

Angelika Oldenburg

Meditation als Kerngeschäft

Zur Tagung ›Meditation als Erkenntnisweg – die Vielfalt anthroposophischer Ansätze‹ vom 23. bis 25. Februar 2018 in Stuttgart

»Man wird auf diesem Wege nur etwas erreichen, wenn man nicht zurückschreckt davor, sich zu gestehen, daß die Selbsterkenntnis der Seele nicht einfach angetreten werden kann, indem man nach dem Innern schaut, das stets vorhanden ist, sondern vielmehr nach demjenigen, das durch innere Seelenarbeit erst aufgedeckt werden muß.« – Rudolf Steiner¹

Die diesjährige Meditationstagung in Stuttgart, veranstaltet von der Akanthos-Akademie und dem Institut für anthroposophische Meditation, hatte das Ziel, »die Vielfalt anthroposophischer Ansätze« der Meditation darzustellen. Tatsächlich waren etliche Menschen gekommen, die zum Thema Meditation Artikel und Bücher veröffentlichten oder Kurse geben: Rudi Ballreich, Markus Buchmann, Frank Burdich, Anna-Katharina Dehmelt, Corinna Gleide, Agnes Hardorp, Andreas Heertsch, Christoph Hueck, Gunhild von Kries, Jean-Claude Lin, Thomas Mayer, Andreas Neider, Antje Schmidt, Dorian Schmidt, Terje Sparby, Wolfgang Tomaschitz, Johannes Wagemann und Ulrike Wendt. Viele von ihnen arbeiten schon jahrelang zusammen. Auf Vorträge hatte man in der Gestaltung des Wochenendes fast verzichtet, es gab auch nur zwei Zeitabschnitte für die Arbeitsgruppen zum Üben. Im Mittelpunkt standen stattdessen vier Erkenntnisgespräche, zu denen sich jeweils eine Gruppe von Meditationslehrer/innen auf dem Podium versammelte. Die Themen dieser Gespräche waren: Natur-, Menschen-, Schicksals- und Selbsterkenntnis. Etwa 200 Menschen nahmen an der Tagung teil. In einem einführenden Vortrag stellte *Andreas Neider* die Frage, was die anthroposophische

Meditation von anderen Meditationsweisen unterscheidet. Grob gesagt stehe in ihrem Mittelpunkt nicht nur die Selbstentwicklung, sondern auch die Weltentwicklung in Gestalt der Frage: Wie können geistige Wesen wieder Anschluss an die Welt finden? Durch Meditation sei es möglich, dass diese im menschlichen Bewusstsein erscheinen. Gerade die anthroposophische Meditation könne den Bann brechen, der Mensch und geistige Welt trennt – dies gelinge aber nur durch eigenständige Tätigkeit.

Danach folgte das erste Erkenntnisgespräch über die Natur, in dem – stärker als in den späteren Diskussionen – Gegensätze deutlich wurden, vereinfacht gesagt: Goetheanismus versus Hellsichtigkeit. Oder, weniger dualistisch und als Übungsaufgabe formuliert: Wie kann ein gründliches Beobachten, eine saubere Begriffsbildung übergehen in helllichtige Erkenntnis? Inwieweit muss der Goetheanismus die Grundlage für jedes übersinnliche anthroposophische Forschen sein? Und wie können wir unser Bewusstsein so leer machen, dass die Welt überhaupt darin eindringen kann?

Dorian Schmidt bemerkte dazu, dass das bloße Sich-leer-Räumen nichts nutze. Denn wir räumen uns schon jeden Abend leer, und dann schlafen wir ein. Wir müssten lernen, die Leere

kunstvoll mit einer Frage zu kombinieren. Dabei helfe auch die äußere Welt. In der Dämmerung z.B. geschehe es leichter, dass die Natur zu mir spricht. *Christoph Hueck* stellte anschließend die Frage: Geht es, dass ich mich einfach öffne und lausche? Wo finde ich sicheren Boden und merke, dass wirklich die (geistige) Welt zu mir spricht? Wo begegnen sich goetheanistische Haltung, in der ich die Phänomene wahrnehme, und übersinnliche Wahrnehmungen? Und wo ist Skepsis angebracht?



*Rudolf Steiner: Licht und Finsternis
(Luzifer und Ahriman), 1923, Aquarell*

Zusammengefasst lautete das Ergebnis: In der Naturwissenschaft richtet sich die Aufmerksamkeit auf ein Objekt und vergisst sich dabei. Im Goetheanismus wird das Denken beweglich. Im übersinnlichen Erleben werden Denken, Fühlen und Wollen auf sich selbst aufmerksam. Ich erwache in einer Stimmung – und gleich stellt sich die Frage: Gehört die Stimmung mir an oder dem Beobachteten?

Damit klang hier bereits das Thema der Selbsterkenntnis an, das den Mittelpunkt eines spä-

teren Erkenntnisgesprächs bilden sollte: In der Meditation befrage ich etwas, und entweder es antwortet oder es schweigt. Ich habe da keine Verfügungsgewalt. Vielleicht bin ich einer Antwort auch noch nicht würdig. Ich muss mich selbst kennen, denn ich bin der Resonanzboden, auf dem die Welt erscheint. Was passiert, wenn sich etwas in mir aussprechen möchte, ich aber die Sprache nicht verstehe?

Herzräume oder Biotop?

Auch im folgenden Gespräch über Menschenerkenntnis tauchte die Frage nach dem Verhältnis zwischen übersinnlicher Wahrnehmung und Begriffsbildung auf. Wie werde ich zum Resonanz- und Wahrnehmungsorgan für andere Menschen? Wie bilde ich einen Herzraum, in dem anderes sich aussprechen kann?

Im dritten Erkenntnisgespräch, das sich der Frage nach dem Schicksal widmete, stand die sogenannte »Ziegelstein-Übung« Rudolf Steiners im Mittelpunkt: Ich stelle mir vor, dass ich den Ziegelstein, der mir auf den Kopf fällt, selbst gelockert habe. Meine Seele wollte nicht, dass er mir auf den Kopf fällt, mein Ich aber schon. Indem ich solche Übungen mache (auch die viertägige Karma-Übung gehört dazu), erweitere ich mein Ich-Bewusstsein in den Umkreis hinein. Der starke Gegensatz zwischen mir als zentralem Punkt und der feindlichen Welt, aus der Ereignisse mich von außen treffen, weicht auf. Ich wachse mit der Welt zusammen.

Andreas Heertsch riet dazu, gemäß einer Aussage, die Rudolf Steiner gegenüber Herbert Hahn gemacht haben soll (sinngemäß lautete diese als Antwort auf die Frage: »Wie soll ich mir einen Engel vorstellen?« – »Stellen Sie ihn sich einfach vor, die geistige Welt wird das Bild schon korrigieren!«), man solle sich von bestimmten Ereignissen einfach Bilder machen und warten, was dann geschehe.

Im vierten Erkenntnisgespräch über die Selbsterkenntnis ging es dann um die Notwendigkeit, sich selbst anzunehmen als erste Voraussetzung für jeden Übungsweg und um das Annehmen der Ohnmacht, sich selbst nicht ausweichen zu können. – *Wolfgang Tomaschitz* wies in die-

sem Zusammenhang kritisch darauf hin, wie weit entfernt von der Lebenswirklichkeit der »normalen Menschen« das sei, worüber hier gesprochen werde. Wir befänden uns in einem »anthroposophischen Biotop«.

Zum Abschluss fasste *Anna-Katharina Dehmelt* die Vielfalt der Ansätze mit der Frage zusammen, was denn das allen Gemeinsame sei, und zitierte den ersten anthroposophischen Leitsatz: »Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte.« Es gehe also um die Einheit von Mensch und Welt – wie in anderen meditativen Richtungen auch. Das Besondere an der Anthroposophie sei vielleicht, dass hier nicht nur die große allumfassende Einheit gesucht wird, sondern dass man die Aufmerksamkeit auch auf kleine Einheitserlebnisse richten kann, die alltäglich sind, z.B. das Verstehen einer menschlichen Handlung. Die Beobachtungen des alltäglichen Bewusstseins bieten also schon einen Ansatz und einen Übergang zur Meditation. Mit dem Verständnis der Stufen der höheren Wahrnehmung (Imagination, Inspiration, Intuition) hat man außerdem eine Grundlage, um die Phänomene zu ordnen, die in der Meditation auftreten können.

Vor allem wird in der anthroposophischen Meditation das Ich mitgenommen. Ich entwickle mich, komme dabei an meine Grenzen und überwinde sie. Im Kontakt mit dem Hüter der Schwelle verwandele ich mich in jemanden, der mit dem Geistigen bewusst leben kann. Anthroposophische Meditation geht schließlich über in geistige Forschung. Ich lerne in der Meditation, Fragen zu stellen, Antworten zu empfangen und so die Welt besser zu verstehen.

Wolfgang Tomaschitz sprach über die Entwicklung der 2008 gegründeten Initiative »meditation worldwide«. Sei zuerst eine Euphorie entstanden, als diese Gruppe Meditierender sich traf (endlich konnte man nun gemeinsam die »richtige« Anthroposophie entwickeln, anstelle dieser »Lese-Anthroposophie«), so sei bald Ernüchterung gefolgt. Wenn man selbst enthusiastisch und überzeugt einen inneren Weg gegangen sei, so falle es nicht gerade leicht, andere Möglichkeiten zu akzeptieren. Es habe

einen langwierigen Weg in der Zusammenarbeit gebraucht, um den verschiedenen Zugang des anderen anerkennen zu können. Mit dieser Tagung in Stuttgart sei ein Versuch gewagt worden, die Fülle der anthroposophischen Ansätze darzustellen und nebeneinander stehen zu lassen. Auf diesem gemeinsamen Weg sei eine »geistige Freundschaft« entstanden.

Thomas Mayer meinte hier beschwörend: »Wir haben jetzt nur noch uns!« Die Generationen, die sich noch unmittelbar in Verbindung mit Rudolf Steiner fühlen konnten, seien ausgestorben. Wenn aber jetzt alles auf den Einzelnen ankäme, so sei die Meditation nicht etwas, das man »auch noch tun könne«, gewissermaßen nebenbei, sondern das »Kerngeschäft«.

Corinna Gleide sprach von der Entwicklungsgemeinschaft, die diese Gruppe Meditierender inzwischen bilde: Man habe begonnen, einander aufmerksamer zuzuhören. Und wenn man sich gegenseitig übersinnliche Erlebnisse erzähle, merke man, wo der andere »festhängt« – aber der bemerke das auch bei einem selbst.

Christoph Hueck wies dann zum Abschluss doch noch darauf hin, dass das Verstehen der meditativen Erlebnisse Begriffe voraussetze, und diese könne man nur durch das Studium der Werke Rudolf Steiners bilden. Studium und Meditation gehörten also zusammen.

Im Nachklang bleiben mir eher Äußerungen, Stimmungen und Begegnungen als »Ansätze«. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir die eindringliche Schilderung der goetheanistisch-hellsichtigen Wahrnehmung einer Fichte durch Dorian Schmidt und eine Bewegung von Thomas Mayer. Er sprang auf, wechselte den Platz auf der Bühne und stellte fest, dass er sich jetzt ganz anders fühlen würde. »Hier ist ein Erd-Elementarwesen zu Hause.«

Alles ist in Entwicklung. Einen kurzen Moment dieser Entwicklung konnte man während dieser Tagung aufblitzen sehen.

1 Rudolf Steiner: »Die Rätsel der Philosophie« (GA 18), Dornach 1985, S. 605.

2 Ders.: »Anthroposophische Leitsätze« (GA 26), Dornach 1998, S. 14.