

## Forum Anthroposophie

Iris Hennigfeld

### »Dass da Seele durch den Weltenraum dringt auf den Schwingen des Lichtes ...«

Über den »Lichtseelenatem« als Pendelschlag zwischen Wahrnehmen und Denken und eine Tagung in Stuttgart

Was ist Meditation? Herbert Wizenmann arbeitete in einer gleichnamigen Schrift die zwei »Grundformen« aller modernen, auf die menschliche Freiheit und Entwicklung der Individualität gegründeten Meditation (im Vergleich zu den östlichen Meditationsformen) heraus und kennzeichnete diese wie folgt: »Denn Meditation kann einerseits nichts anderes sein als das Erlangen der Einsicht, wie sich die geistige Welt mit der Sinnenwelt verbindet, – andererseits das Erlangen der Einsicht, wie wir uns selbst mit der geistigen Welt, wie wir diese mit uns verbinden.«<sup>1</sup> Diese zeitgemäße Form der Meditation könne prinzipiell an jedem Gegenstand, in der Natur, aber auch ausgehend von geeigneten Kunstwerken oder Sinnbildern durchgeführt werden.<sup>2</sup> Eine Hauptmethode der Meditation sei dabei – so Wizenmann mit Referenz auf Rudolf Steiners »Philosophie der Freiheit – »die Beobachtung der Wirklichkeitsentstehung durch unsere geistige Aktivität«<sup>3</sup>. Wirklichkeit entsteht dabei in jedem Augenblick neu durch das denkende Vereinen und Lösen von Wahrnehmung und Begriff. Das Pendel könne daher ebenso jeden Moment mehr in Richtung der Sinnenwelt oder der Geisteswelt ausschlagen.<sup>4</sup> Dieser Pendelschlag zwischen Wahrnehmung und Begriff – oder, wie Rudolf Steiner in einem Vortrag vom 30. November 1919 deutlich macht, zwischen Wahrnehmen und Denken – ist in einer zeitgemäßen Form der Meditation dem Prozess vergleichbar, der sich in den alten

(östlichen) Formen der Meditation im bewusst geleiteten Einatmen und Ausatmen der damals noch beseelten Luft vollzog.<sup>5</sup> Dabei bestehe, in Analogie zum alten Luftseelenatem, der neue geistig-seelische Atem in einem beweglichen (Erkenntnis-)Prozess, der durch den »Pendelschlag« zwischen Wahrnehmen und Denken gebildet wird.<sup>6</sup> In enger Beziehung zum Wahrnehmen mit den Sinnen stehe das Phänomen des Lichtes, insofern dieses nicht materialistisch als Schwingungen oder Partikel verstanden, sondern »beseelt« gedacht wird.<sup>7</sup>

#### *Auf den Spuren des »neuen Jogawillens«*

»Die Seele atmet im Licht – meditatives Üben zwischen Denken und Wahrnehmen«, so lautete der Titel einer Tagung, zu der vom 22. bis 24. März 2019 rund 150 Interessierte im Rudolf Steiner-Haus in Stuttgart zusammenfanden. Veranstalter war die Akanthos-Akademie e.V. in Kooperation mit dem Institut für anthroposophische Meditation. Ziel der Zusammenkunft war es laut Programmankündigung, dem »Atmen der Seele im Licht« in dem bezeichneten Pendelschlag zwischen Wahrnehmen und Denken nachzugehen, es vor allem aber auch praktisch, in Wahrnehmungsübungen, Morgenmeditationen und Workshops bewusst erlebbar zu machen. Ein Hauptfokus lag dabei auf der Bedeutung der Sinneswelt und der Wahrnehmung durch die Sinne für die Meditation.

die Drei 7-8/2019

Zum geisteswissenschaftlichen Hintergrund: Die Idee einer Lichtatmung entwickelte Rudolf Steiner in einem Vortrag vom 30. November 1919.<sup>8</sup> Dabei stehe der »Lichtseelenprozess« im Gegensatz zu einem »Luftseelenprozess«, wie er sich u.a. in den alten Yogasystemen findet: »Im dritten nachatlantischen Kulturzeitalter atmete der Mensch noch Seele, jetzt atmet er Luft«<sup>9</sup>. Vor dem Christusereignis sei die Luft beseelt gewesen, sodass, vereinfacht gesagt, über einen bewusst geführten Atem die individuelle Seele des Menschen sich mit der Weltseele vereinigen konnte. In der indischen Yogakultur habe über den (Luft-)Atmungsprozess innerlich etwas erlebt werden können, was zugleich ein Äußerliches und Außenwelt war. Nach dem Christusereignis, so führt Steiner aus, sei nicht mehr die Luft, sondern das Licht Träger des Seelischen. Dies mache für den Menschen zugleich den Prozess einer Metamorphose vom Luftseelenatem zum Lichtseelenatem notwendig, der sich in dem bezeichneten »Pendelschlag«<sup>10</sup> von Wahrnehmen und Denken ereignet. Wenn dies gelänge, so Steiner, sei es möglich, über den durchseelten Sinnesprozess in metamorphosierter Weise diejenige seelische Erfahrung zu machen, die derjenigen des gelenkten Atmungsprozesses im alten Yoga entspreche.<sup>11</sup> Kreuzungspunkt von Innen und Außen sei dabei nicht mehr der Atem, sondern das Sinneserleben. Ehe dies geschehen könne, sei es allerdings notwendig, dass der Mensch seine Geistorgane so entwickle und verfeinere, dass mit der sinnlichen Wahrnehmung zugleich auch Geistiges aufgenommen werden könne: »Erkennen lernen, was äußerlich materiell ist, als Geistig-Seelisches, darauf kommt es an.«<sup>12</sup> Rudolf Steiner spricht in Entgegensetzung zum alten Yoga in diesem Zusammenhang auch von einem »neuen Jogawillen«, der zur Entwicklung der Bewusstseinsseele in der gegenwärtigen Kulturepoche notwendig sei.<sup>13</sup> Das Licht kann in diesem Kontext sowohl als Kündler als auch als Ermöglichungsgrund der Sinneswahrnehmung verstanden werden. Sowohl der Samstag- als auch der Sonntagmorgen begannen mit Wahrnehmungsübungen in der Morgendämmerung, geleitet von Andreas

Neider und Hans-Christian Zehnter bzw. Dirk Kruse und Renuat Derbidge, denen jeweils eine Morgenmeditation (geleitet von Corinna Gleide, Steffen Hartmann und Ulrike Wendt) folgte. In den zahlreichen Workshops (insgesamt zehn) wurde versucht, sich aus unterschiedlichen Perspektiven dem Wesen der Lichtseele und des Lichtatems zu nähern. Im Mittelpunkt standen die Erforschung der Bewusstseinsprozesse im Verstehen eines anderen Menschen (Rudi Ballreich), das Thema Aufmerksamkeit und Hingabe im Erkennen der Welt und anderer Menschen sowie der Ich-Sinn (Christoph Hueck und Martin Basfeld) und die Bedeutung des Ich als Atmen im Licht (Salvatore Lavecchia), um nur einige Beispiele zu nennen.

### *Belehrung durch die Sinne?*

Andreas Neider verfolgte in seiner Einführung am ersten Abend die Idee eines Lichtseelenprozesses zurück bis zur ersten – bisher nur in einem Band der »Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe« veröffentlichten – Ausgabe von Rudolf Steiners »Kalender« (1912/13).<sup>14</sup> Dieser bestand in seinem ersten Teil aus einem Kalendarium und in seinem zweiten Teil aus den Wochensprüchen, wie diese heute separat als »Seelenkalender« geführt werden. Der erste Teil wurde durch Ausführungen von Rudolf Steiner unter dem Titel »Was gemeint ist« eingeführt. Rudolf Steiner betrachtete hier die Beziehung zwischen dem Erleben des Menschen und dem »Weltenwerden« bzw. »Weltenleben«<sup>15</sup> und führte aus, wie die Himmelserscheinungen – beispielsweise die Sternbilder in ihrem jeweiligen Stand zur Sonne – als Ausdruck einer seelisch-geistigen Qualität der jeweiligen irdischen Erscheinungsbilder verstanden werden könnten. Im Vorwort zur Erstausgabe des »Seelenkalenders« beschreibt Rudolf Steiner einen »Rhythmus von Innen- und Außenleben« und bezieht diesen auf den Wechsel der Jahreszeiten. Der den Sinneswahrnehmungen hingebene Mensch entspreche der »licht- und wärme-durchwobenen Sommernatur«, während das gedankliche und willensmäßige Leben zum »Winterdasein«<sup>16</sup> gehöre.

Im anschließenden (so betitelten) »Erkenntnisgespräch« zum Lichtseelenprozess zwischen Markus Buchmann, Anna-Katharina Dehmet und Dirk Kruse wurde der »Lichtatem« vornehmlich vonseiten der sinnlichen Wahrnehmung beleuchtet. Mit einem Verweis auf Georg Kühlewinds treffende Formulierung gehe es u. a. darum, sich von den Sinnen »belehren« zu lassen und »führend wahrzunehmen«. <sup>17</sup> Wenn dieses erlebte Seelische beobachtet, beschrieben und auf dessen geistige Wesenszusammenhänge zurückgeführt werde, so sei hier im Vorblick auf die Ausführungen Hans-Christian Zehnters ergänzt, könnten alle Erscheinungen als »Erscheinen eines Übersinnlichen« aufgefasst und erlebt werden. Der Mensch stünde inmitten einer Wesensschau (Intuition).

Wenn die Rede davon ist, dass der Lichtseelenprozess eine »Belehrung« durch die Sinne erforderlich mache, so bedarf dies näherer Klärung. Nicht gemeint sein kann damit eine »Schulung« der Sinneswahrnehmung. Wenn es sich nämlich im Erleben tatsächlich um eine Wahrnehmung handelt, dann ist diese, salopp formuliert, was sie ist. Deren »Inhalt ist unmittelbar gegeben, und erschöpft sich in dem Gegebenen« <sup>18</sup>. Rudolf Steiner sieht in dem bereits zitierten Vortrag, der das Thema des vorstellungs- und vorurteilsfreien Wahrnehmens berührt, in einem solchen Fall nicht im engeren Sinne die Sinne und Empfindungen des Menschen (als das subjektive Korrelat der Wahrnehmungen) als geschult. <sup>19</sup> Vielmehr sind es die Vorstellungen und Vorurteile, die der anzustrebenden reinen Wahrnehmung Wesen und Inhalt entweder verstellen oder wegdeuten. Die Fähigkeit des »reinen« d. h. vorurteils- und vorstellungsfreien Wahrnehmens könne also vielmehr durch Ausschluss der Vorstellungen, dadurch, »daß man das Vorstellen unterdrückt« <sup>20</sup>, erlangt werden. Es wird also aus dem, was irrtümlicherweise für den Gehalt und das Erlebnis einer (reinen) Sinneswahrnehmung gehalten wird, gesondert und herausgelöst, was unter genauerer Betrachtung doch nur Vorstellungen, Erinnerungen oder Urteile sind, und was diese unbemerkt über die vermeintlich »reinen« Wahrnehmungen gestülpt haben.

Eine zweite Schwierigkeit besteht darin, dass es im Erleben der bewussten Wahrnehmung nicht um die Betrachtung eines Objekts, sondern um das Wahrnehmen der *Tätigkeit* der konzentrierten Betrachtung gehe. Setzt die Fähigkeit, zwischen beidem sicher zu unterscheiden, nicht bereits ausgebildete »Geistesaugen« <sup>21</sup> und ein volles Bewusstsein der seelisch-geistigen Organisation voraus? Wenn das gilt, was Goethe in Bezug auf die Naturforschung fordert, nämlich »dass die Geistes-Augen mit den Augen des Leibes in stetem lebendigem Bunde zu wirken haben« <sup>22</sup> – kann dann die Meditation von einem gewöhnlichen Bewusstsein, einem Alltagsbewusstsein ausgehen? Oder setzt der meditative Prozess einen »dritten Seelenzustand« <sup>23</sup>, von dem Rudolf Steiner in »Die Geheimwissenschaft im Umriß« spricht, allererst voraus? In aller Kürze gesagt handelt es sich bei diesem »dritten Seelenzustand« um ein Bewusstsein, das frei von Sinneseindrücken (sowie frei von Erinnerungen an dieselben) wie im Schläfe ist, sich jedoch voll bewusst einer wirklichen Welt gegenüber weiß wie im Wachen. <sup>24</sup>

### *Reine Wahrnehmung und reines Denken*

Folgen wir Steiners Ausführungen weiter, so ist zur Ausbildung übersinnlicher Erkenntnis und für den weiteren Weg der Initiation die Fähigkeit des reinen und sinnlichkeitsfreien Denkens notwendige Voraussetzung. Ein sinnlichkeitsfreies, noetisches (intuitives) Denken wäre dann zugleich ein sinnlichkeitsfreies Wahrnehmen, nämlich ein Wahrnehmen von Ideen, das als Urmodus aller Wahrnehmung auch in der Sinneswahrnehmung mitwirkt. (Steiner charakterisiert in den »Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung« die Parallelität zwischen Denkprozess und Sinneswahrnehmung wie folgt: In der Beobachtung dessen, wie sich der Begriff ausgehend von den Wahrnehmungen »aus dem Dunkel unseres Bewußtseins« <sup>25</sup> emporarbeite, würde sich dieser an den Wahrnehmungen gebildete Begriff zugleich als deren *Wesen* erweisen.)

Der Fokus der gesamten Veranstaltung wurde programmgemäß auf die Sinneswahrnehmung

und deren Relevanz in der Meditation gelegt. Diese Fokussierung um einer vertieften Erforschung des Themas willen ist durchaus möglich und mag berechtigt sein. Doch die Fähigkeit des reinen Wahrnehmens genügt sich nicht selbst, sie bildet weder in der Erkenntnis noch für den Prozess der Menschwerdung einen Selbstzweck. »Sinnlich wahrnehmend steht der Mensch vor der Welt als einer Illusion«<sup>26</sup>, heißt es in »Mein Lebensgang«. Die sinnliche Wahrnehmung bedarf der Ergänzung durch das sinnlichkeitsfreie Denken. Dann erst »durchtränkt sich die Illusion mit Wirklichkeit; dann hört sie auf, Illusion zu sein«<sup>27</sup>. Fruchtbar und hilfreich wäre es gewesen, beispielsweise am Einführungsabend den Aspekt der Sinneswahrnehmung und die Seite des reinen Wahrnehmens in einen größeren Kontext zu stellen. Als Fortsetzung eines offenen Dialogs zu diesem Thema hätte die Frage erörtert werden können, wie sich die Sinneswahrnehmung zum sinnlichkeitsfreien Denken sowie reines Wahrnehmen zum reinen Denken und reines Wahrnehmen zum reinen und sinnlichkeitsfreien Denken – dem »dritten Seelenzustand« – verhalten.

Ein Schwerpunkt in den Arbeitsgruppen war es unter anderem, an sinnlich-wirklichen Objekten die Methode der seelisch-geistigen Beobachtung zu erüben und auf diesem Wege Beobachtungen zu machen, die in einen übersinnlichen, seelisch-geistigen Raum führen. Diese Art des meditativen Übens mag in vielerlei Hinsicht durchaus fruchtbar gewesen sein, insofern für die Teilnehmenden nicht die Theorie, sondern das konkrete Erleben der eigenen Tätigkeit im Mittelpunkt stand. Diese Methode weckt jedoch zugleich viele »Geister«. Vor allem – aber nicht nur – für Menschen, die wenig oder keine Erfahrung mit *dieser* Art der Meditation hatten, mag sich der so voraussetzungslos erscheinende Ausgang vom sinnlich-wirklichen Wahrnehmungsobjekt in der Erfahrung tatsächlich als recht voraussetzungslos entpuppt haben. Die Praxis zeigte, welche Art von Schwierigkeiten und Gefahren ein sinnlich-wirkliches Wahrnehmungsobjekt gegenüber selbst hervorgebrachten Sinnbildern wie beispielsweise dem Sinnbild eines »Rosenkreuz-

zes«<sup>28</sup> in sich birgt. Diese bestehen darin, dass das (Vor-)Gegebensein eines sinnlich-wirklichen Wahrnehmungsobjektes die seelische Aktivität immer wieder verdunkelt und auch lähmt. Denn wenn sich das Denken durch meditative Übungen noch nicht genügend »erkraftet«<sup>29</sup> hat, besteht die Gefahr, dass die Übenden noch nicht inmitten des Erlebens der reinen Wahrnehmung und des reinen Denkens stehen, also die Tätigkeit des »Geistesauges« erleben, sondern sich ihnen stattdessen Vorstellungen, Erinnerungsbilder oder Gefühle ins Bewusstsein drängen, diese aber nicht als solche erkannt werden. Die Gefahr, sich hier Illusionen über das Erlebte hinzugeben, scheint real gegeben. Erstrebenswert wäre doch, dass zunächst am Stein oder der Pflanze gar *nichts* Wirkliches erlebt würde. Man stünde dann nach innen hin vor einer dunklen Wand. Das volle Bewusstsein ihrer Erkenntnisgrenzen kann die Seele dann als »geistig-seelische Berührung mit der geistigen Welt«<sup>30</sup> empfinden und erleben. Diese Grenzerfahrung eröffnet der Seele – scheinbar paradoxerweise – allererst das Tor zur geistigen Welt, das zunächst bewusst durchschritten werden muss. Das Anliegen, einer zu Recht kritisch betrachteten Theorielastigkeit der gewöhnlichen Lese-Anthroposophie die Seite der Sinneswahrnehmungen und meditativ-praktischen Erfahrungen gegenüberzustellen, hätte meines Erachtens durch eine Einbeziehung und kritische Erörterung dieser Fragen durchaus gewonnen, nicht verloren.

### *Wesenseinheit von Auge und Licht*

Auf welchem Wege können die Wahrnehmungs- und Geistorgane entwickelt werden, sodass nicht nur die physische Oberfläche sichtbar bleibt, sondern tiefere Wesensschichten der Phänomene sich offenbaren? Es wurde in diesem Kontext wiederholt im Laufe der Veranstaltung mit Blick auf Rudolf Steiners Forschungen auf das bewusste Erleben der Wahrnehmungen in ihrer seelischen *Bildwirklichkeit* hingewiesen, die sich eigentlich nur in ihren »Nachbildern«<sup>31</sup> zeige. Denn im »symbolisierenden« und »künstlerisch verarbeitenden

Wahrnehmen«<sup>32</sup> ist der Mensch in Wirklichkeit bereits im Ätherischen und Übersinnlichen tätig. Das sinnliche Wahrnehmen der Außenwelt sei daher, wie Rudolf Steiner es metaphorisch formuliert, dem Wesen nach »ein innerliches Malen der Menschenseele«<sup>33</sup>. Vor allem durch diese aktive Verbildlichung mit den Augen des Geistes im Prozess des Wahrnehmens, ohne die auch Goethes Entdeckung der Urpflanze und Metamorphose nicht möglich gewesen wäre, stärkt sich die Seele derart, dass die Wahrnehmungen zunehmend vorstellungs- und begriffsfrei aufgenommen werden könnten.<sup>34</sup>

Hans-Christian Zehnter leitete seinen Plenarvortrag am Samstagvormittag zum Thema ›Licht heißt Sehen – Sehen heißt Licht‹ mit der Frage ein, ob Licht sichtbar oder unsichtbar, subjektiv oder objektiv sei. Damit wurde auf zwei einander widersprechende (und darin zugleich symptomatische) Forschungspositionen von Gernot Böhme und Arthur Zajonc hingewiesen. Eine vorläufige phänomenologische – da an dem Phänomen der Lichtwahrnehmung orientierte – Antwort, welche zugleich die Widersprüchlichkeit beider Positionen transzendierte, lautete: Ohne den Sehenden gibt es kein Licht. Zur Begründung dieser Antwort wurden die gegenwärtige Erkenntnis-Situation des Menschen sowie die zwei »Todesrichtungen« des Denkens – der Materialismus und der physikalische Objektivismus – bis zu ihren erkenntnistheoretischen Wurzeln zurückverfolgt. Beide »Todesrichtungen« beruhten auf einem ontologischen Dualismus zwischen Bewusstsein bzw. Denken und Sein sowie der erkenntnistheoretischen Kluft zwischen Subjekt und Objekt. Dieses Denken sei die »Schädelstätte« des Geistes. Demgemäß, so können die folgenden Ausführungen auch interpretiert und weitergedacht werden, sei die »Schädelstätte« nur zu überwinden durch einen radikalen Subjektivismus sowie ontologischen Monismus, der die Einheit von Bewusstsein und Sein zu begründen vermag. Methodisch bedeutete dies für den Referenten, dass erst durch einen geschulten Rückgang auf die eigene wahrnehmende und denkende Erfahrung in der Begegnung mit den Phänomenen – die seelisch-geistige Beobach-

tung – der Mensch sich mit dem Geistigen in der Welt vereint erleben könne. Die menschliche Innenwelt offenbare sich dann als das Innere der Natur. Dasselbe gelte auch für das Phänomen des Lichtes. Goethe geht mit Bezug auf die vorsokratische Philosophie und deren Lehre, dass Gleiches nur von Gleichem erkannt werde, von einer Wesenseinheit zwischen dem Auge und dem Licht aus. Auf das Entstehen des Sehens bezogen heißt es daher in der Einleitung zur ›Farbenlehre‹, das Auge habe »sein Dasein dem Licht zu danken« und bilde sich »am Lichte fürs Licht, damit das innere Licht dem äußeren entgegentrete«<sup>35</sup>. Dieses Licht ist jedoch für Goethe nicht ein sichtbares, sondern ein im Auge »ruhendes Licht«<sup>36</sup>, das sich je nachdem durch innere geistige Tätigkeit oder äußere Wahrnehmung im Erleben (Sehen) von Farben offenbare. Daher seien die Farben auch »Taten des Lichts, Taten und Leiden«<sup>37</sup>.

### *Objektive Vorgänge im Weltäther*

Vor diesem Hintergrund erhalten die folgenden Darlegungen des Referenten eine weitere Dimension. Denn das Licht, so Zehnter, könne im sinnlichen Erleben als anwesend erfahren werden. Es sei die Kraft der Offenbarung, aber nicht selbst sinnlich. Licht bleibe unsichtbar, auch im Sehen der Farben zeuge das Licht nur von seiner Anwesenheit. Dieses Zeugnis könne sich übersinnlich derart offenbaren, dass das Sinnliche »verklärt« erscheint und wir meinen, »Licht« zu sehen. In der seelisch-geistigen Beobachtung dessen, was in der Begegnung mit den Phänomenen des Lichtes und der Farben sich zeigen will, ereignet und anwesend ist, kann der Mensch in sich (»subjektiv«) zugleich das (»objektive«) Wesen der Phänomene erleben. In diesem Erlebnisraum wird die Trennung von Innen und Außen, Subjekt und Objekt, die dem physikalisch-objektivistischen Denken gemäß ist, überwunden und aufgehoben. Der Vortrag führte vor, wie die seelisch-geistige Beobachtung zum Kreuzungs- und Umschlagpunkt von Innen und Außen und so zum Königsweg in ein bewusstes Erleben und Verstehen des Lichtseelenatoms werden kann.

Der folgende Doppelvortrag von Christoph Hueck und Martin Basfeld unter dem Titel ›Erkennen als Atmen der Seele zwischen Wahrnehmen und Denken‹ hatte einen gemeinsamen Ansatzpunkt, nämlich geistige Forschung jeweils im Lichte persönlicher Lebensereignisse und im Kontext der eigenen Biographie erscheinen zu lassen. Dieses Vorgehen ist erkennbar der goetheschen Methode verpflichtet. So hatte der Dichter und Naturforscher beispielsweise in seinen ›Heften zur Morphologie‹ (1817-1822) Biographisches, Gedichte, Motti, Notizen und fragmentarische Abhandlungen sowie Beiträge anderer Autoren zusammengestellt und für diese Sammlung den Untertitel ›Erfahrung, Betrachtung, Folgerung, durch Lebensereignisse verbunden‹<sup>38</sup> gewählt. Ein Vorgehen, welches das persönlich-geschichtliche (und »subjektive«) Moment in methodisch reflektierter Weise in das Erkennen mit einbezieht, muss als Provokation eines physikalischen Objektivismus und darüber hinaus des neuzeitlichen Wissenschaftsverständnisses überhaupt verstanden werden, in denen dieses »subjektive« Element der Forschung gerade eliminiert werden soll. Da sich das menschliche Bewusstsein und das Denken nicht selbst überspringen können, erheben diese ohne einen Anspruch, der prinzipiell und aufgrund der wesensgemäßen Erkenntnis-situation nicht eingelöst werden kann. Die Erinnerung an den biographischen Anfang seiner Forschung war für Christoph Hueck der Ausgangspunkt, um daraus vier Stufen der inneren seelischen »Regsamkeit« in der Begegnung mit der Welt zu entwickeln: 1. das Staunen und Sich-Öffnen gegenüber den Dingen, 2. das Erleben der Ehrfurcht gegenüber dem Wahrgenommenen, 3. das Sich-im Einklang-fühlen mit dem Weltenzusammenhang und schließlich 4. eine Ergebenheit in den Weltenlauf. Über diesen Stufenweg sei es möglich zu erleben, wie Sinneswelt und Weltengedanken keine materielle Grundlage haben, sondern als ein waltender, in sich differenzierter Wille wirkten. Martin Basfeld zeigte mit Blick auf Goethes Vorgehen, wie ein biographisches Schlüssel-erlebnis, nämlich spezifische Lichterlebnisse, die farbigen Schatten, bei Goethes Abstieg vom

Brocken 1777 den ersten Keim für den späteren Einstieg in die Wissenschaft der Farben bildete. Basfeld stellte in Anlehnung an Rudolf Steiners Ausführungen zum Lichtseelenprozess Goethes Nachbildphänomene in der Farbenlehre in den Kontext des Lichtatemens. Denn das Auf- und Abblinden des Nachbildes beim Sehen der Flamme und anschließenden Schließen der Augen ereigne sich, wie Rudolf Steiner in dem betreffenden Vortrag zum Lichtseelenatem ausführt, nicht in und mit den physiologischen Sinnen, sondern im menschlichen Ätherleib; Nachbilder seien daher mitnichten subjektiv, sondern stellten einen objektiven Vorgang im »Weltenäther«<sup>39</sup> dar. Das übende Wahrnehmen dieses Nachklingens der Wahrnehmung gehöre daher wesentlich zum Lichtseelenprozess.

### *Ichgetragene Gemeinschaftsbildung*

Als exemplarisch für ein vertiefendes Üben des Lichtseelenatemens in der Gemeinschaft sei noch näher auf einen Workshop eingegangen, der von Salvatore Lavecchia geleitet wurde. Unter Einbeziehung eines größeren philosophischen und kulturgeschichtlichen Kontextes wurde hier zunächst ein gemeinsames Verständnis des Ich nicht als Fixpunkt der Weltbegegnung, sondern als atmendes und bewegliches Zentrum von geistigem Licht erarbeitet. Methodisch hervorzuheben ist, dass dabei das Ideal einer Sokratischen Mäeutik (›Hebammenkunst‹) im Zentrum stand. Platons Lehrer hatte in einem dialektischen Prozess durch geeignete Fragen den Schüler oder Dialogpartner in die Lage versetzt, den Weg zum Licht der Erkenntnis aus eigener Kraft und Denkanstrengung zu finden und so die Wahrheit selbst zu »gebären«. Praktiziert wurde damit eine Kultur des wechselseitigen Hervorbringens von Fragen und Antworten. Auf die Gemeinschaft bezogen bedeutet dies: Wenn ein neuer Sinn dafür erwacht, das Ich als Lichtmitte zu erleben, kann mir das andere Ich in jeder Begegnung erneut als seine eigene Frage und als Frage an mich entgegenkommen. Dieses Ereignis erfordert die innere Gebärde, in der Begegnung mit einem anderen Menschen »leer« zu werden, d.h. frei



von sich und sämtlichen Vorstellungen, die auf der Vergangenheit beruhen. Unter dieser Voraussetzung könne sich der Sinn für das Ich als Lichtmitte eigentlich als der Du-Sinn für einen anderen Menschen offenbaren. Dies bedeutet zugleich, dass eine wahre Begegnung nicht zwischen Ich und Du, sondern zwischen Ich und Ich stattfindet. Von hier aus würde der nächste Schritt zur Geburt einer ichgetragenen Gemeinschaftsbildung hinführen.

Am Abend des zweiten Tages boten Anna-Katharina Dehmelt, Hans-Jörg Palm und Ulrike Wendt unter dem Titel ›Symbolize<sup>3</sup>‹ eine künstlerische Aktion, die aus den Elementen »Licht«, »Klang« und »Bewegung« bestand. Die Darstellung begann mit einer vollständigen Abdunkelung des Saales (einschließlich der Notbeleuchtung), der nach etwa zehn Minuten erste Licht- und Klanginstallationen folgten. Den Reaktionen nach zu urteilen mag die Performance für einen Teil des Publikums eine durchaus interessante und belebende Erfahrung gewesen sein. Für einen anderen Teil dürfte sich nicht ohne weiteres erschlossen haben, was die künstliche Herstellung und scheinbar unkritische Inszenierung einer Newtonschen Dunkelkammer

– dasjenige, wogegen Goethe in seiner Lehre vom Licht und den Farben so bedingungslos zu Felde gezogen ist – mit dem Thema der Tagung, d.h. einem Lichtseelenatem und Lichtseelenprozess, zu tun hatte. Im Versuch einer wohlwollenden Interpretation verlangte die Darstellung für alle Beteiligten zumindest nach einer weiteren Entfaltung ihrer Wirkung durch eigene seelische Belebung und Aktivität. Mit einiger Phantasie hätte genau diese Erfahrung einer Selbstbeobachtung im Erleben einer Newtonschen Dunkelkammer und der folgenden Licht- und Klangwirkungen bei entsprechender vorheriger Anleitung vonseiten der Initiatoren als *freiwilliges* Selbst-Experiment interessant sein können. Ohne eine solche Ankündigung und Fragestellung stellte sich jedoch bei einigen Teilnehmenden das Erlebnis unfreiwilliger Überwältigung ein. In der Folge verließen manche – darunter auch die Autorin, tatsächlich von der Hand einer ortskundigen Hebamme geleitet – noch vor Ende den Saal. Möglicherweise, so kann kritisch entgegnet werden, waren die Offenheit und Bereitschaft (oder Fähigkeit), sich auf dieses Experiment einzulassen, nicht ausreichend vorhanden. Doch sei an dieser

1 Herbert Wizenmann: ›Was ist Meditation?‹, Dornach 1982, S. 79f.

2 A.a.O., S. 80.

3 A.a.O., S. 53.

4 A.a.O., S. 79.

5 Rudolf Steiner: ›Die Sendung Michaels‹ (GA 194), Dornach 1994, S. 114-119.

6 Ders.: ›Grenzen der Naturerkenntnis‹ (GA 322), Dornach 1981, S. 124.

7 GA 194, S. 114.

8 A.a.O., S. 114-119. In DIE DREI 3/2019 widmeten sich verschiedene Beiträge, u.a. von Anna-Katharina Dehmelt, Christoph Hueck und Yeshayahu ben Aharon, ausführlicher dem Thema eines Lichtseelenprozesses, weshalb für Interessierte noch einmal auf dieses Heft verwiesen sei.

9 A.a.O., S. 108.

10 GA 322, S. 124.

11 ›Und wir müssen lernen, in einer ähnlichen Weise den Sinnesprozeß in seiner Durchseelung einzusehen, wie man vor drei Jahrtausenden den Atmungsprozeß eingesehen hat.‹ – GA 194, S. 110.

12 A.a.O., S. 116.

13 A.a.O., S. 112; vgl. a.a.O. S. 108.

14 ›Der Anthroposophische Seelenkalender und der Kalender 1912/13‹ (Beiträge zur Rudolf Steiner Gesamtausgabe 37/38), Dornach 2001.

15 Im Vorwort zum Seelenkalender von 1912/13 lautet die Textstelle: ›Diesem sich wandelnden und im Wandel sich bewahrenden Weltenwerden steht der Mensch gegenüber. Er muß sein eigenes Erleben mit diesem Weltenleben in Einklang bringen.‹ A.a.O., S. 37.

16 Rudolf Steiner: ›Wahrpruchworte‹ (GA 40), Dornach 1998, S. 21.

17 Vgl. Georg Kühlewind: ›Wege zur fühlenden Wahrnehmung: Die Belehrung durch die Sinne‹, Stuttgart 2002.

18 Rudolf Steiner: ›Die Philosophie der Freiheit. Grundzüge einer modernen Weltanschauung‹ (GA 4), Dornach 1995, S. 98.

19 Vgl. GA 322, S. 111f.

20 A.a.O., S. 113.

21 Rudolf Steiner: ›Wie erlangt man Erkenntnisse

Stelle an das Resümee erinnert, das Wolfgang Tomaschitz im Märzheft dieser Zeitschrift aus seinen Untersuchungen zur »Freiheitsgestalt der anthroposophischen Meditation« zieht: »Weder das Urteil über meine Unvollkommenheit noch der Wunsch, diese zu überwinden, können von außen her kommen. Die Art von Freiheit, wie sie heute schon viele anfänglich erleben, verträgt keine Maßregelung.«<sup>40</sup>

### Arbeit am Ungewussten

Im Abschlussplenum am Sonntagmittag wurde den Vortragenden und Veranstaltern noch einmal das Wort gegeben. Erneut kamen die Fragen nach dem reinen Wahrnehmen und dem reinen Denken auf. Es wurden im Rückblick auf die während der Konferenz geleistete, gemeinsame Arbeit noch einmal Wesen und Methode des vorstellungsfreien Wahrnehmens auf der einen sowie Wesen und Methode des sinnlichkeitsfreien Denkens auf der anderen Seite skizziert. Aus dem Plenum wurde die berechnete Kritik an einem fehlenden Gesamtprozess, beispielsweise im Sinne einer anfänglichen Fragestellung und dem Versuch ihrer

Beantwortung am Ende der Tagung, laut. Dem könnte zunächst entgegnet werden, dass eine vertiefte und erkenntnistheoretisch fundierte Erarbeitung beider Säulen geistig-seelischer Erfahrung im begrenzten Rahmen dieser Tagung nicht zu leisten war und notwendig Desiderat bleiben musste. Es spricht andererseits jedoch einiges dafür, sich ein konkretes und explizites Erkenntnisvorhaben an den Anfang einer Tagung oder andersartigen Zusammenkunft von Forschenden zu stellen und damit, ohne Wertung, für jede Art von Ausgang offen zu sein. Dieses Vorhaben kann schließlich jederzeit gelingen oder mit offenen Fragen enden. Bewusst ergriffen können aber beide Resultate gleichermaßen einen neuen Anfang für die weitere Forschung setzen. Es wäre daher zu begrüßen, in einer möglichen folgenden Veranstaltung zum Thema der Meditation nicht am bereits Erübten und Gewussten, sondern – wie der Phänomenologe Edmund Husserl es einmal formulierte – in einem »Habitus innerer Freiheit«<sup>41</sup> auch gegenüber der eigenen Forschung gerade am Ungewussten, an den offenen, teilweise auch in diesem Bericht aufgeworfenen, ungeklärten Fragen anzusetzen.

der höheren Welten?« (GA 10), Dornach 1992, S. 54f.

22 Johann Wolfgang von Goethe: »Wenige Bemerkungen« [über Caspar Friedrich Wolff], in ders.: »Sämtliche Werke 12 – Zur Naturwissenschaft überhaupt, besonders zur Morphologie. Erfahrung, Betrachtung, Folgerung, durch Lebensereignisse verbunden« (MA 12), München 1991, S. 85.

23 Rudolf Steiner: »Die Geheimwissenschaft im Umriss« (GA 13), Dornach 1989, S. 299.

24 A.a.O., S. 299 f.

25 Ders.: »Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung« (GA 2), Dornach 2003, S. 64.

26 Ders.: »Mein Lebensgang« (GA 28), Dornach 2000, S. 164.

27 Ebd.

28 GA 13, S. 359 ff.

29 A.a.O., S. 338.

30 Ders.: »Von Seelenrätseln« (GA 21), Dornach 1983, S. 22.

31 Ders.: »Anthroposophische Leitsätze« (GA 26), Dornach 1998, S. 213f.

32 GA 322, S. 111f.

33 GA 26, S. 213f.

34 Vgl.: »Und symbolisiert man dann noch, verbildlicht man die Phänomene, dann bekommt man eine starke seelische Macht, um gewissermaßen die Außenwelt begriffsfrei in sich einzusaugen.« – GA 322, S. 112.

35 Johann Wolfgang Goethe: »Entwurf einer Farbenlehre – Einleitung«, in ders.: »Sämtliche Werke 10 – Zur Farbenlehre« (MA 10), München 1989, S. 20. 36 Ebd.

37 A.a.O., S. 9.

38 Vgl. Anm. 22.

39 GA 194, S. 113f.

40 Wolfgang Tomaschitz: »Vom richtigen Anfang. Überlegungen zur Freiheitsgestalt der anthroposophischen Meditation«, in: DIE DREI 3/2019, S. 17.

41 Edmund Husserl: »Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie. Erstes Buch: Allgemeine Einführung in die reine Phänomenologie« (Husserliana Band III/1), Den Haag 1976, S. 224.