

Katharsis und Meditation

Teil 3 des Kurses „Anthroposophie für Anfänger“

von Johannes Riesenberger

Mit dieser dritten Folge beschließen wir unseren Beitrag, der mit der Frage begonnen hat: „Was ist Anthroposophie?“

Zur Erlangung höherer Erkenntnisse werden seit jeher zwei Qualitäten genannt: Läuterung der eigenen Seelenimpulse und Gebet – oder mit anderen Worten: Katharsis und Meditation.

Gleich zu Beginn seines Buches *Theosophie* zitiert Rudolf Steiner Goethe und gibt damit einen Wegweiser zu dem letzten Kapitel „Der Pfad der Erkenntnis“:

„Die folgenden Worte *Goethes* bezeichnen in schöner Art den Ausgangspunkt eines der Wege, auf denen das Wesen des Menschen erkannt werden kann: Sobald der Mensch die Gegenstände um sich her gewahr wird, betrachtet er sie in Bezug auf sich selbst; und mit Recht, denn es hängt sein ganzes Schicksal davon ab, ob sie ihm gefallen oder missfallen, ob sie ihn anziehen oder abstoßen, ob sie ihm nützen oder schaden. Diese ganz natürliche Art, die Dinge anzusehen und zu beurteilen, scheint so leicht zu sein, als sie notwendig ist, und doch ist der Mensch dabei tausend Irrtümern ausgesetzt, die ihn oft beschämen und ihm das Leben verbittern. – Ein weit schwereres Tagewerk übernehmen diejenigen, deren lebhafter Trieb nach Kenntnis, die Gegenstände der Natur an sich selbst und in ihren Verhältnissen untereinander zu beobachten strebt: denn sie vermessen bald den Maßstab, der ihnen zu Hilfe kam, wenn sie als Menschen die Dinge in Bezug auf *sich* betrachten. Es fehlt ihnen der Maßstab des Gefallens und Missfallens, des Anziehens und Absto-

ßens, des Nutzens und Schadens. Diesem sollen sie ganz entsagen, sie sollen als gleichgültige und gleichsam göttliche Wesen suchen und untersuchen, was ist, und nicht, was behagt. So soll den echten Botaniker weder die Schönheit noch die Nutzbarkeit der Pflanzen rühren, er soll ihre Bildung, ihr Verhältnis zu dem übrigen Pflanzenreiche untersuchen; und wie sie alle von der Sonne hervorgehoben und beschienen werden, so soll er mit einem gleichen ruhigen Blicke sie alle ansehen und übersehen und den Maßstab zu dieser Erkenntnis, die Data der Beurteilung nicht aus sich, sondern aus dem Kreise der Dinge nehmen, die er beobachtet.“ (Goethe: *Der Versuch als der Vermittler von Object und Subject*, 1793)

Die Lebenserfahrung zeigt deutlich, worum es sich handelt, ein Beispiel:

Wir bekommen eine neue Mitbewohnerin oder einen neuen Kollegen vorgestellt: Sieht auf den ersten Blick nicht sympathisch aus und wir denken: O weh, was soll daraus werden. Nach einiger Zeit haben wir erfahren, dass wir uns auf diesen Menschen in jeder Hinsicht verlassen können – und erstaunlicherweise sehen wir sie oder ihn auch gerne an.

Andere Erfahrung: Wir bekommen eine neue Mitbewohnerin oder einen neuen Kollegen vorgestellt. Sieht auf den ersten Blick sehr sympathisch aus und wir denken: Endlich mal ein erfreulicher Mensch hier. Nach einiger Zeit haben wir erfahren, dass dieser Mensch Seiten entwickelt, mit denen wir gar nichts zu tun haben mögen – und erstaunlicherweise sehen wir sie oder ihn auch nicht mehr gerne an.

Eine neuere psychologische Untersu-

chung (Spiegel-Artikel, 13. 3. 2020) trägt den Titel: „13 Millisekunden entscheiden, ob ich dich mag.“ Wir bilden unsere Vorurteile erschreckend schnell.

Katharsis, Läuterung der eigenen Seelenverfassung im Sinne Goethes und Rudolf Steiners hieße: zu lernen, mit seinem eigenen Urteil (im Denken) und mit seiner eigenen Sympathie und Antipathie (im Fühlen) innerlich zunächst etwas zurückzuhalten. Das ist schwerer als man denkt: nicht auf den ersten Blick den Stempel aufzudrücken, ob mir das gefällt, ob mir das nützlich oder schädlich erscheint.

Sobald das anfänglich gelingt, entsteht ein erster meditativer Erkenntnisraum (Achtsamkeit). Ich schaue mit meinem Denken und Empfinden dann nicht mehr nur auf mich (was macht das mit mir), sondern zum ersten Mal auf den anderen Menschen: wie SIE oder ER eigentlich ist.

Daraus ergeben sich dann langsam Erkenntnisse, die belastbar sind, die ich nicht mehr alsbald wieder revidieren muss.

Meditari (gemäß lateinischem Wörterbuch) **nachdenken, sich üben.**

Wenn ich mich in der gleichen, eben beschriebenen Art mit **Gedanken** beschäftige – z. B. mit einem Gebet – entsteht ebenfalls ein neuer Erkenntnisraum:

„... haben wir uns als Mensch dazu aufgeschwungen, den Gedanken in derjenigen Form in uns zu erleben, die er selber annehmen will, dann fühlen wir uns nicht wie den Former, wie den Macher des Gedankens, sondern wie den innerlichen Seelenschauplatz, durch den der Gedanke in uns selber sich auslebt ... Dann werden wir überrascht: ... Wir entdecken zuerst den Gedanken und entdecken nachher: Der Gedanke ist ja der Logos! Während du selbstlos deinen Gedanken in dir selber formen lässtest, hast du dir durch die Selbstlosigkeit die Möglichkeit geschaffen, dass der Gott der Schöpfer deines Gedan-

kens war.“ (Rudolf Steiner: Anthroposophische Gemeinschaftsbildung, 22. 2. 1923, GA 257) – *„Meditation ist das Mittel zu übersinnlicher Erkenntnis.“* (Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?)

Gesichtspunkte zur Frage, wie man das praktisch machen kann:

„Meditationen [sind] Vorstellungen, die ganz Empfindung, ja Willensimpulse werden ...“ (Rudolf Steiner: Heilpädagogischer Kurs, GA 317, 5. 7. 1924)

„... das Vorstellungsleben wird ein Kraftleben ...“ (Rudolf Steiner: Erziehung zum Leben, GA 297a, 17. 1. 22)

„... dass Sie mit voller Innigkeit, mit starkem innerem Erfühlen dessen, was in den Worten steht, meditieren, so dass das, was Sie meditieren, nicht bloß Worte oder abstrakte Begriffe sind, sondern dass das sich wirklich in Ihnen vollzieht, was in den Worten steht ...“ (Rudolf Steiner: Eurythmie als sichtbare Sprache, GA 279, 14. Vortrag)

Das sind Qualitäten, die in gleicher Art zu jedem ernsthaften Gebet gehören.

Welche Gedanken man zum Inhalt seiner Meditation macht, steht ganz in der Freiheit des Meditierenden. Es hat wenig Sinn, nach „Zauberworten“ für höhere Erkenntnis zu suchen, denn es kommt bei der Meditation viel mehr darauf an, WIE man es macht (siehe oben), als etwa auf einen Inhalt mit „magischen Kräften“.

Wenn man Anregungen sucht, findet man die Fülle bei den Dichtern, im Neuen Testament u. a.

Eine methodische Hilfe noch: „... dass man wenige, leicht überschaubare, leicht prüfbare Gedanken in den Mittelpunkt seines Bewusstseins rückt, aber mit einem starken Willen diese Gedanken in den Mittelpunkt seines Bewusstseins rückt.“ (Rudolf Steiner: Die Brücke ..., GA 202, 19. 12. 1920)

Man kann auch sagen: Katharsis und Konzentration (Achtsamkeit, Meditation) vertiefen das menschliche Erkenntnisvermögen so, dass sich eine lebendige Empfindungsqualität damit verbindet, die nicht mehr subjektiven, sondern objektiven Charakter, Erkenntnischarakter hat (siehe oben Goethe und Steiner). So genannte „Evidenz-Erlebnisse“ sind Vorboten davon.

Der Anthroposoph Wolf-Ulrich Klünker beschreibt die Voraussetzungen dafür noch von einer anderen Seite: „Um in den Bereich lebendiger geistiger Realität vorzustoßen, muss in den Bereich hinter dem Denken eingetreten werden: Eine neue Qualität des Empfindens ist damit verbunden. Um in diesen Bereich hinter dem Denken einzutreten, kann nicht mehr auf ein

Wissen gebaut werden – auch nicht auf ein Wissen von Rudolf Steiner – sondern nur noch auf das, was der jeweilige Mensch (das Ich) wirklich ist. Das heißt z. B.: wofür der Mensch selbst Verantwortung übernimmt – ohne Stütze auf irgendeine Autorität – auch dann, wenn es ungemütlich wird.

Das setzt ein Erleben von Einsamkeit voraus, in dem ein konstruktiver Reduktionismus stattfindet: Es wird nur wenig übrigbleiben, eben das, was der Mensch wirklich ist und verantworten kann. Die 'Kulissen-Illusion' über sich selbst entfällt.

Dieses Wenige aber ist es, was die geistige Welt für ihr weiteres Fortkommen benötigt, wenn sie mit dem Menschen zusammen eine Zukunft haben soll.“ (Vortrag im Goethe-Zweig am 2.3.2011, Mitschrift J.Ri.)



*D*er Engel

Mit einem Neigen seiner Stirne weist er weit von sich, was einschränkt und verpflichtet; denn durch sein Herz geht riesig aufgerichtet das ewig Kommende, das kreist.

Die tiefen Himmel stehn ihm voll Gestalten, und jede kann ihm rufen: komm, erkenn –. Gib seinen leichten Händen nichts zu halten aus deinem Lastenden. Sie kämen denn

bei Nacht zu dir, dich ringender zu prüfen, und gingen wie Er Zürnte durch das Haus und griffen dich, als ob sie dich erschüfen und brächen dich aus deiner Form heraus.

Rainer Maria Rilke