



# MOTIVE

AUS DER ANTHROPOSOPHISCHEN ARBEIT IN NRW

NUMMER 19 | SEPTEMBER 2019

ALEXANDER SCHAUMANN

## HAT ES ATLANTIS WIRKLICH GEGEBEN?

Im Gespräch mit Andreas Delor

In den Erzählungen der Völker rund um den Globus ist wie im Alten Testament vom „großen Regen“ bzw. der „Sintflut“ die Rede, was auch von Rudolf Steiner beschrieben und weiter ausgeführt wurde. Hat es das Land, das von den herabstürzenden Wassermassen überflutet wurde, wirklich gegeben? Ist Atlantis eine historische Tatsache? Dann müsste es sich auch auffinden lassen, nicht nur in den Mythen, sondern auch geologisch. Lässt sich Mythisches und Faktisches aufeinander beziehen? Diese Frage hat Andreas Delor zeitlebens beschäftigt, angestoßen bereits in seiner Jugend durch Thor Heyerdahls abenteuerliche Fahrt auf seinem Balsaß „Kontiki“ zu den Osterinseln. Weltumspannende Bewegungen einer frühen Menschheit - diese Vision bringt eine ungewohnte Dynamik in unser Geschichtsbild, die der Möglichkeit nach durch Heyerdahls Tat bewiesen wurde. Lässt sich das auch erforschen? Wenn ich Andreas Delor heute, fünfzig Jahre nach dem Anstoß durch Heyerdahl, in seinem versteckt in Langenberg liegenden Fachwerkhaus gegenüber sitze, begegne ich einem von asketischem Ernst gekennzeichneten Menschen, der auf jede Frage hin zunächst zögernd nach unten blickt. Wo sollte er mit seiner Antwort ansetzen? Ein Universum von Einzelheiten und Zusammenhängen wird spürbar, das sich bald vor dem staunenden Zuhörer entfaltet. Akribisch im Detail und atemberaubend in der Art,



wie er Fernliegendes miteinander in Beziehung bringt, bleibt im Nachklang trotz aller Fülle der Eindruck eines Fragenden zurück, der detektivisch seinen Fahrten nachgeht und auf seine Fragen schließlich von ungewöhnlicher Seite Antworten erhält. Doch Eins nach dem Anderen! Wer ist dieser Mensch mit seinem ganz ungewöhnlichen Forschungsweg?

Nur als Stichwort tauchten in unserem Gespräch die 68er Jahre auf, die ihn offenbar durch- und wachgeschüttelt und für die spirituelle Seite der Welt geöffnet, aber auch ratlos zurückgelassen haben. Sein Lebensweg lag ihm keineswegs klar vor Augen. So galt ein erster Versuch der Bildhauerei an der gerade gegründeten Kunst-Studienstätte Ottersberg, was zwei wichtige Ergebnisse brachte: die Bekanntheit mit der Anthroposophie, die ihn zunächst zum „Zyklophagen“ (Zyklusverschlinger) machte, und die Gewissheit, dass nicht die Bildhauerei, sondern die Musik den Nerv seines Lebens ausmacht. Diese Einsicht führte ihn zu der ebenfalls gerade gegründeten Alanus-Hochschule nach Alfter, wo er als angehender Pianist an eine Lehrerin geriet, die alles, was ihn besonders anzog, entweder langweilig (vor Mozart) oder entsetzlich (in der Moderne) fand. So wechselte er zu einer externen Lehrerin im Fach Flöte und reiste regelmäßig zu Sigurd Böhm nach Süddeutschland, der Steiners Erkenntnistheorie zu einer streng geführten Schulung ausgebaut hatte. Andere würde eine solche Zweigleisigkeit zerreißen. Andreas Delor suchte aber auch weiterhin solche Spannungsfelder. Er erzählt voller Wärme von Heiner Ruland, der als ‚sauberer Goetheanist‘ alte Tonarten einschließlich der atlantischen erforscht und ihm damit ein neues Feld erschlossen hat, und ebenso von dem ‚genialen‘ Pär Ahlbom, der jegliche musikalische (und sonstige) Formen auflöst und gerade dadurch in solch inspirierte gewaltige Klang-Fluten kam, dass sie Delor einfach mitrissen. Alfter erlaubte ihm alles, was im Feld der anthroposophischen Musik einen Namen hatte, kennenzulernen, regte ihn aber auch an selbst initiativ zu werden und über Jahre Sommerwochen für musikalische Improvisation zu organisieren.

Auf Grund dieser Vorbereitung arbeitete Delor später als Musiklehrer an verschiedenen Waldorfschulen. Das Thema Atlantis hat ihn jedoch nie losgelassen, nicht zuletzt durch die Möglichkeit dieses Thema durch die Musik zu erschließen. Das Empfinden der sog. „Natur-Septime“ führt in ein alle Abgrenzung überwindendes Weltempfinden zurück. Viel konkreter wurde das Atlantis-Thema jedoch durch die Betreuung einer Jahresarbeit. Bis dahin hatten ihn vor allem Steiners Beschreibungen interessiert, der keinerlei Zweifel daran lässt, dass es Atlantis tatsächlich gegeben hat. Doch wie

soll man sich das vorstellen? Er begann jetzt auch alle übrige, oftmals abseitige Literatur zu diesem Thema zu studieren, immer auf der Suche nach konkreten Anhaltspunkten. Atlantis - Wirklichkeit oder Fantasie? In seinen eigenen Worten: „viele Male ist mir Atlantis untergegangen!“ Wenn Atlantis aber nicht haltbar wäre, was soll man dann von Steiners Schilderungen denken? Geht mit Atlantis nicht auch die Anthroposophie unter? Das gab seinen Studien einen existenziellen Charakter und die Begegnung mit Dankmar Bosse wurde zu einer Art Rettung, der als ein an der Bergakademie Freiberg in Sachsen ausgebildeter Geologe und ein in der Nachfolge Goethes stehender Anthroposoph Atlantis als geologisches Faktum denkbar gemacht hat. Um es kurz zu machen: alle Ablagerungen haben sich von oben aus der durch und durch lebendigen Atmosphäre bzw. Umgebung der Erde gebildet, wie es Steiner schon für den Granit beschreibt, was zweifelsfrei für die Kohle gilt und auch für das Wasser. Da alle Kontinentalabhänge bis in eine Tiefe von 4000m von Canyons zerfurcht sind, welche die heutigen großen Ströme fortsetzen, können diese unmöglich vom Ozean, sondern nur durch linear fließendes Wasser, d.h. durch diese Flüsse gegraben worden sein, auch wenn die Konsequenzen dieser Tatsache viele Fragen aufwerfen. War der Meeresspiegel nicht immer auf dem heutigen Niveau, das Rockall-Plateau südwestlich von Irland einmal trockenes Land? Das Übernehmen einer vakanten Geologie-Epoche in einer 9. Klasse gab den Anstoß nun erst recht Geologie zu studieren, um fachkundig Bosses Thesen zu überprüfen und dann auch für sie einzutreten, da



diese keineswegs nur Freunde gefunden hatten. Sein „Kampf um Atlantis“ im Info 3-Verlag ist ein faszinierendes Buch, da es, so könnte man sagen, aus Referaten besteht. Was sagen die vielen Mythen über Atlantis, was die die Literatur, was Steiner und die nachfolgenden Anthroposophen, was Bosse und was wird gegen ihn eingewendet? Ein Atem der Sachlichkeit weht durch ein zum Phantastischen neigendes Thema. Es findet sich dort aber bereits der Ausspruch, dass vielleicht einmal hellseherische Forschung weiterhelfen könnte. Hier pochte er offenbar an die Pforte des Schicksals, denn genau dazu kam es in den folgenden Jahren. Er kam mit drei Hellseherinnen in Kontakt, denen er entsprechende Fragen stellen konnte, aber auf eine Weise, die das Unternehmen erst überzeugend macht. Seine Fragen mussten genau sein, so genau, dass sich die Antwort im extremen Fall auf Ja oder nein beschränken konnte. Delor musste die entscheidenden Schlüsselfragen finden. Sein über die Jahre angesammeltes Wissen schein ihn genau für diese Situation vorbereitet zu haben.

Auf diese Weise kamen acht dickleibige, im Möllmann-Verlag erschienene Bände zustande, die man als Forschungsprotokolle bezeichnen könnte. Wie schon zuvor kommen zahlreiche Autoren zu Wort, werden weitergedacht und auf Alternativen hin untersucht, bis sich weiterführende Fragen ergeben. Rudolf Steiners Schilderungen spielen dabei eine zentrale Rolle, die mit geologischen Tatsachen in Zusammenhang zu bringen Vielen schon als ein aussichtsloses Unterfangen erschienen war. Oder besteht das Problem nicht in den Tatsachen, sondern in deren materialistischer Interpretation? Hier setzen Delors Forschungsfragen an und machen die Lektüre zu einem Abenteuer, das den Leser keineswegs auf ein bestimmtes Weltbild festlegt. Dank seiner Entscheidung seinen Ergebnissen die Gestalt von Protokollen zu geben bleiben die Schlüsse, die er zieht, überprüfbar und geben Gelegenheit auch das eigene Vorstellungsvermögen in Bewegung zu bringen. Neben der Fülle neuer Bilder wie etwa der Wanderbewegungen der verschiedenen Völker, die auf Atlantis Phasen innerer Entwicklung durchmachten aber im Übrigen rund um den Globus tätig sind, ist das Überwinden allzu starrer Vorstellungen das vielleicht wichtigste Ergebnis. So ist der Konflikt zwischen zwei der Auskunft gebenden Seherinnen interessant, der darin besteht, dass die Geister, mit denen die eine in Zusammenarbeit steht, Zeitangaben machen – die es immerhin erlauben die Ereignisse in eine Reihenfolge zu bringen –, während die Geister der anderen solche Aussagen als den tatsächlichen Vorgängen nicht entsprechend verweigern. Aber Zeit, was ist das? Neue Fragen tun sich auf. Die „unvorstellbare“ Andersartigkeit früherer Erdzustände rückt in den Blick, die auch einem Verständnis mancher Details

in den Schilderungen Rudolf Steiners zugutekommt. Wenn wir lesen „Einer der großartigsten Momente der Erdentwicklung trat ein, als das Wasser erstmals Schiffe tragen konnte“, verstehen wir nun, dass damit keineswegs der Moment eines erstmaligen Schiffsbaus gemeint ist, sondern der Moment, in dem Luft und Wasser sich soweit getrennt hatten, dass das Wasser Schiffe überhaupt tragen zu konnte. Delors Arbeit gibt Bilder, mehr aber noch: sie gibt Forschungswege, die nicht aus dem Rausch, sondern aus einem beachtlich geschärften Unterscheidungsvermögen hervorgegangen sind.

„Atlantis taucht wieder auf.“ Dieser Satz lässt sich historisch verstehen, da das Interesse an Atlantis erst 1882 mit der Veröffentlichung „The antideluvian world“ von Ignatius Donnelly erwachte, während jahrhundertlang nur recht selten auf Platons Überlieferung Bezug genommen worden war. Dieser Satz lässt sich aber auch bewusstseinsgeschichtlich verstehen. Mit dem Untergang von Atlantis ging ein Bewusstsein unter, das überall göttliches Wirken gewährte. Das denkende Gegenstandsbewusstsein, dem wir unsere Individualisierung verdanken, entwickelte sich erst danach. Heute steigt das Bewusstsein einer Präsenz des Geistigen aber wieder auf. Das ist dramatisch. Denn es geht um die Frage: machen wir daraus einen Schritt nach vorne oder zurück, geben wir die Souveränität unserer Selbstbestimmung auf, werden wir (wieder) zum Spielball geistiger Mächte oder fühlen wir eine Erweiterung unserer Verantwortung? In diesem Drama sieht sich Andreas Delor mittendrin, nicht nur als Forscher, sondern auch in seinem Engagement für eine neue Musik. Jeder Schritt in die Zukunft braucht einen tieferen, auf neue Weise gefestigten Blick in die Vergangenheit. „Es geht um was“, dieser Eindruck bleibt, wenn ich an die Begegnung mit Andreas Delor denke.

*Andreas Delor, Kampf um Atlantis, Schriftenreihe Kontext 7, Info3-Verlag  
Andreas Delor, Atlantis aus aktueller hellseherischer und naturwissenschaftlicher Sicht, Bd. 1-8  
Verlag Ch. Möllmann  
siehe auch: [www.andreas-delor.com](http://www.andreas-delor.com)*

## STUDENTENTAGE „DIE ENTDECKUNG DER UNSICHTBAREN“

### „DAS VERHÄLTNISS DES MENSCHEN ZUR GEISTIGEN WELT“

Für mich als junger Mensch besteht die Hürde über Themen der Spiritualität zu sprechen in der Bindung an eine konfessionelle Perspektive. Aufgewachsen als ein kritikfähiger Mensch sehe ich die Problematik in der Fixierung auf institutionalisierte Bilder. Eine festgelegte Sichtweise führt dazu andere Denkrichtungen auszugrenzen. Die Positionierung einer spezifischen Glaubensebene befeuert den Streit um den „richtigen Glauben“. Ich selbst würde mich nicht als Atheist, sondern als „Konfessionsscheu“ bezeichnen. Dies gilt auch für die Anthroposophie. Ich bin zwar geprägt durch eine anthroposophische Erziehung, sehe aber die Notwendigkeit diese Prägung zu hinterfragen. Wie viele Gedanken würden wir ausschließen, wenn wir uns auf nur eine Denkströmung festlegten?

Ist der Blick lediglich auf eine Denk- oder Glaubensrichtungen reduziert, führt dies zur Reproduktion bekannter Glaubenssätze, nicht aber zu einer Wissensschöpfung. Die spirituelle Welt als transzendente, allgemein moralische Instanz, verbirgt unendliche Möglichkeit der Orientierung. Sie versteckt sich hinter zahllosen Denkvermögen und Logiken. An dieser Stelle darf jedoch kein falscher Rückschluss gezogen werden: Divers und unendlich bedeutet nicht beliebig. Es geht nicht darum alles jeher Gedachte von 2000 Jahren Christentum zu ignorieren. Auch geht es nicht um eine Generalkritik des christlichen Glaubens oder der Anthroposophie, sondern die Ablehnung eines Totalitäts- und Absolutheitsanspruchs, der mich als junger Mensch abschreckt. Ich plädiere für eine Diversität, die uns ermöglicht die spirituelle Welt besser zu verstehen.

Wo aber liegt die Quelle des Spirituellen?

#### Die Begegnung mit „dem Anderen“ als Quelle des Schönen, Wahren und Guten

Um sich aller bisherigen Vorstellungen und Kategorien in Bezug auf die Welt zu entledigen stellt Heidegger in seiner „Sein und Zeit“ Philosophie die Frage nach dem Sinn des Seins und nach dem Da-Sein. Er beschreibt den Menschen nicht anhand einer vorgefertigten Vorstellung, sondern bestimmt ihn als ein Wesen, das die Eigenschaft besitzt sich seiner eigenen Existenz sowohl in Bezug auf ihren Sinn als auch ihrer Endlichkeit durch den Tod bewusst zu werden. Diese Feststellung blickt auf den Menschen nicht von außen, sondern beschreibt die Fähigkeit ein solches Wesen zu sein. In dieser Feststellung verbirgt sich aber schon die Aktivität, die vollzogen werden muss, um sich vom reinen Da-Sein zu unterscheiden. Der Sinn des Seins realisiert sich im Da-Sein, ohne in ihm aufzugehen. Er beinhaltet die Bedeutung, die der Mensch über seinen Tod hinaus erlangen kann. Im Bewusstwerden der Endlichkeit verlieren unsere Handlungen ihre Beliebigkeit und werden als definitive Bestandteile unserer Biographie bewusst.

Der Sozialphilosoph Lévinas bringt diesen Ansatz in Zusammenhang mit der menschlichen Beziehung und gewinnt daraus eine Erkenntnistheorie und Ethik in einem. Die Bewusstwerdung der eigenen Existenz kommt in seiner Sicht durch Einlassen auf den Anderen zustande, was sowohl Wahrheit als auch Verantwortung beinhaltet. Wahrheit insofern der Andere die Quelle einer unendlichen Vielfalt bedeutet, die aber erst in dem Moment zum Vorschein kommt, in dem wir wahrhaftig in Beziehung treten, d.h. uns auf die tatsächliche Begegnung mit dem Anderen einlassen und jede vorherige Vorstellungen über die Bedürfnisse oder Eigenschaften des Anderen loslassen. Diese Begegnung schließt die Welt und die Kulturen mit ein, die uns letztlich aber immer durch den anderen Menschen entgegenkommen. Verantwortung entsteht dagegen, insofern Einlassen Gemeinsamkeit und Teilhabe bedeutet, die Lévinas als „Dienen“ beschreibt. Wir dienen dem Anderen und werden dadurch wir selbst.

#### Der Tod als Quelle einer spirituellen Begegnung

Der Tod des Anderen bedeutet demzufolge eine potenzierte Erfahrung von Verantwortung. Die schon von jeher existierende Beziehung tritt durch den Tod deutlicher hervor. Im Spannungsverhältnis zwischen dem endlichen Tod und dem unendlichen Sein des Anderen wird das Verlassen egozentrischer Kausalität und das bedingungslose Einlassen auf die Bedürfnisse des Anderen unabdingbar. Das Verantworten der Beziehung lässt sich auf kein physisches Dasein mehr abstützen und wird zur Herausforderung für das eigene Sein. Im Tod des Anderen sterbe ich einen „schwierigeren“ Tod als meinen eigenen und es wird mir die Verbindung zur Person des Anderen und damit die Verantwortung Ihr gegenüber bewusst. Diese Herausforderung bildet das Tor für eine Beziehung über den Tod hinaus, ist demzufolge aber kein Beweis für ihren Fortbestand. Nur in der konkreten Beziehungsaktivität, d.h. im Dienen des Anderen besteht die Möglichkeit ein Selbstwerden jenseits des Daseins fortzusetzen.

Mit dem Tod als Ausgangspunkt haben wir die Möglichkeit unabhängig von Konfessionen über diese Beziehungsaktivität zu sprechen. Das Bewusstwerden des Todes birgt die Möglichkeit eines Schaffensprozess, der uns nicht in die Rolle eines Zuschauers versetzt, sondern als Beteiligten anspricht. Er besteht nicht einfach in einem Erfahrungsraum, sondern ist ein Raum der Begegnung und Beziehung die jenseits kultureller Bedingungen als Grundlage spiritueller Erfahrung verstanden werden kann. Im Tod des Anderen liegt die Quelle einer überkonfessionelle und spirituelle Fragestellung, der sich keiner entziehen kann.

#### Studententage im Herbst 2019 „Die Entdeckung der Unsichtbaren“

In den Studententagen im Herbst 2019 soll genau dieser überkonfessionelle und forschende Raum, also die Schwelle zwischen Leben und Tod betrachtet werden, um diese Verbindung zu Existierenden und Verstorbenen zu entdecken und zu üben. Dafür laden wir Referenten mit praktischem Zugängen ein. Die Reise geht von dem Verhältnis zur Welt der Verstorbenen über die Soziale Kunst bis hin bis zu der Frage: was kann die Hospizarbeit zu einer Kultur der Sterblichkeit sowie einen Umgang mit der Angst vor dem Tod beitragen?

Dabei nehmen wir zum einen einen Reiseführer\*in zur Hand, lassen uns aber insbesondere auf die Begegnung und das Zuhören der Erfahrung des Anderen ein. Gerade die unterschiedlichen Zugänge zu diesen spirituellen Fragen sollen einen persönlichen und erfahrungsbezogenen Zugang ermöglichen.

Wir laden ein zu dieser Erfahrungsreise ins Kulturhaus OSKAR in Bochum und freuen wir uns auf Sie!

#### Studententage I

##### Auftakt als Michaelifest „Das Ich und die Entdeckung der Unsichtbaren“

„Wie gehen wir mit den Verstorbenen um, die uns nahe sind? Gibt es Kontakt zu ihnen oder wie bewege ich mich auf sie?“ *Mit Thomas Mayer und Sören Niewelt*

Freitag, 27.9.19, 19:30 – 21:45 Uhr - Vortrag und Performance  
Samstag, 28.9.19, 10:00 - 18:00 Uhr - Übungen und Vertiefung

#### Studententage II:

##### „Das Wir und die Entdeckung der Unsichtbaren“

„Wie können wir unsere Wahrnehmung schulen, dass das Unsichtbare zwischen uns zum Vorschein kommt? - Earth Forum als Verbindungspraxis und Zukunftstransformator der geistigen Welt“ *Mit Shelley Sacks*

Freitag, 08.11.19, 19:30 – 21:45 Uhr - Einführung  
Samstag, 09.11.19, 10:00 – 18:00 Uhr - Earthforum

#### Studententage III:

##### „Die Gesellschaft und die Entdeckung der Unsichtbaren“

„Was bedeutet der Tod für das menschliche Leben? Kann die Hospizarbeit zu einer Kultur der Sterblichkeit beitragen und zu einem Umgang mit der Angst vor dem Tod?“ *Mit Peter Wirtz und Jutta Czapski*

Freitag, 06.12.19 19:00 - 21:45 Uhr Einführung  
Samstag, 07.12.19 10:00 – 18:00 Uhr Übungen, Vertiefung, Gespräch

Zu einer frühzeitigen Anmeldung unter [s.stott@fakt21.de](mailto:s.stott@fakt21.de) wird aufgrund der limitierten Gruppengrößen geraten. Mehr Infos auch online unter [www.fakt21.de](http://www.fakt21.de).

## DER WEG ENTSTEHT IM GEHEN

In diesem Beitrag möchte ich etwas von den Erfahrungen der „Übgruppe Windrather Tal“, wie sie inzwischen von manchen genannt wird, berichten und in erster Linie darstellen wie der Kreis entstanden ist und wie die Arbeit sich bis jetzt entwickelt hat. Vielleicht kann dieses Beispiel gemeinsamen Übens für Gruppen an anderen Orten eine Inspiration sein.

Im Herbst 2015 fanden im Oskar-Haus in Bochum unter der Überschrift „Soziales Heilen“ an drei Wochenenden Üb- und Studientage mit Dirk Kruse statt. Die meisten TeilnehmerInnen erlebten die gemeinsame Zeit als anregend und bereichernd. Somit entstand der Wunsch weiter zu arbeiten. Ein Termin für eine gemeinsame Inspirationswanderung Anfang Januar 2016 wurde ins Auge gefasst. In Bochum-Stiepel trotzten 12 Menschen der Kälte und bekräftigten anschließend bei einem leckeren Essen im Restaurant neben der Dorfkirche das Anliegen weiter zu üben. Es gab Überlegungen, gemeinsam an einem Grundlagentext zu arbeiten, aber die meisten fühlten sich vor allem von der Vorstellung, in der Natur zu beobachten, angezogen. Griet war bereit, die eigene Wohnung für ein erstes Treffen zur Verfügung zu stellen. Ein Termin wurde ausgemacht. Ein paar Tage später tauchten bei einer offiziell angekündigten Inspirationswanderung weitere InteressentInnen auf.

Somit traf sich ein erstaunlich großer Kreis in März 2016 in Witten. Nach einer Vorstellungsrunde, in der jede/r seine Motivation für die Teilnahme schilderte, leitete Dirk anhand von Naturgegenständen, die vom Anfang an in der Mitte lagen, grundlegende Wahrnehmungsübungen an. Wenn ich mich richtig erinnere, betrachteten wir einen Bergkristall, einige Samen, eine Pflanze sowie eine Feder. Wer sich auskennt, erkennt sicherlich die Übungen, die Steiner in „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?“ angibt. Zwei Vorgehensweisen wurden erläutert, weil sie methodisch hilfreich sind: das innere Vergleichen sowie das Verstärken des Wahrnehmungseindrucks. Dann ging es hinaus in den nahegelegenen Wald. Im Rückblick lassen sich bei dem Treffen bereits Elemente, die auch später hilfreich waren, erkennen: Eine kurze Begrüßung und Einführung legten die Grundlagen. Jeder ging für sich, dennoch war man gemeinsam unterwegs. Die Stille beim Gehen wurde gepflegt. Zwischendrin gab es den ein oder anderen hilfreichen Hinweis. Es wurde ein Ort aufgesucht, zu dem die Gastfrau schon eine innige Verbindung hatte. Dort tauschte man sich nach einer Weile über die gemachten Beobachtungen aus. Britta hatte ihre Zimbel dabei und so wurde dem Wald etwas „geschenkt“. Der Ton und die Schwingung schienen heilsam in die Umgebung hineinzuwirken. Zurück in der warmen Stube gab es Zeit für den Nachklang. Erfahrungen und Beobachtungen wurden tastend formuliert. Man lauschte, verstand eigene Erfahrungen ein wenig besser und fügte eventuell Beobachtungen hinzu.

Der Anfang war gemacht! Für das Frühjahr waren zum Thema „Übersinnliches Wahrnehmen“ im Haus Oskar Üb- und Studientage mit Frank Burdich, Martin Hollerbach und Dirk Kruse geplant. Auch aus diesen Veranstaltungen fanden einige TeilnehmerInnen den Weg in die sich gerade formierende Übgruppe. Als diese sich an einem Freitagabend in Juni 2016 auf dem Hof Vorberg im Windrather Tal traf, ahnte keiner welche Bedeutung dieses Wochenende erhalten würde. Bevor es eine Ortsbegehung gab, berichteten die Hofleute, Dorothee und Ulfert, von ihrer jahrzehntelangen Arbeit auf dem Hof, von den früheren Wahrnehmungserfahrungen im Team, der Hofentwicklungsarbeit mit Dirk von vor 9 Jahren, und wie diese für die Arbeit fruchtbar geworden waren. Zunehmend spürte die Gruppe welcher Erfahrungsschatz vorhanden war und stellte tiefere und direktere Fragen. Vor allem die ganz eigenständige spirituelle Arbeit mit den biodynamischen Präparaten trat in überraschender Weise in Erscheinung. Am Samstag war weiterhin Zeit, individuell die verschiedenen Plätze und Qualitäten des Geländes zu erspüren und eigene innere Fragen zu bewegen. Am darauffolgenden Dienstagmorgen ereilte uns die Nachricht, dass Ulfert am Vorabend völlig unerwartet im Alter von 56 Jahren draußen auf dem Feld verstorben war. Er wurde in dem Raum, wo wir wenige Tage vorher seinen Worten gelauscht hatten, aufgebahrt. Jede/r, der konnte, besuchte ihn dort in den Tagen vor der Bestattung. Eine kleine musikalische Improvisation fand auf der Sophienhöhe, die gerade gemäht war, statt. Ein Ruck ging durch die Gruppe. Uns war ein Vermächtnis überreicht worden. Obwohl wir ursprünglich davon ausgingen, uns an wechselnden Orten, die den Teilnehmenden nah waren, zu treffen, fanden die folgenden Treffen nun immer wieder auf dem Vorberghof statt. Nach einer kurzen gemeinsamen Begrüßung ging jeder seines Weges, man suchte inzwischen bekannte Plätze auf, lernte wahrzunehmen, sowie im Austausch mit den Wesen vor Ort auf die Antworten auf innere Fragen zu lauschen. Nach der Übergabe des Hofes an eine Solawi wurde das gesamte Windrather Tal mit seinen sechs Biohöfen und dem Schulbauernhof zunehmend das Zuhause der Gruppe. Die Ortskenntnisse erweiterten sich auf allen Ebenen.

Die Treffen wurden vor allem in der zeitlichen Nähe der großen Feiertagen (Ostern, Johanni, Michaeli und Weihnachten) angesetzt. Einige wenige Male waren sie mit Arbeit an der Erde verbunden. Dankenswerterweise übernahm Klaus die Koordination der Termine und den Versand der Mails. Oft war Dirk bei den Treffen dabei, manchmal aber auch nicht. Am Anfang wurde verabredet, dass es eine mehr oder weniger geschlossene Gruppe sein sollte. Wenn deutliches Interesse vorhanden war, war der Kreis aber immer bereit, jemanden neu aufzunehmen. Allmählich war klar, dass Menschen, die Interesse haben, mitgebracht werden konnten, aber dass eine gewisse Vorerfahrung bei den „alten Hasen“ nun einfach dazugehörte und dass die Arbeit sich danach

richtete. Während der Verteiler für die Einladungsmails wuchs, bildete sich im Laufe der Jahre eine mehr oder weniger konturierte Gruppe von ca. 20 Menschen heraus. Jeder kommt so oft es ihm oder ihr möglich ist. Die Treffen sind trotz den Verschiedenheiten der einzelnen Individualitäten von einem warmen, anteilnehmenden, respektvollen Miteinander geprägt. Es wird nicht diskutiert. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um den Mut tiefer und genauer wahrzunehmen und sich mitzuteilen. Die eigene Wahrnehmung kann durch das Zuhören korrigiert oder geschärft werden. Oft werden während oder nach dem Treffen Notizen gemacht, die später zur Verfügung gestellt werden. Im Laufe der vergangenen drei Jahre wuchsen die Fähigkeiten der Einzelnen im Differenzieren. Die Fragen wurden dabei nicht weniger. Denn Wahrnehmung und Deutung sind zwei Paar Stiefel. Allmählich ahnten wir auch wie jede/r durch die beruflichen Aufgaben, vorherige Schulungen oder auch karmische Veranlagung eine bestimmte individuelle Prägung und Schwerpunkt in der Wahrnehmung mitbringt. Bei manchen kleidet sie sich in geradezu märchenhaften Bildern. Andere Berichte zeugen von einem mehr inspirativ oder sogar intuitiven Zugang. Daraus entsteht eine bunte Palette, die immer wieder anregende und überraschende Ausblicke, oft aber auch eine Zusammenschau ermöglicht. Manche aus der Gruppe nahmen parallel an einer Ausbildung bei Dirk oder anderen „Wahrnehmern“ teil. Wieder andere reisten zusammen mit Übenden aus anderen Gegenden auf den Spuren der nordwestlichen Strömungen (u.a. in Schottland, England und Norwegen). Die Hauptthemen im Laufe der Zeit waren einzelne Orte, Jahreslaufwirkungen, Kategorien von spirituellen Kräfte- und Wesenspräsenzen, die Kosmologie sowie methodische Fragen.

Im Herbst 2018 entstand das Interesse und die Bereitschaft, in der Zeit vor, während und nach Weihnachten in kurzer Zeitabfolge drei bis vier Stellen, die gar nicht weit auseinanderliegen, immer wieder aufzusuchen und zu versuchen, die subtilen Änderungen zu verfolgen. Aufgrund der Vorerfahrungen kristallisierte sich eine hilfreiche Vorgehensweise heraus: Nach einer Begrüßung hatte jeder individuell die Möglichkeit, am ersten Ort, der sowohl eine kultivierte Vielfalt (Gemüseanbau und Blumen) wie auch einen weiten Blick in die Ferne bietet, anzukommen und sich mit der Landschaft zu verbinden. Danach wurden in der Gruppe recht systematisch die gemachten Beobachtungen mitgeteilt. Ausgehend von der Beschreibung der vier Ätherarten ging es über die seelischen Qualitäten in das rein Geistige hinein. Bei späteren Treffen wurde die jeweilige Wahrnehmungsebene mit dem Nachklang dessen, was in den vorherigen Wochen wahrgenommen wurde, verglichen. Der gemeinsame Weg führte dann während der Dämmerungszeit zu einer Lichtung in einem

Buchenhain, später durch einen zauberhaften Heckendurchgang zu einem Hügelrücken, der teilweise von Ilex und weiterem Wald begrenzt wird. Wir machten mehrmals die Erfahrung, dass gemeinsames Singen, Eurythmie oder Sprechen eines Spruches direkte Auswirkungen in und um uns hatten. Statt dass jeder einzelne für sich Erfahrungen machte, erlebten wir in diesen Treffen immer häufiger gemeinsam wie sich etwas änderte, öffnete, vertiefte, uns begegnete – ja, wie unserer Beziehungszusammenhang eine Art Organ bilden konnte oder auch ein Ortszusammenhang die tiefere Wahrnehmung enorm förderte. Nach einem gemeinsamen Imbiss bei jemandem zuhause gab es für die, die mochten, auch immer die Möglichkeit dem Nachklang zu lauschen und sich in trauter Runde auszutauschen.

Anhand von Notizen, die teilweise auch anderen zugänglich gemacht werden, sowie bei offenen Inspirationswanderungen erfahren weitere Menschen, die nicht (so oft) dabei sein können oder wollen, etwas von den gemachten Beobachtungen. Ob diese in dieser Form nachvollziehbar sind, sei dahingestellt. Obwohl die Treffen einen gewissen Schulungs- und Forschungscharakter haben, verstehen wir uns in erster Linie als Üb- und Lerngruppe. Der Weg entsteht im Gehen. Wir sind dankbar für Dirks wunderbare Begleitung und die vielen inspirierenden gemeinschaftlichen Erfahrungen.

### „Übtage Windrather Tal“:

Samstag 05.10. 2019, Ort: Örkhof

Samstag 2.11.2019, Ort: Hof Vorberg

Jeweils am Abend vorher (Freitags): Einführungsabend im Haus Oskar. Weitere Infos und Anmeldung über Fakt 21 Kulturgemeinschaft 0157-74693184 (Klaus Weithauer)

SIMON STOTT

## ZWISCHEN SELBSTREFLEXION UND BEWEGUNG

### AUF DER SUCHE NACH DEM INNEREN ICH

*„Wer die Verbindung zum eigenen höheren Selbst pflegt, erkennt leichter die Schritte, die zu tun sind, und spürt die Kraft und die Klarheit, danach zu handeln.“*

So lautete der Einladungsgedanke zum Seminar von Griet Hellinckx und Renate Zwicker zum Thema Mut und Balance. Wie können wir uns selbst finden in einer Welt, in der eine ständige Positionierung gefordert wird? Muss ich mich (einseitig) positionieren oder kann ich die Mitte sowohl in mir selbst wie auch in der jeweiligen Sache finden? In der ständigen Positionierung von Parteien oder Lagern geht der Blick auf die Sache verloren. Die Resistenz gegen Polarisierung und Trennung erfordert deshalb eine gewisse Standhaftigkeit und den Mut nicht zu der einen oder anderen Seite zu kippen. Genau dies sollte Thema des Seminars sein.

Die Methode diese Fähigkeiten zu erlangen war eine Auseinandersetzung mit dem höheren Selbst. Dabei wurde zwischen dem Menschheitsideal und damit dem wahren Ich und dem Individuellen höheren Selbst unterschieden, zu welchem wir versuchten eine Verbindung zu finden. Die Abwechslung zwischen Bewegungen der Vitaleurythmie und Methoden der Ichfindung brachte Erkenntnisse und Vertiefung auf der Suche nach dem höheren Ich. Die Erfahrung und Erforschung von Bewegung und Geste in ihrer Wirkung auf mich selbst in der Vitaleurythmie sowie der Austausch zwischen den Teilnehmer\*innen schaffte ein Spannungsfeld, in dem ein solch komplexes Thema authentisch bearbeitet werden konnte. Eine Teilnehmerin sieht „gerade in der Reflexion der gemeinsamen Übungen und Bewegungen“ die Konkretisierung der eignen Fragestellung. Auf der Suche nach Vorbildern und entsprechenden Personen in unserem Umfeld fanden die Teilnehmer\*innen einen Spiegel der eigenen Vorhaben. Dinge die wir an anderen Personen inspirierend finden, können Wegweiser sein auf der Suche nach unserer eigenen Mitte und unserem höherem Selbst sowie zur Ausbildung neuer Fähigkeiten. Genau dieses Zusammenspiel von Bewegung und Reflexion ermöglichte einen persönlichen Umgang mit dem Thema. Eine zentrale Erkenntnis des Seminars lag darin, dass „ich mir einen Raum schaffen muss“, um einen Zugang zu mir selbst zu finden. Deutlich wurde dabei, dass diese Erkenntnis Erlebnis werden muss, bevor verständlich wird, was das bedeutet. Insbesondere die Frage: „was hindert mich zu tun was ich tun will?“ wurde immer wieder aufgegriffen und auf die jeweils eignen Hindernisse hin konkretisiert. Durch Bewegungs-, Schreib- und Praxisübungen wurde ein kreativer Weg aufgezeigt „einen Zugang zu sich selbst zu finden, der gut in die Alltagspraxis integriert werden kann“.

Die Zitate stammen aus der Reflexionsrunde der Teilnehmer\*innen.



Simon Stott,  
Bildungsreferent  
im Fakt21 Kulturgemeinschaft

## Aus der kreativen Quelle schöpfen - Social Presencing Theater und Innovation

Transformationsprozesse aktiv gestalten, persönliche Ressourcen stärken, körperliche und mentale Präsenz, Lösungsfähigkeit

Der reine Verstand kommt in den immer komplexer werdenden Situationen unserer Zeit an seine Grenzen. Um persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen begegnen zu können, sind wir darauf angewiesen, neue Quellen des Wissens zu aktivieren. Social Presencing Theater (SPT) ist eine innovative Methode, die körper-basiertes, intuitives Wissen von Menschen und sozialen Systemen erforscht. Als Teil der Theorie U von Otto Scharmer ist sie eingebettet in einen Ansatz, die unter anderem zur Entwicklung und Veränderung von Unternehmen und Führung eingesetzt wird.

Mit SPT können einfach und schnell unbewusste Strukturen eines Systems sichtbar gemacht werden. Der Körper dient dabei als Ressource, um auf das in dem System inhärente Wissen zuzugreifen. „Feststeckende“ Situationen werden dargestellt und in Bewegung gebracht. Mit Vertrauen in den Prozess, können mit nur wenigen Worten tief liegende Veränderungen angestoßen werden. Auch innere oder äußere Konflikte, die ungern angesprochen werden, können auf eine wertschätzende Art gelöst werden.

Der Kurs ermöglicht es den Teilnehmenden, in einen tieferen Kontakt mit ihrem Körper zu kommen und der Quelle für Innovation und Kraft zu begegnen, aus der Lösungen wie von selbst entstehen. Die Fähigkeiten im Denken und Handeln, die geschult werden, bereichern sowohl den beruflichen als auch ganz persönlichen Lebensbereich.

Die Kursleiterin Tabea Gregory bringt eine vertiefte Praxis in Tanz Theater, sowie Improvisationsmethoden, Yoga und Meditation mit. Im SPT verbindet sie Achtsamkeitspraxis mit diesen künstlerischen Elementen.

Leitung: Tabea Gregory

#### TERMINE

„Starschuss“-Tagesseminar (einzeln buchbar):  
Datum: So, 08.09.19 | Uhrzeit: 11:00 -16:00 Uhr

Danach wöchentlich dienstags vom 10.09.19 bis 26.11.19  
Uhrzeit: 19:30 bis 21:45 Uhr

Ort der Veranstaltung: Kulturhaus OSKAR, Bochum

Teilnahmegebühren:  
Wochen-Kurs: 130 €, 17 Stunden | Tagesseminar: 60 €  
Kurs komplett: 175 €

Anmeldung und Information:  
Tabea Gregory, Tel.: 0177 4920942,  
tabea.gregory@gmail.com

## Improvisationstheater - Die Inspiration des Augenblicks

Mit Körper und Wahrnehmungsübungen sowie Theater-Gruppenspielen legen wir den Grundstein für spielerische Improvisationen. Auf der Bühne erzählen wir Geschichten, spielen dramatische sowie lustige Szenen und kreieren berührende Momente aus dem Nichts.

Der Kurs ist gleichermaßen geeignet für Einsteiger\*innen wie für Fortgeschrittene aus dem Bereich der Improvisation sowie für Menschen die mehr Souveränität im Alltag oder Beruf suchen und selbstbewusster und klarer auftreten möchten. Spontaneität, Ausdrucksfähigkeit, Präsenz, Entscheidungssicherheit und Kreativität fördern ist das Ziel.

Die Kursleiterin Tabea Gregory bringt jahrelange Bühnen-Erfahrung in Theater, Tanz und Improvisation mit. Ihre Ausbildung machte sie bei internationalen Lehrer\*innen. Ihre Stunden sind geprägt durch Humor, Authentizität und Einfühlungsvermögen.

Leitung: Tabea Gregory

#### TERMINE

Donnerstags vom 19.09.19 bis 28.11.19  
Uhrzeit: 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort der Veranstaltung:  
ROXI, Wiesenstrasse 25, Witten

Teilnahmegebühren:  
Wochen-Kurs: 15 € pro Termin  
Gesamter Kurs: 155 €

Anmeldung und Information:  
Tabea Gregory, Tel.: 0177 4920942,  
tabea.gregory@gmail.com



## MENSCH – QUELLORT DER KULTUR?

Die neuzeitliche, abendländische Kultur gründet im rationalen Wissensbegriff der Aufklärung und ermöglichte damit die Emanzipation des Individuums sowie die Konzeption und Suche nach einer sozialen Praxis von Freiheit und Gerechtigkeit. Dabei hat sie zahlreiche Blüten und Früchte in Kunst, Wissenschaft und sozialer Praxis hervorgebracht, die heute oft unbewusst unseren Alltag prägen. Paradoxer Weise tragen diese aber maßgeblich zur Zerstörung des Planeten, zu sozialen Ungerechtigkeiten sowie der spirituellen Armut bei. Wie kommt es, dass ein rationales, freiheitliches und humanistisches Menschenbild, eine gegenteilige ökologische und soziale Wirkung hervorruft? Was sind Quellorte der Gestaltung unserer Kultur und wie wirken sich diese aus?

Ein zentraler Kern jeder Kultur ist ihr Menschenbild. Egal wie ich den Menschen ansehe, als unmündiges Kind,



als böswilliges Wesen oder als physikalischen Apparat, es entsteht eine damit übereinstimmende Sozialpraxis. Dem Menschenbild entsprechend, gestaltet sich ein sozialer Organismus mit institutionellen Rahmenbedingungen. Aber - ist unser Denken und Vorstellen, die einzige Gestaltungsquelle unserer Kultur?

Kürzlich konnte ich das Entstehen eines kulturellen Raums zwischen einer sehr alten Frau und einem noch ganz jungen Kind beobachten. Sie saßen am Tisch und zeichneten gemeinsam Farben auf das Blatt. Der seelische Ausdruck der beiden war trotz des Altersunterschiedes sehr ähnlich: lebendig, aufmerksam, behutsam und zart, ja fast zerbrechlich. Es waren neben dem Aussehen, die geistigen Qualitäten ihrer jeweiligen Präsenz und Handlungen, die Unterschiede zu Tage treten ließen.

Das Kind, kaum der Erinnerung mächtig, lebte in einem geistigen Zeithorizont, in dem sich das Vorher noch nicht vom Nachher getrennt hatte. Rot, war gleichzeitig gelb und blau, und das Blau, blau und grün. Und gerade, weil die Dinge wechselhafte und lebendige Namen hatten, hatte das Kind ein unbändiges Interesse zu Allem was es umgab. Die Alte hingegen lebte ganz in ihren Erinnerungen. Sie begleitete jede Handlung des Kindes mit Geschichten und inneren Bildern aus ihrem Leben. Dem gegenüber verblasste die sinnliche Umwelt und umgab sie mit einem Hauch von Ewigkeit. Ihre Hände dem Kinde zusprechend, zeugten von gereiften Lebenserfahrungen.

Auch unsere Kultur trägt in sich diese beiden Seiten – das Junge und das Alte. Kultur tun, als Handlung, als Tat und als gelebter Vollzug, das erfrischt und verjüngt uns – täglich! Wer ein Fest mit Freude feiert, wird leicht. Wer sich in eine künstlerische Kreation vertieft, vergisst die Zeit und gelangt zu einem nicht versiegenden Brunnen der Lebenskraft. Doch selten werden Kulturtaten zu Früchten und Zukunftssamen. Die dafür notwendige Reifung ist von Um- und Irrwegen begleitet. Sind aber einmal wissenschaftliche Gesetze erkannt und künstlerische Meisterwerke geschaffen, ist ihnen ein zeitloser Wert eigen, der zum Ausgangspunkt und Ansporn für neue Errungenschaften wird.

Für Beuys gab es in der Kunst von der Antike bis in die Barockzeit hinein einen „kollektiven, aus der übersinnlichen Welt diktierten Kanon“, der „auf geheimnisvolle Art und Weise einen Konsensus über die Stilgleichheit“ stiftete. „Ab der Gotik“ werde sukzessiv ein Prozess der Individuation wahrnehmbar, der es der „individuellen Künstlergestalt in der Neuzeit ermögliche aus einer Kraft der Selbstbestimmung, des Selbstbewusstseins und des Bewusstseins seines eigen Ich als der Quelle aller Kreation“ zu produzieren. Die Konsequenz davon sei, dass „einzelne Kunstprodukte immer disparater“ erschienen und zu „sich widersprechende Kreationen“ würden. Demnach seien die Krisen der Kunst auch Ausdruck von Entwicklungskrisen der menschlichen Individuation, die am Beispiel der Kunst exemplarisch beschrieben werden können. Wenn kulturelle Brüche, Krisen und von unserer Kultur mitverursachte ökologische und soziale Probleme, Ausdruck eines krisenhaft verlaufenden Prozesses der Individuation, einer Ich-Evolution sind, reicht es nicht, aus einem humanistischen und geistigen Menschenbild zu handeln. Die zweite Gestaltungsquelle unserer Kultur, die menschliche Individuation, ist für das Beantworten von ökologischen und sozialen Krisen nicht zu unterschätzen.

Das „Bewusstseins seines eigen Ich als Quelle aller Kreation“ zu erleben beginnt bei der Fähigkeit sich selbst als autonom handelndes Wesen wahrzunehmen. Es ist eine Perspektive, die von mir selbst ausgeht, die sich aber erweitern lässt. In der Phänomenologie der U-Theorie von K.O. Scharmer werden qualitative Entwicklungsperspektiven beschrieben in denen das Bewusstsein als Quellort der in-

dividuellen wie der kollektiven Handlung vertieft werden kann. Die Weitung gipfelt in einen Zustand, in der das eigene handelnde Selbst zugleich von innen und außen erlebt wird. Der Einzelne erlebt sich im Kreise der Anderen und die eigene Aktivität geht nicht mehr ‚blind‘ nach außen, sondern wird wie in einem Spiegel auch von dort her wahrgenommen. Die Anderen, die uns umgebende Weltsituation sowie das handelnde Selbst wird aus der Perspektive des Ganzen wahrgenommen.

Menschenbild und menschliche Individuation sind als Gestaltungsquellen die Tag- und Nachtseite unseres Kulturschaffens. Die ökologischen und sozialen Herausforderungen werden in Zukunft immer mehr die Verschmelzung der beider Seiten benötigen. Ob dabei eine Kultur der Morgenröte, der Abenddämmerung oder beides zugleich entsteht, lässt sich nur im gemeinsamen Tun erforschen.



## ERMÖGLICHUNGSRÄUME SCHAFFEN VI

Das Vermögen der Aufmerksamkeit heilende Räume zu schaffen ist auch für die innere Arbeit von Bedeutung. Auch die innere Arbeit lebt von der Zuwendung. Auch dort finden sich Gegenstände, mit denen wir uns beschäftigen und die sich aufgrund unserer Zuwendung zu entfalten vermögen. Auch im Inneren machen wir die Erfahrung, dass unsere Aufmerksamkeit Räume schafft, die es erlauben, dass Themen lebendig werden und sich in ihrem eigenen Recht entwickeln. Wir lösen sie aus dem konservierten Zustand unserer Verstandeserinnerung heraus und machen es möglich, dass sie gleich selbständigen Wesen ihre verschiedenen Seiten zeigen.

Die Vorbereitung auf einen Vortrag oder eine entsprechende Situation ist für diese Arbeit ein gutes Beispiel. Wir nehmen die Situation vorweg. Wir stellen uns die Umstände vor und erinnern uns, was wir tun oder sagen wollen. Zunächst bleibt diese Tätigkeit aber im Kopf. Die Vorstellungen fühlen sich leblos und trocken an oder sogar befremdlich. Ist es der Mühe wert sie auszuarbeiten? Ist dieser ‚Kram‘ zu irgendetwas nütze? Dieser Vorlauf dient aber nur als Einstieg. Es gilt in ihm zu verweilen bis der Moment eintritt, in dem er Leben gewinnt. Die Vorstellungen werden selbständig. Das Thema entfaltet sich und das in Räumen, die sich plötzlich zu öffnen scheinen. Der Atem vertieft und entspannt sich. Es ist, wie wenn sich zunächst miteinander verklebte Seiten nun öffnen lassen. Und das nicht nur einmal. Mit jedem neuen Aspekt wiederholt sich dieser Vorgang, bis das Thema panoramaartig vor uns steht. Dann sind wir gut vorbereitet und es ist einerlei, ob die später eintretende Situation der vorgegenommenen tatsächlich entspricht. Der gewonnene Raum bleibt erhalten und erlaubt uns frei und situationsgerecht mit dem Vorbereiteten umzugehen.

Dabei können aber auch Widerstände auftauchen, die viel über die inneren Vorgänge verraten. Von Unlust oder anderen Störungen einmal abgesehen kann der Fall eintreten, dass ein Thema unerreichbar scheint, obwohl es uns vertraut ist und seine Darstellung schon einmal ganz außerordentlich gut gelungen war. Vielleicht gehen wir gerade deshalb ganz sorglos auf die nächste Veranstaltung zu, um dann mit Schrecken eine derartige Schwierigkeit festzustellen. Was liegt da vor? Wir waren eins mit dem Thema. Die Worte ergaben sich wie von selbst. Und nun fühlt sich das Thema abgekapselt und eingeschweißt an, auch wenn blasse Erinnerungsbilder selbstverständlich vorhanden sind. Am Lebendigwerden scheint eine Barriere zu hindern, an der sich die Aufmerksamkeit nun zu bewähren hat. Denn alles innerliche Zerren und Drücken bleibt ohne Erfolg. Lediglich ein geduldiges Dranbleiben vermag die Situation zu verändern. Und zwar mittels Wärme. Die Aufmerksamkeit erzeugt eine Wärmehülle, die sich in hartnäckigen Fällen bis zu einer schweißbrennerartigen, doch geduldigen und ergebnisoffenen Flamme zu verdichten hat, bevor eine Veränderung eintritt. Wie das Stückchen Blei im Teelöffel über der Kerzenflamme, das über lange Zeit sich nicht regt und nur hart an wenigen Punkten aufliegt, um sich dann ganz plötzlich als kleiner See in die Kuhle zu schmiegen, so scheint auch dieser Vorgang zunächst aussichtslos, bis sich der Widerstand plötzlich in Nichts auflöst. Die Wärme der Aufmerksam-

keit hat die Abkapselung überwunden. In unserer Begeisterung hatten wir auf das Thema nicht mehr ‚draufgeschaut‘, sondern

‚aus‘ dem Thema gesprochen, ohne am Ende die erreichte Identifikation sorgfältig wieder aufzulösen. Im plötzlichen Verlassen dieser Identifikation hatte die astralische Intensität zusammen mit dem Inhalt eine Kapsel gebildet. Es war ein selbstgemachtes Trauma entstanden, das nur mit Mühe wieder aufgelöst werden kann. Ätherische und astralische Ebene hatten sich verselbständigt. Die Zuwendung vermochte jedoch zu verwandeln.

Das gilt auch für das leidige Thema Emotion. Emotionen hindern an einem sachgerechten Blick. Wut und Ärger lassen uns „rot sehen“, was ein gelassenes Eingehen auf eine vielleicht tatsächlich vorhandene Schwierigkeit unmöglich macht. Zwar ist es im Moment wahrscheinlich angemessen, die Emotion zu unterdrücken. Sie wird aber wiederkommen, solange wir sie nicht überwinden konnten. Ein geduldiges Dranbleiben und Anschauen hilft auch hier. Wenn der Ärger im Rückblick wiederkehrt und wir allein sind, ist der richtige Moment gekommen, sich mit der Situation auseinanderzusetzen. Solange wir allerdings nicht aufhören uns Recht zu geben, gießen wir nur Öl ins Feuer. Aber auch die Annahme, dass wir selbst wahrscheinlich im Unrecht sind, hilft nur wenig. Solange wir rot sehen, sind wir gar nicht in der Lage Recht und Unrecht zu unterscheiden. Beides sei also dahingestellt und der Ärger als solcher akzeptiert. Darin besteht die Schwierigkeit, von der alles Weitere abhängt. Natürlich besteht der Wunsch, dass der Ärger bald vorbei ist. Aber auch das ist keine wirkliche Akzeptanz. Da hilft nur sich zu sagen, dass eine schlaflose Nacht uns nicht gleich umbringen wird! Es kommt darauf an stehen zu bleiben und - im richtigen Abstand - den Flammen der Emotion standzuhalten. Vielleicht fangen sie jetzt erst recht an zu lodern, bis sie dann aber - oh Wunder - herunterbrennen. Beim Aufwachen ist man vielleicht überrascht, dass man nun doch eingeschlafen ist, und bei der Wiederkehr einer vergleichbaren Situation zeigt sich - wenn alles gut gegangen ist -, dass man sie mit neuen Augen zu sehen vermag. Vielleicht hat mich eine an sich harmlose Bemerkung an einem wunden Punkt erwischt oder ich sehe mich noch immer im Recht, kann dieses nun aber gelassen geltend machen. Ein opakes Stück Astralleib ist transparent geworden, dank der verwandelnden Kraft meiner Aufmerksamkeit.

Jeder innere Fortschritt bedarf einer solchen Klärungsarbeit. Meditation hilft sich zu öffnen und schafft die Fähigkeit mit etwas zunächst Fremden mitgehen zu können. Die Aufmerksamkeit schafft einen Raum der Entfaltung, setzt aber auch Ungeläutertes frei, das verarbeitet werden muss. Die allbekannten sechs „Nebenübungen“ dienen dazu, aber auch andere. Rudolf Steiner empfiehlt sich selbst in einem willkürlich gewählten Alter vorzunehmen und zu versuchen sich von diesem Selbst ein getreues Bild zu machen. Aus jedem unserer früheren Lebensjahre lebe ein inneres Kind in uns weiter fort und beharre auf seinem damals entwickelten Egoismus, solange es nicht bewusst angeschaut wurde. Wieder zeigt sich das Anschauen als erlösende Tat. Im Fall einer akut bedrängenden Schwierigkeit lässt sich aber auch umgekehrt fragen: „welches Kind weint denn da?“ im Versuch dieses Kindes ansichtig zu werden. Denn das ist die Voraussetzung einer jeden Verwandlung: das Problem ins Gegenüber zu bekommen. Erst dann wird es möglich sich ihm zuzuwenden, ihm Aufmerksamkeit zu schenken, die ich möchte sagen einzig und allein in der Lage ist eine echte Verwandlung herbeizuführen.