



# die *Drei*

*Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben*

Lieber Leser,

wir haben diesen Artikel für Sie kostenlos zum Download verfügbar gemacht. Das aber heißt nicht, dass er uns nichts gekostet hat. Die Kosten, die bei der Erstellung dieses Artikel anfallen, sind bereits bezahlt. Wir wissen aber noch nicht, wie wir in Zukunft diese Kosten bezahlen können. Wenn Sie häufiger bei uns zu Gast sind, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie bei der Finanzierung unserer Arbeit mithelfen.

Dankbar sind wir für jede kleine Spende!

Die wichtigsten Unterstützer unsere Arbeit sind unsere Abonnenten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, uns durch Ihr Abonnement dauerhaft zu unterstützen? DIE DREI gibt es sowohl [digital](#) als auch in der [klassischen Druckversion](#) im Jahresabonnement. Wer noch nicht ganz sicher ist, kann auch zunächst unser günstiges [Einstiegsabonnement](#) wählen.

Durch Ihr Abonnement oder Ihre Spende tragen Sie dazu bei, dass Sie auch in Zukunft auf unserer Webseite nach interessanten Artikeln suchen können. Dafür möchten wir Ihnen danken!

Wir wünsche Ihnen beim Lesen viele wichtige Gedankenimpulse!

Die Redaktion

Christoph Hueck

# Das leibfreie Bewusstsein in der Meditation

## Das Wesen des leibfreien Bewusstseins und einige Kriterien zu seiner Erkenntnis

In letzter Zeit gab es mehrfach Anlass, sich mit dem Thema des leibfreien, übersinnlichen Erkennens auseinanderzusetzen.<sup>1</sup> Eine der Fragen, die dabei entstehen, ist: Führt das, was in diversen anthroposophischen Seminaren als Meditationsübungen praktiziert wird, zu übersinnlichen Erkenntnissen eines leibfreien Bewusstseins, oder handelt es sich lediglich um verfeinerte Sinneserfahrungen? Sind beispielsweise die inneren Bewegungseindrücke und Erlebnisse, die man an der Beobachtung von sprießenden oder welkenden Pflanzen bekommen kann,<sup>2</sup> übersinnlich, oder sind es in das Bewusstsein hinaufgeholt und ästhetisch verfeinerte Eindrücke der »unteren« Sinne, des Tast-, Lebens-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinnes?

Da übersinnliche Wahrnehmungen nur innerlich gemacht und beurteilt werden können, kann es hilfreich sein, sich zu verdeutlichen, wie Steiner das leibfreie Erkennen beschrieben hat. Der vorliegende Beitrag möchte zumindest einige Aspekte dieses Erkennens beschreiben sowie Kriterien darstellen, anhand derer es sich von anderen Erkenntnisarten unterscheiden lässt. In einem zweiten Teil wird an einem meditativen Beispiel der Übergang von leibgebundener zu leibfreier Erfahrung diskutiert.

1 Gemeint sind die Tagung »Meditation als Erkenntnisweg« und das Forschungskolloquium über leibfreies Bewusstsein in Stuttgart. Vgl. Angelika Oldenburg: »Meditation als Kerngeschäft«, in: DIE DREI 5/2018 bzw. Andreas Neider: »Die Erfahrung der Leibfreiheit«, in: DIE DREI 9/2018.

2 Vgl. die Übung in Rudolf Steiner: »Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?« (GA 10), Dornach 1993, S. 43ff.

## Drei Arten des Erkennens

In seiner Autobiographie charakterisiert Rudolf Steiner drei Arten des Erkennens, die »gewöhnliche begriffliche Erkenntnis, die an der Sinnesbeobachtung gewonnen wird«, das »ideelle Erleben, das aber das wirkliche Geistige doch in sich aufnimmt«, und ein geistiges »Erleben, an dem der ganze Mensch beteiligt ist.«<sup>3</sup> Die Sinneserkenntnis ist vom Organismus abhängig. Bei der ideell-geistigen Erkenntnis ist eine einzelne Einsicht ihrem Wesen nach vom physischen Organismus unabhängig; dass ein solches Erkennen aber überhaupt möglich ist, hängt davon ab, dass »im allgemeinen das Leben im Organismus vorhanden ist.« Die dritte Art von Erkennen kann jedoch nur dann »durch den geistigen Menschen zustande kommen, wenn er sich von dem physischen Organismus so frei macht, als ob dieser gar nicht vorhanden wäre.«<sup>4</sup>

In der ersten Art des Erkennens wird die Wahrheit und Wirklichkeit des Erlebten durch die Wahrnehmung verbürgt. Das Erkennen findet im Hier und Jetzt statt, das Ergebnis wird im Gedächtnis behalten. In der zweiten Art werden Begriffe innerlich erlebt. Diese Erkenntnisart liegt Steiners ›Philosophie der Freiheit‹ zugrunde. Dabei »tritt in der Einzel-Anschauung die unmittelbare Erfahrung von dem über die Anschauungsdauer hinausgehenden Bestand des Wahrgenommenen ein.«<sup>5</sup> Beim Erfassen eines Begriffes kann man unmittelbar erleben, dass sein Inhalt nicht nur jetzt wahr ist, sondern es auch gestern war und morgen sein wird. Hier reicht das bloß gedächtnismäßige Behalten des Erkannten nicht aus. Wie der Organismus fortwährend atmen muss, so ist es notwendig, »daß die Seele in einer fortdauernden lebendigen Wechselwirkung stehe mit der Welt, in die man sich durch diese Erkenntnis versetzt.« Diese Wechselwirkung erreicht man durch regelmäßiges Meditieren. In der dritten Art des Erkennens schließlich erlebt man »die Geisteswelt in einer viel wesenhafteren Art« als im ideellen Erleben. Durch sie gelangte Steiner »in weitere Tiefen der geistigen Welt«, und erlebte »ein intimes Zusammenleben mit dieser.«<sup>6</sup> Diese dritte Art des Erkennens ist nicht mehr ideell, sondern willenshaft. Steiner schreibt über seine persönliche Erkenntnisentwicklung:

Ich fühlte, wie das Ideelle des vorangehenden Lebens nach einer gewissen Richtung zurücktrat und das Willensmäßige an dessen Stelle kam. Damit das möglich ist, muß sich das Wollen bei der Erkenntnis-Entfaltung aller subjektiven Willkür enthalten können. Der Wille nahm

3 Bis zur nächsten Anmerkung entstammen alle folgenden Zitate ders.: ›Mein Lebensgang‹ (GA 28), Dornach 1982, S. 323f.

4 A.a.O., S. 325f.

5 Ebd.

6 A.a.O., S. 324f.

in dem Maße zu, als das Ideelle abnahm. Und der Wille übernahm auch das geistige Erkennen, das vorher fast ganz von dem Ideellen geleistet worden ist.<sup>7</sup>

Der ›objektive‹ Wille ist ein Schlüssel zum Verständnis des leibfreien Erkennens. Zur Erläuterung greife ich auf eine wichtige Schilderung aus Steiners Buch ›Vom Menschenrätsele‹ (1916) zurück, in der ein erkennendes Wollen, das sich »aller subjektiven Willkür« enthält, charakterisiert wird. Steiner schildert dort das Erwachen der Seele zu einem »schauenden Bewußtsein« und beschreibt die Notwendigkeit, das Denken durch Meditation zu aktivieren, um vom Denken zum »Erleben des Denkens« überzugehen. Denn im gewöhnlichen Bewusstsein wird nicht das Denken selbst erlebt, sondern dasjenige, was gedacht wird.

Es gibt nun eine innere Seelenarbeit, welche es allmählich dazu bringt, nicht in dem, was gedacht wird, sondern in der Tätigkeit des Denkens selbst zu leben. [...] Die Gedanken erfüllen sich [dadurch] mit einem ihnen eigentümlichen Leben, das [...] der Meditierende verbunden fühlt mit seinem eigenen Seelenwesen.<sup>8</sup>

Bereits in der ›Philosophie der Freiheit‹ hatte Steiner geschrieben, »daß der Denkende das Denken vergißt, während er es ausübt. [...] Nicht auf meine Tätigkeit, sondern auf das Objekt dieser Tätigkeit ist meine Aufmerksamkeit gerichtet.«<sup>9</sup> Für ein geistiges Erwachen geht es darum, diese Tätigkeit zu erleben. Aber auch der Wille muss anders als gewöhnlich »eingestellt« werden: »Im gewöhnlichen Leben fühlt man sich selbst im Mittelpunkt dessen, was man will oder wünscht. [...] Ein Wille in dieser Richtung ist unwirksam für das Erwachen der Seele aus dem gewöhnlichen Bewußtsein.«<sup>10</sup> Das persönliche Wünschen und Wollen nützt also nichts. Das ist ein interessantes Dilemma der geistigen Schulung: Solange man meditiert, um geistig zu erwachen, wird es nicht gelingen. Das geistige Erwachen erfordert vielmehr eine Willensrichtung, die nicht vom gewöhnlichen Ich ausgeht, sondern in der man »das eigene Ich zu lenken sucht«, und die sich »in allen Impulsen der Selbsterziehung« äußere. Weiterhin heißt es:

Eine besondere Hilfe leistet man sich [...] dadurch, daß man mit innigerem Gemütsanteil das Leben in der Natur

## Der Wille als Schlüssel zur leibfreien Erfahrung

7 A.a.O., S. 327.

8 Ders.: ›Vom Menschenrätsele‹ (GA 20), Dornach 1984, S. 161f.

9 Ders.: ›Die Philosophie der Freiheit‹ (GA 4), Dornach 1995, S. 42f.

10 Bis zur nächsten Anmerkung entstammen alle folgenden Zitate GA 20, S. 162-164.

11 Vgl. ders.: »Die Erkenntnis vom Zustand zwischen dem Tode und einer neuen Geburt«, in: »Philosophie und Anthroposophie« (GA 35), Dornach 1984, S. 269-306, sowie: »Frühere Geheimhaltung und jetzige Veröffentlichung übersinnlicher Erkenntnisse«, a.a.O., S. 391-408.

12 Notizblatt Nr. 362, zitiert nach »Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Heft 51/52«, Dornach 1975, S. 41.

13 Bis zur nächsten Anmerkung entstammen alle folgenden Zitate dem Vortrag vom 11. Februar 1916 in ders.: »Aus dem mitteleuropäischen Geistesleben«, (GA 65), Dornach 2000, S. 379-382.

betrachtet. Man sucht zum Beispiel eine Pflanze so anzuschauen, daß man nicht nur ihre Form in den Gedanken aufnimmt, sondern gewissermaßen mitfühlt das innere Leben, das sich in dem Stengel nach oben streckt, in den Blättern nach der Breite entfaltet, in der Blüte das Innere dem Äußeren öffnet und so weiter. In solchem Denken schwingt der Wille leise mit; und er ist da ein in Hingabe entwickelter Wille, der die Seele lenkt; der nicht aus ihr den Ursprung nimmt, sondern auf sie seine Wirkung richtet. Man wird naturgemäß zunächst glauben, daß er seinen Ursprung in der Seele habe. Im Erleben des Vorgangs selbst aber erkennt man, daß durch diese Umkehrung des Willens ein außerseelisches Geistiges von der Seele ergriffen wird.

Damit ist ein geistig erwachtes Erkennen charakterisiert. Es entsteht, wenn das aktive Denken von dem »umgekehrten« Willen durchdrungen wird.<sup>11</sup> So notierte Steiner einmal lapidar:

Activität: Wille / Passivität: Denken / Das passive Denken ist Beobachten d.h. Abbildung eines ihm fremden Inhaltes. / Der active Wille ist Thun d.h. Verwirklichung eines eigenen Inhaltes. [...] / Den Augenblick der Erweckung kann man bezeichnen dadurch, daß das Wesen ein / actives d.h. productives Denken und einen passiven d.h. empfangenden Willen erhält.<sup>12</sup>

Betrachten wir das willenshafte Element des Erkennens etwas genauer. Für gewöhnlich richtet sich die Aufmerksamkeit auf die erkannten Inhalte, nicht auf die erkennende Tätigkeit. Diese Inhalte sind aber Endprodukte und gehen aus der Vorstellungstätigkeit, d.h. aus inneren Willenshandlungen hervor, die von feinen Gefühlsnuancen begleitet werden. Beim geistigen Erkennen geht es darum, bewusst in dem Willens- und Gefühlselement leben zu lernen, welches das Vorstellen immer halb- und unbewusst begleitet. Durch Meditation (Konzentration auf einfache, klar überschaubare Gedankeninhalte oder Bilder) kann man dahin kommen, dass man nicht mehr auf den Inhalt der Vorstellungen, sondern darauf achtet, was man im Vorstellen tut, dass man »in dem Leben und Weben der Vorstellungen selber drinnen ist«<sup>13</sup>. Auf diese Weise entdeckt man etwas, das immer im Menschen lebt, aber nicht in das Bewusstsein heraufdringt:

Was auf diese Weise geübt wird, und was wirklich nur zu Erfolgen führen kann, wenn es jahrelang geübt wird – alle wissenschaftlichen Resultate werden ja auch nur in langer Arbeit erreicht –, [...] das ist ein Einleben des Bewußtseins wirklich in eine ganz andere Welt. [...] Diese Welt, wo man Gefühl und Wille ebenso objektiv entdeckt, wie sonst hier die Pflanzen und Mineralien, diese Welt findet man, wenn man zwischen den Zeilen des sonstigen Vorstellungslebens dieses innere Erleben der Vorstellungen in der Seele wirksam machen kann.

14 Vortrag vom 24. März 1916 in a.a.O., S. 555.  
15 A.a.O., S. 556f.

Dadurch wird es auch zu einer deutlichen Erfahrung, dass »alles Denken, das man bisher geleistet hat, an den Denkapparat gebunden [ist]. Jetzt ist man erst angelangt bei jenem inneren Erleben, Erweben, das nicht mehr an den Denkapparat gebunden ist.« Der Weg zum leibfreien Erleben führt also durch den Willen: »Wille, innerliche Willkür ist jetzt in allem drinnen, was den Menschen zur Freiheit vom Leibe führt – innerliche Tätigkeit, aber innerliche Tätigkeit auf einer höheren Stufe.«<sup>14</sup> Es geht darum, die Willensvorgänge bewusst zu erleben, durch die man Vorstellungen gestaltet und miteinander verbindet. Doch führt dies zunächst nur dazu, dass man sich selbst als geistig erlebt:

Wenn man nun wirklich durch die angedeuteten Übungen [...] den Willen im Denken ergreift, [...] dann hat man zunächst [...] nicht schon eine geistige Wirklichkeit vor sich, sondern man [...] hat gewissermaßen vor sich ein erweitertes Selbst, ein Selbst, das sich jetzt verbunden weiß mit der ganzen Welt. [...] Man weiß nur, daß die Art und Weise, wie man in diesem Werden lebt, [...] vom Leibe freie geistige Wirklichkeit ist.<sup>15</sup>

Im Weiteren geht es darum, die Willenstätigkeit, die im Denken wirkt, nicht nur als solche geistig zu erleben, sondern auch genau zu beobachten. Man muss lernen, die verschiedenen Nuancen dieser Tätigkeit zu unterscheiden. Es ist ja eine andere Tätigkeit, ob ich »Rot« vorstelle oder »Blau«, ob ich »Freiheit« denke oder »Liebe«. Ein »innerer Beobachter« muss erweckt werden.

Hier ergibt sich allerdings ein schwerwiegendes Problem, das wahrscheinlich jeder Meditierende kennt. Geistige Erfahrungen, die man auf diese Art erreicht, entschlüpfen dem Bewusstsein

**Nichterinnerbarkeit  
und leibfreie  
Erfahrungen**

16 Vortrag vom 3. Dezember 1915 in a.a.O., S. 71f.

17 GA 35, S. 277f.

18 Bis zur nächsten Anmerkung entstammen alle folgenden Zitate dem Vortrag vom 3. Dezember 1916 in GA 65, S. 72–75.

sehr schnell wieder. Man fällt gleich wieder in die gewöhnliche Bewusstseinstellung zurück, indem man die Erfahrung festhalten will. Diese Schwierigkeit bewirke, so Steiner, dass

sehr viele Menschen die Geduld verlieren und gar nicht dazu kommen, solche inneren Seelenkräfte zu entwickeln, wie sie hier gemeint sind. Jemand, der Übungen wie die angedeuteten macht, der macht sie vielleicht lange; aber er beachtet nicht, daß man das, was man da erzeugt, ebenso schwer behalten kann, wie man manchmal einen Traum behalten kann. Man weiß, wenn man aufwacht, ganz genau: Du hast dieses oder jenes geträumt, aber man kann es nicht festhalten, es entschwindet. Und so ist es mit dem, was man da errungen hat. Es kann nur mit außerordentlicher Schwierigkeit dem gewöhnlichen Gedächtnis einverleibt werden. [...] Indem man es kaum erlangt hat, was einem da das Ewige präsentiert, entschlüpft es einem schon in das gewöhnliche Denkorgan hinein. Das heißt, es geht über in das gewöhnliche Seelenleben und verliert damit eben seine Ewigkeitsform. Fortwährend sieht man eigentlich, daß man im Entstehen etwas erfaßt, was einem sogleich wieder entschlüpft.<sup>16</sup>

Diese Nicht-Erinnerbarkeit ist sogar geradezu ein Kriterium für die Leibfreiheit der Erfahrung:

Was in dem Denken, das innerlich erlebte Willenswirklichkeit geworden ist, erfahren wird, das ist [...] nicht geeignet, erinnert zu werden. [...] Die geschilderte Willenswirklichkeit muß, wenn sie als solche wieder im Bewußtsein erlebt werden soll, auch wieder so erarbeitet werden wie das erste Mal. [...] Begriffe, Ideen kann man gedächtnismäßig behalten; die geistige Wirklichkeit muß immer neu erlebt werden. Indem man diesen Unterschied [...] lebendig erfaßt, gelangt man dazu, sich mit dieser Wirklichkeit außerhalb des physischen Leibes zu erleben.<sup>17</sup>

### Willensübungen zur Erweckung des inneren Zuschauers

Um nun die leibfreien Erlebnisse bewusster erfassen zu können, hat Rudolf Steiner Übungen angegeben, die diejenigen zur Aktivierung des Denkens ergänzen sollen. Man könne sie als »Willens-Gefühls-Übungen«<sup>18</sup> bezeichnen. Beim gewöhnlichen Wollen ist die Aufmerksamkeit auf das Ergebnis des Tuns gerich-

tet, »auf dasjenige, was aus dem Willen in die Tat hinausfließt«. Die Willensübung besteht nun darin, dass

19 Vortrag vom 10. Dezember 1915 in a.a.O., S. 161.

man wirklich recht intensive Seelenruhe herstellt, das Auf- und Abwogen der Begehungen [... und] Wunschimpulse, die im Leben eine große Rolle spielen, beruhigt, daß man gewissermaßen vollständige Meeresstille in seinem inneren Seelenleben herstellt und dann sich darauf besinnt, was man zu irgendeiner Zeit gewollt hat.

Man schaut etwa am Abend auf etwas zurück, das man während des Tages gewollt hat, und lässt dann dieses Wollen so auf sich wirken, »daß man nicht etwa ein innerlicher Kritiker wird, sondern daß man dieses Wollen anschaut« und die Aufmerksamkeit auf die ihm zugrunde liegenden Seelenimpulse richtet. Man beobachtet »in feiner, intimer Weise«, was man erlebte, als man etwas Bestimmtes wollte, versetzt sich in das, »was die Seele innerlich erfühlt, indem sie das Wollen durchmacht«. Durch solche Übungen, die wiederum durch lange Zeit wiederholt werden müssen, entdeckt man, so Steiner, dass man einen unsichtbaren, »innere[n] Zuschauer« fortwährend in sich habe. Allerdings ist dies kein bloß passiver Beobachter.

[D]ieses Zuschauen stellt sich [...] so dar, daß man innerlich mittätig fühlt diesen Zuschauer, diesen höheren Menschen im Menschen, diesen Geistesmenschen im Leibesmenschen. Man fühlt, wie er mittut, wie sein Tun in allem, allem darin ist. Ich nannte dieses innerliche Mittun einen Beobachter, weil man dadurch zu seinem Verständnis kommt; aber es ist nicht ein Beobachter im Sinne des Zuschauens, sondern im Sinne des Mittuns.<sup>19</sup>

Durch die Kombination der beiden Übungsarten, der Aktivierung des Denkens und der Erweckung des innerlich mittätigen Zuschauers im Wollen, erlange man nun ein volles Bewusstsein der leibfreien Erfahrung:

Man macht eine Entdeckung – eines der großartigsten, gewaltigsten inneren Erlebnisse, die man zunächst auf dem Erkenntnisweg haben kann – [...]: Was du also erzeugt aus einer Erkraftung deines Denkens heraus, es ist wie ein flüchtiger Traum. Es kann an die Erinnerungsfähig-



keit des gewöhnlichen Bewußtseins nicht heran. Wenn du aber dasjenige, was im Wollen lebt, als deine Beobachtung, als dein unterbewußtes Bewußtsein, wirklich auch in dir erkräftest, so ist dies jetzt das Bewußtsein, welches das andere erfassen kann, das sonst nicht zur Erinnerung kommen kann, und welches es halten kann.<sup>20</sup>

Für wirkliche Fortschritte auf dem meditativen Erkenntnisweg der Anthroposophie ist es also nötig, sowohl Denk- als auch die geschilderten Willensübungen durchzuführen. Allerdings schilderte Rudolf Steiner einmal, dass man auch in der Meditation lernen könne, das Wollen innerlich zu beobachten:

Derjenige übrigens, der seine Gedankenmeditation in der richtigen Weise vollführt, kommt ganz von selbst zu diesem innerlichen Beschauen des Wollens. Denn es ist das Meditieren, insofern es auch nur ein In-die-Mitte-des-Bewußtseins-Stellen eines Gedankens ist, zugleich ein intimes Aufbringen eines inneren Willensvorganges. [...] Durch die Verstärkung [...] ergibt sich ganz von selbst, daß man die Aufmerksamkeit lenken lernt auf den innerlichen Vorgang des Wollens so, wie man sie niemals darauf richtet, wenn das Wollen eben in das äußere Handeln übergeht. [...] Aber man muß seine Aufmerksamkeit auf einen Willensvorgang richten, insofern das Wesentliche dieses Willensvorganges im Innern der Seele abläuft. Es muß wiederum ein ganz innerlich intimer Prozeß sein. Und gerade dieses Wollen erkennt man am allerbesten im Meditationsprozeß selber, wenn man nur den Meditationsprozeß wirklich innerlich erlebt. Und da stellt sich denn heraus, daß man dann, indem man dies immer weiter und weiter in innerlicher Ausdauer und Energie vollbringt, endlich zu einem Punkte kommt, wo man einen inneren Beobachter in sich entdeckt.<sup>21</sup>

Zusammenfassend:

Das Denken durch Meditation und auch die Willensentfaltung durch Meditation bringen den Menschen dazu, daß er von seiner Leiblichkeit unabhängig wird, daß er sich aus seiner Leiblichkeit heraushebt und eine besondere Seelenbetätigung ausführt, in der er sich wissend

20 Vortrag vom 3. Dezember 1915 in a.a.O., S. 76.

21 Vortrag vom 10. Dezember 1915 in a.a.O., S. 155f.

außer seiner Leiblichkeit und unabhängig von seiner Leiblichkeit erhält. Das ›außer‹ ist nicht so sehr räumlich gemeint, sondern so, daß der Mensch sich von der physischen Leibestätigkeit unabhängig weiß.<sup>22</sup>

Rudolf Steiner hat einige Kriterien beschrieben, die das von ihm gemeinte übersinnliche, leibfreie Erkennen charakterisieren. Eines hatten wir schon genannt: Wirklich geistige Erfahrungen können nur sehr schwer erinnert werden. Im Nachwort von 1918 zu seinem Buch ›Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen‹ beschrieb Steiner dieses und zwei weitere wichtige Kriterien. Zunächst heißt es, dass während des Schauens

## Kriterien leibfreier Erfahrung

die Kraft der Erinnerung in der Seele gar nicht wirksam ist. [...] Was man in hellseherischem Schauen erfahren hat: das ist in dem Augenblicke dem Bewußtsein entschwunden, in dem die Schauung aufhört, wenn man nicht zu der seelischen Kraft des Schauens auch noch die andere hinzuentwickelt hat, in der Seele wieder dieselben Bedingungen des Schauens herzustellen, welche zu dieser Schauung geführt haben. Man kann sich an diese Bedingungen erinnern und man kann dadurch die Schauung wiederholen; aber man kann sich nicht unmittelbar an die Schauung erinnern.<sup>23</sup>

Ein zweites Kriterium ist, dass sich übersinnliche Erfahrungen schlecht wiederholen lassen. Denn hat der Erkennende eine Erfahrung einmal gehabt, »so ist dies ein Grund, daß sie von ihm fortstrebt. Sie sucht ihn gewissermaßen zu fliehen.« Man müsse besondere Seelenverrichtungen durchführen, die

die Seele mit einer stärkeren Kraft ausstatten als diejenige war, die ihn das erste Mal in den Stand gesetzt hat, die Erfahrung zu machen. [...] Dieselben Anstrengungen, die zum ersten Mal zu dem Ergebnis geführt haben, wirken nicht ein zweites Mal, sondern stärkere, oft ganz andere.<sup>24</sup>

Und ein drittes Kennzeichen liegt darin,

daß die Schauungen kaum einen bemeßbaren Zeitinhalt hindurch vor dem hellseherischen Bewußtsein aufleuchten. Man kann sagen: in dem Augenblicke, in dem sie

22 A.a.O., S. 164.

23 Ders.: ›Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen‹ (GA 16), Dornach 2004, S. 86f.

24 A.a.O., S. 87f.

25 Dieses und das folgende Zitat in a.a.O., S. 89.

26 Vortrag vom 27. November 1913 in ders.: ›Geisteswissenschaft als Lebensgut‹ (GA 63), Dornach 1986, S. 130.

27 Vgl. Andreas Neider: ›Das imaginative Lebensstableau. – Meditative Erkenntnis aus Kindheitskräften‹, Stuttgart 2017.

aufzutreten, sind sie auch schon wieder entflohen. Das bewirkt, daß nur rasche Besinnung, rasche Einstellung der Aufmerksamkeit zum Bemerkten wahrer Schauungen führen. Wer solche rasche Besinnung und Aufmerksamkeitseinstellung nicht unter seinen Seelenfähigkeiten entwickelt, der mag Schauungen haben; er erlangt kein Wissen davon.<sup>25</sup>

Dies sei der Grund, warum viele Menschen die übersinnliche Welt verleugnen würden:

Das übersinnliche Erleben ist wirklich viel verbreiteter, als man gewöhnlich denkt. Der Verkehr des Menschen mit der geistigen Welt ist im Grunde etwas ganz Allgemein-Menschliches. Aber die Fähigkeit, mit rasch wirkender Bewußtseinskraft diesen Verkehr erkennend zu verfolgen, muß mühsam erworben werden.

Ein viertes Kriterium schilderte Steiner an anderer Stelle. Im leibfreien Erleben wird nämlich das Ich,

das man sonst im normalen Leben hat, zu etwas, das man dann nicht in sich hat, das man sich gegenüber sieht [...]: das Ich wird zu einer Erinnerung. Das ist der bedeutsame Übergang von dem außer-geistigen Erkennen zum geistigen Erkennen, dass man das Ich als bloße Erinnerung in sich hat, wovon man weiß: Es ist da, man kann darauf hinschauen wie auf eine Erinnerung, aber man kann es jetzt nicht in sich haben.<sup>26</sup>

Das ist eben das Erwachen des »inneren Zuschauers«, des willenshaften »Umkreis-Ich« (im Gegensatz zum gewöhnlichen, in sich zentrierten Ich), von dem oben bei der ›Umkehr der Willensrichtung‹ schon indirekt die Rede war.

Weitere Erlebnisse beim Übergang zum wahren geistigen Erkennen, die mit den beschriebenen zusammenhängen - die Erfahrung der zurückhaltenden Kräfte des »Hüters der Schwelle« sowie diejenige einer inneren Lebensüberschau (›Lebensstableau«<sup>27</sup>) - sollen hier nicht weiter besprochen werden.

## Schöpferisches Erkennen

Schließlich unterscheidet sich das geistige vom gewöhnlichen Erkennen dadurch, dass es nicht etwas abbildet, was schon vor

dem Erkennen vorhanden ist. Steiner verglich es einmal mit dem Sprechen:

So wie man in dem Aussprechen etwas erzeugt, was sich aber doch nicht bloß seinem Inhalte nach in dem Ausgesprochenen erschöpft, so ist das geisteswissenschaftliche Erkennen an eine Tätigkeit gebunden, in der dasjenige erst aufgeht, was Inhalt des Wissens ist.<sup>30</sup>

Beim wahren Hellsehen sei man sich bewusst,

daß man die Anschauung selber hervorruft. Aber bei diesem Selberhervorrufen folgt man einer inneren Wirklichkeit, einer geistigen Wirklichkeit, wie man auch beim Schreiben nicht etwas Beliebigen hinkritzelt, sondern eine innere Wirklichkeit zum Ausdruck bringt. [...] Dieses viel aktivere, immer tätige innere Mitarbeiten mit der Anschauung ist gerade das, was dieses – ich sage jetzt: wahre – innere Hellsehen unterscheidet von der äußeren Sinnenwahrnehmung, die uns passiv gegeben wird. [...] Aber auch zu dieser Fähigkeit, die geistige Welt auf geistige Art nachzuzeichnen, kommen wir nur, wenn wir die Vorbereitung getroffen haben, so daß uns die geistige Welt als Erlebnis entgegenkommt. Aus diesem Erlebnis heraus zeichnet dann die Seele die Anschauung, und sie hat das Bedürfnis dazu, weil es einem inneren Triebe entspricht, dasjenige nun auch wirklich anschaulich vor sich zu haben, was sonst eben als Erlebnis webt und lebt, aber noch nicht Wirklichkeit, Realität ist.<sup>31</sup>

PROF. DR. CHRISTOPH HUECK, geb. 1961, Studium der Biologie und Chemie, Promotion in Genetik, dann Forschung in Deutschland und den USA. Daneben langjährige Beschäftigung mit der Anthroposophie. Dozent für Waldorfpädagogik und anthroposophische Meditation, Mitbegründer der AKANTHOS-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung in Stuttgart.

30 Vortrag vom 3. Dezember 1915 in GA 65, S. 68f.

31 Vortrag vom 10. Dezember 1915 in a.a.O., S. 160.