

Andreas Neider

Die Erfahrung der Leibfreiheit

Zum VIII. Forschungskolloquium Meditationswissenschaft
am 9. Juni 2018 im Rudolf Steiner-Haus Stuttgart

Es ist Nacht geworden, und er hat sich im Hog-gargebirge mitten in der Sahara verlaufen, hat seine Reisegruppe verloren, nichts Warmes anzuziehen, fast nichts mehr zu trinken: Es geht ums nackte Überleben. Denn die Nächte in der Sahara sind gnadenlos kalt und ohne entsprechende Ausrüstung kaum zu überleben. Eric Emanuel Schmitt ist 28 Jahre alt und erzählt 25 Jahre später in seinem Roman ›Nachtfeuer‹ (Frankfurt a.M. 2017) von den Erlebnissen dieser abenteuerlichen Nacht in der Sahara. Wie er sich im heißen Wüstensand eingrub, um nicht zu erfrieren, wie er sich plötzlich außerhalb seines Leibes, über sich schwebend empfand, und wie er dadurch unmittelbar die Erfahrung eines unabhängig vom Leib Existierenden machen konnte, die aus ihm, dem materialistisch gesinnten jungen Mann, einen spirituell suchenden Menschen gemacht hat.

Markus Buchmann erzählte den anwesenden 60 Teilnehmern des von der Akanthos-Akademie organisierten Meditationskolloquiums von dieser außerleiblichen Erfahrung, um daran verschiedene Stufen des leibfreien Erlebens zu verdeutlichen. Beim imaginativen Erleben löst sich zunächst nur das Denken vom Leib, sprich vom Kopf. Erst im inspirativen Erleben löst sich auch das Fühlen vom Leib ab, im unteren Menschen aber bleiben wir durch unseren Willen noch mit dem Leib verbunden. Außerdem schwingt das leibfreie Erleben schon im Imaginativen zwischen Leibgebundenheit und

Leibfreiheit hin und her. Dabei geht es jedoch immer darum, das im Zustand der Leibfreiheit Erlebte, mitunter nur traumhaft Bewusste, in das klare Bewusstsein zu heben.

Zu den Stufen des übersinnlichen Erlebens hatte *Anna-Katharina Dehmelt* in *DIE DREI* 4/2015 einen Aufsatz unter dem Titel »Alles in der Welt ist bewusst« veröffentlicht, den *Christoph Hueck* wegen einer Erkrankung der Autorin den Anwesenden referierte. Unter allen Bewusstseinsformen erscheint dabei das in der Meditation sich selbst ergreifende und verstehende Bewusstsein als ein Dreh- und Angelpunkt. Hueck schloss daran mit einem Mantram Rudolf Steiners an:

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin ich
Ich bin dies Selbst¹

Hieran wird in mehreren Stufen deutlich, wie das leibliche Erleben überwunden wird, indem etwas vorgestellt werden soll, das es im Sinnlichen nicht geben kann. Die drei Stufen dieses Erlebens bezeichnete Hueck mit Rudolf Steiner als: sinnliche Erkenntnis, ideelle Erkenntnis und Erkenntnis mit dem ganzen Menschen.² Paradoxerweise bedeutet aber gerade letztere

die Drei 9/2018

für Rudolf Steiner ein völlig vom Leib unabhängiges Erkennen, während das ideelle Erkennen lediglich im Kopf leibfrei geworden ist. Daran anschließend entwickelte Hueck drei Kriterien leibfreien Erlebens in der Meditation: 1. nicht erinnerbar, nur unmittelbar erlebbar, 2. durch Üben nicht zu erleichtern, es muss immer wieder neu erarbeitet werden, 3. Schauungen tauchen nur für sehr kurze Momente auf, daher muss die Geistesgegenwart geschult werden.

Achtsamkeit und Anteilnahme

Steffen Hartmann brachte in seinem Beitrag zum richtigen Inkarniertsein nun den Gegenpol anhand der eurythmischen Übung ›Ich denke die Rede‹, wo es um die Wahrnehmung der übersinnlichen Wahrnehmungsorgane (Chakren) in der eigenen Leiblichkeit durch sechs unterschiedliche Körperstellungen geht. *Corinna Gleide* schloss mit ihrem Beitrag zum Doppelgänger daran an. Durch eine Arbeit an bestimmten charakterlichen Schwachstellen kann es gelingen, gewisse Muster, die auch leiblich gebunden sind, aus ihrer Leibgebundenheit herauszulösen. Dies geschieht in vier Stufen: Auf der ersten Stufe wird ein bestimmtes Ereignis, in dem sich die Schwachstelle gezeigt hat, innerlich nacherlebt. Auf der zweiten Stufe wird nach dem zugrunde liegenden Muster gefragt. Die dritte Stufe fragt nach einem diesem Muster zugrunde liegenden Motiv. Und die vierte Stufe sucht dann nach der treibenden Kraft hinter diesem Motiv. Oft zeigt sich in dieser Kraft eine Wunde, die nicht heilen konnte. Nun geht es durch Anteilnahme mit sich selbst darum, diese Wunde zu schließen. Erst dadurch kann sich diese Erfahrung, die in der ätherischen Leiblichkeit eingeschlossen war, auflösen. Danach

kann erneut auf die Konfliktsituation geblickt werden, die sich aus der Gegenwart jetzt ganz anders darstellt, weil man frei von dem eingeschlossenen Muster handeln kann.

In den sich anschließenden Gesprächen ging es unter anderem um die Frage, welche Achtsamkeit im Hinblick auf die eigene Leiblichkeit notwendig ist, um leibfrei sein zu können. Leibbezogene Übungen können dabei durchaus hilfreich sein, weil sich durch sie ein freies Verhältnis zum Leib begründen lässt. Deutlich wurde aber auch, dass Leibfreiheit nicht per se erlangt werden kann, sondern dass leibfreies Erleben sich zunächst auf den Ätherleib des Kopfes bezieht, der sich durch die Meditation z.B. eines Mantrams wie des oben genannten vom physischen Gehirn ablöst. Erst auf einer zweiten Stufe lässt sich das Fühlen vom mittleren Menschen lösen, wozu es aber weiterer, inspirativer Übung bedarf. Eine abschließende Frage war dann die nach der Bedeutung der übersinnlichen Erkenntnisorgane, vor allem des in der Nähe des Herzens gelegenen Herzchakras, auf das sich das übersinnliche Erleben nach der Ablösung des Denkens vom Gehirn mehr und mehr stützen kann.

Das nächste Meditationskolloquium findet am Samstag, dem 17. November 2018 wiederum im Stuttgarter Rudolf Steiner-Haus statt und wird sich der Frage nach der Wahrheit übersinnlicher Erkenntnisse zuwenden. – Anmeldungen bitte an Christoph Hueck unter c.hueck@yahoo.de oder 0174/6640218.

1 Vgl. Rudolf Steiner: ›Seelenübungen‹ (GA 267), Dornach 2001, S. 83ff.

2 Vgl. ders.: ›Mein Lebensgang‹ (GA 28), Dornach 2000, S. 323 ff.