins gewöhnliche Bewusstsein

»Was von der realen geistigen Wahrnehmung unmittelbar in der Erinnerung behalten werden kann, ist nicht diese selbst, sondern die Verrichtung der Seele, durch die man zu der entsprechenden Wahrnehmung gelangt. Strebe ich danach, eine geistige Wahrnehmung, die ich vor einiger Zeit gehabt habe, wieder zu haben, so sollte ich nicht nach der Erinnerung dieser Wahrnehmung suchen, sondern nach *der* Erinnerung, die mir die Vorbereitungen meiner Seele zurückruft, welche mich zu der Wahrnehmung geführt haben. Die Wahrnehmung stellt sich dann durch einen von mir unabhängigen Vorgang ein. Es ist wichtig, vollbewusst sich zu sein dieser Zweiheit des Vorganges, weil man nur dadurch eine richtige Erkenntnis von dem erlangt, was wirklich *geistig objektiv* ist.«⁶⁴

Die Passage verdeutlicht die grundlegende Qualität geistiger Wahrnehmungen, die immer aktuell sind.

»In der Praxis ist aber das Wesen dieser Zweiheit dadurch modifiziert, dass der Inhalt des geistigen Wahrnehmens aus dem schauenden Bewusstsein in das gewöhnliche Bewusstsein übertragen werden kann. Dann wird er in dem letztern zu einer abstrakten Vorstellung. Und *diese* kann in der gewöhnlichen Art erinnert werden. — Man kann aber gerade dadurch für ein richtiges bewusstes Verhältnis der Seele zur geistigen Welt viel gewinnen, dass man sich sorgfältig übt für die Erkenntnis der innerhalb des Seelenlebens mit einer gewissen Feinheit auftretenden Unterschiede: 1. Seelenvorgänge, welche zu einer geistigen Wahrnehmung führen; 2. geistige Wahrnehmungen selbst; 3. in Begriffe des gewöhnlichen Bewusstseins umgesetzte geistige Wahrnehmungen.«⁶⁵

Der Austausch über geistige Wahrnehmungen rückt den angesprochenen Unterschied in der Regel deutlich vor Augen. Denn man kann bemerken, wie gleiche Erfahrungen sich im gewöhnlichen Bewusstsein unterschiedlich umsetzen. Ihre Übersetzung hängt ab vom kulturellen, zeitlichen und individuellen Kontext. Gerade an der Unterschiedlichkeit der Übersetzungen kann sich aber sowohl der Sinn für die dahinterstehende geistig objektive Wahrnehmung stärken wie für die Vielfalt von Übersetzungsmöglichkeiten in das Geistesleben der Gegenwart hinein – ein Aspekt, der in Anbetracht des zunehmenden Alters der von Steiner gefundenen Übersetzungen immer dringlicher wird.

Der Übersetzungsvorgang gilt übrigens auch für Nahtodeserlebnisse oder auf andere Weise spontan hervorgerufene übersinnliche Erfahrungen. Nur fällt hier der Übersetzungsvorgang in der Regel überhaupt nicht ins Bewusstsein, da die übersinnliche Erfahrung eben erst im gewöhnlichen Bewusstsein überhaupt bewusst wird. Der Neurochirurg Eben Alexander, dessen Neokortex 2008 infolge einer bakteriellen Hirnhautentzündung eine

64 GA 21, S. 142f.

65 Ebd. Siehe hierzu auch Johannes Kiersch et. al. (Hrsg.): *Steiner neu lesen*, Frankfurt 2014.

Woche lang ausfiel und der in dieser Zeit eine ausgedehnte, tiefe Nahtoderfahrung hatte, hat eine Ahnung von diesem Übersetzungsvorgang:

»Ich hätte diesen Zustand vielleicht ‚uranfänglich‘ genannt. Doch zu der Zeit, in der ich mich darin befand, stand mir dieses Wort nicht zur Verfügung. Ja, ich hatte überhaupt keine Worte mehr. Die Worte, die hier stehen, kamen viel später, nämlich als ich, wieder zurück in der Welt, aufschrieb, woran ich mich vage erinnern konnte. Sprache, Gefühle, Logik – alles war weg.«⁶⁶

Deshalb hat Alexander sich für die ›Übersetzung‹ seiner Nahtoderfahrung bei Ptolemy Tompkins, einem Kenner der Weltliteratur zum Leben nach dem Tode, Hilfe geholt. Er dankt ihm »für seine hervorragenden redaktionellen und schriftstellerischen Fähigkeiten, mit denen er meine Erfahrung in dieses Buch gewebt hat und ihr wirklich so gerecht wurde, wie sie es verdient hat«. ⁶⁷ So ist es nicht überraschend, dass Alexanders Reise den Stufen entspricht, die sich auch in anderen Schilderungen des nachtodlichen Lebens, unter anderem bei Steiner, finden. Die übersinnliche Erfahrung wird geformt durch die Angebote des gewöhnlichen Bewusstseins. Sie selbst aber bleibt dahinter verborgen.

Alexander hat sich auch Gedanken gemacht über das Prinzipielle seiner Nahtoderfahrung:

Wir sind »in der Lage, unsere Verbindung zu jenem idyllischen Bereich wiederherzustellen. Wir haben vergessen, dass wir das können, weil der auf unserem Gehirn basierende physische Teil unserer Existenz jenen größeren kosmischen Hintergrund ausblendet oder verschleiert, genau wie das Licht der Sonne jeden Morgen den weiteren Blick auf die Sterne verhindert.« »Um zu verstehen, wie das Gehirn unseren Zugang zum Wissen über die höheren Welten tatsächlich blockieren könnte, müssen wir – zumindest hypothetisch und für den Moment – akzeptieren, dass das Gehirn selbst kein Bewusstsein hervorbringt. Es ist vielmehr eine Art reduzierendes Ventil oder ein Filter, der das größere, nicht physische Bewusstsein, das wir in den nicht körperlichen Welten besitzen, für die Dauer unseres sterblichen Lebens in seiner Kapazität einschränkt.«⁶⁸

Das entspricht Steiners Auffassung vom gewöhnlichen Bewusstsein, die an Fortlages Beobachtung von der verzehrenden bzw. abblähmenden Funktion des Gehirns anknüpft:

»Man erkennt klar, dass alles Denken des gewöhnlichen Bewusstseins Abglanz einer geistigen Tätigkeit ist, die als solche

Zwei Seiten einer Sache

66 Eben Alexander: *Blick in die Ewigkeit*, München 2013, S. 48f.

67 Ebd., S. 235.

68 Ebd., S. 105, 117.

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

unbewusst bleibt, die aber dadurch bewusst wird, dass sie den menschlichen physischen Organismus in ihren Verlauf einbezieht. Alles gewöhnliche Denken ist ganz abhängig von der im physischen Organismus nachgeahmten übersinnlichen Geistestätigkeit. Dabei wird aber nur bewusst, was der physische Organismus bewusst werden lässt.«⁶⁹

Als der einheitliche Weltengrund sich weltschöpferisch auszugießen begann, hat er sich in sich selbst differenziert. Mit der ersten Differenzierung beginnt ein kosmisches Bewusstsein, dass die entstehende Vielheit untereinander in Beziehung hält. Im Laufe der Evolution zieht sich dieses zunächst kosmische Bewusstsein immer mehr zusammen – bis hin zum Selbstbewusstsein des Menschen. Zugleich wächst dieser Innenwelt des sich zusammenziehenden Bewusstseins aber eine durch Materie und Leben bis zum Gehirn hinauforganisierte Außenwelt entgegen.⁷⁰

Die hochorganisierte Materie unserer Außenwelt trifft unser an eben dieser Materie herabgelähmtes und eingeengtes Bewusstsein als Innenwelt. Gehirn und Bewusstsein verhalten sich wie Außenwelt und Innenwelt, wie zwei Seiten einer Sache: des ausdifferenzierten Weltgrundes. Während die Verstandesseele verzweifelt nach dem Zusammenhang von Gehirn und Bewusstsein sucht, kann das erweiterte Bewusstsein erfassen, dass die zwei Seiten, aus denen im Laufe der Evolution Gehirn und Bewusstsein werden, in dem Moment entstehen, als der Weltengrund sich auszugießen beginnt. Der Zusammenhang der beiden Seiten wurde zu allen Zeiten durch wirklichkeitsstiftende geistige Wesenhaftigkeit gewährleistet. Heute ist der Mensch diese geistige Wesenhaftigkeit.⁷¹

69 Rudolf Steiner, GA 215, S. 16.

70 Diese doppelte Evolution von oben nach unten und von unten nach oben wird im Kapitel *Die Weltentwicklung und der Mensch* in GA 13 in einem großen Gedanken-Tableau entwickelt.

71 Von hier aus wird auch die Bedeutung von Steiners Gegenüberstellung von auf die Außenwelt gerichteter Anthropologie und auf die Innenwelt des Bewusstseins gerichteter Anthroposophie verständlich (GA 21, S. 29ff.).