

Zwischen Herzdenken und Emotionaler Intelligenz

Buchveröffentlichungen zu den Nebenübungen Rudolf Steiners

ANNA-KATHARINA DEHMELT

Bis 1996 hat es gedauert, dass mit Florin Lowndes Buch *Die Belebung des Herzchakra* ein Übungsalmanach zu den Nebenübungen erschien. Sicherlich gehören die Nebenübungen schon immer zu den meistgeübten Elementen des anthroposophischen Schulungsweges. Doch zuvor, zum Beispiel in Paul Eugen Schillers Überblick *Der anthroposophische Schulungsweg* oder auch in Karl Königs *Der innere Pfad*, gab es nur knappe Referate der Übungsanregungen Steiners. Erst Jörgen Smit hatte 1990 im Zusammenhang mit dem Gedanken- und dem Willensweg zu Christus etwas ausführlicher über einige der Nebenübungen geschrieben (*Meditation und Christuserfahrung*).

FLORIN LOWNDES ging in seinem *Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners* einen großen Schritt weiter. Er stellte nicht nur die verschiedenen Versionen der Nebenübungen nebeneinander, sondern er gab regelrechte Anleitungen zum Üben: was zu tun und was zu vermeiden sei, praktische Hinweise und typische Beispiele. Er stellte die Übungen wie Steiner in *Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten* (1904/05; GA 10) in den Kontext der Ausbildung des Herzchakras – was er wiederum vor dem Hintergrund sowohl traditioneller wie anthroposophischer Gesichtspunkte zu den Chakren beleuchtete. Dabei berücksichtigte er besonders die für die Mitglieder der Esoterischen Schule gegebenen Hinweise auf mit den Übungen verbundene Ätherströme. Für die Positivitätsübung wird als besonders wichtig erachtet: »sich daran zu erinnern, dass diese Übung nur während des Übens selbst einen Wert hat; das Urteilsvermögen nicht zu verlieren; sich ein Bewusstsein darüber zu verschaffen, dass die Seele aus sich heraus viel stärker zur Negativität neigt, und diese Tendenz zu kontrollieren« (S. 105).

Mit der Ausbildung des Herzchakras ist die Ausbildung des Herzdenkens verbunden. Im Unterschied zum reinen Kopfdenken, das sich die Welt durch Logik zwar erschließt, aber doch vom Leibe hält, tritt das Herzdenken in eine unmittelbare Verbindung mit der Welt und ihrem ›wahr‹ und ›falsch‹, vom Kopf lediglich in der Ausrichtung auf Wahrheit gestützt. Diesem Aspekt wendete sich 1998 **KARL-MARTIN DIETZ** zu mit *Wenn Herzen beginnen, Gedanken zu haben*. Die Nebenübungen sind der praktische Aspekt seiner Überlegungen zur Verwandlung des Denkens, die in unzählige Beobachtungen am Geistesleben der Gegenwart hineingestellt sind. Dabei arbeitet Dietz in sorgfältiger Berücksichtigung der verschiedenen Versionen der Nebenübungen in Steiners Werk insbesondere diejenigen Aspekte heraus, die zu einer Verwandlung der Kultur und des Alltags beitragen können. Von den Früchten der Positivitätsübung im Hinblick auf eine dialogische Kultur heißt es: »Während man in der Gesprächsform der Diskussion in der Regel so vorgeht, dass man das Falsche zurückweist, kann man statt dessen auch das Fruchtbare aufgreifen; statt das Schlechte zu kritisieren, kann man das Weiterführende suchen; statt im Reden in Widerstreit zu geraten, kann ein gemeinsamer Blick gepflegt werden« (S. 105).

So wie Dietz das Denken stellt **RUDY VANDERCROYSE** 2005 das Fühlen in den Mittelpunkt seines Buches *Herzwege*. Doch während Dietz ganz von den Anregungen Steiners ausgeht, führt Vandercruyse, ausgehend von Daniel Golemans *Emotionale Intelligenz* (München 1995, 2007), behutsam zu ihnen hin, ja, er entwickelt die Nebenübungen aus den verschiedenen Aspekten emotionaler Intelligenz. Durch jahrelange Kurse mit den Nebenübungen kann Vandercruyse subtil und anschaulich davon erzählen,

durch welche Gewässer die Beschäftigung mit diesen Übungen führt. Immer wieder sind Gedichte und literarische Beispiele eingestreut, und das Üben selbst wird zu einem künstlerischen Prozess. Bei der Positivitätsübung greift Vandercruysse die schönen Zähne des verwesenden Hundes aus der persischen Legende auf, die Steiner so oft im Zusammenhang mit dieser Übung erwähnt: »Was sind diese Zähne des Tieres? Sie sind nicht nur ein ästhetischer Eindruck (wenn ich den entsprechenden Blick dafür habe), sie sind auch das, was dem Zahn der Zeit trotzt, was inmitten des Verwesenden standhält. Das Ich bildet ein Organ aus für das, was nicht dem Untergang geweiht ist, und stellt sich auf die Seite des Weitergehenden.« (S. 66). Vandercruysse's Buch mündet ein in das Kapitel über »Meditation – der Königsweg zur spirituellen Intelligenz«.

Bei MICHAEL LIPSON *Finde dich neu. Sechs Stufen zu einem kreativen Leben* (deutsch 2005) stehen die Nebenübungen ganz für sich, ohne Bezug auf den anthroposophischen Schulungsweg als Ganzes. Lipson geht aus von dem gewissen »Extra« in der Seele des Menschen, das ihn über die Wege der Gewohnheit und der Nützlichkeit hinaus zu Kreativität und Freiheit führen kann – wenn denn dieses Extra ausgebildet wird: als »denken, handeln, fühlen, lieben, sich öffnen, danken«, so die Namen, die Lipson den Nebenübungen gibt. Er stellt die Nebenübungen als einen »Stufenweg der Überraschung« vor, dessen einzelne Schritte in eine tiefe spirituelle Beziehung zum Menschsein und zur Welt führen können. Das Umfeld, das er für jede Übung aufbaut, ist getragen von seiner Lebenserfahrung als Psychologe ebenso wie von der bei Georg Kühlewind durchlaufenen Schulung. Das Kapitel über die Positivitätsübung endet: »Mit der Zeit werden uns die Wirkungen dieser Übung immer mehr oder plötzlich in Erstaunen versetzen. Wir reagieren anders. Wir sind nicht mehr so leicht zu beleidigen. Wir werden von Leidenden zu Erfindern. Die Menschen um uns herum werden uns wertvoller, ohne dass sie auch nur einen Fehler weniger haben. Wir werden zugänglich für subtile Gegenwärtigkeiten und Vorgänge, die wir vorher übersehen, igno-

riert oder vergessen haben. Anstatt uns aus dem Leben in irgendeine Abstraktion des Guten zu flüchten, finden wir, dass der Morgen aus heilender Kraft besteht, und die Zeit selbst neigt sich dichter uns zu und flüstert uns ihre Geheimnisse ins Ohr« (S. 108).

Seit 2007 gibt es nun auch ein kleines, von Ates Baydur herausgegebenes Sammelbändchen *Die Nebenübungen. Sechs Schritte zur Selbsterziehung*, das nicht nur die geschriebenen, sondern auch die mündlichen Darstellungen der Nebenübungen im Werk Steiners enthält. Es ermöglicht auf einfachste Weise einen annähernd vollständigen Überblick über die Vielfältigkeit, in der Steiner sich über diese Übungen ausgesprochen hat. Jedem Kapitel sind die verschiedenen Bezeichnungen, die es für die jeweilige Übung gibt, vorangestellt. Bei der Positivitätsübung sind das: »Positivität – Positivität im Beurteilen der Welt – Unbefangenheit – Duldsamkeit – Toleranz – Verständnis – Sinn für Bejahung – Vertrauen in die Umwelt – Standhaftigkeit« (S. 69).

- Karl-Martin Dietz: *Wenn Herzen beginnen Gedanken zu haben*, 2. veränderte und erweiterte Auflage Stuttgart 2005 (1. Aufl. 1998)
- Karl König: *Der innere Weg. Sieben Vorträge über Meditation und geistige Schulung* (1953 und 1960), Stuttgart 1995
- Michael Lipson: *Finde dich neu. Sechs Stufen zu einem kreativen Leben*, Stuttgart 2005 (Originalausgabe New York 2002)
- Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra. Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners*, Stuttgart 1996
- Paul Eugen Schiller: *Der anthroposophische Schulungsweg. Ein Überblick*, Dornach 1979
- Jörgen Smit: *Meditation und Christuserfahrung*, Stuttgart 1990
- Rudolf Steiner: *Die Nebenübungen. Sechs Schritte zur Selbsterziehung*, hrsg. von Ates Baydur, Dornach 2007
- Rudy Vandercruysse: *Herzwege. Von der emotionalen Selbstführung zum meditativen Leben*, Stuttgart 2005

Weitere Literatur zu den Nebenübungen findet sich in den Anmerkungen zu den einzelnen Artikeln, insbesondere bei Martina Maria Sam, Anna-Katharina Dehmelt und Karl-Martin Dietz.