



Jens Heisterkamp

Anthroposophische Spiritualität



Denken, Meditation und geistige Erfahrung
bei Rudolf Steiner

Eine Einführung

Jens Heisterkamp
Anthroposophische Spiritualität

Jens Heisterkamp

Anthroposophische Spiritualität

Denken, Meditation und geistige Erfahrung
bei Rudolf Steiner

Eine Einführung



Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95779-020-0

Erste Auflage 2014 Info3-Verlag, Frankfurt am Main

© 2014 Info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG

Umschlagfoto und -gestaltung: Frank Schubert, Frankfurt am Main

Satz: Clarissa Heisterkamp

Autorenfoto: Silke Mondivits

Druck und Bindung: CPI Books, Leck

Dieser Titel ist auch als E-Book erhältlich

Inhalt

I. Impressionen eines Lebens:

Steiners ursprüngliche Intentionen	13
Erwachen und Freiheit in der Wirklichkeit	16
Sein und Wirklichkeit	20
Freiheit realisieren	23
Schulungsweg und „höhere Welten“	25
Berührung mit der Theosophie	28
Goetheanum-Bau und anthroposophische Gesellschaft	33
Praktische Anthroposophie	
Lebensverwandelnde Spiritualität	34

II. Spirituelle Grundmotive

Mystik und Denken	39
Denken, Vernunft und Universalität	42
Denken und spirituelle Erfahrung:	
Bewusstsein von Bewusstsein	48
Denken und Wirklichkeit	51
Tod und Erneuerung des Ich	53
Leerheit und philosophische Welt	56
Evolution und Individualität: Der bewusste Schwarm	60
Das Individuum in evolutionärer Perspektive	74

III. Stufen der Entwicklung

Keime evolutionären Denkens in den mystischen Traditionen	79
Stufen der Bewusstseinsentwicklung	85
Bewusstseinsstufen des Menschen und der Menschheit	88

IV. „Schulungsweg“:

Spirituelle Transformation durch Weltbegegnung

Das „Lebensschiff“ sicher führen lernen	95
Erkennen durch Hingabe	98
Meditation	107
Chakren-Lehre als Tugend-Praxis	112

V. Eine Anthroposophie im 21. Jahrhundert 119

„Nicht ist die umfassendste Eigenschaft der Gottheit
die Allmacht, nicht die Allweisheit, sondern die Liebe,
die Eigenschaft, bei der keine Steigerung mehr möglich ist.
Gott ist voller Liebe, ist reine Liebe,
ist sozusagen aus der Substanz der Liebe geboren.“

Rudolf Steiner, Erfahrungen des Übersinnlichen.
Vortrag vom 17. Dezember 1912.

Für Cristi, ohne die es dieses Buch nicht gäbe

Vorwort

Das vorliegende Buch ist zu einem großen Anteil Gesprächen mit Menschen zu verdanken, die lebhaft Fragen an die Anthroposophie haben.

Viele meiner Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner kennen zwar Anthroposophie als Lebenspraxis, ihnen sind also Waldorfpädagogik, komplementäre Medizin, Demeter-Landwirtschaft und Ethikbanken geläufig, von einer damit verbundenen inneren Praxis und Entwicklung haben sie aber oft noch nie gehört.

Das ist sicher nicht allein auf einen Mangel an Kenntnissen zurückzuführen, sondern spiegelt womöglich auch eine Realität in der sich auf Rudolf Steiner beziehenden Bewegung wider: Spirituelle Praxis, innere Übung und Meditation galten dort lange Zeit als etwas, das – wenn man es überhaupt praktizierte – eher stillschweigend vorausgesetzt wurde. Anders als der soziale und praktische Bereich, in dem Anthroposophen, ganz gleich ob man ihre Weltsicht teilt oder nicht, oft als vorbildlich gesehen werden, ist eine spezifische innere, gedanklich-spirituelle Kultur an Anthroposophen weitgehend unwahrnehmbar geblieben.

Das hat mehrere Gründe. Da ist zunächst die schon genannte Haltung, sich eher auf die anwendbare Praxis zu konzentrieren und die „innere Seite“ mehr dem persönlichen Gutdünken zu überlassen. Ein weiterer Grund liegt aber sicher auch darin, dass es gar nicht so einfach ist, eine Antwort auf die Frage zu geben, wie er denn eigentlich aussieht, der „typisch anthroposophische“ Weg innerer Entwicklung. Von Rudolf Steiner selbst gibt es dazu kein abschließendes „Kompendium“ und kein einzelnes erschöpfendes Werk, stattdessen aber eine kaum überschaubare Vielzahl einzelner Hinweise und ganz unterschiedlicher Ansätze – angefangen von Übungen in Alltagstugenden, mantrischen Sätzen und Sprüchen bis hin zu komplexen Anweisungen mit Texten, Atemübungen und inneren Bildern. Die folgenden Skizzen unternehmen daher den Versuch, aus den verschiedenen und teilweise auch sehr voneinander abweichenden Darstellungen Rudolf Steiners heraus Ansätze einer spirituellen Praxis der Anthroposophie aufzuzeigen. Auch worin der vielleicht spezifisch „anthroposophische Weg“ zu sehen wäre, soll deutlich werden. Dass dieser mit der Rolle des Denkens zu tun hat, ist nicht nur im Blick auf die unterschiedlichen spirituellen Strömungen der Moderne eine noch zu entdeckende Besonderheit, sondern würde auch innerhalb der anthroposophischen Bewegung selbst mehr Aufmerksamkeit verdienen. Gleichzeitig wird bei einer Annäherung deutlich, wie sehr Rudolf Steiner die Übereinstimmung mit wichtigen philosophischen und spirituellen Traditionen suchte und welche Nähe sein Ansatz zu manchen zeitgenössischen Ansätzen zeigt.

Rudolf Steiner hat von einem geistigen „Gesetz“ gesprochen, wonach spirituelle Lehrer immer an Bestehendes anschließen, weil sie unter Berücksichtigung des Gewordenen den Strom des evolutionären Geistes weiterformen. Steiner selbst knüpfte insbesondere an Fichte, Schelling, Hegel und Goethe an, später bezog er auch die theosophischen Lehrerfiguren und die großen Gestalten der Weltreligionen ein. Die Zeit ist weiter gegangen, aber in der Nachfolge Steiners blieb man lange Zeit auf eine rein interne Rezeption und Auslegung seines Werkes fixiert. Aus der Schule Franz Brentanos, den Steiner überaus schätzte, gingen Husserl und Heidegger hervor, das Interesse von Anthroposophen an Philosophie hielt sich jedoch in Grenzen; neue spirituelle Lehrer traten auf, im Osten wirkte ein Sri Aurobindo und im Westen begannen Mystiker einer neuen Generation wie Eckart Tolle oder Andrew Cohen zu wirken, Ken Wilber unternahm einen neuen Anlauf im Zusammenbringen von Wissenschaft und Spiritualität, aber ein Brückenschlag zu diesen und anderen Ansätzen steht bisher noch in den Anfängen. So ist dieses Büchlein auch ein Versuch, gleichzeitig an die Wurzeln der spirituellen Praxis Rudolf Steiners zu erinnern und den aktuellen Dialog weiter voranzubringen – nicht zuletzt, um die Stimme der Anthroposophie im spirituellen Konzert der Gegenwart stärker einzubringen.

Dabei kann ich selbst bereits an einige kontinuierliche Gesprächsfäden anknüpfen. Ganz besonders denke ich hier an die Freundinnen und Freunde, mit denen ich im Rahmen der seit 2006 stattfindenden „Herbstakademie Frankfurt“ in einem bereichernden Austausch stehe und denen ich entscheidende Anstöße für meinen eigenen Weg verdanke.

I. Impressionen eines Lebens: Steiners ursprüngliche Intentionen

In diesem Kapitel werden Grundzüge der Anthroposophie in Anknüpfung an wichtige Lebensstationen Rudolf Steiners entwickelt – Impressionen eines Lebens, das von immer neuen Perspektiven und menschlichen Verbindungen aus Spiritualität in einer modernen Form manifestieren wollte.

Rudolf Steiners Anthroposophie kam an der Wende des 19. zum 20. Jahrhundert zur Welt, als in Europa gerade die letzten Reste von Klassik, Romantik und idealistischer Philosophie im Bürgertum verstaubten, der naturwissenschaftliche Materialismus seine größten Triumphe feierte und Spiritualität kein Thema war, das man öffentlich verhandelte. Dennoch wuchs Steiners Bewegung noch zu seinen Lebzeiten zu erstaunlichen Größenverhältnissen an. Und lange bevor der Begriff einer „integralen Kultur“ aufkam und als Ganzheitlichkeit noch ein Fremdwort war, praktizierten bereits die Schüler Steiners Lebensformen, in denen innere spirituelle Praxis, soziales Engagement und achtsame Lebensausrichtung verbunden werden sollten. Dass die dahinter stehende Weltsicht eine auch heute noch pionierhafte Attraktivität hat, könnte gerade in unserer für Spiritualität offenen Gegenwart neu entdeckt werden.

Als Rudolf Steiner 1861 geboren wird, beginnt gerade die Aufbruchzeit einer neuen Technologie in Europa. Überall knüpft sich ein doppeltes Netz: auf dem Boden eines aus Schienen, die Güter und Menschen mit nie gekannter Kraft und Geschwindigkeit an entlegene Orte befördern; darüber, den Strecken entlang, eines aus Telegraphendrähten, die in Windeseile Informationen von hier nach dort übertragen. Rudolf Steiner hat seine Kindheit auf Bahnhöfen verbracht, in einer Umgebung, mit der wir heute eher nostalgische Empfindungen verbinden, die aber damals einen Brennpunkt technischer Entwicklung bildete. Sein Vater war einfacher Angestellter der Österreichischen Südbahn und ursprünglich Telegraphist. Steiner hielt sich als Kleinkind statt in der Schule lieber beim Vater und seiner Arbeit auf. Ob das geschäftige Treiben des Bahnhofs wirklich der ideale Ort für Kinder war? Der kindlichen Neugier gab es jedenfalls reichlich Nahrung.

Die rasche Entwicklung des Eisenbahnnetzes bringt es mit sich, dass der Vater häufig an andere Bahnhöfe versetzt wird. Viermal während der Kindheit Rudolf Steiners wechselt die Familie „ihren“ Bahnhof; die Bahnstrecken, an denen sie liegen, führen alle mehr oder weniger von Nord nach Süd, entlang einer Linie, an der sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder Kulturen und Völker an Grenzen begegnet sind. Der am meisten südlich gelegene dieser Orte ist der Bahnhof von Kraljevec, damals zu Ungarn gehörend, heute in Kroatien gelegen. Hier kam Rudolf Steiner zur Welt.

Der kleine Rudolf ist gerade anderthalb Jahre alt, als der Vater auf die Station Mödling bei Wien versetzt wird. Hier bleibt die Familie ein halbes Jahr, dann geht es weiter nach

Pottschach, eine halbe Bahnstunde südlich von Wien gelegen. In Pottschach beginnen auch die ersten Erinnerungen des Kindes: „Eine wundervolle Landschaft umschloss meine Kindheit“, schreibt Steiner später in seiner Autobiographie *Mein Lebensgang*. Zum Greifen nah die Berge, der Semmering und der Schneeberg, von dem Steiner sechzig Jahre später erinnern wird, wie seine kahle Felsenspitze morgens manchmal die ersten Sonnenstrahlen ins Tal hinunter sandte. Noch heute liegt der Pottschacher Bahnhof anmutig am Dorfrand mit seinen sehnsüchtig in die fernen Berge führenden Gleisen.

Wie bei manchen anderen spirituellen Lehrern gibt es auch im Leben Rudolf Steiners ein ganz bestimmtes „Erweckungserlebnis“. Von diesem einschneidenden Ereignis hat Steiner selbst später in einem Vortrag erzählt: Im Warteraum der Eisenbahnstation in Pottschach spielend, erscheint dem damals etwa sieben Jahre alten Jungen die Gestalt einer Frau, die ihm zuruft: „Versuche jetzt und später, so viel du kannst, für mich zu tun!“ Dann verschwindet die Erscheinung – man stelle sich die Situation für den Jungen vor! – in einen Ofen hinein. Bald darauf wird ihm klar, dass es sich bei dieser visionsartig aufgetretenen Szene um die Erscheinung seiner Tante gehandelt haben musste, die kurz zuvor Suizid begangen hatte. Ein außergewöhnlicher Augenblick voller rätselhafter Erschütterung, der für Rudolf Steiner offenbar eine neue Welt freisetzte: Und zwar nicht einen Geister- oder Gespensterglauben, sondern die Gewissheit, dass der Geist, ob im Menschen oder in der Natur verkörpert, offensichtlich etwas war, das auch unabhängig von der stofflich sichtbaren Welt existierte. Steiner sagt dazu später,

von sich in der dritten Person sprechend, „dass von jenem Ereignisse ab für den Knaben ein Leben in der Seele anfang, welchem sich durchaus diejenigen Welten offenbarten, aus denen nicht nur die äußeren Bäume, die äußeren Berge zu der Seele des Menschen sprechen, sondern auch jene Welten, die hinter diesen sind. Der Knabe lebte etwa von jenem Zeitpunkt ab mit den Geistern der Natur ... mit den schaffenden Wesenheiten hinter den Dingen in derselben Weise, wie er die äußere Welt auf sich wirken ließ“ (nach: Beiträge zur *Rudolf Steiner Gesamtausgabe* Nr.83/84, Dornach 1984).

Erwachen zur Freiheit in der Wirklichkeit

Die für uns moderne Menschen übliche und fast nie hinterfragte Ausgangsbasis – die Welt getrennt wahrzunehmen in Subjekt und Objekt, in Innen- und Außenwelt, in Geist und Seele hier und in tote Materie dort – das Kind hatte hinter diese Oberfläche des Gegenstandsbewusstseins geschaut. Aber was nun? Von seinen Eltern, auch von seinen Lehrern, konnte dem heranwachsenden Jungen kein Verständnis entgegenkommen. Steiner reagierte mit dem brennenden Wunsch, zu erkennen und zu verstehen, was er erlebt hatte.

Energisch will Rudolf Steiner schon als Schüler – mit Kants Werken unter der Bank! – und später als Student und junger Goetheforscher mit den Mitteln der Philosophie erfassen, wie ein Erwachen zur wahren Wirklichkeit, zu einem Zustand spiritueller Einheit mit der Welt, möglich ist.

Später, im Alter von wohl 19 Jahren, erfährt Rudolf Steiner – ausgelöst durch eine längere Beschäftigung mit dem Werk Schellings – offenbar ein weiteres initiatisches

Erlebnis, das ihm die Verwurzelung des eigenen Wesens in einem umfassenden, absoluten Bewusstsein auf reifere Weise noch einmal bestätigte. In einem Brief vom 13. Januar 1881 an einen damaligen Freund hat er es festgehalten:

„Es war die Nacht vom 10. auf den 11. Januar, in der ich keinen Augenblick schlief. Ich hatte mich bis $\frac{1}{2}$ 1 Uhr mitternachts mit einzelnen philosophischen Problemen beschäftigt, und da warf ich mich endlich auf mein Lager; mein Bestreben war voriges Jahr, zu erforschen, ob es denn wahr wäre, was Schelling sagt: ‚Uns allen wohnt ein geheimes wunderbares Vermögen bei, uns aus dem Wechsel der Zeit in unser innerstes, von allem, was von außen hinzukam, entkleidetes Selbst zurückzuziehen und da unter der Form der Unwandelbarkeit das Ewige in uns anzuschauen.‘ Ich glaubte und glaube nun noch, jenes innerste Vermögen ganz klar an mir entdeckt zu haben – geahnt habe ich es ja schon längst –; die ganze idealistische Philosophie steht nun in einer wesentlich modifizierten Gestalt vor mir; was ist eine schlaflose Nacht gegen solch einen Fund!“ (*Briefe Band I*, GA 38, S. 13)

Was war geschehen? Steiner hatte sich, wie er schreibt, bis spät in die Nacht mit philosophischen Problemen beschäftigt. Dann, sich ausstreckend auf dem Bett, wirkt der Gedankenstrom in Schlaflosigkeit weiter, bis ihm als Erfahrung evident wird, womit er sich zuvor philosophisch befasst hatte: Schellings Rede von einer Fähigkeit, durch die wir uns über eine Form unseres Selbst vergewissern können, die von jedem zeitlichen Wandel unberührt bleibt – ein Ewiges in uns als Teil des Ewigen schlechthin. Um diese Gewissheit gedanklich zu untermauern und in der

intellektuellen Öffentlichkeit seiner Zeit diskutierbar zu machen, setzt sich Steiner insbesondere mit dem damals virulenten Neukantianismus auseinander. Deren Vertreter behaupten, dass wir Menschen, eingeschlossen in das System unserer Sinne und die Verschaltungen unseres Gehirns, niemals die „wahre Wirklichkeit“ erkennen können – eine auch heute noch maßgebliche Position in Philosophie und Wissenschaft, die insbesondere durch die Ergebnisse der Neurowissenschaften vielfach bestätigt zu sein scheint. Denn diese scheint zeigen zu können, wie das hoch komplizierte System der neuronalen Verarbeitung von „Sinnesdaten“ von einer bestehenden „Welt an sich“ nichts mehr durchlässt.

Steiner beginnt seinen Befreiungsweg deshalb mit einer Selbstvergewisserung des Denkens als desjenigen Elementes der Welt, das keine außerhalb seiner selbst gelegene Erklärung benötigt, sondern sich in Art einer Selbsterschließung autonom erklären kann. Um das Denken zu verstehen, muss es nicht über sich hinausgehen, es kann sich selbst zu Hilfe kommen; die Begriffe erklären sich gegenseitig (siehe ausführlicher dazu auch das Kapitel *Denken, Vernunft und Universalität*). Auf diese Weise zeigt sich der begrifflich-ideelle Faktor der Dinge als Element, das zwar auf dem Bewusstseinsschauplatz des Menschen auftritt, seinem Wesen nach aber zur Welt gehört. Als Gedanken-Wesen sind wir Menschen immer schon Teil der wahren Wirklichkeit, wie die Welle Teil des Meeres ist: „Solange sich der Mensch bloß durch Selbstwahrnehmung erfasst, sieht er sich als diesen besonderen Menschen an; sobald er auf die in ihm aufleuchtende, alles Besondere umspannende Ideenwelt blickt,

sieht er in sich das absolut Wirkliche lebendig aufleuchten“, heißt es in der *Philosophie der Freiheit* (im Kapitel *Die letzten Fragen*).

Im Bemerken der Tatsache, dass die Geistigkeit der Welt in das menschliche Innere nicht nur hineinragt, sondern in ihm sogar neu zu Bewusstsein kommt, geht Steiner der Sinn des Menschseins auf. Dabei meint er mit seiner platonisch anmutenden Rede von der „Ideenwelt“ nicht das intellektuelle Denken des Verstandes, dessen kombinatorisches Vor-sich-hin-Laufen ja jede spirituelle Entwicklung hemmt, sondern die bewusst gemachte Anwesenheit des Einen spirituellen Urgrundes, der in Form einer Denk-Spur durch unser Bewusstsein zieht – mit den Merkmalen tiefer Verbundenheit ausgestattet und jederzeit dazu in der Lage, uns denkend über unsere Begrenztheit in ein tieferes Verstehen hinauszuführen.

Insoweit wir auf diese Weise denkend bewusst die Welt ver-wirklichen, wird Wirklichkeit erst manifestiert und wir können uns selbst als Teil der absoluten Wirklichkeit (Steiner spricht auch von einer „Totalexistenz“) erleben; das Erkennen bildet nicht etwas außerhalb von ihm Befindliches ab, es wird vielmehr „das Erkennen selbst ein Wirklichkeitsprozess“, wie es Steiner später in seinen Vorträgen über die Philosophie des Thomas von Aquin ausgeführt hat: „das, was sich da auf dem Schauplatz des menschlichen Bewusstseins vollzieht, das ist zugleich Weltenvorgang, das ist ein Geschehen in der Welt; und es ist dasjenige Geschehen, das die Welt und innerhalb der Welt uns selbst vorwärts bringt“ (III. Vortrag vom 24.5.1920) In diesem Zusammenhang formulierte der Steiner-Schüler Herbert Witzenmann oftmals den

Gedanken, dass sich im Mitvollziehen der Wirklichkeit der Mensch selbst vollzieht.

Sein und Wirklichkeit

Die moderne Philosophie ist überwiegend von Ansätzen bestimmt, die das menschliche Wirklichkeitsvermögen grundsätzlich relativieren und meist die Zugänglichkeit der Wirklichkeit durch das Denken und Erkennen vollständig in Abrede stellen. Gleichzeitig gibt es in der Philosophie auch eine Strömung, die es um das Sein als Ganzes und um die Überwindung des Dualismus von Subjekt und Objekt geht. Im 19. Jahrhundert fand diese Strömung einen Ausdruck in dem Philosophen Franz Brentano, der um 1880 versuchte, eine wissenschaftliche Phänomenologie der psychischen Phänomene durch Introspektion zu gewinnen. In seiner Wiener Zeit hörte Steiner Vorlesungen von Brentano. Einer seiner bekannteren Schüler war zur gleichen Zeit Edmund Husserl, der später die Phänomenologie begründete. Und der wichtigste Schüler Husserls wiederum wurde Martin Heidegger. Das bei allen Unterschieden gemeinsame Ziel dieser Denker war es, die unhintergehbare Position des intentionalen Bewusstseins in der Welt so zu begreifen, dass sie nicht zu einem subjektivistischen oder konstruktivistischen Missverständnis führt, ja, mehr noch: so, dass wir in einen Zustand kommen, der hinter der typisch neuzeitlichen (oder gar abendländischen) Spaltung von Subjekt und Objekt liegt und in dem diese überwunden ist. Wenn man Brentano als einen Stamm sieht, dessen einer Zweig zu Heidegger führte, dann führt ein anderer zu

Rudolf Steiner. In seinem philosophischen Frühwerk ging es Steiner darum, die transzendente Einheitserfahrung von Mensch und Welt, die ihn seit seiner Kindheit begleitete, so zu begründen, dass sie in der Philosophie und Wissenschaft seiner Zeit diskutierbar wurde. Dazu griff er den Anstoß der kritischen Philosophie auf und trieb ihn sogar noch weiter als Kant: Der zu überwindende „Mythos des Gegebenen“ der Wirklichkeit betraf für Steiner nicht erst die kulturell bedingten Muster der Einordnung und Interpretation aller Erfahrung, sondern die grundsätzliche, immer begrifflich mit-bedingte Auffassung von Wirklichkeit. Nur fasste Steiner diesen mit-schöpferisch-strukturierenden Prozess nicht als subjektive Verzerrung einer angeblich außerhalb des Menschen vorhandenen, „objektiven“ Welt des Gegebenen auf, sondern als die einzig mögliche und sinnvolle Weise der Entstehung von „Sein“ als einer Einheit von Welt und Mensch. Für Steiner entsteht alle Wirklichkeit als ein mit-schöpferischer Prozess erst durch den Menschen, indem er kraft seines gedanklich-ideell getragenen Bewusstseins das nur „Gegebene“ der Dinge erst zu einem wahren Ganzen macht: „Durch unser Denken erheben wir uns von der Anschauung der Wirklichkeit als einem Produkt zu der als einem Produzierenden...“ (*Grundlinien einer Erkenntnistheorie der Goetheschen Weltanschauung*). Es gilt daher: Wahrnehmung nie ohne Geist (Struktur, Idee); Geist nie ohne Wahrnehmung. Beides zusammen ist bzw. schafft Wirklichkeit. Das Bewusstsein des Menschen bildet den Schauplatz, auf dem der Geist der Dinge auftreten und sich aussprechen kann.