

Terje Sparby Aus der Werkstatt

Wissenschaftliche Haltung und Meditationspraxis

Die Annäherung an Meditation, von der ich hier ein Beispiel geben werde, ist aus Überlegungen zum Problemfeld der Wissenschaftlichkeit der Anthroposophie entstanden. Vor allem handelt es sich um Überlegungen, die ich in meinem Buch *Ånd og Vitenskap*¹ dargestellt habe. Dieses Buch war ursprünglich eine Reaktion auf eine Debatte in Norwegen über die Wissenschaftlichkeit der Anthroposophie.² Diese Fragestellung ist kürzlich wieder aufgegriffen worden u.a. in der Online-Zeitschrift *RoSE* 2(2) 2011 (www.rosejournal.com) und wird bestimmt nicht weniger aktuell werden. Neben der Entwicklung einer Erkenntnistheorie der höheren Bewusstseinsformen, wird man – meines Erachtens – den wichtigsten Schlüssel zur Beantwortung dadurch finden, dass meditativ entwickelte Bewusstseinsformen von so vielen Menschen wie möglich tatsächlich erreicht werden. Vermutlich muss man viel intensiver, offener und kritischer mit der Meditation umgehen, als es bis jetzt üblich gewesen ist, um das verwirklichen zu können. Im Folgenden werde ich zuerst einen groben Umriss des heutigen Forschungsstandes skizzieren, bevor ich dann versuchen werde, zu zeigen, wie man mit der Frage der Wissenschaftlichkeit praktisch, d.h. durch Meditation umgehen kann. Da ich keine fertigen Ergebnisse darstellen werde, sondern einen bestimmten Vorgang und eine Haltung zur Erscheinung bringen will, ist das Vorliegende als ein »Bericht aus der Werkstatt« zu betrachten.

Das Problemfeld der anthroposophischen Geisteswissenschaft ist ein großes und teils unüberschaubares Feld. Es lässt sich aber in sechs Hauptbereiche einteilen: (1) *Probleme der Wissenschaftstheorie*: Grundsätzlich gibt es keinen Konsens darüber, was genau »Wissenschaftlichkeit« heißt, weder konventionell gesehen noch in den Werken Rudolf Steiners.³ (2) *Probleme der Epistemologie*:

1 Kolofon Verlag, Oslo 2008.

2 Inhaltlich war diese Debatte derjenigen ähnlich, die zur ungefähr gleichen Zeit in dieser Zeitschrift lief, angeregt von Wolfgang Müller-El Abds Artikel: *Warum die Anthroposophie nicht durchdringt*, in: *DIE DREI* 2/2002.

3 Vgl. Karl-Martin Dietz: *Anthroposophie und die Zukunft der Vernunft*, in: *DIE DREI* 2/2012, S. 13f.

Das Problemfeld der Wissenschaftlichkeit

Eine systematische – d.h. genaue, gründliche und ganzheitliche – Ausarbeitung des epistemologischen Fundaments der anthroposophischen Geisteswissenschaft fehlt. Bei Steiner sind nur Ansätze dazu zu finden.⁴ Diesbezüglich erscheint die Klärung des Verhältnisses zwischen den Beobachtungen des Alltagsbewusstseins und den Beobachtungen der höheren Bewusstseinszustände als besonders wichtig. (3) *Probleme der Ontologie*: Wie unterscheidet sich die Seinsweise der geistigen Welt(en) und deren Wesenheiten von der Seinsweise der physischen Welt und ihre Wesen? (4) *Probleme der Methodologie*: Hier lässt sich vieles erwähnen, z.B. die fehlende Wiederholbarkeit (Intersubjektivität) der meditativ erreichten höheren Bewusstseinszustände, die grundlegende Abhängigkeit der Geistesforscher von der Selbstoffenbarung der geistigen Welt,⁵ und die sehr sparsame Beschreibung – seitens Steiners – vom Vorgehen beim geistigen Forschen als solchem. (5) *Probleme der Wiedergabe und Aneignung der Ergebnisse der Geistesforschung*: Wie gibt man Resultate der Erforschung einer geistigen Welt wieder, die andere nicht kennen und zwar in einer Sprache, welche die Beobachtungen wahrhaftig trifft? Wie kann man Resultate der Geistesforschung in andere Bereiche übertragen? Wie nutzt man eine geistig erforschte Menschenkunde in den Bereichen Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft usw., wenn man selbst nicht geistig forschen kann und die Ergebnisse der Geisteswissenschaft nicht mit der konventionellen Wissenschaften übereinstimmen? (6) *Probleme der Soziologie*: Damit meine ich Probleme, die sowohl mit der heutigen Gesellschaft und der Forschungskultur im Allgemeinen zu tun haben, als auch Probleme, die besonders mit der Kultur der anthroposophischen Bewegung verbunden sind.

Diese Hauptbereiche überschneiden sich in vielen Fällen; einige Probleme involvieren mehrere Hauptbereiche gleichzeitig. Z.B. beinhaltet die Behauptung Steiners, dass man aus dem Denken allein zu einer Überzeugung der Richtigkeit der Resultate des Geistigen Forschens kommen kann, (mindestens) die Bereiche (2), (4), (5) und (6). Hinter jener Behauptung steht eine Erkenntnistheorie, die eine enge Verbindung zwischen wahre Ideen und Überzeugungskraft lehrt (2). Selbst geistig zu forschen ist äußerst schwer (4) und deswegen versucht man, sich auf andere Weise zu den Ergebnissen dieses Forschens positiv zu verhalten (5). Ich vermute, dass die oben genannte Behauptung Steiners und die daraus resultierende Haltung zu den wichtigsten Gründen zählt, warum die Anthroposophische

4 Vgl. Jost Schieren: *Die Wissenschaftlichkeit der Anthroposophie*, in: *RoSE*, 2(2), 2011, S. 101f.

5 Hier meine ich den von Steiner beschriebenen Umstand, dass der Geistesforscher letztendlich auf die *Offenbarung* der geistigen Welt warten muss; es reicht nicht, dass man sich in einen bestimmten höheren Bewusstseinszustand versetzt. Vgl. *Theosophie* (GA 9): »Einzelne Bemerkungen und Ergänzungen«; *Von Seelenrätselfn* (GA 21): »Ein oft erhobener Einwand gegen die Anthroposophie«.

Bewegung in so hohem Maße zu einer *praktischen* Bewegung geworden ist; man hat nicht ein Leben lang warten müssen – also bis die geistigen Organe sich entwickelt haben – bevor man überzeugt aus geistigen Einsichten heraus handeln konnte. Ich vermute aber auch, dass diese Haltung zu den wichtigsten Gründen zählt, warum die Anthroposophie nicht zu einer besseren Realisierung des Zieles, wissenschaftlich zu sein, gekommen ist (6). Man hat es nicht als dringend angesehen. Damit ist ein allgemein philosophisches Problem verbunden, nämlich dass aus dem Denken allein sich Verschiedenes, auch Widersprüchliches begründen lässt, selbstverständlich auch mit Hinweis auf das Werk Rudolf Steiners.

Es ist mir durch solche Überlegungen klar geworden, dass konkrete Fortschritte auf dem Feld der Meditation am ehesten hilfreich sein könnten, um die Situation der Geisteswissenschaft zu verbessern. Es ist die Meditation, die überhaupt Zugang zum Gegenstandsgebiet der Geisteswissenschaft, also der geistigen Welt, verschaffen kann. Ohne diesen Zugang kann man schwer die grundlegendsten Fragen beantworten. Gibt es überhaupt eine geistige Welt? Worin bestehen die Besonderheiten der Beobachtungen so einer Welt? Lassen sich geistige Organe überhaupt entwickeln? Wer kann Rechenschaft darüber geben, wie das konkret aussieht? Wie kann man dazu beitragen, dass andere auch einen Zugang bekommen, so dass man Erfahrungen vergleichen kann? Ohne Durchbrüche in der anthroposophischen Annäherung an Meditation kann man nicht erwarten, dass man solche Fragen auf eine Weise beantworten kann, die auch wissenschaftlich oder erkenntnismäßig befriedigend ist.

Das hat für mich die ganze Anthroposophie selbst in Frage gestellt. Es wurde mir wichtig, eine Annäherung zu finden, durch welche man praktisch und konkret damit anfangen kann, die Lage zu ändern. Was dann klar wurde, ist das Folgende: Man kann einen Bereich identifizieren, der zwischen dem Alltagsbewusstsein und den höheren Bewusstseinszuständen liegt. Dieser Bereich ist an sich sehr umfassend und voll von unterschiedlichen, oft flüchtigen Phänomenen. Einige Beispiele: In der Meditation kann die Körperempfindung »flüssiger« werden; Kräfteströme können gespürt werden; Bilder und Einsichten zeigen sich; allerlei unterschwellige Gefühle – von Angst bis zu Glückseligkeit – können auftauchen.⁶ Obwohl diese Phänomene flüchtig sind, lassen sie sich untersuchen; und solch eine Un-

Der Zwischenbereich

6 Vgl. Johannes Wagemann: *Meditation – Untersuchungsgegenstand, Forschungsmittel und Entwicklungsweg*, in: *RoSE* 2(2), 2011, S. 52.

7 In DIE DREI 12/2011 referiert Eckart Förster eine Auseinandersetzung zwischen Rudolf Steiner und Professor Dr. Th. Meyer. Es wird klar, dass für die Geisteswissenschaft ein Schauen nötig ist, welches Inhalte vermittelt, die mindestens so einleuchtend sind, wie Lehrsätze der Geometrie. Was die Geisteswissenschaft nötig hat, ist also ein Art anschauendes Denken. Da die Hellseher so viel Unterschiedliches berichten, kann man laut Meyer nicht behaupten, dass ihre Erfahrungen objektiv sind. Aus Meyers Sichtweise liegt es nahe, sich zu fragen, ob es sich wirklich lohnt, den von Steiner angegebenen Weg des geistigen Erkennens zu gehen. Ist es die Mühe wert, wenn man letztendlich höchstens subjektive Anschauungen hat, deren gedanklicher Inhalt von anderen Hellsehern nicht anerkannt werden wird, oder auch von Nicht-Hellseher nicht anerkannt werden muss?

8 Z.B. Buddhaghosas *Vishuddhimagga* und Tsongkhas *Der mittlere Stufenweg*.

9 Siehe Literaturliste in Ott, Ulrich: *Meditation für Skeptiker*, O.W. Bart 2010, für ein Überblick über die heutige Meditationsliteratur, die so einen Standard folgen (S. 141-203). Zu beachten ist aber, dass solche Studien hauptsächlich aus der Perspektive der dritten Person gemacht worden sind (Hirnstudien und statistische Untersuchungen). Fokussiert sind sie meistens auf Gesundheit. Wenn solche Studien durch Studien aus der Ersten-Person-Perspektive (mit einem Fokus, der

tersuchung hat einen Wert an sich, als Erkundung der tieferen Schichten des menschlichen Bewusstseins. Kann man bereits in diesem Bereich herausfinden, welche Phänomene objektive Zeichen dafür sind, dass man Fortschritte auf dem Weg der Meditation gemacht hat?

Jede Meditation ist schon eine Untersuchung dieses Zwischenbereichs, da Meditation nicht zum alltäglichen Bewusstsein gehört und dennoch bedeutet nicht jede Meditation gleich Geistesforschung. Die Betrachtung dieses Bereichs nennt man deswegen besser »Erforschung« als »Forschung«, da der Fokus mehr auf Beschreibungen von Ereignissen liegt und weniger auf Erklärungen. Epistemologische und ontologische Überlegungen darüber, was real und was unreal ist, kann man ausklammern, ebenso, ob höhere Bewusstseinszustände tatsächlich möglich sind. Wenn dann höhere Bewusstseinszustände eventuell erreicht sind, wird man die Möglichkeit haben, eine vollständige Phänomenologie des Übergangs vom alltäglichen Zustand zu den höheren Zuständen zu entwickeln und mit eignen Worten zu beschreiben.⁷

Wichtig ist auch, wie man sich zu anderen geistigen Richtungen, die schon Beschreibungen vom genannten Zwischenbereich besitzen, verhalten soll. Meine Annäherung daran ist, dass *alle* solche Beschreibungen im Allgemeinen gleichberechtigt sind. Tatsache ist, dass man z.B. im Buddhismus viel ausführlichere Werke für diejenigen, die meditative Entwicklung suchen, findet als in der anthroposophischen Literatur.⁸ Weder die Buddhisten, noch die Anthroposophen haben aber Werke, die von einem abendländischen wissenschaftlichen Standard anerkannt werden. Mit »wissenschaftlichem Standard« meine ich hier, dass man Rechenschaft darüber geben kann, wer genau was erfahren hat, wann, und durch welche Übungen. So ein Standard ist aber in der konventionellen Meditationsforschung üblich.⁹

Bevor ich ein Beispiel gebe, von meinem Vorgehen beim Erforschen des Zwischenbereichs, werde ich etwas zu »der Frage des Schweigens« sagen. Es wird manchmal darauf hingewiesen, dass man nicht über seine geistigen Erfahrungen sprechen soll, denn es sei besser für die geistige Entwicklung, über solche Erfahrungen zu schweigen.¹⁰ Darüber hinaus kann es auch sozial problematisch sein, über seine eventuellen Erfahrungen Auskunft zu geben, weil, wie schon erwähnt, das Hellsehen mit moralischen Bewertungen und religiösen Vorstellungen stark verbunden ist. Hier öffnet sich ja die geistige Welt, und man

muss dazu Stellung nehmen. Erstens ist dazu zu sagen, dass Beobachtungen aus dem Zwischenbereich nicht rein geistige Erfahrungen sind, und deswegen kommt nicht ohne weiteres die Regel des Schweigens zur Geltung. Beobachtungen aus dem Zwischenbereich sind solche, deren Erkenntniswert noch nicht entschieden ist (sie bekommen aber einen Erkenntniswert insofern sie im Kontext der Erforschung des Übergangs vom Alltagsbewusstsein zu höheren Bewusstseinszuständen hineingestellt werden). Zweitens schafft eine wissenschaftliche Haltung Distanz zum Persönlichen. Meine Identifizierung des Zwischenbereichs ist eben aus dem Interesse entstanden, der gegenwärtigen Lage der Anthroposophie, mit Hinsicht auf ihre Verwirklichung als Wissenschaft, zu verbessern. Wenn Beobachtungen als solche nicht gleich mit geistigen Einsichten verbunden sind, dann ist es auch viel einfacher, sich neutral zur Mitteilung von dem, was beobachtet wurde, zu verhalten. Weiterhin schafft es auch Distanz, wenn man so genau wie möglich zwischen Beobachtung und Deutung unterscheidet. Es macht, z.B. einen Unterschied, ob man Farben- und Gestalterscheinungen, die beim Meditieren aufgetreten sind, so genau wie möglich beschreibt – darauf achtend, inwiefern diese Beobachtungen sich mit der Sinnesbeobachtung vergleichen lassen – oder ob man diese als eine Erscheinung eines geistigen Wesens präsentiert.

Vermutlich ist ein Grund, warum man nicht weiter auf dem Weg der Entwicklung der Anthroposophie als Wissenschaft gekommen ist, dass man nicht offen genug miteinander geredet hat. Vielleicht hat man wenig bis zu nichts zu erzählen – was dann auch gesagt werden soll – oder man schweigt meistens über dasjenige, das man beobachtet hat, in der Hoffnung, dass früher oder später etwas noch Bedeutsameres sich zeigen wird.

In der folgenden Annäherung geht es um einige Phänomene, die bei mir in einem hypnagogischen Zustand – also einem Zustand, der zwischen dem Tagesbewusstsein und dem Schlaf liegt¹¹ – aufgetreten sind. Zum ersten Mal bin ich in diesen Zustand hineingekommen, als ich mein meditativen Leben für eine Weile intensiviert habe. Die Praxis bestand aus typischen anthroposophischen Übungen und Meditationen sowie den Nebenübungen, der Rückschauübung, dem Grundstein und der Rosenkreuzmeditation, aber auch aus anderen Übungen wie der Gedankenruhe (sich keine Gedanken zu bilden, während man wach bleibt), und der Ich-Präsenz (»das Ich« als einzigen Be-

auf Erkenntnis liegt) ergänzt werden, wird eine ganzheitlichere Meditationsforschung entstehen können.

10 Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*: »Wieder ist eine wichtige Regel für den Geheimschüler: Verstehe über deine geistigen Gesichte zu schweigen. Ja, schweige sogar vor dir selber darüber.«

11 Andreas Mavromatis: *Hypnagogia: the unique state of consciousness between wakefulness and sleep*, London 1987, S. 3. Wortwörtlich heißt »hypnagogisch«: das, was zum Schlaf leitet. Schlafen ist kein höherer Bewusstseinszustand. Aber – nach Steiner – sind die höheren Bewusstseinszustände zu vergleichen mit dem Erwachen in Schlafzuständen (siehe Fußnote 25). Wenn man im imaginativen oder inspirierten Bewusstseinszu-

Wirbel und Rauschen

stand ist, sollen also ähnliche Änderungen auf der feinkörperlichen Ebene stattfinden wie beim Schlafen. Da man im hypnagogischen Zustand eben *wach* ist, kann man nicht das Urteil fällen, dass dieser nichts mit höheren Bewusstseinszuständen zu tun hat – er kann vermutlich zu ihnen hinleiten, wenn man weiter geht, aber nicht einschläft. Deswegen zähle ich auch den hypnagogischen Zustand zum Zwischenbereich.

wusstseinsinhalt zu haben und in diesem Inhalt zu verweilen). Die Übungen dauerten ungefähr 10-20 Minuten zweimal pro Tag, morgens und abends. Einmal (2.5.2002) wachte ich nachts ungefähr um 3 Uhr auf, ohne einen bestimmten Grund dafür erkennen zu können. Ich konnte nicht weiter schlafen und habe deswegen etwas gelesen. Erst nach etwa einer Stunde habe ich versucht, wieder einzuschlafen. Es ist mir dann nach kurzer Zeit klar geworden, dass ich meinen Körper nicht mehr bewegen konnte, obwohl ich völlig wach war (später habe ich herausgefunden, dass man das eine Schlaflähmung nennt. Schlaflähmungen sind nicht so außergewöhnlich. Sie treten auch auf, ohne mit Meditation verbunden zu sein).

Starke Geräusche und Wirbel oder Rotationsempfindungen tauchten auf. Ich habe versucht, mich offen zu halten. In diesem Zustand habe ich auch ein Kribbeln erfahren, das sich auf der Oberfläche meines Körpers bewegt hat. Als die Schlaflähmung aufhörte, war das Kribbeln immer noch da, und ich konnte deshalb feststellen, dass es keine traumhafte Einbildung war. Später habe ich gelernt, dass man das manchmal als eine »Aktivierung des Ätherkörpers« betrachtet.¹² Am nächsten Tag habe ich entdeckt, dass ich das Kribbeln durch Konzentration hervorbringen konnte. Danach tauchte es ab und zu immer wieder auf. Häufig trat es mit Bewusstseinsqualitäten wie Klarheit, Wachheit, Gleichgewicht, Einsicht und einem subtilen Staunen gleichzeitig auf. Von der Empfindung her ist es ähnlich wie das Kribbeln, das man beim Einschlafen eines Körpergliedes erfahren kann, aber es ist nie schmerzhaft. Dieses könnte darauf hindeuten, dass es um eine leichte Exkarnation des Ätherkörpers geht.¹³ Das Kribbeln lässt sich zum Teil steuern – z.B. dadurch, dass ich mir vorstelle, dass Licht auf ein Gebiet des Körpers scheint – aber meistens tritt es von selbst auf, als Begleiterscheinung der oben genannten Bewusstseinsqualitäten.

In der Zeit nach dem ersten Auftreten dieses Schlaflähmungszustands bin ich häufig wieder dort hineingekommen. Das Rauschen und die Wirbelbewegungen wurden stärker und kräftiger. Die Phänomene waren so gewaltig und unkontrollierbar, dass ich Angst vor dem Eintreten in diesen Zustand entwickelt habe. Die Erfahrung des Rauschens kann man sich folgendermaßen vorstellen: Man ist in dem Rauschen selbst ganz drinnen und erlebt, dass man gleich untergehen wird; im Wirbel wird man hin und her geworfen, manchmal so stark, dass man sich räumlich nicht mehr orientieren kann. Die Angst wurde ein Problem,

12 Samuel Sagan: *Awakening the Third Eye*, Sydney 1997, S. 139.

13 Vgl. *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen* (GA 16): »Wenn der Mensch zum Beispiel eines seiner Glieder belastet, so kann ein Teil des Ätherleibes aus dem physischen sich abtrennen. Von einem Gliede, bei dem dies der Fall ist, sagt man, es sei »eingeschlafen«. Und das eigentümliche Gefühl, das man dann empfindet, rührt von dem Abtrennen des Ätherleibes her.« *Kosmogonie* (GA 94): »Etwas ähnliches, nämlich das Heraustreten eines Teiles des Ätherleibes, geht beim Einschlafen eines Gliedes vor sich; man kann dann den betreffenden Teil des Ätherleibes aus dem Körper heraushängen sehen.«

da ich für einige Zeit fast jede Nacht beim Einschlafen in diesen Zustand hineinkam. Langsam habe ich gelernt, wie ich wieder in meinem Körper hinein kommen konnte, und ich bin dann immer seltener in diesen Zustand hineingekommen. In den letzten zehn Jahren trat er aber wieder auf, ungefähr 5-10 Mal pro Jahr, oft nach einer Intensivierung des meditativen Lebens.

Für mehrere Jahre habe ich dies alles als bedeutungslose, subjektiv bedingte Nebenwirkungen der Meditation angesehen. Trotzdem waren diese Erfahrungen die stärksten, die ich konnte. Dann bin ich auf ein Buch von Peter Kingsley gestoßen, das die Praxis der Inkubation (»Enkoimesis«) bei den alten Griechen beschreibt. Hauptsächlich ging es darum, dass Menschen, die an einer Krankheit litten, die Geisteswelt im Schlaf aufsuchten, um da zu lernen, wie sie geheilt werden könnten. Kingsley hat aber auch auf Folgendes hingewiesen:

»Ancient Greek accounts of incubation repeatedly mention certain signs that mark the point of entry into another world: into another state of awareness that's neither waking nor sleep. One of the signs is that you become aware of a rapid spinning movement. Another is that you hear the powerful vibration produced by a piping, whistling, hissing sound«.¹⁴

Das hat mich ermutigt. Nun konnte ich davon ausgehen, dass diese Erfahrungen höchstwahrscheinlich nicht zufällig waren. Da ich aber nicht aus eigenem Willen in diesen Zustand hineinkommen konnte, war es mir unmöglich, ihn weiter zu untersuchen. Aus anthroposophischer Sicht schien es mir aber eine Sackgasse zu sein, weil ich in der Anthroposophie keine Beschreibungen zum Rauschen und zu Wirbelerfahrungen gefunden hatte.

Letztes Jahr, 2011, entschloss ich mich, mein Leben für drei Monate lang meditativ zu vertiefen. Konkret hieß das: 1-4 Stunden pro Tag formell (d.h. im Sitzen oder Liegen mit bestimmten Anweisungen vor Auge) zu meditieren, dann bis zu etwa 1-2 Stunden informell (d.h. spontan, bei Gelegenheit, ohne bestimmte Anweisungen vor Augen), und übrigens so viel wie möglich Achtsamkeit zu üben.¹⁵ Die Wirkung war gut, aber es fehlte mir ein Durchbruch. Zu dieser Zeit habe ich zufällig ein neues Buch gefunden, das die Inkubationserfahrungen der alten Griechen aus historischer, psychologischer und naturwissenschaftlicher Sicht betrachtet hat.¹⁶ Dort wurde betont, dass die Griechen ihre Erfahrungen in Höhlen gemacht haben. In Höhlen sind die Eindrücke von der Außenwelt deutlich schwächer. Wieder gal-

14 Peter Kingsley: *In the Dark Places of Wisdom*, California 1999, S. 128.

15 Die formelle Meditation bestand aus Nebenübungen, Übungen aus Dorian Schmidts Buch *Lebenskräfte – Bildkräfte. Methodische Grundlagen zur Erforschung des Lebendigen*, Ich-Präsenz und reine Präsenz (wach sein, ohne etwas Bestimmtes zu tun).

16 ulia Ustinova: *Caves and the Ancient Greek Mind: Descending Underground in the Search for Ultimate Truth*, Oxford 2009.

ten Wirbelerfahrungen als ein Zeichen dafür, dass man gleich in eine andere Welt hineinkommen wird. Dadurch, dass man die Eindrücke der Außenwelt so stark wie möglich abschwächt, wird man möglicherweise leichter in den Rauschen-Wirbel-Zustand bewusst hineinkommen können.

Ich habe sodann versucht (7.4.2011), meine Wohnung zu einer Höhle zu machen und alle Lichtquellen und Geräusche völlig auszuschalten. Vorsichtshalber habe ich außerdem einen Schal vor meine Augen gebunden und Ohrstöpsel benutzt. Dann habe ich ungefähr eine Stunde lang meditiert. Ich habe mich auf die Ich-Empfindung konzentriert, wechselnd zwischen einem körperlich basierten Ich-Empfindungs-Fokus (Lebensgefühl), einem aktiven (ständig hervorbringend) in mir zentrierten Ich-Empfindungs-Fokus und einer externen, passiven (ruhenden) Beobachtung des zentriert meditierenden Ich. Das erzeugte ein leichtes Gefühl von Exkarnation. Dann legte ich mich ins Bett und visualisierte, dass ich in eine Höhle hinunterstieg. Ich versuchte einerseits, ganz ruhig zu sein und andererseits, Mut und Hingabe hervorzubringen. Konkreter: Zu dieser Zeit hatte ich oft ein Gefühl von Glückseligkeit in meinem Körper und ich habe versucht, in diesem Gefühl zu ruhen, ohne zu versuchen, etwas Bestimmtes zu erreichen (meiner Erfahrung nach ist es paradoxerweise ein Aspekt der Bedingung des meditativen Erfolgs, dass man loslässt und nichts bestimmtes erwartet). Es entstand auch ein Moment des Zweifels, wo ich gedacht habe, dass ich nicht richtig weiß, was ich tue, und dass etwas schief gehen könnte. Vielleicht würde ich meine geistig-seelische Organisation in Unordnung bringen? Ich habe mir dann ganz deutlich gemacht, dass ich bereit bin, das zu riskieren. Ich will tiefer gehen (meines Erachtens bewegt man sich in der Meditation heute eher in Richtung des Nicht-Genug-Riskierens als in Richtung des Zu-Viel-Riskierens, wenn es darum geht, höhere Bewusstseinszustände zu entwickeln). Spontan habe ich dann eventuell anwesende geistige Wesenheiten darum gebeten, dass sie auf mich aufpassen. Ich hatte Vertrauen und war dankbar, dass ich alles, was mit mir passierte, erfahren durfte. Der Zustand, den ich erreichen wollte, lag schon innerhalb der Reichweite meines Erfahrungshorizonts, und ich wollte eigentlich eine *Verbindung* herstellen zwischen etwas noch in mir Getrenntem, nämlich dem Wirbel-Rauschen-Zustand und dem Alltagsbewusstsein; einen kontinuierlichen Übergang, um dadurch einen Teil des Zwischenbereichs zu entziffern.

Das Experiment ging weiter: Nach einer Weile hatte ich kein Gefühl mehr in meinen Beinen und kurz danach kam das laute Rauschen, dann die Wirbelempfindungen. Ab und zu habe ich geprüft, ob ich immer noch diskursiv Denken konnte; es ging (»Bin ich immer noch da? Ja, ich bin immer noch da!«). In diesem Zustand konnte ich einige Untersuchungen machen. Ich wollte herausfinden, ob Vorstellungsbilder jetzt anders auftreten. Spontan tauchte ein Bild vom Kopf eines Kindes auf einem Fernseher auf. Das Vorstellungsbild schien am Anfang nicht besonders deutlich zu sein. Ich schaute dann näher auf die Haut des Kopfes hin und sah, dass die Farben gesättigter und glänzender wurden als beim physischen Anschauen (und deswegen auch stärker als beim alltäglichen Vorstellen eines Bildes). Hier brach aber die Kontinuität der Erfahrung ab. Ich finge an zu träumen. Im Traum ging ich in einem Zimmer umher und wurde von zwei Katzen zu einem Bett geleitet. Da legte ich mich hin und wachte zweieinhalb Stunden nach Beginn des Experiments in meinem physischen Körper auf. Dass ich in diesen Zustand selbst hineinkommen konnte, war eine Ermutigung. Als ich aber das Experiment wiederholte, ist es mir ein zweites Mal nicht wieder gelungen; ich bin eingeschlafen ohne etwas zu erfahren, und das hat mich dann wieder zum Zweifeln gebracht.

Seit kurzer Zeit, bin ich in einem Meditationskreis, der sich mit den Klassenstunden der Freien Hochschule beschäftigt. In einem Gespräch über die dritte Klassenstunde ist mir aufgefallen, dass etwas, was dort beschrieben wird, auf die »Wirbelerfahrungen« hindeutet. Steiner sagt: »Das ist die Empfindung: Im Geistigen drinnenzustehen, wie wenn man selber ein Wölkchen wäre, ringsherum überall Wind wehte«¹⁷ und meint damit vielleicht dasselbe wie die Wirbelerfahrungen. Es sei »das Ätherwesen«, das in einem weht. Das könnte ich zumindest als Hypothese annehmen.

Weiterhin ist es nach Steiner eine Bedingung, dass man sein geistiges Führerwesen verehren lernt, wenn man an der geistigen Welt Anteil haben will.¹⁸ Ich wollte dann probieren, in den oben beschriebenen Zustand hineinzukommen, um dort das Verehren zu üben und zu erfahren, was eventuell passieren würde. Vielleicht würde das Verehren eine Vertiefung ermöglichen. Im Verlauf der Meditation habe ich mich also meinem (hypothetisch angenommenen) geistigen Führerwesen verehrend zugewandt und versucht, in dieser innerlich hervorgebrachten

Anthroposophische Hinweise

17 Rudolf Steiner: *Der Meditationsweg der Michaelsschule in neunzehn Stufen*, Basel 2011, S. 61.

18 Rudolf Steiner: *Der Meditationsweg der Michaelsschule in neunzehn Stufen*, Basel 2011, S. 59-60.

19 Samuel Sagan: *Awakening the Third Eye*, Sydney 1997, S. 145.

20 Samuel Sagan: *Awakening the Third Eye*, Sydney 1997, S. 39.

21 *Okkultes Lesen und Hören* (GA 156): »Wenn der Mensch in der physischen Welt nur ist, und er schläft, so ist er mit Ich und Astralleib außerhalb des physischen und Ätherleibes. Da ist sein Bewusstsein zu dumpf, um die geistige Welt wahrzunehmen. Wenn er untertaucht in den physischen Leib, der ihm die physische Welt spiegelt, so dass er sie wahrnimmt, so ist das auch eine Art Hinabstürzen in den Abgrund; nur ist es uns so bequem gemacht, dass wir es nicht als Erschütterung wahrnehmen. Jeden Morgen, wenn wir aufsteigen durch unsere Übung in den Zustand, in dem wir etwas uns erleben können in der geistigen Welt, lernen wir lesen in diesem wie bewusst gewordenen Schlafzustand, lernen wir aber auch das Abstürzen, das Zersplittertwerden in drei Teile. Wenn wir da mit dem Bewusstsein hinuntertauchen, sind wir imstande, bewusst auch in die Dinge und in Vorgänge der geistigen Welt unterzutau-chen, die außer uns sind.« Vgl. auch *Anthroposophische Leitsätze* (GA 26), S. 65ff. und S.69ff.

Konstellation von Ich, Gefühl und Wesen zu verweilen. Nach einigen gescheiterten Versuchen bin ich wieder in den Wirbel-Rauschen-Zustand hineingekommen, diesmal viel leichter als vorher. Als ich mich dann verehrend auf den Führergeist konzentriert habe, wurde das Rauschen noch stärker und der Ton wurde sehr hoch. Bald aber war ich wieder in meinem Körper, ohne das selbst zu wollen. Danach ist beim weiteren Meditieren klar geworden, dass ich kurz davor stehe, auch im Sitzen hineinkommen zu können, was vielleicht das Problem mit dem Einschlafen beseitigen würde. Dieses »Kurz-Davor-Stehen« ist mir dadurch klar geworden, dass ich die Änderungen des Körperempfindens und das Erweitern des Bewusstseins, welche unmittelbar vor dem Zustand stattfinden, erkennen kann. Aber ich kann immer noch nicht im Meditieren weiter gehen.

Mittlerweile bin ich auf zwei neue weiterführende Hinweise gestoßen, diesmal endlich von einem Autor, der sich auch mit dem Werk Rudolf Steiners beschäftigt hat. Dort wird behauptet, dass nicht-physische Geräusche, die beim Meditieren auftreten, sich langsam, langsam zur Sphärenharmonie entwickeln werden.¹⁹ Wenn man in den Wirbel hineingeht, werde man in einen anderen Zeit-Raum hineinkommen.²⁰ Das mag man glauben oder nicht. Es lässt sich empirisch untersuchen, und das ist das Wichtigste.

Inwiefern die Annäherung an Meditation, von welcher ich hier ein Beispiel gegeben habe, tatsächlich anthroposophisch genannt werden kann, werde ich nicht selbst entscheiden. Aus folgenden Gründen könnte man vielleicht »nein« sagen: Erstens: Die oben beschriebenen Experimente im Zwischenbereich erwecken vielleicht den Eindruck, dass ich nicht *höhere* Bewusstseinszustände untersuchen will, sondern *niedere* (Schlaf-)Zustände. Zweitens liegt vieles, was in diesem Experiment passiert, außer meiner Kontrolle (z.B., dass ich überhaupt in den gewünschten Zustand hineinkomme und da bleiben kann, so lange ich will); es gibt keine kontinuierliche, unmittelbare Verbindung von Ich und Bewusstseinszustand. Zum ersten Einwand: Man sollte bedenken, dass ein Hauptziel des anthroposophischen (oder auch Steinerschen) Entwicklungswegs ist, im Schlafzustand wach zu werden.²¹ Das Einschlafen und Träumen habe ich beim Experimentieren immer versucht zu vermeiden, aber das gelingt nicht immer. – Und zum zweiten Einwand: Man sollte bedenken, dass die anthroposophischen Geistesforschung auf Offenbarungen, die außerhalb der Kontrolle des Geistesforschers liegen, auf-

bauen, und der Geistesforscher nicht immer mit seinem Ich-Bewusstsein völlig anwesend (das Ich-Bewusstsein wird »herabgedämpft«, z.B. um ein Angeloiwesen in mir Denken zu lassen, weshalb bestimmte Arten von Ergebnissen der Geistforschung wie Erinnerungen auftauchen).²²

Ich habe beide Einwände mit einem Hinweis auf Steiner beantwortet. Damit wird vorausgesetzt, dass seine Aussagen stimmen. In meiner Annäherung zur Meditation versuche ich aber, ohne solche Voraussetzungen vorzugehen und langsam und so gründlich wie ich kann, sozusagen von unten nach oben zu steigen. Steiner mit Steiner zu widerlegen hilft da wenig.

Untersuchungen im Zwischenbereich sind aber nicht einfach, wenn man tiefer dringen will. Das ganze Leben muss darauf ausgerichtet sein. Wie in jedem Erkenntnisprozess kann man viel leisten, ohne dass etwas Neues sich notwendigerweise enthüllt. Für das Untersuchen des Zwischenbereichs muss man aber als ganzer Mensch teilnehmen, d.h., man muss besonders auf seine Gefühle, seinen Körper und sein innerliches Empfinden achten. Beispielsweise habe ich gemerkt, dass ich eine Abneigung in mir spüren kann, wenn das Hineinkommen in den Rauschen-Wirbel-Zustand scheitert. Eine Bedingung, um weiterzukommen, scheint dann das Untersuchen der Gründe für die Abneigung zu sein.

Was ich hier beschrieben habe, gibt einen sehr groben Überblick über die Entwicklung eines Teilgebiets meines meditativen Erforschens. Es bleibt noch eine offene Frage, ob diese Arbeit einen Weg in die geistige Welt erschließen wird. Als Erkundung des Zwischenbereichs sollte sie aber an sich eine gewisse Berechtigung haben. Man kann daraus auch einige allgemeine Schlüsse ziehen in Bezug darauf, wie man sich sowohl selbständig als auch durch die Anthroposophie zur Meditation verhalten kann. Es ist schwierig, zu entscheiden, was in der meditativen Entwicklung bedeutend ist und was nicht. Das kann dadurch behoben werden, dass man seine Erfahrungen mit den Erfahrungen anderer vergleicht. Eine Voraussetzung dafür ist, dass über Meditationserfahrungen Auskunft gegeben wird. Obwohl die meditative Entwicklung kein geradliniger Weg ist, zeichnen sich einige der Zwischenerfahrungen als objektive Indikatoren dafür aus, dass man vorwärts schreitet. Es wäre gut, wenn man mit der Untersuchung dieser Indikatoren mehr systematisch umgänge. – Neben der Intensität der Meditation scheint mir

Ausblick

22 A.a.O, GA 156: »Dadurch, dass das Angeloswesen in einem war, hat es das erlebt. Und dadurch, dass es das erlebt hat, war das Bewusstsein herabgedrückt. Jetzt wacht man auf, und man erinnert sich mit dem gewöhnlichen Gedankenerleben an das, was der Angelos in einem erlebt hat ... Es darf nicht erlebt werden in der Realität, sondern hinterher in der Erinnerung im vollen Ich-Bewusstsein, so dass man dann voll dabei ist.«

Autorennotiz:

auch die Dauer der Meditation wichtig zu sein, besonders wenn es darum geht, Durchbrüche zu erzielen. Das heißt nicht, dass hier ein Kausalverhältnis zwischen der Meditationsdauer und der Wahrscheinlichkeit des Durchbruchs besteht. Die Dauer kann aber als Ausdruck des Anfreundens mit einer neuen Welt verstanden werden. Vielleicht kommen Durchbrüche aus diesem Anfreunden? Sicher ist es aber, dass Erfolge die Teilnahme des ganzen Menschen fordern in dem Sinne, dass eine zeitlang der Alltag selbst auf eine neue Welt ausgerichtet wird.