

Anna-Katharina Dehmelt

Kreuz und Rose

Meditation

in der Anthroposophie



Freies Geistesleben

Anna-Katharina Dehmelt
Kreuz und Rose

Anna-Katharina Dehmelt

Kreuz und Rose

Meditation in der Anthroposophie

Verlag Freies Geistesleben

1. Auflage 2023

Verlag Freies Geistesleben

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

www.geistesleben.com

ISBN 978-3-7725-1285-8

© 2023 Verlag Freies Geistesleben

& Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlagabbildung: Rot-Blau-Grün © Gerhard Richter 2023 (0115)

Satz: Thomas Neuerer

Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany



Inhalt

Zum Geleit	9
<i>Von Johannes Kiersch</i>	
Vorwort	15
DER ZUSAMMENHANG	23
«Aber das Nötige geschieht schon, wenn man nur Geisteswissenschaft studiert und richtig bewusst versteht»	25
Anthroposophische Meditation: Die denkende Individualität als Ausgangspunkt	36
«Die Umriss der Anthroposophie als eines Ganzen» Der <i>Geheimwissenschaft im Umriss</i> zum Hundertsten	53
IM MITTELPUNKT: DIE ROSENKREUZ-MEDITATION	77
Die Rosenkreuz-Meditation von Rudolf Steiner	79
Von Meditation zu geistiger Forschung	108
Die 12 Nebenübungen in der <i>Geheimwissenschaft</i> Selbsterziehung und Moral	137
IN DER MEDITATIVEN WERKSTATT	161
Vom lebendigen Denken und vom leeren Bewusstsein	163
«Alles in der Welt ist bewusst» Anthroposophische Meditation als Weg zur Erforschung des Bewusstseins	181
Wirkungen anthroposophischer Meditation auf Konstitution und Gesundheit	211

AUSBLICKE IM WERK RUDOLF STEINERS	225
Vom Lichtseelenprozess – Zwischen Wahrnehmung und Denken. Erkenntniswissenschaft, Goetheanismus und Meditation	227
Vom Verstehen zum Schauen. Zum Unterschied zwischen Anthroposophischer Gesellschaft und Freier Hochschule für Geisteswissenschaft	250
Beobachtungen zum Verhältnis zwischen dem anthroposophischen Schulungsweg und dem Übungsweg der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft. Zugleich eine kleine Geschichte der Meditation bei Rudolf Steiner	259
Erstveröffentlichungen	275

ANHANG

zum Download auf der Website des Verlags:
www.geistesleben.de/Dehmelt

- Literatur zur anthroposophischen Meditation
- Einführende Texte
- Ausgewählte Meditationen und Übungen im Wortlaut
Rudolf Steiners
- Fenchel meditieren – Ein Beispiel geistiger Forschung
- Literatur zur anthroposophischen Meditation
- Vorstellungen oder Bildebewegungen?
Eine kommentierte Bibliographie zu Rudolf Steiners Buch
Die Geheimwissenschaft im Umriss
- Zwischen Herzdenken und Emotionaler Intelligenz.
Eine kommentierte Bibliographie zu den sechs «klassischen»
Nebenübungen Rudolf Steiners

Zum Geleit

Von Johannes Kiersch

In seiner Autobiografie *Mein Lebensgang* berichtet Rudolf Steiner, wie er gegen Ende seiner Weimarer Zeit, Jahre nach dem Erscheinen der *Philosophie der Freiheit*, die Kunst der anthroposophischen Meditation entdeckt hat. «Das errungene Seelenleben», schreibt er, «brauchte die Meditation, wie der Organismus auf einer gewissen Stufe seiner Entwicklung die Lungenatmung braucht.»¹ Was sagt dieser Vergleich? Ein Fisch atmet frische Luft, indem er kontinuierlich sauerstoffgesättigtes Wasser durch Mund und Kiemen strömen lässt. Ein Frosch, sobald er sein jugendliches Fischdasein aufgibt und an Land geht, unterbricht diesen Strom durch den Wechsel von Ein- und Ausatmung mit Hilfe seiner neu gebildeten Lunge. Das Innehalten dabei rhythmisiert diesen Vorgang. Es bildet damit die physische Grundlage für das Gefühlsleben aller höheren Tiere und des Menschen, schließlich auch für den Durchbruch zum Selbstbewusstsein und zur Freiheit.

Wir dürfen uns vorstellen, wie Steiner nach jener großen Entdeckung der Meditation, mitten im Trubel der Boom-Stadt Berlin, seine lockere Literatenexistenz in stillen Stunden beharrlichen Suchens und Übens grundlegend verwandelt hat und mit bewundernswer-

¹ Rudolf Steiner: *Mein Lebensgang* (GA 28), Dornach 1962, S. 323.

ter Selbstdisziplin zum ernstesten Geistesforscher wird. Die Aufsatzreihen *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* und *Die Stufen der höheren Erkenntnis* bilden ab, was sich – zunächst noch im Rahmen der Blavatsky-Theosophie, aber sehr schnell unabhängig davon – bei diesen ersten Versuchen ereignet hat. Im Jahre 1911 folgt beim Internationalen Philosophenkongress in Bologna eine präzise psychologische Begründung des inzwischen Erreichten. Im Jahre 1917 dann wird greifbar, was alle anthroposophischen Übungen, psychologisch gesehen, gemeinsam haben: das besinnliche, geduldige Verweilen an den Grenzen des Erkennens, wo die bloße Gedankenlogik hilflos stecken bleibt. Steiner gelangt jetzt zum Begriff der Grenzvorstellung, die sich dagegen wehrt, in die Welt der festen Dinge, unser gewohntes Gegenstandsbewusstsein, hineingezwungen und damit «herabgelähmt» zu werden. «Aus dem besonnenen Erleben», schreibt er, «das [die Seele] mit den verschiedenen Grenzvorstellungen haben kann, besondert sich ihr die allgemeine Empfindung einer geistigen Welt zu einem mannigfaltigen Wahrnehmen derselben.»² Das besonnene Erleben mit Grenzvorstellungen wird damit zum elementaren Erfahrungsgrund, von dem alle anthroposophischen Übungswege ausgehen. Und von diesem Erfahrungsgrund handelt das vorliegende Buch.

Von Anfang an ist dabei klar, worin Steiner den höheren Zweck anthroposophischer Übungen sieht: nicht in einer Hilfe für persönliches Wohlbefinden, wie so viele der modischen Meditationslehrer unserer Gegenwart sie versprechen, sondern als selbstlosen Dienst an der

2 Rudolf Steiner: *Von Seelenrätseln* (GA 21), Dornach 1976, S. 22.

Evolution des Menschheitsbewusstseins. Der Journalist Wolfgang Müller hat mit einem mutigen Aphorismus in seiner *Zumutung Anthroposophie* zum Ausdruck gebracht, worum es dem übenden Anthroposophen geht: «Ein Zeichen für die ernste Größe der Anthroposophie kann man auch darin erblicken, dass nicht wenige Menschen in diesen hochmütigen Zeiten ihr dienen wollen; also nicht nur eine Erkenntniseitelkeit in ihr ausleben (obwohl es das natürlich auch gibt) oder nicht nur eine letztlich austauschbare Lebenszuflucht in ihr suchen (dies auch), sondern sich frei und intelligent in etwas Größeres einordnen, dessen Weltbedeutung sie zu erkennen glauben.»³ Gewiss war Steiner auch als Lebensberater im üblichen Sinne tätig, etwa in den Vorträgen über *Die praktische Ausbildung des Denkens*⁴ oder *Nervosität und Ichheit*,⁵ oder mit den «Nebenübungen» in der *Geheimwissenschaft im Umriß*.⁶ Im Grunde aber will er immer dazu anregen, die Realität der geistigen Welt zu entdecken und mit den Wesen dieser Welt in eine produktive Zusammenarbeit zu kommen. Er greift dabei die Hierarchienlehre des Dionysius Areopagita auf, des großen Inspirators der abendländischen Kultur des Mittelalters. Wie weit er dabei ging, zeigt besonders schön der erste Vortrag der *Allgemeinen Menschenkunde*, der den Kreis eines Lehrerkollegiums mit den Geistern der dritten Hierarchie in einen Arbeitszusammenhang

3 Wolfgang Müller: *Zumutung Anthroposophie*. Frankfurt am Main 2021, S. 27.

4 Vortrag vom 11. Februar 1909 in Rudolf Steiner: *Wo und wie findet man den Geist?* (GA 37), Dornach 1984.

5 Vortrag vom 11. Januar 1912 in Rudolf Steiner: *Erfahrungen des Übersinnlichen* (GA 143), Dornach 1994.

6 Vgl. die eingehende Darstellung in diesem Buch auf S. 137ff.

bringen wollte.⁷ Wir erschrecken heute, wenn wir uns eingestehen müssen, was Steiner von ernsthaft praktizierenden Anthroposophen gefordert hat. Und in den Lehrstunden der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft, dem wichtigsten Vermächtnis Rudolf Steiners, treten noch weitere gewaltige Dimensionen der neuen Wissenschaft vom Geist in Erscheinung, die unser beschränktes Begriffsvermögen herausfordern.

Anna-Katharina Dehmelt ist in der anthroposophischen Szene seit Jahren als kompetente Expertin für all diese Dinge bekannt. Der vorliegende Sammelband bringt Beiträge, die im Zusammenhang mit ihrer Unterrichts- und Forschungstätigkeit entstanden sind. Was sie darin vorträgt, beleuchtet das unübersichtliche Gelände der Äußerungen Rudolf Steiners über anthroposophisches Meditieren von den verschiedensten Seiten her, klärt Missverständnisse und konturiert das Prinzipielle. In der von 2003 bis 2010 bestehenden «Firma für Anthroposophie» und seit 2012 im von ihr begründeten «Institut für anthroposophische Meditation» hat sie sich mit befreundeten Forschern ausgetauscht und auf der Basis von Anregungen Steiners Erfahrungen gewonnen, von denen bisher nirgendwo die Rede war. Wir Anthroposophen sind ja heute wie Tiere im Zoo von Zuschauern umgeben, die an allem herumschnuppern, was wir tun, aber nicht selber zupacken können oder wollen. Die wenigen, die sich zum Mittun aufraffen, werden in den rückhaltlosen Berichten Dehmelts über ihren eigenen Weg zur lebenspraktischen Anthroposophie hilfreiche Orientierungen fin-

⁷ Vortrag vom 21. August 1919 in ders.: *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik* (GA 293), Dornach 1992.

den. So etwa den Ratschlag, auf die «kleinen Wunder» im eigenen Leben zu achten und dadurch nicht in eine «Unterhaltungs-» oder eine «Tröst-Anthroposophie» abzudriften oder gar in eine «Privat-Anthroposophie mit Fanatismus und Dogmatismus».

Überall in diesem Buch merkt man, wie sehr die Autorin davon profitiert hat, dass sie sich unvoreingenommen für andere Milieus und Übungswege interessiert hat. Das Eigene wird klarer und verbindlicher, wenn man andere spirituelle Strömungen nicht ignoriert oder abwertet, sondern ihre Andersartigkeit wohlwollend zu verstehen sucht. Dehmelt praktiziert dieses Wohlwollen auch in ihren Berichten über die anthroposophische Sekundärliteratur zum Thema.⁸ Wie schön wäre es, wenn wir alle so souverän die Arbeitsergebnisse unserer Geistesfreunde nüchtern referieren und würdigen könnten, auch wenn wir nicht mit allem einverstanden sind!

Dehmelts Betrachtungen sind schließlich noch aus einem ganz anderen Grunde aktuell. Nach mehr als hundert Jahren erleben wir gegenwärtig – neben all den Nörgeleien und hässlichen Verleumdungen, die wir als Anthroposophen auszuhalten haben – eine erste Welle seriöser Steiner-Forschung. Ernstzunehmende Fachleute werden auf das erstaunliche Phänomen des Lebens, des Werkes und der Wirkungen des Begründers der Anthroposophie aufmerksam und bemühen sich redlich darum, zu verstehen, was sie da vorfinden. Ihnen zeigt Dehmelt, welch einzigartiges Kunstwerk beispielsweise der exemplarische Gedankengang darstellt, mit dem Steiner in seiner großen Kosmologie, der *Geheimwissen-*

⁸ Siehe den als Download erhältlichen Anhang zu diesem Buch unter www.geistesleben.de/Dehmelt

schaft im Umriß, die Eigenart anthroposophischer Meditation erfahrbar macht: den Aufbau des Symbolbildes vom schwarzen Kreuz mit den sieben roten Rosen und das besinnliche Umgehen damit. Oder die Logik des Aufstiegs vom gewöhnlichen Gegenstandsbewusstsein, in das wir ohne unser Zutun eingesponnen sind, zu den drei höheren Erkenntnisarten, denen wir uns stufenweise nähern können. Oder das wissenschaftstheoretische Potential des Buches *Von Seelenrätseeln*, mit dem Steiner im Krisenjahr 1917 die Praxisbewegungen eingeleitet hat, für die er heute bewundert wird. Produktive Gespräche zwischen Forschern, die sich für so etwas ernsthaft interessieren, werden in der vorliegenden Aufsatzsammlung ihre Schwerpunkte finden.

Vorwort

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. Rudolf Steiner hat das Rosenkreuz zu einer Meditation geformt, mit der man sich in die Anthroposophie von innen einleben kann; sie ist wie der Zipfel, an dem die ganze Anthroposophie sich von außen nach innen wendet.

In der Meditation des Rosenkreuzes, wie sie Rudolf Steiner in der *Geheimwissenschaft im Umriß* vorstellt, steckt ein klarer methodischer Weg, der sich auf die aktive Entwicklung des Bewusstseins des Meditierenden richtet. Damit bleiben Methode und Bewusstseinsentwicklung rational fassbar und somit auch anschlussfähig an allgemeinere Diskurse. Die Verwandlung des Bewusstseins und die Übertragung des in anderen Bewusstseinszuständen Erfahrenen ins gewöhnliche Bewusstsein sind der Schwerpunkt rosenkreuzerischen Übens; weniger interessiert im Folgenden das Herbeiführen von passiver Hellsichtigkeit.

Daneben hat die Rosenkreuz-Meditation eine Beziehung zu der spirituellen Strömung der Rosenkreuzer, über die Rudolf Steiner zeitweise ausführlich gesprochen hat. In den in diesem Buch versammelten Aufsätzen steht jedoch die Meditation selbst im Zentrum, die auch ganz unabhängig von dem überlieferten

Rosenkreuzertum verstanden und meditiert werden kann.

Ich habe diese Meditation 1983 im Anthroposophischen Studienseminar bei Frank und Brigitte Teichmann kennengelernt. Wir haben die Anleitung zu dieser Meditation, die in der *Geheimwissenschaft im Umriss* schriftlich vorliegt, studiert wie auch andere Texte Rudolf Steiners. Davon, dass man diese Meditation tatsächlich durchführen könne, war, den damaligen Usancen gemäß, keine Rede. Es war in der anthroposophischen Szene völlig unüblich, über Meditation und geistige Forschung zu sprechen, und es gab auch nur ganz wenige Bücher zu diesem Thema. Das hat sich erst in den folgenden Jahrzehnten grundlegend verändert.

Die Rosenkreuz-Meditation ist dann zum Zentrum im Aufbau meines meditativen Lebens geworden, und ich habe mich ihr durch Jahrzehnte hindurch fast täglich gewidmet. Alles, was ich seither über anthroposophische Meditation und das sich daraus ergebende Verständnis anderer anthroposophischer Aspekte veröffentlicht habe, entspringt letztlich diesem Umgang mit Steiners Rosenkreuz-Meditation.

Dazu gehören die ersten Seminare mit dieser Meditation im Frankfurter und im Stuttgarter Zweig der Anthroposophischen Gesellschaft noch in den neunziger Jahren, intensiviert dann im neuen Jahrtausend. Dazu gehört die Beobachtung, dass der komplexe Aufbau der Meditation und das Meditieren selbst für viele Menschen zu anspruchsvoll ist, weshalb ich mir Gedanken gemacht habe, wie man vom heutigen Alltagsbewusstsein ein Brücke bauen kann zum Ausbilden grundlegen-

der geistiger Fähigkeiten, die für anthroposophisches Meditieren nützlich sind. Und dazu gehört die Entwicklung eines geistigen Forschungsweges, der dem Aufbau der Rosenkreuz-Meditation in der *Geheimwissenschaft* entspricht, und dessen Anwendung auf verschiedene Gebiete. Davon zeugen insbesondere die beiden Aufsätze «Die Rosenkreuz-Meditation» und «Von Meditation zu geistiger Forschung» sowie das ausführliche Beispiel «Fenchel meditieren» im Anhang. Auch der *Geheimwissenschaft im Umriß*, die den unmittelbaren Kontext für die Rosenkreuz-Meditation bildet und deren Formulierung des Schulungsweges mich am meisten geprägt hat, ist ein Aufsatz gewidmet.

Von da aus weitet sich der Blick auf den anthroposophischen Schulungsweg insgesamt: zunächst zu den «12 Nebenübungen» der *Geheimwissenschaft*, später dann zum «Lichtseelenprozess». Einen Überblick über anthroposophisches Meditieren darüber hinaus findet man in «Die denkende Individualität als Ausgangspunkt anthroposophischer Meditation».

Drei Aufsätze geben einen Einblick in die meditative Werkstatt: in das Erüben eines leeren Bewusstseins, in das Erforschen des Bewusstseins selbst und in die Wirkungen anthroposophischer Meditation auf Konstitution und Gesundheit. Das Buch endet mit zwei Untersuchungen zum Verhältnis zwischen anthroposophischer Schulung im allgemeinen und dem Übungsweg der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft, wobei die zweite zugleich eine kleine Genese anthroposophischen Meditierens bei Rudolf Steiner enthält. Am Beginn des Buches steht eine Skizze meines Verhältnisses zur Anthroposophie im Allgemeinen.

Die Aufsätze sind in den Jahren 2009 bis 2019 unabhängig voneinander entstanden – was einige kleinere Überschneidungen bedingt – und können auch unabhängig voneinander gelesen werden. Sie wurden für die Buchausgabe geringfügig bearbeitet, verändert oder aktualisiert. Die Reihenfolge ist ein Vorschlag für eine sinnvoll geordnete Lektüre aller Aufsätze.

Die Lektüre ist aber keine ganz leichte Kost. Sie vermittelt natürlich Information, aber die Texte wollen auch etwas verstehbar machen, und dafür braucht es beim Lesen das Mitdenken. Zudem sind sie keine Einführung in die anthroposophische Meditation oder die Anthroposophie im strengen Sinne; eher sind es Reflektionen, Vertiefungen und weiterführende Gedanken für Menschen, denen beides zumindest in Grundzügen schon bekannt ist. Wer ganz neu an dieses Feld herantritt, für den finden sich einige einführende Texte zu den in diesem Kontext wichtigsten Grundbegriffen im Anhang, der als Download auf der Website des Verlags Freies Geistesleben bereit steht.¹ Sie sind zumeist der Website des «Instituts für anthroposophische Meditation» entnommen, ebenso wie die ausführliche Literaturübersicht zur anthroposophischen Meditation. Auch die in diesem Buch besprochenen Meditationen stehen dort zum Download bereit.

Eine wichtige Station bei der Entstehung der in diesem Buch versammelten Aufsätze war die von 2003 bis 2010 bestehende «Firma für Anthroposophie», die neue Wege im Umgang mit Anthroposophie entwickelte. Gemeinsam mit den Kollegen Sebastian Gronbach, Jelle

1 www.geistesleben.de/Dehmelt

van der Meulen, Alexander Schaumann und Michael Schmock haben wir damals – 100 Jahre, nachdem Rudolf Steiner 1904 Leiter einer Esoterischen Schule und damit Lehrer für Meditation und geistiges Forschen wurde – einen wichtigen Schritt von Meditation zu geistiger Forschung gemacht. Außerdem gab es in diesen Jahren ein erstes Kolloquium am Goetheanum, das ich zusammen mit Heinz Zimmermann durchgeführt habe und in dem wir den Austausch über meditative Erfahrungen regelrecht geübt haben.

Es kam in diesen Jahren auch sonst das Meditieren sehr in Mode, man denke etwa an die Achtsamkeitsbewegung, die Zen-Meditation mit ihren Meditationshäusern oder das christliche Meditieren am Benediktushof des Willigis Jäger. Dort habe ich mich überall umgesehen, und mir wurde gerade an der Unterschiedlichkeit deutlich, was das Spezifische der anthroposophischen Meditation ist.

2012 habe ich dann das «Institut für anthroposophische Meditation» gegründet, das sich zur Aufgabe gesetzt hat, anthroposophische Meditation auch in der nicht-anthroposophischen, aber spirituell interessierten Öffentlichkeit bekannt zu machen. Das ist ein Stück weit auch gelungen, ein Höhepunkt war die Anleitung einer anthroposophischen Meditation auf dem buddhistisch orientierten Kongress «Meditation und Wissenschaft» 2019 in Berlin; seither jedoch scheint diesbezüglich eine vorläufige Grenze erreicht zu sein. Innerhalb der anthroposophischen Szene ist das Meditieren, auch als gemeinsame Praxis, indes so selbstverständlich geworden, wie wir es zu Beginn des 21. Jahrhunderts kaum für möglich gehalten hätten. Das gemeinsame Gespräch

im Rahmen des «Instituts für anthroposophische Meditation» gibt es bis heute. Stellvertretend für die ganze Gruppe seien hier die bereits seit der Gründung teilnehmenden Persönlichkeiten Corinna Gleide, Christoph Hueck, Andreas Neider, Dorian Schmidt und Markus Buchmann genannt.

Außerdem bin ich durch Karl-Martin Dietz und Thomas Kracht verschiedentlich zu Kolloquien im Rahmen des «Forum Zeitfragen» der Anthroposophischen Gesellschaft und des Hardenberg Instituts eingeladen worden, wo ich neue Beobachtungen und Forschungsergebnisse vorstellen konnte. Aus diesen Zusammenhängen kenne ich auch Johannes Kiersch, der so freundlich war, ein Geleitwort für dieses Buch beizusteuern. Stephan Stockmar und Lydia Fechner von der Zeitschrift *die Drei* waren dort oft dabei und haben mich immer wieder aufgefordert und unterstützt, meine Gedanken weiter ausarbeiten und zu Papier zu bringen.

2016 fand auf Anregung von Stephan Schmidt-Troschke von «Gesundheit aktiv» der Kongress «Meditation und Gesundheit» in Berlin statt, den wir zusammen mit Rudi Ballreich vorbereitet haben. Anknüpfend daran gab es am Alanus Werkhaus in zwei Durchgängen eine Fortbildung für Menschen, die andere meditativ anleiten möchten. In der Leitung dieser Fortbildungen, die sich über insgesamt fünf Jahre mit 25 Wochenenden erstreckte, habe ich zusammen mit den Teilnehmenden das ganze Feld anthroposophischer Meditation noch einmal sehr vertiefen können.

Mit meinem Einstieg in die Redaktion der Monats-Zeitschrift *Info3* hat sich nun mein Lebensschwerpunkt nochmals verlagert und das Engagement für die

anthroposophische Meditation ist in den Hintergrund getreten. Dass Claudius Weise vom Verlag Freies Geistesleben die Gelegenheit beim Schopfe ergriffen und mir die Möglichkeit gegeben hat, was ich zur anthroposophischen Meditation zu Papier gebracht habe, zwischen zwei Buchdeckel zu versetzen, freut mich sehr.

Allen Genannten danke ich sehr herzlich – ohne Euch wären die Aufsätze und damit auch dieses Buch nicht zustande gekommen!

Den Leserinnen und Lesern wünsche ich Anregung und Inspiration, sei es für das eigene Meditieren oder für das Verständnis von Anthroposophie, und ich hoffe, dass die Aufsätze seit der Zeit ihrer Entstehung nichts davon verloren haben.