

Corinna Gleide

## Vielfalt der Ansätze

Über Anna-Katharina Dehmelt: ›Kreuz und Rose‹\*

›Kreuz und Rose: zusammen werden sie zum Rosenkreuz. Es ist eines der wichtigsten Symbole in der Anthroposophie und steht für die Entwicklungsfähigkeit des Menschen und die Verwandlung und Spiritualisierung von Welt und Leben.« (S. 15) Mit diesen Aussagen ihres Vorwortes fasst Anna-Katharina Dehmelt Wesentliches zusammen. Das Rosenkreuz und mit ihm die ›Geheimwissenschaft im Umriß‹ (GA 13), in deren Schulungswegkapitel diese Meditation beschrieben ist, sind Ausstrahlungs- und Bezugspunkt für zahlreiche Linien, die durch ihr Buch hindurchführen.

Es handelt sich bei den zwölf Kapiteln um überarbeitete Aufsätze, die in den Jahren von 2009 bis 2019 erschienen sind; acht davon in DIE DREI. Erstaunlich finde ich, wie konsistent und aufeinander aufbauend sich alles zusammenfügt! Darin kommt, neben einer gut gelungenen Überarbeitung der Aufsätze, sicherlich auch das durchgängige autobiografische Anliegen der Autorin zum Ausdruck, gerade in inhaltlicher Hinsicht; während erzählende, fachwissenschaftliche und autobiografische Kapitel einander abwechseln, wodurch eine interessante, gut lesbare Mischung entstanden ist.

Es beginnt mit einer autobiografischen Skizze, in der die Autorin schildert, wie sie nach dem Abitur in einer Arbeitsgruppe zu Steiners ›Grundlinien einer Erkenntnistheorie der goetheschen Weltanschauung‹ (GA 2) bemerkte, dass das Denken nicht ein unbewusster Vor-

gang bleiben muss, sondern sich selbst als innere Denkbewegung erfassen kann und darin in Berührung kommt mit dem ›Seinsgrund‹, dem der Welt zugrundeliegenden Sein: ›Es ging mir darum, die Denkbewegungen im Hinblick auf die zentrale Erfahrung des Seinsgrundes immer aktiver und bewusster zu vollziehen‹ (S. 27).

In diesem so erfahrungsorientierten wie aktiven Durcharbeiten und Durchdenken anthroposophischer Inhalte wird die Verantwortung nach innen genommen. Man bleibt nicht Zuschauer: ›Ich erlebte darin eine Umstülpung von der Inhaltsfülle der Anthroposophie [...] hin zu eigener innerer, auf Verwandlung und Entwicklung gerichteter Arbeit‹ (S. 31). Diese Umwendung, die verbunden ist mit dem Auffinden des eigenen Schöpferischen, ermöglicht es auch, den durch Rudolf Steiner begonnenen Schöpfungsstrom fortzusetzen. In dieser Umstülpungsbewegung verbinden sich die an Steiners Frühwerk geschulten, individuell gewordenen Denkbewegungen mit einem eigenverantwortlichen Ergreifen und Vertiefen der Anthroposophie. Dies führt u.a. in methodisch klar überschaubare Schritte geistiger Forschung hinein. Auch dazu findet sich in dem Buch Wesentliches. Ich betone diese Umstül-

---

\* Anna-Katharina Dehmelt: ›Kreuz und Rose – Meditation in der Anthroposophie‹, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2023, 275 Seiten, 24 EUR

pungsbewegung auch deswegen, weil darin ein Schlüssel liegt, der verständlich macht, wie sich Anthroposophie in der Meditationsbewegung heute weiterentwickelt (vgl. S. 19f.).

### *Produktivität und Empfänglichkeit*

Im Mittelpunkt des Buches steht, wie gesagt, die Rosenkreuzmeditation, die in der ›Geheimwissenschaft im Umriß‹ schriftlich gefasst wurde und sich insofern nicht an einen bestimmten Menschenkreis oder einzelnen Menschen richtete, wie in der frühen Esoterischen Schule üblich, sondern allgemein zugänglich war. Sie kann insofern als ein »Beispiel für das Wesen der Meditation« (zitiert auf S. 81) gesehen werden. Hier wird ausführlich die Stufe der Versenkung und der Imagination, d.h. die Hingabe an das Thema unter Ausschluss aller anderen Gedanken und Bilder beschrieben.

Es folgen Ausführungen über jene Übungen, die ins Gebiet der Inspiration führen. Während die Imaginationsübung der Versenkung noch mit Kreuz und Rosen, also mit Vorstellungen der Sinneswelt arbeitet, geht es bei der Inspirationsübung darum, die gedanklichen Beziehungen, die beim Aufbau des Imaginationsbildes erarbeitet wurden, fühlend und unter Ausschluss der Bildebene zu vollziehen. Es entsteht dabei »ein Seelenraum, in dem Gefühle raumbildend, ja man kann wohl sagen, sprechend werden« (S. 90) – auch wenn das, was wirklich die Inspiration ausmacht, mit solchem Üben und Erleben, wie die Autorin anmerkt, noch nicht erschöpft ist. Hierbei reißt sich die Seele von jedem Anklang an das Gegenstandsbewusstsein los und nimmt einen Standort inmitten geistiger Wesenhaftigkeit ein.

Das ist eben das Besondere des in der Tiefe begriffenen anthroposophischen Ansatzes der Meditation, dass Geistig-Wesenhaftes mit den eigenen Bewusstseinsvollzügen als im Zusammenhang stehend erlebt wird. Gerade darin liegt auch der erweiterte wissenschaftliche Zugang, der dann, wenn sich meditatives Bemühen vertieft, dazu berechtigt, von geistiger Forschung zu sprechen. Das wird als Thema, wie schon angedeutet, bewegt und ein Stück weit

Anna-Katharina Dehmelt

## Kreuz und Rose

Meditation  
in der Anthroposophie



Freies Geistesleben

ausgelotet. Die Intuitionsübung führt dazu, dass »keinerlei Trennung mehr zwischen dem meditierenden Bewusstsein und der geistigen Wesenhaftigkeit, die durch die Meditation angesprochen wird« (S. 84f), besteht.

In Auseinandersetzung mit dem buddhistischen Ansatz wird deutlich gemacht, dass es ein Ich im Menschen gibt, das nicht gleichbedeutend ist mit dem Ego. Diese Erfahrung kann bei jedem aktiv-denkenden Sich-Einlassen auf einen überpersönlichen Sinnzusammenhang gemacht werden. Dabei erfährt sich das Ich als »gleichermaßen Sinn-erfahrend und Sinn-stiftend« (S. 40). Das Ich hat Teil an dem umfassenden Sinn. Damit ist es auch Teil der geistigen Welt. Meditation im anthroposophischen Sinn gründet auf dem denkenden Ich, das »sich meditierend in die Welt des Sinnes einzuüben

und einzuleben vermag« (S. 41). Anthroposophische Meditation ist also immer mit denkender Aktivität und Sinnhaftigkeit verbunden; sie nimmt im Denkerleben des wachen Ich ihren Ausgangspunkt. Bei den höheren Erkenntnisstufen Imagination, Inspiration und Intuition tritt dabei die innere Aktivität zugunsten einer immer empfänglicher werdenden Haltung in den Hintergrund. Produktivität und Empfänglichkeit sind die beiden Säulen des Weges.

### *Zum Lichtseelenprozess*

Die Autorin hat sich über Jahre sowohl mit buddhistischen als auch mit hinduistischen Ansätzen der Meditation beschäftigt. Eine Aufgabenstellung, die sie sich über Jahre mit dem ›Institut für anthroposophische Meditation‹ gestellt hatte, bestand darin, das Spezifische anthroposophischer Meditation mit diesen historisch gegebenen Ansätzen östlicher Spiritualität ins Verhältnis zu setzen. Diese Erfahrungen fließen an vielen Stellen in das Buch ein.

Die Autorin schildert auch, wie es in den 80er-Jahren innerhalb der anthroposophischen Bewegung eine starke Ablehnung östlicher Meditationspraktiken gab, wie sie in der Transzendentalen Meditation oder bei Bhagwan Shree Rajneesh praktiziert wurden; wie dadurch für sie selbst zunächst die östliche Meditation erledigt war; und wodurch sich das änderte: Sie stieß nämlich irgendwann mit dem anthroposophischen Ansatz an eine Grenze (S. 171ff).

Dies hatte damit zu tun, dass das leere Bewusstsein, von dem bei Steiner immer wieder die Rede ist, viel Übung, innere Kraft und Vorbereitung braucht – und eine grundlegende Entscheidung des Übenden. Denn an der Stelle, wo die Leere eintreten könnte, nehmen allzu leicht die Erinnerungen, das »innere Geplapper« und Gefühle den Raum ein. Die Leere und das Nichts auszuhalten, bedeutet, auf der Schwelle zu stehen: »Meine bisherige Welt versinkt. Eine neue Welt ist nicht da. Ich stehe am Abgrund, am Nichts« (S. 174). Meines Erachtens – und zwar obwohl bei Steiner selbst diese Erfahrung der Schwelle und des Nichts völlig unmissverständlich ein zentraler Bestandteil ist<sup>1</sup> – wird

heutzutage diese Erfahrung, dass die bisherige Welt erst wirklich versinken muss, bevor die geistige einem entgegenkommen kann, vielfach nicht genug berücksichtigt. Dadurch werden in manchem Übungszusammenhang schlichte Erinnerungsvorstellungen als Begegnung mit der geistigen Welt verstanden. Interessant ist, dass es die in der Tradition des Advaita Vedanta von Ramana Maharshi stehende Meditationsrichtung von Andrew Cohen war, die der Autorin an der erlebten Grenze weiterhalf (vgl. S. 172). Und Georg Kühlewind, »der wohl beste Kenner des leeren Bewusstseins unter den anthroposophischen Autoren« (S. 176).

Ich persönlich bin sehr froh, dass die Schwelle der geistigen Welt und das Nichts in diesem Buch eine zentrale Rolle spielen. Man kann aus den genannten Verwechslungsgründen – die letztlich mit einem unklaren Unterscheidungsvermögen zwischen sinnlichem und übersinnlichem Bewusstsein zu tun haben – nur dankbar sein, wenn deutlich wird, wo die Grenzen des normalen Bewusstseins liegen und was die Schwelle eigentlich bedeutet. Es ist gerade der konsequente erkenntniswissenschaftliche Ansatz, den Dehmelt verfolgt, der für diese Klarheit maßgeblich verantwortlich ist.

Das spürt man auch im Kapitel über den Lichtseelenprozess (S. 227ff.). Für alle, die sich mit Wahrnehmungsmeditation beschäftigen, bildet die entsprechende Darstellung in ›Die Sendung Michaels‹ eine Herausforderung, denn sie lässt zunächst viele Fragen offen.<sup>2</sup> Durch Bezüge zu verschiedenen Stellen des Gesamtwerkes, insbesondere zu dem Zyklus ›Grenzen der Naturerkenntnis‹ (GA 322)<sup>3</sup>, öffnen sich aber Tore des Verständnisses. Es wird deutlich, dass der Wahrnehmungsvorgang ein Einatmungsvorgang ist, in dem die »Weltgedanken« leben, während der in ›Die Sendung Michaels‹ angesprochene »Menschheitswille« ein Ausatmungsvorgang ist, verbunden mit dem reinen Denken, das Wille geworden ist.

Um diese Prozesse in der konkreten Wahrnehmungsmeditation vollziehen zu können, soll man sich, wie Dehmelt zitiert, »ganz nur der äußeren phänomenologischen Welt hingeben, diese unmittelbar auf sich wirken las-

sen mit Ausschluß des Denkens, aber so, daß man sie doch aufnimmt« (S. 234). Auch für diese Herangehensweise ist die Vorarbeit und Schulung an der ›Philosophie der Freiheit‹ (GA 4) unverzichtbar, weil die Fähigkeit erworben werden muss, die Vorstellung und das Denken beim Wahrnehmen zurückzuhalten. Erst dann, so lehrt der Umgang mit diesen Prozessen, wird erfahrbar, dass das Wahrnehmen tatsächlich ein Einatmungsvorgang ist und dass man Wahrnehmungen »einsaugen« kann. Solange das vorstellende Bewusstsein auf die Wahrnehmung zugreift, ist dies nicht der Fall. In diesem Sachverhalt liegt auch der Grund, warum Steiner in Bezug auf den Zyklus ›Grenzen der Naturerkenntnis‹ ein geschultes Bewusstsein bei den Zuhörern voraussetzte bzw. ihn dezidiert für Naturwissenschaftler gehalten hat.

### Reicher Erfahrungsschatz

Der weitere Vorgang nach dem »Einsaugen« besteht darin, dass das Wahrgenommene mit dem Ätherleib – der nun nicht mehr bloß der eigene Ätherleib ist, sondern sich mit dem Geistigen des Wahrgenommenen überschneidet – erfahren und erlebt wird. Im Ätherischen kann etwas vom »Menschheitswillen«, von der Gestaltungskraft des Wahrgenommenen erlebbar werden. Das Denken wandelt sich am anderen Pol in Inspiration und verbindet sich mit dem vertieft Wahrgenommenen (vgl. S. 234f.). Durch diese Überkreuzung kann es zu geistigen Forschungsergebnissen kommen.

Interessant ist meines Erachtens auch das Nachverfolgen des Strangs, der bei Steiner, ausgehend von der ›Philosophie der Freiheit‹, mit der reinen Wahrnehmung zu tun hat. Erkenntnistheoretisch gesprochen wird sie dort als eine Sackgasse beschrieben, denn die Wahrnehmung, für sich genommen, spricht nicht. Wie entwickelt sich das Thema der Wahrnehmung nun weiter? Solche Fragestellungen, die in systematischen Darstellungen verfolgt werden, finden sich an verschiedenen Stellen des Buches. Dafür ist ein detaillierter Überblick über Entwicklung von Steiners Werk nötig. Wie die Autorin anmerkt, ist aus diesen und

anderen Gründen ihr Buch keine Einführung in die anthroposophische Meditation, sondern setzt voraus, dass der Leser schon über einen gewissen Hintergrund verfügt.

Teilweise im vorliegenden Buch selbst und teilweise auf der Homepage des Verlags Freies Geistesleben (unter [www-geistesleben.de/Deh-melt](http://www-geistesleben.de/Deh-melt)) finden sich konkrete Meditationsanleitungen und ein vertiefender Forschungsbericht aus einem Forschungsprojekt zum Knollenfenchel. Hier findet vieles gedanklich Beschriebene – seien es die Erkenntnisstufen von normalem Bewusstsein, Imagination, Inspiration und Intuition wie auch der Lichtseelenprozess – seine sehr konkrete Anwendung.

Insbesondere die Vielfalt der Ansätze, seien es die gedanklich-analytischen Überblicke, seinen es praktisch-meditative und forschende Durchführungen, oder das Herausarbeiten des anthroposophischen Ansatzes im Verhältnis zu östlichen Wegen, zeigen den reichen Erfahrungsschatz der Autorin und wecken beim Lesen immer neues Interesse. Und in der Tat sollte man das Buch als Ganzes lesen, weil bei aller Vielfalt etliche wesentliche Fäden von Anfang bis Ende durchgeführt werden.

**Corinna Gleide**, \*1964, leitet das von ihr mitbegründete D.N. Dunlop Institut und ist Redakteurin der DREI. – [www.dndunlop-institut.de](http://www.dndunlop-institut.de)

1 Dies kann selbstverständlich nur durch konsequentes Üben herbeigeführt werden. Meiner Erfahrung nach ist es an zahlreichen Stellen des anthroposophischen Schulungsweges so, dass jene Übungen, die es braucht, um bestimmte Schritte zu machen, heute eigenständig gefunden werden müssen. Steiner hat das nicht alles im Detail selbst beschrieben. Hier liegt ein gewisser Dissens zu Anna-Katharina Dehmelt, welche die Erfahrung der Schwelle und des Nichts als weniger zentral für Steiner ansieht.

2 Vgl. Vortrag vom 30. November 1919 in Rudolf Steiner: ›Die Sendung Michaels. Die Offenbarung der eigentlichen Geheimnisse des Menschenwesens‹ (GA 194), Dornach 1983.

3 Vgl. Vorträge vom 2. und 3. Oktober 1920 in ders.: ›Grenzen der Naturerkenntnis‹ (GA 322), Dornach 1981.