

Angelika Oldenburg

Die Dinosaurier des Inneren

Eine Tagung zu ›Meditation und Selbsterkenntnis‹ in Stuttgart

Wer immer sich bemüht, einen inneren Weg zugehen, sich dem Höheren zu öffnen, sich mehr auf die Welt einzulassen oder überhaupt in irgendeiner Weise an sich zu arbeiten, merkt schnell, dass gute Vorsätze allein nicht ausreichen. Wenn man sich bemüht, sich zu ändern, tauchen die Dinosaurier des Inneren auf: Muster, Gewohnheiten und Reaktionsweisen, von denen man manchmal meint, man durchschaue sie schon seit ewigen Zeiten. Aber da sind sie wieder – und überwunden hat man sie trotz aller Reflexionsfähigkeit noch immer nicht!

Diesem Thema hat sich die Tagung ›Meditation und Selbsterkenntnis – Perspektiven einer spirituellen Psychologie in Ost und West‹ vom 17. bis zum 19. März 2017 im Rudolf Steiner Haus Stuttgart gewidmet. Zum dritten Male hatte die Akanthos Akademie zu einer Begegnung zwischen Vertretern von westlichen und östlichen Schulungswegen eingeladen. Schwerpunkt in diesem Jahr war eine seelische Fragestellung: Wie lässt sich die Erfahrung des Höheren Ich im Schulungsweg oder in der Meditation stärker in das normale Leben integrieren? Und von der anderen Seite her geschaut: Wie lassen sich Blockaden, Hemmungen und Muster auflösen, die (vielleicht) aus der Kindheit kommen und die sich einem immer wieder in den Weg stellen, wenn man zu einem frischen, initiativen Leben aufbrechen will? Die Anthroposophie spricht hier vom »Doppelgänger«. Die Erfah-

rung aber, das es etwas gibt, das sich hartnäckig allen Versuchen der Verwandlung, der Offenheit und Improvisation versperrt, ist unter verschiedenen Namen in allen spirituellen Traditionen bekannt. In der Psychologie wurde in den letzten Jahrzehnten der Begriff »das innere Kind« geprägt, der – wo er verletzende und destruktive Anteile bezeichnet – auf etwas Ähnliches hindeutet.

Das besondere Anliegen dieser Tagungsreihe ist es, östliche und westliche spirituelle Ansätze miteinander ins Gespräch zu bringen und so durch die Begegnung neue Einsichten zu ermöglichen. Aus dem anthroposophischen Ansatz heraus sprachen Corinna Gleide, Christoph Hueck, Alexandra Falk-Gerlinger und Andreas Neider, aus dem Buddhismus heraus Volker Klotz, Tich Duc Tinh und Ludger Beckmann. Rudi Ballreich bezog sich sowohl auf Jon Kabat-Zinn, der seine Wurzeln in der Achtsamkeitsmeditation des Buddhismus hat, als auch, als Vertreter des Trigon-Instituts und als Schüler Georg Kühlewinds und Arthur Zajoncs, auf die Anthroposophie.

Im Eingangsvortrag stellte Rudi Ballreich das Achtsamkeitstraining des Arztes Jon Kabat-Zinn vor, das, auf den Grundlagen der Vipassana-Meditation beruhend, mittlerweile in der ganzen Welt eingesetzt wird. Seinen Ursprung hat es in dem Anliegen Kabat-Zinns, Menschen dabei zu helfen, mit chronischen Krankheiten

die Drei 6/2017

umzugehen und insbesondere sich von der Identifikation mit der Krankheit zu lösen. Eine Kernkompetenz der Meditation, das Auflösen von Verhaftungen, wird so in der modernen Medizin eingesetzt.

Danach führte Andreas Neider in die Grundlagen der anthroposophischen Mediation ein und stellte in den Mittelpunkt seiner Ausführungen, dass es hier darum ginge, das Denken von seinem Verhaftetsein an die Enge des gehirngelassenen Denkens zu lösen. Steiner habe viele Mantras gegeben, die dazu dienen sollen, in die Weite und Freiheit des lebendigen, ätherischen Denkens zu führen. Die aus diesen Vorgängen resultierende Lockerung der höheren Wesensglieder vom physischen Leib habe aber auch zur Folge, dass der physische Leib sich nicht mehr schützend zwischen Ich und Welt stelle. Diesen Schutz müsse der Meditierende nun selbst aufbauen. Viele der Übungen Rudolf Steiners, die sogenannten Nebenübungen, die abendliche Rückschau etc., dienen diesem Ziel.

Umgang mit verhärtenden Tendenzen

Der zweite Tag gehörte dann den Arbeitsgruppen. Hier tauchten Themen auf wie die Biografie-Arbeit, die Arbeit mit dem inneren Kind oder dem Doppelgänger, aber auch das konkrete Erleben der Meditation, sowohl als Einführung in verschiedene Techniken als auch als in den konkreten Umgang mit Mantras.

In den beiden Gruppen Corinna Gleides, die ich besucht habe, ging es um den Umgang mit dem Doppelgänger und um ein Mantram zum Erleben des Höheren Ich (»Strahlender als die Sonne«). Hier ließ sich erleben, wie das Erobern neuer Bewusstseinsfelder Hand in Hand gehen sollte mit dem Umwandeln des Alten. Im Umgang mit dem Doppelgänger wurden wir angeleitet, eine Situation, in der wir über uns selbst erschrocken waren und die wir also geneigt sind, möglichst schnell zu vergessen, sorgfältig vor das eigene Bewusstsein zu stellen und sie so genau vorzustellen, wie Rudolf Steiner das z.B. für das Durchleuchten von karmischen Situationen beschreibt. Der nüchterne Umgang mit den eigenen Reaktionsweisen führt so zu

einer Distanzierung von alten seelischen Mustern und zu einer Stärkung des beobachtenden Ich. Jeder führte diese Übung für sich selbst durch und anschließend besprachen wir unsere Erfahrungen. Die Tendenz des Doppelgängers, sich zu distanzieren, sich aus Zusammenhängen herauszulösen und das Gegenüber gar zerstören zu wollen, wurde so deutlich. Erstaunlich war, wie offen die Teilnehmer in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit miteinander ins Gespräch kamen – sicher auch deshalb, weil man merkte, dass hier über Menschheitsfragen gesprochen wurde, die über individuelles Fehlverhalten weit hinausgehen, auch wenn letzteres noch so schmerzlich und beschämend ins Bewusstsein fällt.

Diese vormittägliche Gruppe war eine gute Vorbereitung für die nachmittägliche, in der wir uns unter der Anleitung von Corinna Gleide gemeinsam um ein meditatives Erleben des höheren Ich bemühten.

Am nächsten Vormittag waren die Dozentinnen dann in Impulsreferaten und in einer Podiumsdiskussion noch einmal dazu eingeladen, ihre unterschiedlichen Hintergründe und Erfahrungen darzustellen. Hier kamen die verschiedenen Positionen nahe zusammen und so für die Zuhörer in Berührung miteinander. Wenn auch mit anderen Schwerpunkten und in unterschiedlicher begrifflicher Klarheit, war doch bei allen RednerInnen deutlich, dass es darum geht, ein zusammengezogenes, punktuell ego-Bewusstsein auszuweiten und mit den verhärtenden Tendenzen umzugehen, auf die man in diesem Prozess trifft.

Die abschließende Frage Andreas Neiders: »Inwieweit siehst du Meditation als Teil der Menschheitsentwicklung?« beantwortete Christoph Hueck mit einem schönen Bild: »Vielleicht schaffen wir es mit Meditation, nachts Lagerfeuer für andere zu sein« – gleich gefolgt von der vorsichtigen Bemerkung: »Aber ich möchte nicht überheblich sein.«

Nein, Überheblichkeit ließ sich wahrlich keinem der Vortragenden vorwerfen. Die Stimmung der Tagung war humorvoll und freundlich. Viele der Teilnehmer haben sicherlich Anregungen für ihren spirituellen Weg bekommen.