



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

Gunhild von Kries

Die Seele sinnt und singt

Betrachtungen zu Sinnesatmung und Lichtseelenprozess

Wenn wir in der Verfassung unseres modernen Alltagsbewusstseins einen Gegenstand wahrnehmen, z.B. einen Stein ansehen, dann erleben wir diesen draußen, »gegenständlich«, mit uns unverbunden. Der Sinnesprozess selbst haftet am Gegenstand, bannt diesen und ist zugleich in sich vereinzelt, nur sehend, isoliert. Wir grenzen uns auf diese Weise von der Welt ab, was, wie sich bei genauem Hinschauen zeigt, einen Kraftaufwand erfordert. Zunächst agiert hier der Doppelgänger in uns, und die Abgrenzung vollzieht sich aus einer Angst heraus. Wir können uns jedoch auch aus freiem Willen dazu entschließen, diese Basisstufe des Wahrnehmens bewusst zu betreten. Dann kann sie zum Ausgangspunkt und Sprungbrett eines vom Ich geführten Übeweges zur Beseelung der Sinnesvorgänge werden.

Vertiefen wir uns von hier aus in weitere Schritte: Während ich den Stein betrachte, kann ich ihn durch die Augen betasten, ja ich kann seine Substanz gleichsam schmecken, durchdringen. Tastsinn und Geschmackssinn treten hinzu, ohne die Materie zu berühren. Durch die Seele nähern sie sich dem Gegenstand. Diese ist erwacht im Interesse und aktiv geöffnet. Mehrere Sinne durchdringen sich gegenseitig, verbinden sich mit der Seele und erhöhen sich miteinander zu einem »Sinnes-Seelen-Prozess«. So

gehe ich als Betrachter mit der Seele zu dem Gegenstand hin und erlebe ihn zugleich als auf mich zukommend, in die Seele einziehend. Staunend geöffnet bin ich und empfangen eine Art Seelenbalsam. Die Elementarwesen werden anfänglich aus ihrer Gefangenschaft in der Materie erlöst. Dafür schenken sie mir ihre Freude.

Als ein weiteres Beispiel diene das Schnitzen von Holz im künstlerischen Prozess: der Beitel, auf den ich mit dem Klöppel schlaege, ist das Instrument, mit dem ich das Holz betaste. Für eine vertiefte Empfindung schmecke ich durch die Seele und tauche dadurch in die Substanz des Holzes ein. Die Lebendigkeit desselben fühle ich dabei mithilfe des Lebenssinnes. Eine künstlerisch sachgemäße Arbeitsweise kann daraus erwachsen, z.B. eine zu verschiedenen Holzarten jeweils stimmige Rhythmusbewegung beim Schnitzen.

Die Seele verbindet sich mit dem Holz. Sie »atmet« es ein und wird, bei achtsamer Stimmung, von seiner lebendigen Substanz durchlichtet – mit Hilfe vor allem der unteren Sinne. Diese wiederum werden beseelt und der Leib im Arbeitsprozess lichthaft durchatmet, sobald man in ihn hineinspürt.

Die Atemübungen aus dem traditionellen Yoga wollen durch körperliche Atemverrichtungen das Verhältnis zwischen Leib, Seele und Geist steuern, z.B. den Geist einatmen und die Seele in Hingebung ausatmen. In der Sinnes-Seelen-Atmung findet die verwandelnde Aktivität im Seelischen statt. Der physische Atem kann darauf gleichsam antworten, unwillkürlich tiefer ein- und ausatmen, und sich so der durch den vertieften Sinnesprozess erhobenen Seelenverfassung anpassen. Dann unterstützt er die Wirkung des Licht-Atems bis in den Leib hinein, in verstärkter Weise auch durch Gähnen.

Auf dem geschilderten Weg wächst die Seele über sich hinaus. Sie beginnt im Umkreis zu schwingen und sich von diesem durchlichten zu lassen. Bis in den Leib kann dieses Licht von der Seele hereingeatmet werden. Durch Achtsamkeit für den Umkreis, die Seele und den Leib kann sich dies zu einem dauerhaften, zur Gewohnheit werdenden Geschehen hinentwickeln.

Erwachen für das Jetzt

Eine besondere Möglichkeit, das tägliche Leben durch ein Umkreisbewusstsein im soeben geschilderten Sinne zu durchlichten, bietet ein vertieftes Erleben von Zeit. Diese ist selbst kein sinnlicher Gegenstand, sie durchdringt vielmehr alle lebendigen Erdenwesen mit Dauer und Werden. Auch sind die dem Er-

denleben dienenden Verrichtungen gleichsam in Zeit gebettet. Ich kann mich in die Dauer einer leiblichen Bewegung, einer fließenden Substanz oder eines lebenden Wesens vertiefen. Dafür sammle ich mich und tauche in den Zeitstrom ein. Stille entsteht und ein andächtiges Erwachen für die Besonderheit des gegenwärtigen Geschehens. Der Leib fühlt sich geweitet an und die Seele verbunden mit dem Umraum.¹ Der »Zeitsinn«, der hier in der Seele wirkt, ist ein Zusammenspiel von Bewegungs-, Lebens- und Hörsinn.

Gesteigert werden kann das Erleben von Dauer in ein Erwachen für das Jetzt, z.B. im Fühlen des Jahreslaufes. Die Wesenswelt eines Monats zeigt sich nun im Licht und dessen Zusammenweben mit der Natur, der Erdensubstanz und dem Wirken des Himmels.² Nicht von außen schaut der Zeitsinn darauf, sondern er lauscht hinein und erlebt es als Innenraum. Das göttliche Durchdrungensein des »Jetzt« ertönt im Herzen und der Christus kann der Seele sichtbar werden. Christuslicht strömt durch die Seele. Die Zeit selbst ist vielleicht Substanz des Lichtseelenprozesses. Sie durchlebt die Sinneswelt und kann für Sinne und Seele eine Brücke zur Durchlichtung des Erdendunkels bauen. Zum Herzen des Weltenäthers erhebt die Zeit die Seele, und der Christus erscheint in ihrem Innersten als durch und durch anwesend.

Über das vertiefte Erleben von Erdensubstanzen hinaus führt uns jetzt der Sinnes-Seelen-Prozess mithilfe der Zeit und eröffnet einen Innenraum von Wesenserfahrung. Das lauschende Hören, das nicht am äußeren Klang haftet, hat hier seine besondere Aufgabe. Durch eine innere, von Liebe durchdrungene Hörgebärde kann die Seele in Wesen und Geschehnisse hineinfühlen und diese von innen wahrnehmen. Ein bewusster Entschluss aus dem Herzen heraus ist dazu die Voraussetzung.

Ein weiterer Schritt ist das Erkennen, Hören und Verstehen der sich offenbarenden geistigen Wesenswelt, ja ein Begegnen und Sprechen mit derselben. Tief im Herzen wurzeln soll nun die Seele und sich zugleich erheben zu der Sphäre der Weltgedanken und Urbilder, bis zu den Sternen. Die oberen Sinne – Sprach-, Denk- und Ichsinn – erwachen auf kosmischer Ebene und dienen einer nun zu erringenden Genauigkeit in dem sich öffnenden Raum inspirierter Erkenntnis. So lausche ich z.B. in ein sich mir zeigendes Wirken von Wesen und frage achtsam nach tieferen Zusammenhängen des Geschehens. Wohlwollen kann zurückströmen auf ein selbstloses Interesse von Seiten der Menschen hin. Und Antworten in Form von Bildern, Bewe-

1 Vgl. Gunhild von Kries: »Zeit heilt. Begegnungen mit dem Klang der Zeit«, Schaffhausen 2003, S. 27ff. und S. 51ff.

2 Vgl. a.a.O., S. 111ff.

GUNHILD VON KRIES – Musikerin, Meditations-Therapeutin, Instrumentenbauerin: seit 33 Jahren Entwicklung neuer Streichinstrumente mit fließenden Formgestaltungen aus verschiedenen Holzarten (›Tähtivirta‹), Dozentin und Autorin. Publikationen: ›Zeit heilt. Begegnungen mit dem Klang der Zeit‹, 2003; ›Aus Liebe zur Musik‹, 2012.

gungen, Klängen, Gedanken, Worten usw., die sich der Seele als Sinn erschließen, können erlebbar werden.

In einem solchen Vorgang von Fragen, Hören und Verstehen im geistigen Raum schwingt die Seele frei vom physischen Leib, verwurzelt im Ätherherzen und gestützt von den vergeistigten oberen Sinnen. Sie hat Flügel bekommen, ist durchdrungen von Sternenlicht und begleitet von Engelwesen. Ihre innerste Substanz ist nun gleichsam ein Singen: eine Sprache, welche die Wesen verstehen, ein Wiederklingen der Sphären, eine der Ewigkeit verbundene Melodie, in der die Seele in sich selber ruht. Zugleich ist dieses Geschehen schöpferisch, ein schaffendes Verstehen des Werden-Wollens. Zukunfts-Licht leuchtet.

Anzeige

Gestaltung neuer Hoffnung



Die Wochenschrift für Anthroposophie
für 9,90 € im Monat abonnieren

www.dasgoetheanum.com

die Drei 3/2019

www.diedrei.org