

Zu den ‚Nebenübungen‘ in der Anthroposophie

von Johannes Riesenberger

Auf Anregung der Redaktion wird im Folgenden versucht, die oft zitierten ‚Nebenübungen‘ der Anthroposophie zu beleuchten:

Wer sich auch nur anfänglich für Anthroposophie interessiert, stößt schnell auf Zusammenhänge von *Übungen*. Übungen, die das eigene Erkenntnisvermögen schärfen (z. B. Konzentration) und Übungen, die das seelische Gleichgewicht stabilisieren (z. B. Gelassenheit).

Es wird im allgemeinen Sprachgebrauch unterschieden zwischen ‚Hauptübungen‘ und ‚Nebenübungen‘.

Als Hauptübung kann man betrachten *Gebet und Meditation*. Wir haben uns in der Dezember-Ausgabe (4/2021) im Haus-Kurier genauer damit beschäftigt.

Ein Mensch, der sich regelmäßig solcher meditativen Besinnung widmet, greift damit in sein Seelenleben ein: Er wird für viele Dinge des Lebens sensibler, die womöglich ein Mensch gar nicht bemerkt, der stattdessen ins Bierzelt geht.

Diese erhöhte Sensibilität könnte den Menschen in verschiedene Verlegenheiten bringen und die Sicherheit seines geistigen Erkennens trüben. So werden begleitende (Neben-)Übungen ans Herz gelegt, um parallel das seelische Gleichgewicht zu stärken. Mit einer gewissen Strenge werden sie von Rudolf Steiner auch als *Bedingungen* bezeichnet (für den, der sich ernsthaft der Meditation widmet), sie sollen für den Meditierenden Lebensbegleiter werden.

Unter einem anderen Gesichtspunkt könnte man sagen: die Nebenübungen dienen auch einer für höhere Erkenntnis

notwendigen Verfeinerung des eigenen Seelenlebens (‚Katharsis‘).

Namentlich sind es wenige einfache Übungen zur Folgerichtigkeit des Denkens – zur Stärkung des Willens – zur Gelassenheit in Freude und Leid – zur Bereitschaft, angesichts vielfältiger Erscheinungen des Lebens, das Positive nicht zu übersehen – und zur Unbefangenheit neuen Erfahrungen gegenüber. Eine letzte, also die sechste Übung besteht darin, langsam aber sicher die fünf genannten in einem gewissen Gleichmaß durchführen zu können. Wir werden das am Ende genauer betrachten.

Eine grundlegende Schilderung dieser Nebenübungen findet sich in dem Buch Rudolf Steiners *Die Geheimwissenschaft im Umriss*, aber auch in anderen Darstellungen unter etwas veränderten Gesichtspunkten.

Demgegenüber erscheint seine Schilderung in dem Buch *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten* überraschend: In diesem Buch werden ganz zentrale Übungen für das eigene Erlangen höherer Erkenntnisse gegeben, eine besondere Art von ‚Hauptübungen‘ könnte man vielleicht sagen, die sich differenziert auf bestimmte Gebiete des Daseins beziehen (Erkenntnis von Lebenskräften, von Seelenkonfigurationen u. a.). Orientalische Weisheit prägte in dem Zusammenhang die Begriffe ‚Chakren‘ oder ‚Lotusblumen‘, die durch diese Übungen in der eigenen Seele entwickelt werden – und entsprechende Fähigkeiten vermitteln.

Und da stellt sich heraus, dass die Reihe der so genannten Nebenübungen weitgehende Ähnlichkeit aufweist mit den Übungen zur Entwicklung des so genannten

Herz-Chakras – dass unsere Reihe also nicht nur ‚hygienische Begleitmaßnahmen‘ darstellt, sondern ein Zentrales, welches allerdings besonders geeignet ist, das Gesamt-Gleichgewicht der menschlichen Seele zu stärken.

Auf diese und jene feine Differenzierung der Darstellung in den genannten Quellen gehen wir in der folgenden Beschreibung kurz ein, das kann helfen, die Übungen so zu ergreifen, wie es den eigenen Möglichkeiten entspricht:

1. Kontrolle der Gedanken

Man lernt an ganz einfachen Übungen zuverlässiger, sachgemäß zu denken als an komplizierten. Es kommt auf die Fähigkeit an, innerlich streng bei einem Thema bleiben zu können (Konzentration). Wer sich überwindet, täglich fünf Minuten an einen einfachen Gegenstand zu denken (z. B. eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) und möglichst wenig abzuschweifen, hat viel getan: Welche Bestandteile setzen einen Bleistift zusammen? Wie werden die Materialien vorgearbeitet, wie werden sie dann zusammengefügt? Wann wurden die Bleistifte erfunden usw. Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage an einem festhalten. Die dabei erworbenen Fähigkeiten der Konzentration übertragen sich langsam auf das gesamte Denken.

In *Wie erlangt man ...* wird der Übungsschwerpunkt von einer anderen Seite charakterisiert, es kommt hier allgemein darauf an, das „Irrlichtelieren“ der eigenen Gedanken zu beherrschen: Es beschäftigt uns ein Gedanke, dann taucht ein anderer auf und schlägt den ersten aus dem Felde. Unser Denken ist dabei zufälligen inneren und äußeren Impulsen unterworfen. Es ist immer wieder im Tagesverlauf zu üben, einen gefassten Gedanken wirklich zu Ende zu denken, einen folgerichtigen Ablauf herzustellen. Gerade auch, wenn ein ‚Lieb-

lingsgedanke‘ in die Quere kommt. Dem kann man sich ja dann zuwenden, wenn der laufende in Ruhe zu Ende gedacht ist.

2. Kontrolle der Handlungen (des Willens)

Für die Gewinnung höherer Erkenntnisse ist die Fähigkeit erforderlich, dem konsequent zu folgen, was man sich vorgenommen hat (sofern man keine Notwendigkeit für eine Änderung erkennt). Eine gute Übung ist es, sich eine kleine, selbst gewählte Handlung vorzunehmen (z. B. das Taschentuch von einer Hosentasche in die andere zu stecken), aber so, dass man diese Handlung zu einer festen Zeit am Tag zuverlässig ausführt. Gerade auch in der scheinbaren Sinnlosigkeit liegt eine Herausforderung für den eigenen Willen (es hätte wenig Sinn, eine Handlung zu wählen, die man ohnehin vollzieht, also z. B. morgens um die gewohnte Zeit den Wecker abzustellen).

In *Wie erlangt man ...* wird, wie beim Denken, stärker der folgerichtige Ablauf der eigenen Handlungen betont: Ein folgendes Handeln möge in logischer Art mit dem vorangegangenen zusammenhängen. Wer heute in einem anderen Sinne handelt als gestern, wird keinen inneren Fortschritt erwerben.

3. Gelassenheit in Freude und Leid (Gefühlswelt)

‚Gelassenheit‘ bezieht sich hierbei auf die Beherrschung des AUSDRUCKS von Freude und Leid. Nicht gemeint ist eine Abstumpfung der Empfindungen. Wer Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich im unwillkürlichen Ausdruck darüber zu verlieren (himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt), der wird im Gegenteil bemerken, dass er nicht stumpfer, sondern empfänglicher wird für seine Empfindungen. Bei diesem Bemühen um Gelassenheit ist ein gewisser Takt sich selbst gegenüber erforderlich: Wer über nichts herzlich lachen kann, beherrscht sein Leben ebenso

wenig, wie derjenige, der fortwährend zum Lachen gereizt wird. Es ist auch nicht verboten einmal zornig zu werden, wenn man das blinde Wüten des Zorns am Zügel führen kann.

4. Positivität, Duldsamkeit, Toleranz im Beurteilen der Welt (Denken und Fühlen)

Es gibt die schöne Legende, wie Christus mit seinen Jüngern an einem toten Hund vorbeigeht. Die Jünger wenden sich ab von dem hässlichen Anblick, der Christus spricht bewundernd von den prächtigen Zähnen des Tieres.

Das Irrtümliche, Schlechte, Hässliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Es ist nicht Kritiklosigkeit gemeint: Wer die schönen Zähne bewundert, sieht auch den Leichnam. Aber dieser hält ihn nicht davon ab, die Zähne zu sehen.

Ein verborgenes Gutes findet sich häufig, muss aber oftmals bewusst gesucht werden. Dieser Haltung dient die Übung - auch der Dämpfung von permanenter Kritik, die heute so nahe liegt.

5. Unbefangtheit (Denken und Wollen)

Man versuche, sich niemals durch gemachte Erfahrungen die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Man soll dabei nicht die gemachten Erfahrungen außer Acht lassen, aber auf die andere Waagschale die Bereitschaft legen, neue Erfahrungen zu machen: z. B. für möglich zu halten, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen.

Man verarmt sich selbst mit dem Ansatz: „Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht“.

6. Gleichgewicht (der fünf geschilderten Übungen)

Der Interessierte beginnt mit der ersten Übung und pflegt diese ungefähr einen Monat lang. Im nächsten Monat legt er den Schwerpunkt auf die zweite Übung, behält aber die erste etwas weniger streng bei. Dann genauso weiter mit der dritten, vierten und fünften. Diese sechste Übung besteht darin, nach und nach zu lernen, alle fünf Übungen am Tag in einem gewissen Gleichmaß zu pflegen. Zeitlich kostet das nicht viel mehr als fünf Minuten - die Übungen sollen aber den ganzen Tageslauf innerlich begleiten. Die Frucht ist bemerkbar: eine Stärkung der Seelenkräfte, eine Stabilisierung des inneren Gleichgewichtes.

Allerdings wird man trotz der Einfachheit jeder einzelnen Übung schnell bemerken, wie schwer es ist, sie zuverlässig umzusetzen. Das ist gut, denn auch daran erkennt man, was einem an Kraft noch fehlt.

Ein einfach zu verstehender Weg, ein praktisch schwer durchzuhaltender Weg.

Und wenn man merkt - wie leider auch der Schreiber dieser Zeilen - dass der Weg nach vielen Jahren noch zu anspruchsvoll ist, um Sicherheit in den genannten Tugenden zu gewinnen, dann ist zumindest ein bescheidener Gewinn, wenn man die Übungen kennt, und sie so macht (oder auch nur gelegentlich an sie denkt), wie das eben in der jeweiligen Lebenssituation möglich ist.