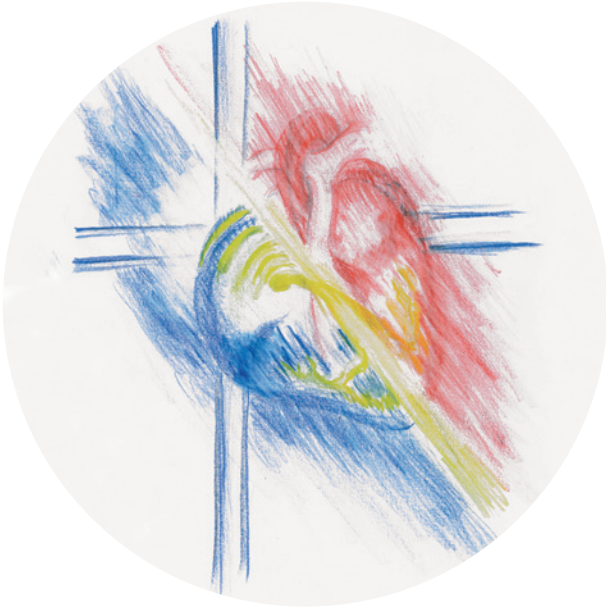
Mit dem Herzen sehen lernen

Das Herz als Grundlage einer spirituellen Entwicklung
Die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners

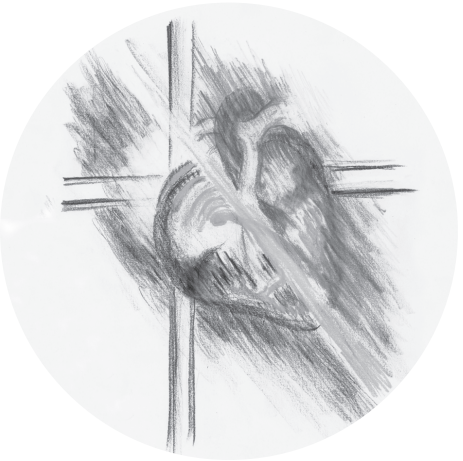


Vortrag von Wolfgang Findeisen
gehalten am 07.07.2007
Freie Akademie München

edel verlag

Mit dem Herzen sehen lernen

Das Herz als Grundlage einer spirituellen Entwicklung
Die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners



edel verlag

Impressum

6. Auflage 2020

Gestaltung: Lutz Krause Mediengestaltung

© Edel-Verlag · D - 47058 Duisburg · Mülheimer Straße 97
Internet: www.edelverlag.de
E-Mail: info@edelverlag.de
Telefon: 0203 / 33 25 13 · Telefax: 0203 / 33 95 69
Gesamtherstellung: Edel-Druck GmbH
D - 47058 Duisburg · Mülheimer Straße 97

Einführung … 4
Herz und Hirn … 5
Werden Seele und Geist durch den Leib determiniert? … 7
Die Polarität von Blut und Nerv und das Herz … 8
Individuum und Menschheit … 12
Das individuelle Eiweiß … 13
Der Wille als Quelle der Intelligenz … 16
Der Zucker und das Menschheitliche in uns … 16
Organbildung zwischen den Polen … 17
Die drei Dimensionen des materiellen Leibes … 18
Die Widernatürlichkeit des Herzens … 22
Was hat das Herz mit dem Menschen vor? … 22
Das Herz: ein Zwischenraum … 26
Der Wille als Kraft des Gewissens … 32
Was hat der Wasserstoff mit dem Herzen gemein? … 35
**Der Mensch als Peripherie und Zentrum zugleich
und die sechs Nebenübungen Rudolf Steiners** … 36

Wenn wir uns heute Abend mit dem Herzen befassen, wird dies in einer etwas unüblichen Weise geschehen. Mit der Betrachtungsweise verbindet sich die Methodik zweier Persönlichkeiten des letzten Jahrhunderts. Die eine Persönlichkeit ist Rudolf Steiner, die andere Stylianos Atteshlis (bekannt als ›*Daskalos*‹). Beide beschrieben einen Schulungsweg, durch den es möglich wird, Phänomene auch jenseits ihrer sinnenfälligen Erscheinung zu untersuchen. Daskalos, dem ich persönlich begegnen durfte, zeigte – vergleichbar mit Rudolf Steiners Methodik – eine Technik, durch die das Denken zu einer Stärke entwickelt werden kann, in der es durch keine räumliche Begrenztheit mehr eingeschränkt erscheint; durch die eine unmittelbare Beobachtung von Kräften möglich wird, auch zur Erkenntnis des menschlichen Organismus und seiner Heilung.

Bei meinem ersten persönlichen Gespräch mit Daskalos nahm er Bezug auf die Übung der Gedankenkontrolle von Rudolf Steiner. Es ist die erste der sechs Nebenübungen, die Rudolf Steiner zur Ausbildung des spirituellen Herzens aufgezeichnet hatte. Daskalos' Rat bezieht sich auf die praktische Handhabung der Wirkungen, die durch die ›sechs Nebenübungen‹ heranreifen können. Zur Anwendung dieser Wirkungen auf den Menschen empfahl Daskalos, zunächst die Organe des Menschen auswendig zeichnen zu lernen, zweitens die Kraft des leeren Denkens einem Menschen zuzuwenden, gleichgültig, wo er sich befindet, um drittens beides zusammenzuführen: d. h. die Kenntnis irgend eines Organs dem Prozess des leeren Denkens hinzuzufügen. Dann könne dasselbe Organ dieses Menschen untersucht werden. In solcher Anweisung erlebte ich das Fruchtbare der Begegnung der Wege dieser beiden großen Geister – Rudolf Steiner und Daskalos – für die Gegenwart. Unter diesen Vorzeichen werden wir heute Abend das Herzorgan betrachten. Ich hoffe, dass uns das ein Stück weit gelingt. Sie werden sehen, dass es möglich ist, das Herz so zu erfassen, dass wir an diesem

Organ eine physische, seelische und geistige Ebene unterscheiden können. Wir werden verstehen lernen, wie uns das physische Herz dazu befähigt, uns selbst zu entwickeln, Anteil zu nehmen am Leben unserer Mitmenschen, mit Interesse die Geschehnisse unserer Zeit zu begleiten und darüber hinaus Einfluss auf dieselben zu nehmen aus einer spirituellen Kraft heraus, die uns in der alltäglichen Bewusstseinslage noch kaum vorstellbar ist.

Wir werden bei der für heute abend gestellten Aufgabe das Herz so zu behandeln haben, dass wir das physische Herz genauso wie das spirituelle Herz in ihrer wechselseitigen Bedingtheit durchschauen lernen. Wir können lernen, bei einer genauen Betrachtung des physischen Organs seine spriritуelle Zukunft abzulesen und umgekehrt auf dem Weg der spirituellen Entwicklung ihren Bezug zum physischen Organ herzustellen.

Dazu sind einige Aspekte einzubeziehen, durch die das Besondere des Herzens erst verständlich wird.

Herz und Hirn

Ein erster Aspekt ist die Unterscheidung von Herzdenken und Gehirndenken.

Was leistet unser Gehirn bei der Verarbeitung der alltäglichen Eindrücke und welchen Anteil nimmt das Herz? Woher rührt es, dass Ereignisse im persönlichen, beruflichen, politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Leben uns nicht gleichgültig bleiben, dass sie uns berühren können oder dass sie uns frösteln lassen? Wie können sich Sehnsucht und Hoffnung in die Erlebnisse einmischen, wie auch Ablehnung und Enttäuschung? Was lässt uns zutiefst ›mit dem Herzen‹ an den Fortschritten und Rückschritten auf dem Weg der Globalisierung beteiligt sein? Welchen Anteil hat an all dem das Gewissen, das aus dem Innersten spricht? Was ist das Gewissen?

Die Quelle des Gewissens wird heute noch immer im Gehirn

gesucht. Aber wenn Sie sich sagen, das geht mir zu Herzen, fassen Sie sich gewiss nicht an den Kopf! Das wäre töricht. Dem Herzen kommt für das Weltverstehen eine ebenso zentrale Rolle zu wie dem Gehirn. Nur ist der Anteil des Herzens von jenem des Gehirns zu unterscheiden.

Das Gehirndenken hat sich durch Jahrhunderte in Anlehnung an die Sinnesbeobachtung zur perfekten Präzision entwickelt. In seiner an den Sinnen orientierten Klarheit entwickelte der Mensch sich zum Beobachter, zum Zuschauer der Welt. Als solcher geriet er in eine Gegenüberstellung, Absonderung von der Verbundenheit in die Vereinzelung hinein. In dieser Position zur Welt lassen sich Ereignisse nur noch registrieren, ohne Möglichkeit der Anteilnahme, der inneren Regung, Verwandlung und Neugestaltung. Ein Staubkornbewusstsein des Einzelnen vor der Welt ist übrig geblieben.

Der Gewinn dieser Entwicklung ist die Sicherheit eines kontrollierten Denkens im Zentrum des Hauptes, in dessen Evidenz und Klarheit der Mensch sein eigenes Sein und das Sein der Welt in der größten Reinheit zu erfassen in der Lage ist; ein Vorteil allerdings auf Kosten der seelischen Anteilnahme, der Verbundenheit mit der Welt, dem Einssein mit ihr. Was wir gewonnen haben und was wir auf dessen Kosten verloren haben, sind zwei entgegengesetzte Blickrichtungen in der Seele selbst. Können sich zwei entgegengesetzte Fähigkeiten der Seele, das vorstellende Bewusstsein und das Einssein, auf ein und derselben Organgrundlage entwickelt haben und entfalten? Wohl kaum.

Erst aus dem Unterschied der Organgrundlagen für die verschiedenen Fähigkeiten der Seele werden die nächsten Entwicklungsschritte des Menschen offenbar, die der Ausbildung des an das Gehirn gebundenen Verstandesdenkens folgen müssen.

Gerade so, wie die Schärfung des Verstandesdenkens in der Naturwissenschaft nicht ohne die disziplinierende Schulung des

Einzelnen möglich war, stehen heute neue Schritte der Entwicklung des Denkens an, Wege der Übung, durch die in Zukunft noch kaum geahnte Kräfte reifen werden. Die Ohnmacht des Staubkornbewusstseins wird sich wie von selbst verlieren.

Die Verbindung mit der Welt, die Anteilnahme an ihr, die Kraft zur Verwandlung und Neugestaltung wird in dem neuen Denken zu entwickeln sein, ein neues Denken, das jenes im Haupt eroberte Zentrum nicht verlieren sondern ausbauen, erweitern wird. Dieses neue Denken wird sich zunehmend als grenzenlos, nicht mehr raumgebunden erweisen und dadurch ganz konkret der Globalisierung eine neue Dimension eröffnen. Je mehr wir das neue Denken erüben, umso konkreter wird erkennbar, dass die heutige Entwicklung des Herzens noch keine abgeschlossene ist, und sie sich unter der Mitwirkung des sich entwickelnden Menschen vollziehen wird. Diesen Aspekt wollen wir heute Abend herausarbeiten.

Für dieses Unterfangen ist eine sowohl differenzierende als auch ganzheitliche Betrachtung des Menschen erforderlich. Handelt es sich doch darum, Grundlagen zu schaffen, die die Wechselwirkungen von Leib, Seele und Geist in objektiver Weise erscheinen lassen. Nehmen wir Hinweise Rudolf Steiners hinzu, als Wegweiser und nicht als Erklärung.

Werden Seele und Geist durch den Leib determiniert?

In der von Rudolf Steiner entwickelten Menschenkunde gibt es keinen sogenannten psycho-somatischen Parallelismus. Rudolf Steiner wendet eine Methodik an, die es erlaubt, das Geistige, Seelische und Leibliche eines jeden Organs in seiner jeweiligen Besonderheit und seinen unmittelbaren Wechselwirkungen und Durchdringungen auf allen Ebenen zu beobachten und zu erkennen. Er formuliert die Erkenntnismethode und wendet sie auf jeder Ebene konsequent an.

Die Erkenntnisresultate beschreibt er für den Verstand eines jeden nachvollziehbar. Auch demjenigen, der die Resultate selbst unmittelbar beobachten und prüfen will, zeichnet er den Weg der Schulung auf, durch die jeder selbständig sein Denken zum schauenden Organ entwickeln kann. *(Rudolf Steiner in ›Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?‹)*

Die geistig-seelische und die leibliche Ebene des Herzens stehen immer in Wechselwirkung zueinander. So können z.B. Geist und Seele sich auf ein starkes und gesundes physisches Herz stützen. Oder ein geschwächtes Herz mit geschwächtem Kreislauf kann die geistig-seelische Entfaltung beeinträchtigen.
Ist es umgekehrt möglich, dass die Pflege und Stärkung des geistig-seelischen Lebens ein geschwächtes Herz stärken kann? Beantworten lässt sich die Frage nur, wenn untersucht und entschieden werden kann, wer es ist, der darüber befindet, ob das Geistig-Seelische das physische Herz beeinflusst, oder allein das physisch-leibliche bestimmend auf die seelisch-geistige Entwicklung einwirkt.

Die Polarität von Blut und Nerv und das Herz

Es ist bekannt, dass dem Herzen ein autonomes System zugrunde liegt, dessen Funktionen primär nicht vom Nervensystem abhängig sind. Dem Herzen liegt ein muskuläres Gewebe zugrunde. Mit allem Muskulären – der quergestreiften und der glatten Muskulatur - ist seelisch ein Willensartiges verbunden. Darüber hinaus weist Rudolf Steiner dem Herzen auch eine sensorische Aufgabe zu, die Bedeutung eines Sinnesorganes, das in der Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen wird.

Wie kann man sich Sinneseindrücke durch das Herz überhaupt vorstellen, und dies ohne Beteiligung des Nervenzentrums? Um das Herz in seiner Ganzheit wirklich zu verstehen, muss der Aspekt einbezogen werden, dass dieses Organ sich aus jeder sonst im

Organismus wirksamen Natur heraushebt, gewissermaßen gegen die natürliche Gesetzmäßigkeit stellt – wie wir noch sehen werden. Es enthebt uns ihrer und stellt uns ihr gegenüber.

Um das Herz in seiner Ganzheit zu begreifen, ist eine Begriffsklärung über Sensorik und Motorik im Organismus unerlässlich. Rudolf Steiner stellte die Begriffe der Sensorik und Motorik auf eine neue Grundlage. Wenngleich diese Begriffe in der Schulmedizin nur selten akzeptiert werden, bestätigen neurologische Forschungen diese seit Jahrzehnten. Bereits die bloße Analyse der Versuche zur Erforschung der Hirnzentren legt einen Paradigmenwechsel in der Neurologie nahe. Das Nervensystem alleine für Sensorik und Motorik verantwortlich zu machen, hält vor einer genauen Versuchsanalyse nicht stand. Um welche Versuche handelt es sich?

Seit Jahrzehnten können Hirnareale immer differenzierter umrissen werden, wenn man sie bei bestimmten intelligenten Leistungen aktiviert. Dabei wird paradigmatisch vorausgesetzt, dass in diesen Zentren die Ursache der Intelligenz läge. Das Faszinierende ist, dass eine Kartografierung des Gehirns durch Thermografie recht präzise gelingt. Relativ leicht lassen sich die Rindenzonen, die bei unterschiedlichen Leistungen aktiv werden, scharf umreißen. Die Klarheit der Umrisse besticht den Forschergeist wohl eher als die ebenso beteiligte, kaum fassbare Bewegungsdynamik des Stoffwechsel- Blutsystems.

Jeder weiß heute, dass es ein Hörzentrum gibt, ein Sehzentrum, Zentren, die wir gebrauchen, wenn wir schreiben, wenn wir räumlich sehen wollen, wenn wir mehr Gemüthaftes in uns bewegen, wenn wir aus Gewohnheiten reagieren, wenn wir bestimmte Neigungen ausleben... Es gibt für fast alles Spiegelungsorte im Gehirn. Und diese Zentren, die im Gehirn aufzufinden sind, wurden von Neurologen ausgemacht, kartografiert und dabei so das Gehirn präsentiert, dass man immer sagen kann, diese oder jene

Traumatisierung des Gehirns muss Auswirkungen auf diese oder jene Fähigkeit haben. Oder wenn eine bestimmte Fähigkeit ausfällt, kann man auf dieses oder jenes Zentrum schließen u.s.w.
Gerade darin liegt ein verhängnisvoller Interpretationsfehler. Die Versuche lehren uns etwas anderes, wenn wir ihre Anordnung als Ganzes berücksichtigen. Um die Zentren sichtbar zu machen, wurde dem Probanden Xenon 133, ein radioaktives Material, in Kochsalzlösung in eine der Hauptarterien des Gehirns injiziert. Mit 254 Detektoren wurde das Gehirn Zentimeter für Zentimeter bestückt, um die Hirnvorgänge während gezielter intelligenter Leistungen am Monitor überwachen zu können. Aus der Ruhe heraus sollte der Proband dazu übergehen, sich auf einen Sehvorgang zu konzentrieren. Entsprechend wurde durch die thermographische Aufzeichnung am Monitor sichtbar, wie sich das Blut aus der Position der Ruhe zum Sehzentrum hin bewegte. Die anschließende Aufmerksamkeit auf einen Hörvorgang ließ das Blut zum Hörzentrum strömen. Dann sollte ein philosophischer Gedanke bewegt werden. Jetzt begann das Vorderhirn durchblutet zu werden. Nun sagt man sich: gut, jetzt kann man die ganzen Partien des Gehirns genau umreißen. Wir wissen jetzt, wo der Ursprung unserer Intelligenz zu finden ist. Und man vergisst bei derartiger Interpretation den Faktor Blut. Dass erst das Blut anwesend sein muss, um die längst vorhandenen Zentren auch in Aktion treten zu lassen, bleibt unbeachtet.

Welcher Begriff des ganzen Vorganges ergibt sich, wenn die Beteiligung des Blutes ebenso gewertet wird wie die neuronale Grundlage? Genau besehen muss zeitlich zuerst eine Intention vorliegen, sich auf einen Sehvorgang einzustellen, dann auf einen Hörvorgang und schließlich auf einen philosophischen Gedanken. Es muss also der Willensanstoß als Intention zuerst da sein, die Konzentration auf etwas lenken zu wollen. Diese Intention bringt sofort das Blut in Bewegung und dieses sogar an die passenden

Stellen des Gehirns. Erst die Intention und das Blut, das sie bewegt, macht es möglich, dass man die Kartografie des Gehirns erhält.

Ohne die Präsenz des Blutes wäre das Ganze ebenso wenig möglich wie ohne die neuronale Grundlage. Und das Blut wäre an den Zentren nicht angekommen, wenn nicht die Intention zur gezielten Leistung vorausgegangen wäre. Das Blut ist also das Transportmittel, das Vehikel des Willens. Der Wille macht es möglich, dass dessen ›Fahrzeug‹, das Blut, die Gehirnzellen versorgt und diese dann erst funktionsfähig werden. Man weiß ja genau, dass Begriffsausfälle im Alter zunehmen, dass Schwindelerscheinungen auftreten, Gehörzellen nicht mehr so tun wie früher. Das Sehzentrum wird eingeschränkt, d. h. die Durchblutung bis zum Kopf hinauf gelingt nicht mehr so recht.

Dieses Phänomen, dass das Blut zuerst da sein muss, damit der neuronale Anteil in Szene treten kann, zeigt, dass – zeitlich gesehen – zuerst der Wille auf dem Wege des Blutes einsetzen muss. Der Wille in der Dynamik des Blutes spielt dann zusammen mit den Nervenzentren. Und das Ganze zusammen ermöglicht, dass die Vorstellungen, die Gedanken, die Verbindung der Vorstellungen und Gedanken zustande kommen.

Fassen wir zusammen: das Erste ist der Wille! Das Zweite ist das vom Willen bewegte Blut und das Dritte erst ist das Hirnzentrum. Alle drei zusammen befähigen zu Sinneserfahrungen, Vorstellungen, Gedanken usw.

Blut und Nerv als Polarität zu begreifen, das war eine der großen Leistungen, die Rudolf Steiner zur Grundlage machte für eine neue Menschenkunde: den Menschen zu erfassen in dem Spannungsfeld zwischen Blut und Nerv, zwischen Wille und Vorstellung, zwischen der Sympathie als Natur des Willens und der Antipathie als Natur der Vorstellung, als eine Art Spiegelung, Gegenüberstellung. Sympathie und Antipathie verstehen sich hier als Grundkräfte, nicht als Gefühle. Im Willen lebt die Kraft der

Sympathie, sich in seinen Taten mit der Welt zu verbinden. Im Vorstellen wirkt die Kraft der Antipathie, eine Fähigkeit, sich der Welt gegenüber zu stellen, die Welt von sich abzusondern, in Gegenüberstellung zu ihr zu treten. Vorstellung und Wille haben zwei verschiedene Organgrundlagen: Nerv und Blut. Zwischen Blut und Nerv sind wir auseinandergelegt; aber im Spannungsfeld dazwischen treten wir als Akteure auf. In diesem ›Dazwischen‹, da erscheint jetzt die Begegnung von Wille und Vorstellung, die Begegnung von Blut und Nerv. Die Begegnung: das ist Rhythmus zwischen beiden.

So haben wir drei Systeme zu unterscheiden: Das Nerven-Sinnessystem, das Blut-Stoffwechsel-System und dazwischen das Rhythmische System. Rhythmus ist überall die Organgrundlage für dasjenige, was uns sozial fähig macht im Fühlen. Fühlen als eine begegnende Wechselseitigkeit zwischen Blut und Nerv. Drei Organisationsgrundlagen in uns sind zu unterscheiden, drei Prinzipien: Das Stoffwechsel – Blutleben als Grundlage des Willens; das Nerven-Sinnesleben als Grundlage des Vorstellens und die Rhythmen zwischen beiden als Grundlage des Fühlens. Diese Unterscheidung, diese Gliederung kennzeichnet die Basis der Menschenkunde, die Steiner entwickelt hatte, auf der die Waldorfpädagogik aufbaut, auf der die Heilpädagogik aufbaut, auf der die anthroposophische Medizin aufbaut. Durch diese Gliederung ist es möglich, die Organe in ihrer Wechselwirkung mit dem Seelenleben zu studieren. Dieses so zu leisten, dass es aus dem Konkreten objektiv gewonnen wird und nicht als Theorie; das wollen wir am Herzen versuchen.

Individuum und Menschheit

Nähern wir uns dem Herzen von einer anderen, mehr seelischen Seite: Wenn wir der Welt mit der eingangs gestellten Frage gegen-

überstehen, folgt meist reflexartig die hoffnungslos klingende Antwort, als einzelnes Individuum in der globalisierten Welt nichts beitragen, nichts verändern zu können. Man fühlt sich machtlos. Warum? Weil wir als raumfüllende Geschöpfe uns als Einzelwesen erfassen. Als Alltagsmensch erfahre ich mich als ein abgegrenztes Individuum, als ein von der Welt abgesondertes Wesen. Als Sonderling in der Welt erhebe ich den Anspruch, so zu leben wie ich bin! Ich bin einzeln, ich bin gesondert, ich bin anders als andere. Das Anderssein macht aus, dass ich ein Individuum bin. Oder, dass ich ein Individuum bin, drückt sich darin aus, dass ich anders bin als andere.

Das ist aber nicht alles. Wir haben auch eine Globalisierung. Wir fangen an, ein Bewusstsein zu entfalten von dem, was menschheitlich heute vor sich geht. Wir haben Medien, die uns ermöglichen von der ganzen Welt sofort ein Bild zu bekommen, was gerade auf Hawaii vor sich geht oder auf Neuseeland oder in Honduras. Wir sind in wenigen Jahrzehnten in eine Situation geraten, wo wir nicht nur von dem einen Dorf höchstens mal ins Nachbardorf kommen, so wie meine Kindheit auf der Schwäbischen Alb noch war, sondern wo wir heute sofort erfahren können, was in demselben Moment rundum auf dem Globus geschieht. Eine ganze Menschheit tritt ein in ein erweitertes Bewusstseinsfeld.

Was für eine bemerkenswerte Entwicklung hat stattgefunden! Eine ungeheure Entwicklungsdynamik auf menschheitlicher, globaler Ebene holt uns ein, und wir schlafen immer noch in der persönlichen Begrenzung. Dies, obwohl wir jede Information aus der Welt direkt ins Wohnzimmer geliefert bekommen. Warum pflegen wir noch immer das Staubkornbewusstsein trotz der Überflutung mit Informationen aus der ganzen Welt? Liegt es an der Quelle, aus der wir von der Menschheit unseres Globus erfahren? Liegt es am Bildschirm, der uns das Gefühl der Isolation nicht überwinden lässt?

Ein Onkel sagte uns früher immer, wenn er gewöhnlich vor dem Bildschirm saß und dort seine Welt inhalierte: ›Was seid ihr weltfremd, ihr habt ja keinen Fernseher.‹ Und dann, ein paar Tage vor seinem Tod, sagte er vor dem Fernseher sitzend: ›Ich bin so einsam. Ich habe keinen Menschen mehr. Ich sitze hier vor dem Kasten, aber in Wirklichkeit habe ich die Beziehung zu den Menschen verloren.‹ Das war eine interessante Entdeckung, noch kurz vor seinem Tod. Vielleicht war es wichtig für ihn, dass diese Erkenntnis noch stattgefunden hatte.

Wie einsam werden wir, wenn wir so die Information vom Weltgeschehen aufnehmen, dass wir sie nur passiv aufnehmen, ohne Willensbeteiligung. Die Willensaktivität wird in der Erfassung von elektronisch übermittelten Sinneseindrücken herab gedämpft und zunehmend ausgeschaltet; passiv, sensorisch wird das Bild adaptiert, wir nehmen es zur Kenntnis mit abnehmender Willens- und Herzensbeteiligung. So bekomme ich ein Bild schlagartig von der ganzen Welt, und bin mit dem Herzen immer weniger dabei. Die Mitsprache des Herzens stumpft mit der Willensdämpfung zunehmend ab. Diese Art der Information verstärkt die Vereinsamung; das Gefühl der Weltverbundenheit wird Illusion. Der Willensanteil in der sinnenartigen Aufnahme von Eindrücken bedarf – bereits ohne TV-Konsum – der beständigen Stärkung durch Schulung. Ohne dauerhafte Sinnesschulung verblasst der Wille, und das Gefühl der Vereinsamung wächst.

Der Einzelne als Individuum müsste verloren gehen in der Weltentwicklung, wenn nicht eine zweite Instanz in uns lebendig wäre. Und das ist die Menschheit in uns. Jeder von uns ist Teil der Menschheit, das lässt sich nicht leugnen. Nur ist das Bewusstsein, ein Teil der Menschheit zu sein, zunehmend der beschriebenen Täuschung erlegen. Das Individuelle in uns droht die konkrete menschheitliche Dimension zu verlieren.

Das individuelle Eiweiß

Gewiss, das Individuelle in uns soll stark werden, sich kraftvoll entwickeln. Die besondere Note des Individuellen im Menschen prägt sich sogar bis in die Organe und Substanzen ein. Auf der anderen Seite findet auch die Tatsache, dass wir Teil der Menschheit sind, im Organischen und Substanziellen ihren Abdruck.

Dass wir Teil der Menschheit sind, lehrt uns unser Organismus genauso wie er uns lehrt, dass wir individuell sind. Denn, wie Sie alle wissen, haben wir ein individuelles Eiweiß. Das Eiweiß ist gerade so individuell komponiert mit den Elementen Sauerstoff, Wasserstoff, Kohlenstoff, Stickstoff, wie wir individuell verschieden sind. Die besondere Wesensart eines Menschen und sein individuelles Eiweißmolekül gehören zusammen. Wie lässt sich dieser Zusammenhang verstehen?

Für die Bildung des Eiweißes ist die Lebensweise des Menschen ausschlaggebend: ob er von der Welt nichts anderes zu erfassen geneigt ist als ihre Strukturen und er in der Durchsetzung von sozialen und räumlichen Strukturen das größte Lebensglück erfährt, oder ob die Seele, von Strukturen befreit, in gemüthafter Verbundenheit mit der Welt aus der schöpferischen Quelle des Chaos das Leben gestaltet, ob der Einzelne in eingefahrenen Gewohnheiten stabil dahinrostet oder von keiner Gewohnheit geplagt ist, ob Interesse gegenüber der Welt oder Stumpfsinn waltet, jede Neigung, jeder Charakter, jedes Temperament prägt sich bis in die Komposition des Eiweißes ein, in den Zusammenklang von Kohlenstoff, Stickstoff, Sauerstoff und Wasserstoff. In einer in Arbeit befindlichen Schrift werden diese Zusammenhänge ausführlich dargelegt werden. Es ist eine medizinisch-pädagogische Aufgabe, die Substanzen als Spuren des seelisch-geistigen Lebens zu begreifen. Die Konsequenzen für medizinisches und pädagogisches Handeln aus den daraus gewonnenen Erkenntnissen sind erheblich. Forschungsprojekte stehen an, derartige Zusammenhänge nachzuweisen.

Der Wille als Quelle der Intelligenz

Die Verfolgung des Willens bis hin zu den Dynamiken der Organe und Substanzen führt zu den eigentlichen Quellen der Intelligenz. Jeder Willensvorgang hat Auswirkungen bis in die Wege der Substanzen hinein. Das Wesen der Intelligenz ist primär willensartiger Natur.

Wille und Stoffwechsel mit all seinen Stoffwechselorganen stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang. Und auf diesen Zusammenhang kommt es an, ihn genau zu untersuchen. Dann wird man zu der Feststellung kommen: Intelligenz ist nicht zuerst eine Sache des Gehirns, Intelligenz ist der Umgang unseres Willens mit der Grundlage des Stoffwechsels und seinen Organen. Und was sich aus dem Umgang mit der jeweiligen Organdynamik ergibt, wird vom Blut als Dynamik aufgenommen und erscheint vor den Nervenzentren des Gehirns, wie wir es eingangs beschrieben haben. Erst das Resultat daraus sind die Spiegelbilder, unsere Vorstellungen.

Also, das Primäre alles Lernens erwächst aus dem Willen. Lernen ist zuerst das Spiel des Willens auf der Tastatur von Stoffwechselorganen. Die Vorstellungen sind dann das Ergebnis aus der Begegnung des Willens mit dem Nervensystem. Das Eiweiß erhält schließlich das Signum des ganz Besonderen, wie sich jeder Einzelne in dem Lernprozess individuell verhält; sei es durch sein Temperament, seinen Charakter, seinen Neigungen usw.

Der Zucker und das Menschheitliche in uns

Dann haben wir zugleich in uns eine Substanz, die zeigt, wie wir als Menschheit ein und dieselbe Grundlage haben; in ihr unterscheidet sich nichts: das ist der Zucker. Der Zucker zirkuliert bei allen Menschen chemisch in der gleichen Zusammensetzung. Wenn dieser

Zucker fehlt, dann ist man nicht lebensfähig; was bekanntlich eintreten kann bei Diabetes Mellitus. Wenn der Zucker nicht trägt, kann das Ich kein Vehikel mehr finden, um im Körper anwesend zu sein. Dieser Zucker ist – molekular gesehen – in jedem Individuum menschheitlich gleich. Eine Gleichheit liegt hier vor, gerade so wie jeder Mensch im Mitmenschen das Menschsein wiederfindet. Als Mensch mit den anderen an einer gleichen Instanz teilzuhaben, das macht unsere Substanz des Ichs aus. Es ist ein anderes Ich, nicht jenes, das unser alltägliches Selbstgefühl hervorruft.

Jenes Ich, das mich teilhaben lässt an der Menschheit, ist ewig. Das alltägliche Ichbewusstsein dagegen wandelbar, vergänglich. Beide Ebenen, das Ewige und das Vergängliche, sind in mir. Wer ist nun derjenige, der von sich sagen kann: ich bin? Wer bin ich grundsätzlich, wenn mir beides zur Verfügung steht, sowohl das Ewige wie auch das Vergängliche, das Menschheitliche und der Einzelne? Die Frage lässt sich erweitern: Welche Aufgabe erfülle ich in dem Spannungsbogen zwischen der Menschheit und dem Individuum in mir?

Organbildung zwischen den Polen

In die Begegnung zwischen beiden Polen wächst ein Organ hinein. Ein junges Organ, und das ist das Herz. Alle anderen Organe stellen uns in einer natürlichen Situation in das Leben hinein: in Schwerekräfte, in Luftverhältnisse, in die wässrigen Verhältnisse. Überall gibt es gewisse Symmetrien oder Asymmetrien, aber beim Herzen kehrt sich alles um. Es nimmt keine symmetrische Position zur ganzen Körperlage ein. Seine Lage ist asymmetrisch; es hat aber eine eigene innere, autonome Symmetrie. Liegt in der Entwicklung des Herzens ein besonderer Sinn? Der Natürlichkeit enthoben führt es in eine Übernatürlichkeit hinauf. Weist uns die besondere Entwicklung des Herzorgans auch auf eine seelisch-geistige überna-

türliche Entwicklung des Menschen hin? Wer ist der Mensch wirklich? Können Sie, verehrte Anwesende, den erfassen, der Sie wirklich sind? Wir meinen normalerweise, das zu sein, was leiblich anwesend ist, was man anfassen kann. Aber was ist der Leib wirklich? Betrachten wir ihn genauer in seiner räumlichen, dreidimensionalen Erscheinung.

Die drei Dimensionen des materiellen Leibes

Es gibt eine rechte Seite und eine linke Seite. Dass der Leib in unserem Bewusstsein als eine Ganzheit erscheint, ungetrennt, das ist normal, aber dennoch nicht so entstanden. Rechts und links fügt sich zusammen. Das sehen wir dann, wenn dieses Zusammenfügen nicht ganz gelingt. Es kann vorkommen, dass nach der Geburt die Wirbelsäule nicht ganz geschlossen ist. Oder, es gibt die Hasenscharte. Es gibt körperliche Gestaltungen, an denen man sieht, dass rechts und links nicht ordentlich zusammenkommen. Rechts und Links haben verschiedene Qualitäten, die zusammen kommen müssen, unabhängig davon, welche Seitigkeit der Einzelne bevorzugt.

Was ist denn die rechte Seite? Sie ist die Seite, mit der wir in das Leben eingreifen und gestalten. Ich präge mich als Individuum in das Leben ein und gebe dem Leben das Siegel meiner individuellen Persönlichkeit, von meiner derzeitigen Persönlichkeit, wie ich jetzt bin. Wenn ich meine derzeitige Erscheinungsweise mit dem vergleiche, was nach meinem Ideal vollkommen wäre, erweist sie sie sich als Karikatur. Aber immerhin ist sie eine, wohl schon ein wenig voran geschritten. Sie ist auf dem Weg.

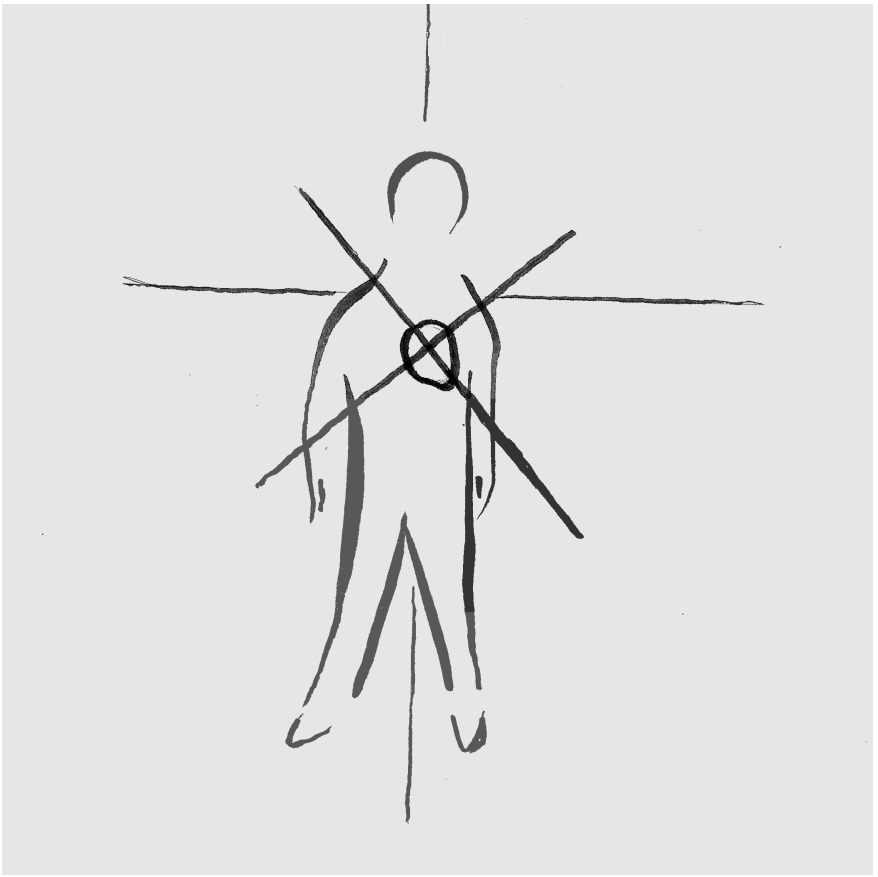
Die linke Seite, gottlob ist sie da. Hätten wir die linke Seite nicht, dann wären wir schon längst im Abgrund verloren. Wir haben ja eine rechte und eine linke Lunge, die rechte Lunge stürzt steil ab mit ihrem Hauptbronchus. Die linke Lunge hebt sich an.

Das ist eine völlig andere Gebärde. Sie gibt dem Herzen Raum. Die Leichte wirkt auf der linken Seite, die Schwere dagegen greift in der rechten Lunge ein. Die Boaschlange hat nur eine rechte Lunge, sie verzichtet auf die linke ganz. Also, das sind Qualitätsunterschiede zwischen rechts und links. Und die rechte Seite hat die Leber, nicht umsonst ist die Milz nicht rechts. Denn die Leber bringt zum Ausdruck, wie wir als Individuum klingen. Sie schafft das Molekül des Eiweißes, so wie wir sind, jetzt, in unserer Vergänglichkeit. Und die Milz? Sie ›bügelt‹ dasjenige wieder aus, was rechts noch nicht so gelungen ist. Sie hebt die Substanzen des Blutes, das Eisen und das Bluteiweiß an und führt sie in die Erneuerung hinein. Rechts, in der Leber, geht alles durch Gefäße. In der Milz ist dagegen ein Gebiet (rote Pulpa), das gefäßlos ist. Hier wird dem Unendlichen zugewendet, was durch die Milz strömt, um es der Erneuerungskraft auszusetzen. Und was in die Erneuerung nicht hinein soll, das wird ausgefällt; und die Seite, die jetzt ausgefällt wird, das beschreibt die Physiologie. Die andere Seite, das Hinaufheben in die Erneuerungskräfte, das beschreibt die Physiologie nicht. Also, rechts und links haben absolut qualitativ unterschiedliche Seiten. Genauso das Oben und Unten. Alles was als Nahrung vom Munde bis zum Kehlkopf sich bewegt, unterliegt unserem Bewusstsein, unserer Einflussnahme. Aber schon ab dem Schluckreflex ist alles unterbewusst. Wir bekommen – wenn alles gut geht - von der Verdauung nichts mit, es läuft alles von alleine. Also Bewusstsein und Unterbewusstsein begegnen sich zwischen dem Oben und dem Unten in der Horizontalebene. Wir haben also rechts, links, und oben und unten. Wer steht dazwischen?

Stellen Sie sich vor, die Mitte wäre nicht da. Wer ist die Mitte? Ich habe kennengelernt, als ich in der Heilpädagogik unterrichtet hatte, das Phänomen, dass, wenn rechts und links nicht ordentlich geschlossen sind, dann in der Grammatik Dativ und Akkusativ nicht richtig unterschieden werden können – jetzt lernt man die

Grammatik erst menschenkundlich zu verstehen! Diese Menschen haben eine Not darin, sich der Welt zuzuwenden im Dativ –wenn ich sage: ›ich schenke etwas ihm oder ihr‹, dann drückt sich dieses im Dativ aus. Oder: ich beziehe die Welt auf mich. Wenn ich die Welt auf mich beziehe – ›man ruft mich...‹ wen ruft man? Mich. Das ist der Akkusativ. Ich kann diese Aussage dadurch verstärken, indem ich mit meinen Fingern auf mein Brustbein weise, durch das die Sagittalebene von oben nach unten zieht. Sie verbindet rechts und links. Wer ist es, der in der Sagittalebene rechts und links vermittelt? Und: wer hält das Oben und das Unten zusammen? Wer bringt die Bewusstseinswelt und unterbewusste Welt so in Annäherung, dass ein Wechselverhältnis zwischen beiden zum Ereignis wird? Zumindest ist es eine Horizontale, in der das Obere und das Untere in ein Verhältnis treten. In dieser Ebene, zwischen dem Bewussten und Unterbewussten, in der Horizontalen entfaltet sich das Fühlen. In der Senkrechten dagegen ist mehr die Klarheit, das Bewusstsein, das sich im Denken zeigt. Und dann gibt es noch die Frontalebene; da begegnen sich zwei Welten, eigentlich unvereinbare. Und dennoch begegnen sie sich in uns. Die Welt hinter mir, und die Welt vor mir. Diese beiden nahezu unvereinbaren Welten, die Nachtseite hinten und die Tagseite vorne, sind nur durch den Willen vereinbar. Hier lebt der Wille.

Die Welt vor uns ist die Welt des Auges. Das ganze Nervengeflecht ist in der vorderen Körperhälfte viel dichter, als in der hinteren. Nach hinten dünnt es aus – hier ist die Welt des Hörens, des Lauschens. Lassen Sie sich eine kalte Hand auf den Bauch, dann auf den Rücken legen; Sie werden sofort den Unterschied erfahren, welche der beiden Seiten empfindsamer ist. Ebenso hören sie mich nicht von vorne, Sie sehen mich nur vor sich, niemals hinter sich. Aber Sie hören mich von hinten, nicht von vorne. Alles Hören gelingt nur aus dem hinteren Raum. Der hintere Raum und der vordere Raum begegnen sich und werden miteinan-



der durchdrungen und verarbeitet. Wer ist es, der dieses Verflechten des hinteren mit dem vorderen Raum leistet, die Welt des Hörens und die Welt des Sehens miteinander verbindet, die Welt des Klanges und die Welt des Lichtes ? Dem kann man nachgehen – wer ist es, der in diesen drei Ebenen der Vermittler ist zwischen den polaren Welten? Man nennt diese drei Achsen den euklidischen Raum. Aber was ist dieser euklidische Raum? Das sind polare Qualitäten, die sich begegnen. Und die Mitte ist der Erlebnis- und der Tätigkeitsort von dem, der ich bin. Man sieht es in der Pathologie vor allem dann, wenn die Begegnungen nicht in gesunder Weise stattfinden können. Diese drei Ebenen haben alle zutiefst

mit dem Herzen zu tun und mit dem, was wir heute mit den Sechs Nebenübungen beabsichtigen.

Die Widernatürlichkeit des Herzens

Das Herz unterscheidet sich von allen Organen, indem es uns aus diesen natürlichen Gegebenheiten der drei Dimensionen heraushebt. Nichts stimmt mehr beim Herzen, alles ist umgekehrt. Das Herz stellt sich gegen jede der drei Dimensionen des euklidischen Raumes. Dadurch kann man auch sagen: das Herz verbindet alle drei. Doch, um verbinden zu können, muss es zuerst aus dem Raum heraus treten. Es ist zwischen oben und unten eingerichtet, zugleich vorne und hinten: indem die Herzspitze vorne ist und die Vorhöfe nach hinten geneigt sind. Und es hat die rechts- links -Neigung. Es ist praktisch eine Raumdiagonale durch alle drei Dimensionen hindurch. Aus allen drei heraustretend und dadurch die Möglichkeit gebend, sie zu verbinden.

Was hat das Herz mit dem Menschen vor?

In einem Vortrag vom 5. 4. 1919 (GA 190) erwähnt Rudolf Steiner, dass das Aetherherz sich ablöst von dem physischen. Es gibt ja verschiedene Ebenen eines jeden Organs: es gibt die physische Ebene, die Lebensebene, eine beseelte und noch eine geistige Ebene. Die Lebensebene, die immerzu garantiert, dass das Herz erhalten bleibt – diese Lebensebene – Rudolf Steiner spricht vom Aetherorgan, bzw. vom Aetherherz (nach Aristoteles das 5. Element, das er den 4 Elementen hinzufügte) – sie löst sich ab von dem physischen Herzen, und zwar seit dem Jahr 1721. Mit dieser erstaunlich präzisen Zeitangabe macht Steiner auf den Vorgang aufmerksam, dass seit 1721 ein neues Ätherherz gebildet wird. Die Bildung dieses neuen Ätherherzens vollzieht sich unter dem Einfluss – und das gibt

dem heutigen Abend den eigentlichen Sinn – der spirituellen Entwicklung des Menschen. Diese Neubildung des Aetherherzens wird abgeschlossen sein, wenn wir etwa das Jahr 2100 geschrieben haben werden.

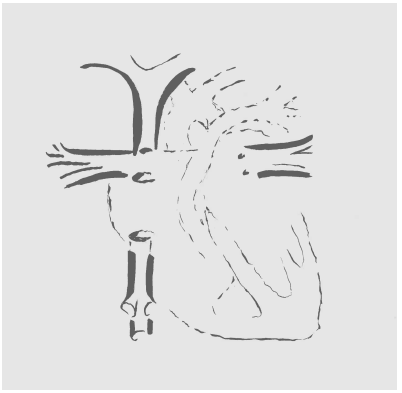
Wir sind aufgerufen! Wir in unserem seelisch-geistigen Leben sind Mitbildner dieses neuen Herzens. Und was da herauskommt, verantworten wir selbst. Das heißt: die Zukunft des Herzens ist ein Ergebnis unserer Eigenverantwortung. Jetzt wird vielleicht deutlicher, warum wir das Thema für diesen Abend gewählt haben, nicht nur wegen der vielen Hochzeiten an diesem exponierten Datum, dem 7. 7. 07, sondern weil es uns direkt selbst in der globalen Entwicklung, in der Menschheitsentwicklung zutiefst angeht.

Nun gibt es von Ehrenfried Pfeiffer in seinem Aufsatz über das Herz bemerkenswerte Hinweise (in ›Ein Leben für den Geist. Ehrenfried Pfeiffer (1899 bis 1961)‹ herausgegeben und eingeleitet von Thomas Meyer 2003). Ehrenfried Pfeiffer war ein bekannter Ernährungswissenschaftler, der als Student vielfach Wächter und Begleiter von Steiner war. Beide hatten viel Wartezeiten an Bahnhöfen. Dabei kamen bedeutende, wegweisende Gespräche zustande, unter anderem auch über das Herz. Und dabei muss der Begriff der fünften Herzkammer gefallen sein. Eine fünfte Herzkammer, die sich neu bilden wird. Dieser fünften Herzkammer ist Ruth Härtel in ihrem Buch auf der Spur, ich kann es nur wärmsten empfehlen. Sie werden anfänglich vieles darin noch nicht verstehen, aber beim zweiten und dritten Mal bemerken Sie: es wird zum Begleiter Ihrer Biographie. Hervorragende Verbindungen von Hilfestellungen Steiners mit uralten Weisheiten finden Sie darin, die uns heute verloren gegangen sind.
(Ruth Haertl ›Auf der Suche nach der Wirklichkeit der Erkenntnis des Herzens aus Anthropos-Sophia im Lichte des Heiligen Gral‹ Ch.Möllmann 2001).

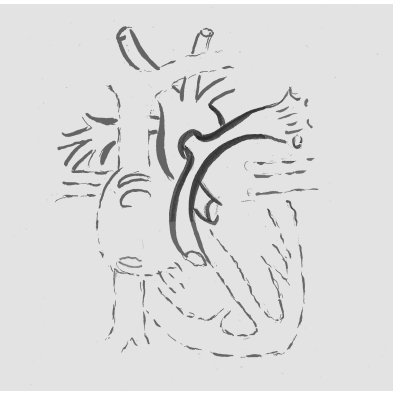
Die fünfte Kammer, wir werden sie heute kennenlernen, sie wird

ganz konkret, ganz real beschreibbar – ohne dass der Chirurg sie finden wird. Denn es sind ja nur vier Kammern. Der rechte Vorhof, die rechte Kammer, der linke Vorhof und die linke Kammer. Und diese vier Kammern sind so angelegt, dass auf der rechten Seite das venöse Blut ist, und auf der linken Seite das arterielle Blut. Das venöse Blut, welchen Charakter hat es? Ohne Eigendynamik kommt es im rechten Vorhof an, passiv. So passiv, das es hochgesaugt werden muss. Und was bringt es mit sich? Das Siegel von dem, wie wir leben, wie wir auf der Grundlage unseres Leibes den Alltag gestalten, die Eindrücke verarbeiten, usw. Alles das prägt sich hinein und modifiziert das venöse Blut, gibt dem venösen Blut seine Eigenschaft, bei jedem Menschen individuell verschieden. Und dieses venöse Blut, das mehr hingegeben ist in seiner Dynamik an die Umgebungskräfte, um im Strömen zu sein und das angesaugt wird, dieses hingebungsvolle Blut ist auf der rechten Seite.

Erinnern wir uns, es ist die Seite, durch die wir doch aktiv in die Welt eingreifen. Ist das nicht ein Paradoxon? Das widerspricht sich. Das Herz reist uns aus der Natürlichkeit heraus und führt uns in eine Unnatürlichkeit. Dadurch sind wir aufgerufen, hier auszugleichen. Da liegt der Ansatz dafür, dass die zukünftige Herzentwicklung von uns zu verantworten ist. Also: auf der rechten Seite hängt das venöse Blut, auf jener Seite, auf der wir aktiv sind. Und wo das dynamische, noch wenig individuell geprägte Blut, das noch vom All begabte, kosmisch begabte, frische Blut in den Körper pulsiert wird – das ist auf der linken Herzseite. Das Blut, auf dessen Spuren wir in die Welt eingreifen, ist links. Ist das nicht ebenso widernatürlich? Schauen Sie sich hier die Gefäße an: jetzt darf man sich nicht von der Bezeichnung der Gefäße irritieren lassen, denn alle zum Herzen hinführenden Gefäße werden als Venen bezeichnet, alle wegführenden als Arterien. Über die obere und untere Hohlvene führt venöses Blut zum rechten Vorhof. Von der rechten Kammer fließt es durch die Lungenarterien zu den Lungenflügeln.



Venenkreuz



Arterienschlinge

Jetzt haben wir hier diese Schlinge. Ein Bogen des venösen Blutes, der zur rechten wie auch zur linken Lunge hinführt, wird zur Schlinge und wird selbst umschlungen von der Aorta aus der linken Kammer. Und dieses Umschlingen nennt man die Arterienschlinge. Wir können es uns an diesem Bild veranschaulichen: Stellen Sie sich vor: hier dieses Herz mit den Gefäßen. Da haben Sie das Herz in der Schräglage – jetzt müsste ich das Ganze kippen, sodass die Herzspitze nach vorne kommt – dann haben wir die rechts-links Geneigtheit und oben-unten. Sie sehen, dass hier eine Umschlingung, eine ganz bewegte Dynamik zum Ausdruck kommt. Dagegen begegnen sich die Herzvenen im Kreuz. Ein Kreuz aus Venen und Arterien, die sich umschlingen.

Diese Schlingen können wir jetzt einmal in unserer Phantasie bewegen. Wir bewegen einmal das Herz so, dass wir das ganze Organ in der Vorstellung herumdrehen. Verfolgen Sie jetzt, was mit diesen Schlingen geschieht. Können Sie es sehen? Bei einer Drehung von 180 Grad hat sich die Schlinge entflochten; und das war der Ursprung. Ursprünglich war das venöse Blut links, das arterielle rechts. Und irgendein Geist hat sich einfallen lassen, dem Menschen eine Aufgabe zu stellen und das Herz aus der Natürlichkeit herauszuschrauben, um dann zu sehen, was der Mensch daraus macht. Sie

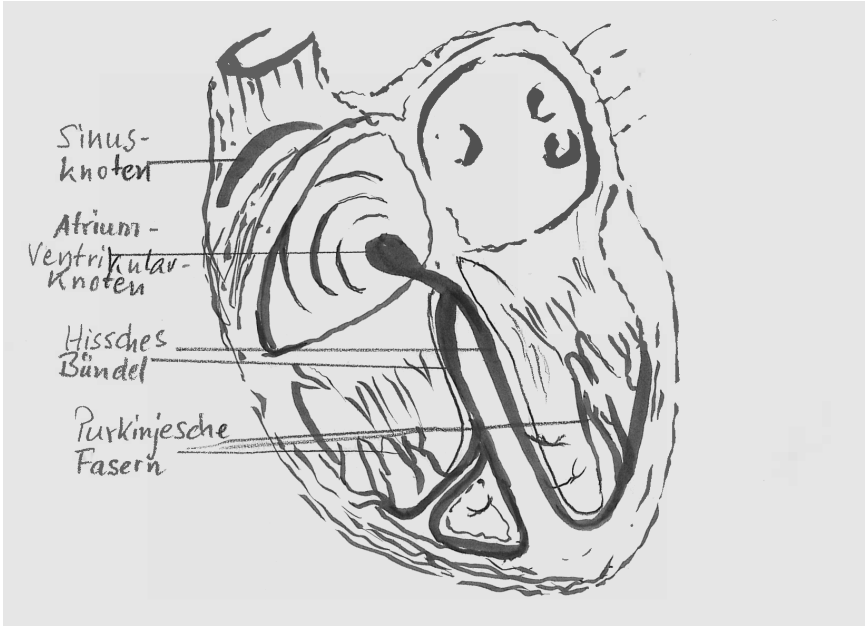
werden nachher noch sehen, was für Schwierigkeiten uns dadurch entstehen. Und sie sind nicht gering. Also, ursprünglich war es anders herum, und es ist aus der Natürlichkeit in eine Widernatürlichkeit gedreht worden, und dadurch kam das venöse Blut auf die rechte, und das arterielle auf die linke Seite. Dieses venöse Blut und das arterielle Blut müssen durch jeweils einen Vorhhof und eine Kammer hindurch. Und da sind Ventile, die Segelklappen. Sie sind umgeben von sehnigem Gewebe, das so dicht und hart wird, dass es zum härtesten Knochen unseres Körpers geworden ist, ohne Knochen zu sein – das härteste Material unseres Körpers. Und das als Lemniskate, wobei der dichteste Punkt der Kreuzungspunkt ist.

Das Herz: ein Zwischenraum

Der Muskel des Herzens ist fortwährend in Bewegung. Doch hier an dieser Stelle: hier ist der absolute Ruhepunkt. Größte Bewegung, und absolute Stille stehen im Kontrast. Kontraste, Polaritäten, das ist das, was das Herz ursprünglich gestaltet. Polaritäten des venösen und arteriellen, der absoluten Ruhe und der größtmöglichen Bewegung, des pulsierenden, komprimierenden Strömens, und des angesaugten, angeschleppten Venösen. Druck und Sog, venös und arteriell, Ruhe und Bewegung. Überall sind Polaritäten, die das Herz in einen Spannungsbogen hineinstellen. Nichts ist im Herzen in einem natürlichen, organischen Sinne verwirklicht; erst recht ist in ihm keine Pumpe auffindbar. Das Herz entfaltet sich zwischen den Polen, im Zwischenraum. Und dieser Zwischenraum ist langsam auf dem Wege, Organ zu werden und bildet sich noch weiter. Wir haben von vier Räumen gesprochen und suchen den fünften Raum. Wir gehen noch einmal zum venösen Blut und dann zum arteriellen – und dann können wir diesen Zwischenraum als die eigentliche fünfte Kammer bezeichnen.

Wie vorhin besprochen, hat das venöse Blut das Siegel unserer Eigenart, unserer Unvollkommenheit. Wenn wir mürrisch sind, wenn uns eine Laus über die Leber läuft, uns immer gleich alles an die Nieren geht, usw. All dies bringt das Blut von unten herauf. Und was wir durch die Sinne, in der Bildung der Gedanken aus der Welt aufgenommen haben, das kommt von oben herunter. Und beides begegnet sich im rechten Vorhof. Das von unserer individuellen Note geprägte Blut kommt hier in diesen Vorhof, fließt in die Kammer und strömt von dort der Lunge zu. Man müsste sagen, unsere vergängliche Persönlichkeit hat sich im venösen Blut ausgedrückt. Und dann die andere Seite, das arterielle Blut – welche Qualität hat es, abgesehen von der ersten Prägung, die es durch die Lunge erhalten hat? Es bringt mit sich die Vollkommenheit, die Erfrischung des Alls. Das ganze All prägt es mit seinem Siegel, sodass man sagen kann: das, was im Herzen auf der linken Seite ankommt, hat die Vollkommenheit des Kosmos, des Alls. Und was auf der rechten Seite ist, hat die Unvollkommenheit unseres Mikrokosmos, die Eigenart, wie wir das Leben aufnehmen und gestalten. Sodass wir feststellen: die Vollkommenheit des Kosmos begabt uns auf der linken Seite, die Unvollkommenheit des Individuums befrachtet uns auf der rechten Seite. Diese beiden Seiten strömen durch dasselbe Herz – und berühren sich nicht. Diese Zwischenwand – das Septum genannt – zwischen dem arteriellen und venösen Blut, gab es zu einer früheren Zeit noch nicht. Sie ist erst langsam, als alles noch weiche Masse war, im Embryonalzustand bzw. in alten früheren Entwicklungszuständen der Menschheit entstanden. Diese weiche Masse ist zwischen den Strömen strömend modellierend heraufgeschoben worden mitten zwischen den beiden Blutströmen, die in der rechten und linken Herzhälfte einströmen, sich wenden, sodann aneinander vorbei wieder nach oben strömen, zunächst ohne trennende Wand und ohne sich zu vermischen. Dadurch hat sich diese Gewebsmasse des

Herzmuskels heraufgeschoben und das Septum, die Scheidewand gebildet. Und diese Bildung des Septums ist eine neuere Entwicklung, der sich wiederum im Laufe der Evolution eine weitere Entwicklung hinzugesellte, und diese habe ich hier gelb gezeichnet (in der Abbildung schwarz).



Reizleitungs- und Wahrnehmungssystem

Diese gelben Fasern (Sinus- und AV-Knoten, Hissches Bündel und Purkinjesche Fasern) hier sind etwas ganz Eigentümliches. Es ist bekannt, dass das Herz auch ohne das Gehirn funktioniert. Und dieses Funktionieren wird durch Herznerven nicht gesteuert sondern wahrgenommen. Nach einem Unfall kann das Herz noch lange pulsiert werden vom autonom- rhythmischen Strömen des Blutes. Pulsieren ist eine Eigenschaft des Blutes und in dieses Pulsieren entwickelt sich das Herz hinein und wird dann noch von einer anderen Dynamik in der Pulsierung verstärkt. Aber das ursprüngliche Pulsieren ist keine Pumpentätigkeit, sondern es ist eine Eigenschaft,

eine Eigendynamik des Blutes selbst. Schon in einem Hühnerei, bevor Gefäße sich bilden, fängt es an zu pulsieren, das kann man sogar mit Hilfe der Taschenlampe sehen. Also: dieses Strömen und Pulsieren ist eine Eigenschaft des ganzen Kreislaufes und wird verstärkt im Herzen.

Dieses gelb eingezeichnete Gewebe (siehe Zeichnung) ist keine Nervensubstanz. Am Rande des Septums, der Trennwand, hat das Gewebe eine andere Entwicklung eingeschlagen als das übrige Muskelgewebe, es hat die Entwicklung zu ausgereiften Muskelzellen nicht mitvollzogen. Manchmal wird beschrieben, es seien abgestorbene, entvitalisierte Zellen des Muskelgewebes. Was sie auszeichnet ist, dass ihnen der Zellkern fehlt. Durch diesen Mangel an Zellkernen fehlt diesen Zellen ihre eigene Vitalität. Gewöhnliche Muskelzellen haben einen Kern und der Kern ist der Quell ihres Stoffwechsels. Dieser Stoffwechsel in jeder Muskelzelle gibt einer jeden Zelle Eigendynamik. Diese Eigendynamik kann man auch bezeichnen als Egoität. Auf diese Egoität verzichten die Zellen des gelb eingezeichneten Gewebes. Diese Zellen legen sich so aneinander, dass sie sogar zum Teil die Abgeschlossenheit aufgeben und eine in die andere übergeht, ohne Zellkern, ohne Eigenvitalität. Sie geben also ihre Eigendynamik auf, sich etwas anderem unterzuordnen, für etwas anderes zur Verfügung zu stellen: für sensorische Vorgänge. Man weiß ganz gut: bei zu viel Stoffwechseldynamik im Nervensystem wird die Sensorik beeinträchtigt. Wird die Vitalität dagegen zurück gedrängt, erhöht sich die Klarheit der Sensorik. Und genau das findet statt: ein Wahrnehmen zwischen dem venösen und arteriellen Blut. Dieses Gewebe dazwischen, das sich seitwärts des Septums bildet, verzichtet auf Eigenvitalität zugunsten einer Sensorik. Hier wird wahrgenommen.

Wer nimmt hier wahr? Wir können uns auch fragen, wer schaut durch die Augen, wer hört durch die Ohren, wer tastet? Da wissen wir, dass wir es sind. Aber beim Herzen werden wir gleich sehen, wer das ist und welche Qualität das ist.

Diese verloren gegangene Eigenvitalität der Muskelzellen wird in neuerer Zeit nicht mehr als Ergebnis einer Entvitalisierung beschrieben, sondern als Resultat einer gehemmten Ausreifung. Diese Zellen haben sich schon im Entstehungsprozess zurückgehalten für einen anderen Einfluss in der Evolution des Herzens. Der Sinn dieses anderen Einflusses lässt sich aus der besonderen Lage dieses Gewebes verstehen. Hier, zur linken Seite hin, wird wahrgenommen die Qualität des All-begabten, noch kosmisch arteriellen Blutes, und zur rechten Seite hin des noch unvollkommenen venösen Blutes. Beide Seiten werden wahrgenommen. Die Wahrnehmung von beiden wird zusammengeführt am Ende dieses Septums, in dem Ruhepunkt des Herzskelettes, das sich lemniskatisch um die beiden Herzklappen legt. Und dieser Ruhepunkt ist die Grenze für eine Funktionseinheit, bis zu welcher sensorisch der Zwischenraum bzw. das Spannungsfeld zwischen Arteriellem und Venösem erfasst wird.

Und dann folgt etwas Neues: dann geht dasselbe Gewebe weiter und ragt herein in den rechten Vorhof. Das muss doch einen Sinn haben! Was für einen Sinn hat es? Das werden Sie gleich verstehen. Diese Verlängerung, die hineinragt in den rechten Vorhof, hineinragt als sensorisches Organ, ist wie das Hereinragen eines Samenkorns. Man nennt es Atrium-Ventrikularknoten, AV-Knoten. Aber wenn wir es als Samenkorn bezeichnen, hat das seine Berechtigung. Im Samenkorn sind alle Möglichkeiten für eine spezielle Pflanze enthalten.

Wollen wir doch schauen, was in diesem Samenkorn des Herzens für eine Möglichkeit gegeben ist für unsere Entwicklung. Ich habe hier Wellen gezeichnet, die eine Verbindung darstellen sollen zu einem wiederum kernlosen Gewebe, dem Sinusknoten, wie ich es hier für das sogenannte Hiss'sche Bündel gezeigt habe. Auch hier gilt: dieses Gewebe ist entvitalisiert und dadurch wahrnehmungsfähig. Und wer wahrnimmt, der nimmt nicht nur die

Differenz wahr zwischen venös und arteriell, der nimmt auch wahr, was Ereignis ist im rechten Vorhof. Und wahrgenommen wird, was zu diesem entvitalisierten Gewebe gelangt in der Wechselwirkung zwischen dem, was venös herunter strömt und was von unten nach oben in den rechten Vorhof angesaugt wird. Man nennt dieses gesamte Wahrnehmungsgebilde das Reizleitungssystem. Hier werden bestimme Impulse gemessen, die oben beim Sinusknoten anfangen und dann hier herunter gehen bis zu den Purkinjeschen Fasern. Aber jeder Strom hat einen Gegenstrom. Und der ist das Seelische. Und der fängt an hier auf diesen beiden Seiten des Venösen und Arteriellen. Ich bitte Sie, folgendes innerlich vorzustellen.

Stellen Sie sich vor, sie sind an der Stelle dieses Gewebes, dieses Reizleitungs- und Wahrnehmungssystems, dieses Wahrnehmungsorganes. Sie sind dieses Gewebe jetzt selbst; stellen Sie sich das so vor, Sie stehen da und auf ihrer rechten Seite strömt das blaue Blut vorbei, venös, aus dem menschlichen Organismus kommend mit dieser ganzen Qualität des Besonders-Seins. Links kommt jenes Blut, das uns begabt mit der Lebendigkeit und Vollkommenheit des Alls – kein Makel trübt dieses Blut. Es erfrischt und begabt uns, damit wir uns inkarnieren können, unsere Taten vollbringen, denken, fühlen und handeln können. Dieses arterielle Blut ist noch unverbraucht, das andere von uns geprägt. Das Vollkommene und das Unvollkommene – ich nehme beides wahr. Spüren Sie's? Fühlen Sie sich wohl in diesem Zwischenraum? – Nein, da ist eine Diskrepanz, etwas zu ergänzen, Arbeit steht an, bis dieses venöse Blut die Wertigkeit hat des arteriellen. Auf das Arterielle können wir gottlob nicht einwirken, können es nicht herunterschrauben auf das Niveau des Venösen. Aber wir können das Venöse noch mehr abfallen lassen – oder es anheben, dass es genauso schwingen möge wie das Arterielle. Und der, der da dazwischen in ein Wahrnehmungsverhältnis treten kann, der bin ich selbst.

Wie ich das Auge benutze, um das Licht wahrzunehmen, das Ohr

um den Klang wahrzunehmen, so kann ich hier eintreten und den Klang wahrnehmen, der entsteht zwischen Venösem und Arteriellem. Missklang ist es ja meistens noch, aber dazu ist es ja so eingerichtet, dass wir erstens noch in einem Missklang uns befinden und dann uns herauf stimmen können. Von außen betrachtet kann man sich fragen: wie schafft das der Mensch? Eine Zumutung!, so könnte man denken. Aber vielleicht haben wir uns dazu auch selbst entschieden, das kann ja auch sein, das müssen wir für möglich halten, das kann man alles durchdenken und durchprüfen.

Schauen Sie, Sie haben beim Herzen nur muskuläre Grundlage; diese in einer Polarität als quergestreifte und glatte Muskulatur, d.h. willkürlich und unwillkürlich. Beides bewegt das Herz: bewusst und unterbewusst. Das Herz bildet zudem ein Gewebe, das keine Vitalität besitzt und deshalb sensorisch ist, und dennoch: die Grundlage dieses Gewebes ist Muskel. Und Muskel ist die Grundlage dafür, dass wir in ein Wollen übergehen können, dass wir Willen anwenden können, dass wir ins Handeln übergehen können. Zudem ist es kein Nerv, der diesen Wahrnehmungen zugrunde liegt, wie bei allen anderen Sinnesorganen, sondern es ist Muskel, ein Willensorgan, das diesem Wahrnehmen zugrunde liegt. Das ist das Einzigartige, mit dem uns das Herz aus dem übrigen Wahrnehmen heraushebt – dass der Boden, die Basis dieses Wahrnehmens ein Organ des Willens ist. Und dieser Wille, der hier sich geltend macht im Wahrnehmen, ist ein Ereignis, ein Erlebnis, in dem Wahrnehmen und Handlungsmöglichkeit ein und dasselbe werden.

Der Wille als Kraft des Gewissens

Was für eine Willensdynamik, was für eine Intelligenzleistung muss es sein, die in der Lage ist, in sich das Wahrnehmen und das Handeln zugleich erscheinen zu lassen?! Prüfen Sie die Natur des Gewissens. Nehme ich die Lage des derzeitigen Lebens nicht wahr

in einem Missverhältnis zu dem, was ich eigentlich im edelsten Sinne möchte? Was sind meine höchsten Ideale? Das kann man jeden Tag auf's Neue prüfen. Im Widerstreit des Gewissens mit den Verführungen des Lebens erleben wir das Willensartige, das das Gewissen auszeichnet.

Wie verhält sich die Sprache des Gewissens als innerstes Ideal zu unserer Alltagsseele? Wie äußert sich die Willensnatur des Gewissens in ihr?

Das höchste Ideal, das ich nur haben kann, ist bildlich nicht vorstellbar, es ist eine Lichtqualität, unendlicher Glanz. Wie oft leuchtet dieser Glanz im Alltagsleben auf? Gibt es nicht viele Alltagssituationen, in denen wir gar nicht bereit sind, diese Qualität aufzunehmen: in der Wut, im Neid, im Ehrgeiz, im Anspruch, Recht haben zu müssen, wenn wir beruflich etwas zu vertreten haben, hinter dem wir selbst nicht stehen können u.s.w. Jeder kennt die innere Stimme, die als drängende Frage in uns sich meldet, wenn ich z.B. den Anderen zu übervorteilen suche: ›ist das richtig, was ich da tue?‹, frage ich mich dann und verschiebe die Gewissensskrupel. Aus geschäftlichen Gründen tue ich etwas, was meinem Innersten widerstrebt ... Dann fange ich an, Ausreden zu finden: ›warum mache ich es nicht, es gehört ja zum Beruf‹. Und so schießt das Gewissen immer wieder leuchtend dazwischen, zwischen die Tagesereignisse, zwischen meine Gedanken, die ich da assoziiere, um mir Recht zu geben, um mich doch zu verteidigen in meinem Vorhaben. Immer wieder schießt das Gewissen dazwischen, ich schiebe es erneut beiseite. Ich sage mir dann: ›Das Leben ist nun einmal so‹.

So kann der innere Kampf aussehen. Immer wieder kommt das Gewissen dazwischen, es schafft sich zwischen den Zwängen der Verlockungen immer wieder einen Zwischenraum, tritt zwischen meine Gefühle und Vorstellungen; tritt mit einer Stärke auf, die, um es beiseite zu schieben, einen Kraftakt fordert. Und wenn ich es

ganz wegdrücke, bohrt sich dieselbe Kraft ins Innere hinein. Sie wird zur Quelle so mancher Krankheiten: die Kraft ›schlägt jetzt auf's Herz‹. Es kann auch Umwege über andere Organe nehmen, es landet aber letztendlich beim Herzen.

Die Kraft des Gewissens erweist sich letztlich als Helfer bei der Ausbildung des zukünftigen Herzens. Je selbstbewusster wir dem Gewissen ein Mitspracherecht in der Gestaltung unseres Lebens geben, umso vollständiger gelingt dessen Einflussnahme auf die Bildung des neuen Herzens, ein Einfluss aus dem Zwischenraum heraus, der im Reizleitungs- und Wahrnehmungssystem zum Organ wird: der Zwischenraum als ein anders gearteter Raum, als die beiden Vorhöfe und Kammern: ein fünfter Raum, die fünfte Kammer. Das Leben mit dem Gewissen selbst wird zu einem Schulungs- und Bildungsweg des Herzens. Darüber hinaus kann man sich Momente abseits des Alltagslebens schaffen, in denen man sich bewusst an die Weiterentwicklung der fünften Herzkammer begibt: und das sind die Sechs Nebenübungen, die Steiner uns gegeben hat.

Aber bevor wir dazu kommen, konstruieren Sie einmal folgende Hypothese: könnte es sein, dass das venöse Blut in seiner Unvollkommenheit immer vollkommener werden kann, in seinem Niveau vergleichbar jenem des arteriellen Blutes? Stellen Sie sich bitte vor: das hier, was zusammenströmt aus der Wahrnehmung des Vollkommenen und Unvollkommenen im His'sche Bündel, das würde in seiner Verlängerung mit dem Samenkorn jetzt nicht in den rechten Vorhof hineinmünden, sondern in den arteriellen Vorhof. Was würde geschehen? Wie würde die Menschheit sich entwickeln wie würde ich mich entwickeln, wenn dieser Atrium-Ventrikularknoten, dieses Samenkorn, nicht hier auf der venösen Seite, sondern auf der arteriellen wäre? Könnte ich dann Einfluss nehmen auf die Anhebung des Niveaus des Venösen? – Niemals, das ginge nicht! Drückt sich doch in der Anordnung dieses Gewebes die Mission aus, die der Mensch im Zusammenhang mit dem Herzen hat? In der

Umwandlung des Charakters nehmen wir Einfluss auf die Zusammensetzung und die Dynamik des venösen Blutes, um es anzuheben auf ein Niveau, das dem arteriellen sich nähert. Aber das ist dann nicht bloß arterielle Qualität, sondern das ist dann durchleuchtet von dem, der ich selbst bin. Ich bin es selbst, der die Verwandlung in die Hand genommen hat, und dem Ich die Möglichkeit verschaffe, selbstverantwortlich die Organentwicklung zu übernehmen.

Was hat der Wasserstoff mit dem Herzen gemein?

Man kann an dieser Stelle die Frage nach der Beteiligung des Herzens an der Eiweißbildung stellen. Rudolf Steiner verweist hierbei auf den Haushalt des Wasserstoffs, den das Herz leitet. Mir ist – im Gegensatz zu den übrigen Organen und Eiweiß-bildenden Substanzen – noch kein Nachweis begegnet, der diese Aussage belegt. Indizien jedoch kann man finden.

Die Eigenschaft des Wasserstoffes selbst legt die qualitative Verwandtschaft zum Herzen nahe. Den Wasserstoff zeichnet die Hitzeentwicklung aus, die ihn in der Schweißtechnik brauchbar macht. Ein Mensch wird – solange er unvoreingenommen ist – von Herzenswärme und nicht von Leberwärme sprechen. ›Mir wird es warm ums Herz.‹ Die seelische Wärme wird unmittelbar mit dem Herzen zusammenhängend empfunden. Das Herz ist das zentrale wärmeregulierende Organ. Es reguliert die Wärmeverhältnisse zwischen Herzzentrum und Peripherie des Blutsystems, es vermittelt die Wärme durch alle Ebenen, die physische, seelische und geistige. Man kann sich selbst prüfen, wie die Eigenwärme sich wohltuend vom Herzen aus in den Körper ausbreitet, wenn gegen alle Widerstände Taten ganz auf das Gewissen abgestimmt werden konnten.

In jeder Blütenpflanze finden wir die Spanne der Wärme vom

Zentrum bis zur größtmöglichen Peripherie wieder. Der Blütenstaub, der sich peripher hinaus in die Atmosphäre tragen lässt und dort mit Blütenstaubwolken vereint die Erde umhüllt, weist in seinem Kohlehydratmolekül ein Vorherrschen des Wasserstoffs auf. Doch ebenso liegt ein Vorherrschen des Wasserstoffs in dem kleinen warmen Samenkorn vor, dem zentralen Potenzial der zukünftigen Pflanze. Wie in der Pflanze das Wirken des Wasserstoffs Zentrum und Peripherie umspannt, so finden wir vergleichbar im menschlichen Herzen die Spannweite derselben Polarität wieder, und diese zudem tragend durch alle Ebenen: von der physischen über die seelische bis hinauf zur spirituellsten.

Der Mensch als Peripherie und Zentrum zugleich

Wie weit ist der Mensch als ein peripheres Wesen wirklich veranlagt? Als Mensch mit individuellem Zentrum empfindet sich der Europäer und überwiegend der westliche Mensch, bis hin zum Staubkornbewusstsein. In welchem Verhältnis steht zum zentrischen Sein des Menschen das periphere?

Rudolf Steiner und Daskalos beschrieben das vergangene und das zünftige Ich des Menschen in gleicher Weise: der Mensch ist so groß wie das ganze Sonnensystem, doch unser Bewusstsein beschränkt sich auf den Leib, der uns materiell begrenzt. Doch das Ich, das in uns immerzu herein strahlt, ist unendlich groß, reicht über den Tierkreis hinaus. Dieses periphere Sein des Ich leuchtet zunächst matt in der Welt. Eine matt scheinende Substanz des Ich; matt und ohne Richtung und Zentrum müsste man es flächig zeichnen.

Wie wir jetzt gesehen haben, entwickelte sich innerhalb der materiellen Begrenzung des Menschen das Herz als ein Mittelpunktorgan, das sich allmählich in den Raum und schließlich gegen den Raum stellend hinein gebildet hat. In dem Maße, wie wir darin

die Qualität des venösen Blutes anheben zu immer größerer Vollkommenheit, gleicht es zunehmend dem arteriellen Blut. Dadurch kommt eine neue Komponente in das ganze Universum, in das Sonnensystem hinein. Und diese neue Komponente heißt: SELBST. Selbst-Sein, Zentrum- Sein. Das Ich, das aus dem Zentrum des Herzens zu wirken beginnt, bringt den Glanz in den ursprünglich matten Schein des Ich hinein. Und der erste Ansatz im Seelisch-Geistigen, mit dem wir diesen Glanz in die Welt hinausbringen können, das ist die Willensdynamik des Gewissens. Diese Willensdynamik des Gewissens ist der Anfang unserer selbstverantworteten Beteiligung an der Neueroberung des Kosmos aus unserem Selbst heraus. Das heißt, die Entwicklung in die Zukunft hinein darf eines nicht vermissen: das SELBST, das sich im Herzen gebiert. Sie werden jetzt vielleicht erkennen, dass dieses Herzorgan mit seiner Drehung aus der räumlichen Natur heraus, mit der Wahrnehmung der arteriellen und venösen Seite, dem Reizleitungs- und Wahrnehmungssystem, dem AV-Knoten im venösen Vorhof konsequent mit der Entwicklung des SELBST-SEINS zusammenhängt, mit dessen willensartiger Natur als Mitgestalter der zukünftigen Herzentwicklung.

Das bedeutet für die Entwicklung in die Zukunft hinein: das Zentrum, das SELBST, darf nie verloren gehen, und alle Übungen, die heute gemacht werden, müssen, wenn sie uns in gesunder Weise in die Zukunft führen sollen, das Selbst aufrecht erhalten. Das Ich in seinem Zentrum muss Führer werden und bleiben. Dann bekommt diese Ich-Substanz langsam ihren vollen Glanz. Diesen erwartet die geistige Welt; damit kann sie weiterarbeiten, und wir mit ihr. Darin liegt das große Ziel, das am Ende erreicht sein muss als Ziel von Erde und Menschheit.

Zu diesem Ziele hin gibt es Ablenkungsmanöver in großer Fülle. Man kann recht teuer sein Glück an Wochenenden in Schnellkursen erkaufen, wo in wenigen Tagen oder Wochenendkursen ›die

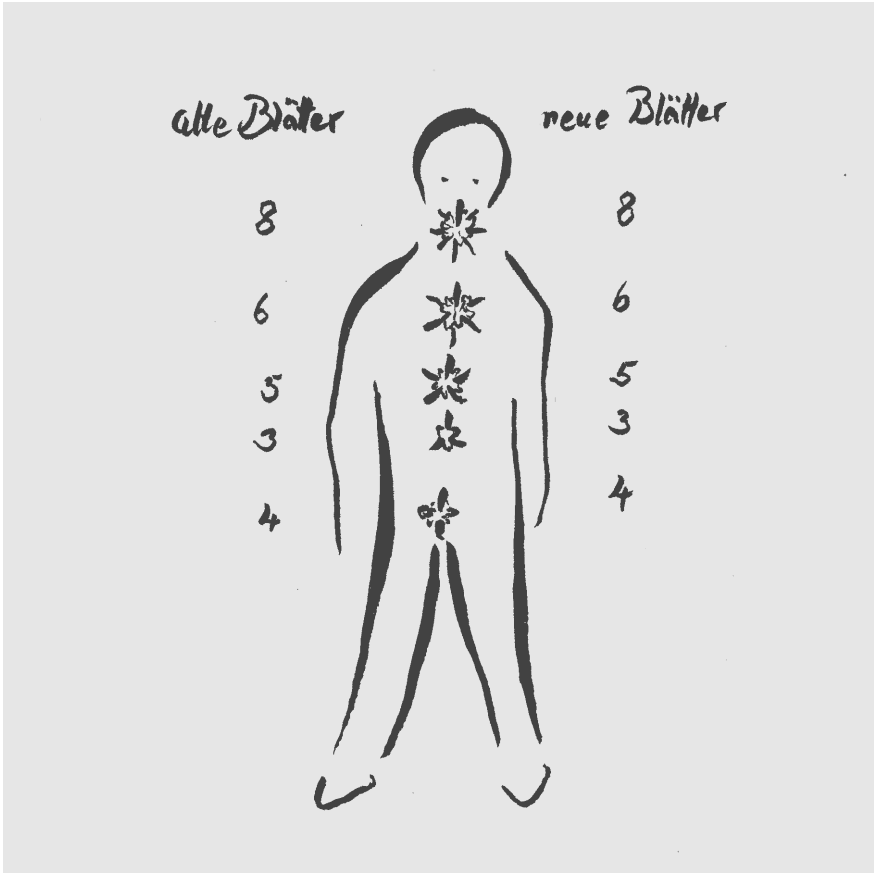
Einweihung‹ angeboten wird – bis hin zur Psychatriereife! – wo das Selbst ad acta gelegt, der Verstand als Störenfried abgegeben und auf die Kontrollfähigkeit verzichtet wird.

Der Verstand muss sich sogar steigern mit jedem Schritt, mit dem wir weiter in die geistige Welt dringen. Daskalos sagte zu Pfingsten 1990, es war der erste Vortrag, den ich von ihm hörte: ›Bei jedem Schritt in die geistige Welt nehmt das Denken mit! Geht keinen Schritt weiter, als das Denken Euch führt‹. Er fügte zwar nicht dazu: sonst werdet ihr verführt, aber das wäre die Konsequenz; denn es lungern und warten unglaublich viele Wesen darauf, uns am Schlawittchen zu packen und zu verführen. Um was für ein Denken handelt es sich, das für das Eintreten in das Reich des Geistes taugt?

Rudolf Steiner gab dazu die Sechs Nebenübungen. Sie sind Übungen zur Ausbildung des Chakras in der Herzgegend. Er gab noch mehr Übungen, auch zur Entwicklung des Kehlkopfschakras und andere mehr. Rudolf Steiner wies auf jene Blütenblätter bzw. Speichen, die in früher Vergangenheit als Verbindungsorgane mit der geistigen Welt leuchteten und sich drehten, bis sie allmählich verglommen. Dieselben Chakren bargen seit alters her in derselben Anzahl Blattknospen, deren Entfaltung für die Zukunft vorbestimmt war, bis der Mensch so weit gekommen ist, dass er aus freiem Willen heraus diese zur Entfaltung bringen kann. (Siehe dazu auch ›Avesta‹,Yast 19). Dieses Warten auf die Zukunft ist das Warten auf den Menschen, der selbstverantwortlich seinen freien Willen in die Hand zu nehmen vermag, mit ihm seine Entwicklung fortzusetzen.

Dieser freie Wille tritt an die Stelle der Atempraktiken des Yogas aus alter Zeit. Würden letztere noch heute angewendet werden, kämen zwar die alten Blütenblätter wieder zur Entfaltung, ohne jedoch die Knospen zu erwecken. Auf diesem Weg erlangte kosmische Weitung und Erfahrung müsste – ohne Wahrung des SELBSTES – ohne Orientierung und Erkennen bleiben.

Erlebnisse, ob diabolisch oder faszinierend – beides ist gleichen Ursprungs – würden jedem urteilenden Zugang entzogen bleiben. Würden nur die alten Blätter entfacht, wäre es ein Zurückschrauben der bisherigen Entwicklung der Menschheit. Aus diesem Grund gab



Die Chakren

Rudolf Steiner Übungen zur Entfaltung der Knospen. Werden diese entwickelt, zum Blühen gebracht, bringen sie die alten Blätter mit zur Entfaltung und leuchten und drehen sich im Laufe der Schulung in doppelter Blütenblattzahl.
Was sind die Übungen des Willens, die in die Zukunft weisen, die

uns in die Lage versetzen, die Knospen und mit ihnen die ganze Lotosblüte zu öffnen? 8 Übungsschritte nannte Rudolf Steiner zur Entwicklung der 8 keimhaften Blätter des Kehlkopfchakras. Acht Knospen gilt es für dieses geistige Organ zu entfalten durch die acht Übungsschritte des ›Achtgliedrigen Pfades‹. Mit diesem Pfad greift Rudolf Steiner die acht Stufen von Buddha wieder auf, jedoch in einer verwandelten, der Mission des Christentums verpflichteten Richtung. Nicht, um sich von dem leid-verursachenden Leben auf dieser Erde zu lösen, sondern neu gestaltend in das Dasein einzugreifen, die Erde und die Menschheit zu verwandeln. Werden diese acht keimhaften Blätter entwickelt, nehmen sie die acht alten Blätter mit auf und es beginnen jetzt sechzehn Blätter zu leuchten und sich zu drehen.

Die aufkommende Hellsicht unterscheidet sich von jener aus früherer Zeit derart, dass der Übende im Kosmos als Selbstheit erscheinen und als Erkennender sich darin halten kann. Alle Tätigkeit der Seele, die hier (zeigt auf Tafel) gesteigert, engagiert, geschult werden, stehen jetzt in der geistigen Welt als Erkenntnissorgane zur Verfügung. Und so wie ich in der Naturwissenschaft an der sinnenfälligen Welt Gesetze durch meine Erkenntnisstätigkeit entdecken kann, genauso kann ich jetzt diese Seelentätigkeiten einsetzen und vor seelischen und geistigen Phänomenen ein Erkennender bleiben. Ich lasse den Weltinhalt in der Erkenntnis auf einer neuen Stufe erscheinen. Was geschieht mit den Naturgesetzen, sobald sie in unserer Erkenntnis auftreten? Durch die Erkenntnis werden sie ihrem Zwang, ihrer Notwendigkeit, mit der sie in der Natur wirken, enthoben. Sie erscheinen im Tätigkeitsfeld der Freiheit des Denkens. Die Notwendigkeit begegnet der Freiheit. Und diese Stärke der Freiheit in absoluter Erkenntnissicherheit zu entwickeln, dazu sind die Übungen Rudolf Steiners gegeben.

Der Weg führt zuerst zu den acht Übungen. Da richtet die Seele

ihre Aufmerksamkeit noch auf die Inhalte des Alltages; man soll auf seine Vorstellungen und Gedanken achten. Der Übende lernt darauf zu achten, wodurch die Gedanken und Vorstellungen in das Bewusstseinsfeld getreten sind. Das Ich wirft Licht auf die Vorstellungen und Gedanken; dadurch erhalten sie die Bedeutung des Ich, die Führung aus der Kraft des Ewigen im Menschen. Zweitens: was getan wird, soll aus eigenem Entschluss geschehen. Drittens: wie führe ich meine Sprache? Es kommt darauf an, achtsam den Gang der Sprache führen zu lernen.

Die nächsten Schritte dienen der Steigerung der Aufmerksamkeiten bei jeder Tat, fünftens der Einrichtung des täglichen Lebens zwischen Geist und Natur, sechstens der Bildung neuer Gewohnheiten, dann der Einbindung der Erfahrungen bei jedem Vorwärtsstreben und zuletzt aus Selbsterkenntnis den ganzen Menschen zu verwandeln. Das Ganze ist ein Weg zur Neugeburt aus dem eigenen SELBST heraus.

Eine schwere Arbeit, eine Herkulesarbeit. Aber schon dieser Übungskanon allein kann den Menschen zur Vollkommenheit führen.

Rudolf Steiner geht noch weiter. Mit den sogenannten sechs Nebenübungen weist er einen Weg zur weiteren Steigerung des Willens über den 8-gliedrigen Pfad hinaus. Nicht mehr die Inhalte sind jetzt maßgeblich, sondern die Kraft der Seelentätigkeiten selbst, mit der die Vorstellungs- und Gedankeninhalte bewegt werden. Sie werden gleich sehen, was das mit dem Herzen zu tun hat.

Die erste Übung ist die Gedankenkontrolle.
Die zweite Übung ist die Willenskontrolle.
Drittens: die Gelassenheit; das Fühlen wird in eigene Führung genommen.
Die vierte Übung: die Positivität.
Die fünfte: die Unvoreingenommenheit.

Die sechste: das Gleichgewicht – die Angelegenheit des Herzens, die vorigen fünf Übungen in ein Gleichgewicht zu bringen.

1. Kontrolle des Denkens

Nun zur ersten Übung, wo ich als Einzelner aus eigenem Entschluss Augenblicke in den Tag einfüge, die der Tag mir nicht anbieten würde, in denen ich auf mein Gedankenleben Einfluss nehme, was sonst nicht stattfinden würde. Warum nicht? Weil ich in gewohnter Weise die Aufmerksamkeit auf die Inhalte lenke, die mir aus dem Alltag über die Sinnesorgane zukommen. Aber die Tätigkeit des Verknüpfens von Vorstellungen und Gedanken selbst, die entgeht mir. In der letzten Vortragsreihe von Johann Gottlieb Fichte, ›Anweisungen zu einem seligen Leben‹, eine Auslegung des Johannesevangeliums, ruft er seinen Studenten zu, die sich bis zu seinen Füssen hin drängten: ›Meine Herren, denken Sie die Wand!‹ und ließ den Studenten dazu Zeit. Nach einigen Augenblicken ließ er die zweite Aufforderung folgen: ›Denken Sie den, der die Wand gedacht hat‹. Jetzt muss man arbeiten, innerlich tätig werden. Zunächst weiß man gar nicht, wohin man schauen soll. Eine solche Tätigkeit ist neu.

Die erste der sechs Übungen Rudolf Steiners hat diesen Inhalt; er taucht bei Fichte zum ersten Mal auf. Rudolf Steiner gab für diese Übung sinngemäß den Rat: nehmen Sie sich irgendeinen belanglosen Inhalt vor, denken Sie ihn von A bis Z zu Ende. Denken Sie ihn so zu Ende, dass nichts aus dem Umkreis Sie stört. Seien Sie konzentriert bis zum Ende, dass Sie bei der Sache bleiben, ohne einmal abgelenkt zu sein. Das hatte er zunächst einmal als Grundlage dieser Übung angegeben. Sie ist viel, vielfach gemacht worden, und dann hörte ich immer wieder von ehrenwerten Persönlichkeiten: ich habe diese Übung lange gemacht, von A bis Z, aber es blieb ergebnislos. Trotzdem ist viel passiert, denn die Fähigkeit der Konzentration ist ganz sicher gesteigert worden. Das ist aber nur

die Grundlage. Denn Steiner sagt weiter, und das muss man genau nehmen (Sie finden das sehr gut ausgeführt in dem ersten Kapitel des Buches: ›Anweisungen zu einer esoterischen Schulung‹, eine Sammlung von Übungen und Meditationen, Rudolf Steiners.)

Nebenübungen werden sie deshalb genannt, weil sie neben aller Evolution der Menschheit Gültigkeit behalten. Also nicht nebensächliche Übungen, sondern neben allem behalten sie ihre Gültigkeit. Steiner betont, bei dieser ersten der sechs Nebenübungen soll der Inhalt belanglos sein, aber die Konzentration muss durchgetragen werden vom Anfang bis Ende, muss etwa fünf Minuten lang aufrecht erhalten bleiben. Das ist schon sehr viel. Und dann fügt er hinzu: der Inhalt soll deshalb belanglos sein, damit sich die Aufmerksamkeit auf die Kraft der Konzentration richtet. Er gab zur Hilfe an einer anderen Stelle den Hinweis, man solle sich bemühen, die Konkretheit der Vorstellungen von Anfang bis zum Ende gleichmäßig aufrecht zu erhalten. Wenn ich es schaffe, nach den fünf Minuten die Vorstellungen noch so konkret sind wie am Anfang zu halten, was passiert dabei? Der eine oder andere spürt auf einmal einen Druck im Kopf! Eine Kraft wird spürbar, denn es erfordert eine Steigerung des Willens, um die Konkretheit gleichmäßig zu wahren.

Ich erzähle jetzt eine persönliche Erfahrung. Als ich nach Jahren des Übens bemerkte, dass es hier ja auf die Steigerung des Willens ankommt, habe ich mir einen weiteren Schritt ergänzend hinzu gefügt. Dieser gab mir den Schlüssel zum Verständnis des Herzens. Es gibt eine ganze Reihe von belanglosen Vorstellungen, die sich sachlich aneinander reihen lassen – zum Beispiel: wie fädele ich einen Faden durch ein Nadelöhr. Wie könnte so etwas aussehen? In der rechten Hand, zwischen Daumen und Zeigefinger ergreife ich die Nadel, das Nadelöhr schaut oben noch heraus. Ich schaue das konkret an. Mit der linken Hand ergreife ich den Faden am Fadenende, sodass das Ende noch zwischen Daumen und

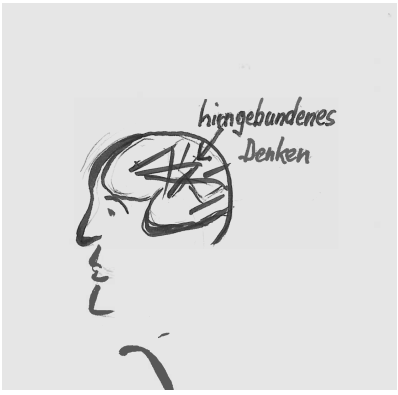
Zeigefinger herausschaut – auch diese Vorstellung lasse ich ganz konkret werden. Die dritte Vorstellung dann: mit der rechten Hand führe ich die Nadel so, dass ich durch das Nadelöhr hindurchschauen kann. Viertens: mit der linken führe ich das Fadenende so vor das Nadelöhr, dass es hoffentlich gleich durchgeschoben werden kann. Und dann mache ich Schluss. Man könnte jetzt weitermachen, oder vorher Handlungsketten noch dranhängen, man kann sich das ausbauen auf fünf Minuten.

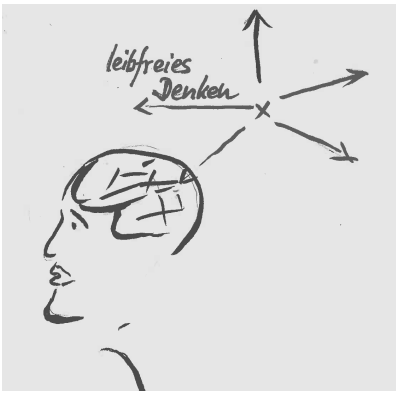
Aber wir nehmen jetzt nur die ersten wenigen Schritte. Ich nahm mir vor, diese Schritte innerlich ganz locker zu nummerieren, um jetzt jene sich steigernde Kraft des Denkens direkter ins Visier zu nehmen, auf die es ankommt. Ich gehe jetzt von Vorstellung eins (die Nadel in der rechten Hand) zur Vorstellung Zwei (Faden in linken Hand). Zwischen beiden Vorstellungen dehne ich den Übergang bis auf zwei Minuten aus. Das heißt: ich stelle mir zuerst Vorstellung Nummer eins vor, löse mich jetzt von dieser. Lösen ist eine Tätigkeit, und diese Tätigkeit meines Willens, die beobachte ich jetzt. Und dieses Lösen von der Vorstellung, dieses Tun, ich vollziehe es weiter, ich suche die zweite Vorstellung, die ich natürlich schon längst in der Tasche habe. Aber ich verbiete mir, sie schon heran zu ziehen. Und suche, bewege, bleibe aktiv im Suchen, bis ich mir erlaube, die zweite Vorstellung hervorzuholen und auf ihr zu landen.

Das ist ein Willensbogen, den wir in der Kunst schon lange kennen. In der Musik zum Beispiel, wenn ich eine bekannte Melodie singe und auf einmal aufhöre –(Zwischenraum-Beispiel mit Gesang) Der Nachklang, auf den kommt es an, den kann ich gestalten. Und so kann ich jetzt auch mit dem Willen – nicht mit dem Fühlen – mit dem verbindenden Willen von Vorstellung zu Vorstellung die Aktivität halten. Solange ich mich im Zwischenraum bewege, fixiere ich keine Vorstellung, sondern die Tätigkeit des Bewegens selbst, die Kraft des Denkens. Das heißt, ich schaue jetzt auf den

Zwischenraum. Sehen Sie, was diese Übung bewirkt?

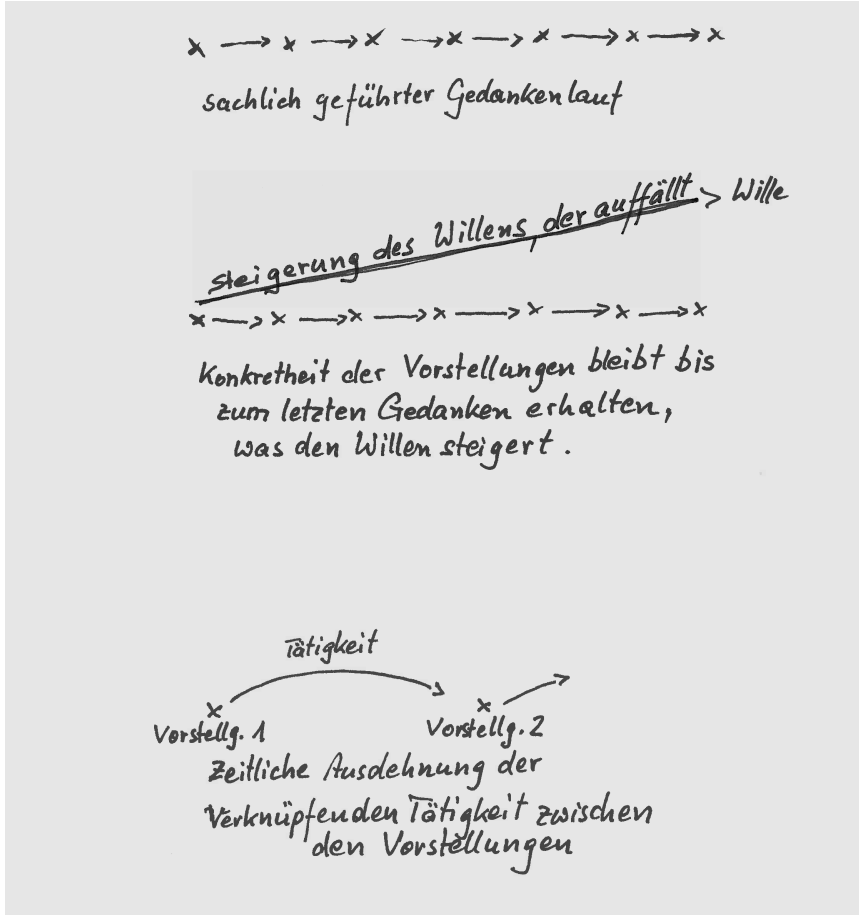
Ich lerne, lebensfähig zu werden im Zwischenraum. Wie das Gewissen sich Zwischenräume schafft im Alltag, wie das Herz aus den Zwischenräumen zwischen den Polaritäten zum Organ wird, so werde ich selbst-bewusst zum Akteur in den Zwischenräumen zwischen den Alltagsereignissen, zwischen den Vorstellungen. Und in diesem Herunterschauen auf die Tätigkeiten meines denkenden Tuns, des assoziierenden Denkens – es ist die unterste Stufe des Denkens, aber es ist Denken , das noch gehirngebunden ist – fange ich an, Beobachter zu werden gegenüber diesem Tun. Jetzt erwache ich in der Denkkraft über dem Denken. Und was beobachte ich jetzt eigentlich? Sehen Sie, ich beobachte jetzt Geist. Denn Kraft ist Geist. Jetzt erwache ich im ›Geisterland‹ – und was sehe ich? Nichts. Ist das enttäuschend? Nein, denn es ist so anstrengend, dass aus dieser Anstrengung mir viel Kraft zukommt. Und das, was jetzt hier sich zu entwickeln beginnt, ist ein neues Sinnesorgan.





Das Denken, das sich zuerst auf der Grundlage des Gehirns entwickelt und entfaltet, braucht noch die Gehirnzentren, um zu konkreten Vorstellungen zu kommen. Aber jetzt, in dem Zwischenraum, ist es nicht mehr das Denken, das gehirngebunden sich entwickelt und vollzieht. Sondern jetzt ist es der Beobachter, der

das Denken selbst beobachtet. Er sieht sich von außen und schaut das Denken direkt an. Aber was ist denn dieses Denken? Es ist Kraft, Denkkraft. Wir nennen es auch Konzentrationskraft. Ich emanzipiere durch diese Übung das Denken aus der Sinnengebundenheit des Raumes in das geistige Sein, in dem, was das Leben selbst ist, in das Leben hinauf. Man nennt es auch in den Äther. Man fängt an in der Welt des Lebens als Erkennender zu bestehen. Es ist jenes von Daskalos und Steiner beschriebene, erkennende Denken, durch das das Ich als Selbstheit im Reich des Äthers erwacht.



Es ist aber noch keine Welt, die voller Farbenfluten und Erzengeln usw. erscheint, absolut nicht. Inhaltlich gesehen erscheint es ärmlich. Aber ein ständiges, permanentes Wachstum der Kräfte beginnt. Man erfährt auf einmal, dass Gesundheitskräfte im Menschen erwachen, weil Denkkraft Lebenskraft ist. Das Ich fängt an, seine Lebenskräfte auszuweiten, auszubauen und wachsen zu lassen. Und ich selbst bin es, der anfängt, in ihnen zu erscheinen, und zwar als Hervorbringer und Beobachter zugleich, als Denkender und Erkennender. Dieses Denken ist nicht mehr gehirngebunden; es erschafft sein Zentrum außerhalb des Hauptes.

In diesem Kraftfeld wird es möglich, Bezug zu Kraftkonfigurationen in dem Umkreis aufzunehmen. Das Denken wird zum Sinnesorgan; ein Sinnesorgan, gebildet aus der Kraft des Denkens, um Kräfte zu schauen. Das schauende Denken ist nicht mehr gehirngebunden, es erschafft sein Zentrum außerhalb des Hauptes. In seinem Schauen erweist sich die umgebende Luft – anders als für die physischen Augen – als ein von Kräften durchwirkter, bewegt gestalteter Raum. Als ein gleichsam lauschendes Schauen beginnt das leibfreie Denken sich wie ein vorsichtiges Tasten in die Welt der Kräfte einzuleben. Ähnlich den Sinneserfahrungen durch den Tastsinn beginnt die Erkundung der Phänomene im Lebendigen mit einer Art des Berührens, wie ein Anstoßen an komprimierten Gestaltungen, dann ein Dehnen, Weiten in leichten, lichteren Gefilden, oder es erscheinen bizarre, scharfe Formen u.v.m. Eine Fülle von Eigenschaften werden nach und nach unterscheidbar.

Die Aufgabe von Verstand und Vernunft im Schauen

Es ist nicht leicht, die Phänomene mit den gewöhnlichen Begriffen ausreichend zu beschreiben. Ich versuche, diese Stufe der Schulung etwas eingehender zu skizzieren, um die Wechselwirkung der geistigen Tätigkeit mit dem Erscheinen der Kräfte genauer zu beleuchten. Die Beispiele sollen die Bedeutung der Übung der Gedanken-

kontrolle leichter verständlich machen, wie sich durch das selbstbewusste, selbstentschiedene Dazwischentreten zwischen die Vorstellugen und Gedanken die Welt des Aethers erst erschließen lässt, wie erst in dem eroberten Zwischenraum wir in einer Sphäre erwachen, in der wir das Leben selbst zu beobachten beginnen.

Es beginnt zuerst in einer ganz feinen Äußerungsweise, dann allmählich immer mehr. Die Phänomene treten immer klarer, konturierter auf. Ohne den Verstand als die Tätigkeit des Unterscheidens müsste das Bewusstsein vor den Phänomenen der Kräfte wie in einer Ohnmacht verbleiben. Durch das Unterscheiden lassen sie sich allmählich erst erschließen. Man kann auch sagen: erst durch den Verstand beginnt das Bewusstsein im Reich der Kräfte behutsam zu erwachen. Man lernt z.B. das Unterscheiden bizarrer Formen, die in Felslandschaften bei Gesteinsbrüchen zu finden sind von sanften, weichen Formen. Anders stellt sich das Wasser dar, das auf Lehm geführt wird als jenes in Verwerfungen oder Brüchen. Alles, was unter der Erde liegt, bewirkt Ausgestaltungen in der Luft. Dadurch kann man neuen Zugang zur Geomantie bekommen, man kann Störzonen unter Schlafstellen erkennen; dies alles durch das geduldige Ausbilden des schauenden Denkens.

Auch magnetische und elektrische Kräfte werden direkt beobachtbar. Ebenso wird die innere Natur der Substanz für die Betrachtung und Erkenntnis zugänglich. Jahrelanges Üben und viel Geduld ist hierzu vonnöten. Die inhaltlichen Ergebnisse, die sich auf diesem Wege ergeben, sind jedoch bloße Nebensächlichkeiten. Das Primäre, auf das es ankommt, ist die Tätigkeit des Orientierens, des Erkennens selbst. Man fängt mit allem von vorne an, es gibt zunächst keine Begriffe für irgendetwas, sondern man muss jetzt selbst beobachten, unterscheiden, vergleichen, bis sich die Begriffe selbst auszusprechen beginnen.

Dem Denken als Verstand kommt keine andere Aufgabe zu, als zu unterscheiden. Die Vernunft ist dann jene Tätigkeit des Denkens,

das durch den Verstand Unterschiedene zu vergleichen. Die scharfe Trennung beider Tätigkeiten ist geboten, um in der Welt der Kräfte wahrheitsgetreu zu bestehen. Dann passiert es nicht mehr so leicht, dass man Erfahrung mit Begriffen belegt, die zur Beobachtung in keinem Verhältnis stehen, die eher den Stimmungslagen oder einem Vorwissen entstammen anstatt dem beobachteten Phänomen. Klarheit und Sorgfalt im Verbinden von Wahrnehmungen und Begriffen zu bewahren, jeden Schritt am Phänomen in jedem Augenblick überprüfen zu können, sind unabdingbare Tugenden, die in der Welt der Kräfte vonnöten sind. Aus dieser Kraft ist jeder Schritt weiter zu entwickeln. Im Laufe der Zeit erscheinen die Wahrnehmungen, die sich als Kraftphänomene erweisen, zunächst noch amorph, es ist nur ein Tasten. Dann ganz allmählich werden sie hell/dunkel, bekommen Konfigurationen und Formen, Gestaltungen, die dem Original dann in der Kraftwelt, der Ätherwelt, entsprechen. Und dann irgendwann fängt es an farbig zu werden. Es kommt der Augenblick, dass man mit Wesenhaftem kommunizieren kann, dass man mit ihm in einen sprechenden und hörenden Austausch gelangen kann. Alles Entwicklungen, die sich allein aus einer solchen Übung ergeben können, wie sie Rudolf Steiner als die erste der sechs Nebenübungen genannt hatte.

Diese Übung führt das Denken in die Welt der Zwischenräume hinein, wahrnehmend und bezwingend alles, was aus dem Unterbewusstsein fremdbestimmt in der bewussten Seele erscheinen will. Diese Übung war es, auf deren erweiterte Anwendung Daskalos mich hingewiesen hatte, wie ich eingangs erwähnte.

Das Wahrnehmen und das Bezwingen der Kräfte des Unterbewussten, die im gewöhnlichen Alltag die Gedanken und Gefühle hervor zaubern, ist grundlegendes Übungsfeld für die Übung der Gedankenkontrolle, für das Erscheinen des selbstbewussten Ich in den freien Zwischenräumen der Vorstellungen und Gedanken, im Tätigkeitsfeld des reinen Denkens, im Aether.

Dieselbe Aufgabe verwirklicht sich auf leiblicher Ebene im Blutleben des rechten Vorhofes des Herzens. Dort, wo das Blut der oberen Hohlvene in den Vorhof eintritt, begegnet es dem Sinusknoten. Dort wirkt auf das obere venöse Blut ein sensitiver Vorgang ein. Das Blut wird gleichsam ›beäugt‹, erhält eine sensorische Komponente. Von unten tritt das Blut der unteren Hohlvene in den rechten Vorhof ein und wird von dem sensorischen Einfluss ergriffen. Da das Sensorische des Herzens immer – wie wir gesehen haben – zugleich ein Willensartiges in sich trägt, fügt sich zur Wahrnehmung ein Willensvollzug, vermittelnd, bezwingend und ausgleichend in den Unterschieden zwischen dem Oben und dem Unten. Wie wir gesehen haben, wirkt das Herz in den Zwischenräumen, in die es sich hinein organisiert hat. Wir finden hier auf der Ebene der Herzfunktionen dieselbe Leistung wieder, die geistig-seelisch in der ersten der sechs Nebenübungen zu erbringen ist; und dies auf jener Seite des Herzens, die die individuelle Prägung des Menschen trägt.

Bei dieser ersten Übung lernen wir von oben herunter wahrzunehmen, zu bezwingen und zu verwandeln, was von unten heraufkommen will; das Untere mit seinen emotionalen Kräften zunehmend beherrschen und verwandeln zu lernen, bis diese dem Oberen, der Kontrolle des ›Selbstseins‹ ganz zur Verfügung stehen. Dieser Weg des Venösen von oben nach unten, von unten nach oben, ist wie das Modell für die Ergreifung der ersten der sechs Nebenübungen.

2. Schulung des Willens

Die zweite Übung dient der Schulung des Willens. Sie bedient sich der arteriellen Qualität des Herzens, durch die wir in die Welt hineinwirken, eingreifen und handeln. Und jetzt soll das Handeln selbst zum Schulungsinhalt werden. Eine sinnlose Handlung – zuerst war es ein unbedeutender Gedanke, hier eine sinnfreie

Handlung – z.B. den rechten großen Zeh um eine bestimmte Zeit auf den linken großen Zeh zu drücken. Zu dieser zwingt mich wirklich keiner, außer ich selbst. Und das ist das Wichtige, dass ich mich selbst zwinge und von nichts anderem mich zwingen lasse. Die Aufgaben kann man ausdehnen auf vielleicht fünf mal täglich, immer zur jeweils selben Zeit. Das ist sehr heilsam, denn man wird aufmerksam auf sich selbst. Man denkt sich dann: jetzt ist es 7:20 Uhr, zwei Minuten habe ich noch. Und dann bin ich überglücklich und denke: heute habe ich es geschafft! Und um 8:30 fällt mir ein: ich habe es vergessen! Wie schwer fällt diese Übung! Warum? Weil wir unser Handeln verschlafen. Nichts, was in der Ausführung unserer Tätigkeit, unserer Handlungen sich abspielt in den Muskeln, dem ganzen Stoffwechsel – nichts wissen wir davon, wir verschlafen alles. Was wissen wir von unseren Handlungen wirklich im gewöhnlichen Leben? Das, was unsere Handlungs-Vorstellung ist, und das Ergebnis unserer Handlung. Was dazwischen sich vollzieht, wissen wir nicht. Von dem Willen, der das Dazwischen ausführt, davon bekommen wir nichts mit. Deshalb ist es so schwer, eine Philosophie und Psychologie des Willens zu schreiben.

Also der Wille ist es, den wir jetzt erobern sollen, die Tätigkeit. Und wie macht man das? Indem man die Aufmerksamkeit vom Endergebnis verlegt auf den Handlungsansatz. Ich schlafe hier normalerweise in die Tätigkeit hinein und wache am Ergebnis auf. Jetzt soll ich am Anfang der Bewegung aufwachen. Bewusstseinslicht, Licht meines Ich-Seins hier hineinschicken, wo ich sonst zu schlafen beginne. Überbewusst werden, über-wach, indem ich meine mir selbst gestellte Handlung verrichte. Und die Handlung soll eben nicht bedeutend sein, damit mich die Handlung nicht ablenkt von der Tätigkeit, damit es mir leichter fällt, die Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit selbst zu richten. Und das gelingt mir eben dadurch, dass sie sinn-los ist, und pünktlich, zu einer ganz bestimmten Zeit ausgeführt wird; diese ist einzuhalten – ohne Wecker! Sie können ja am

Anfang etwas schummeln, und wenn Sie es zwei Minuten zu spät bemerken, noch schnell nachholen; aber das hat keine Wirkung. Also: hier wache ich auf, schicke mein Selbst-Sein als Licht in diesen Strom hinein. Wir fangen nach langem treuem Üben an, nachts im Tiefschlaf selbst-bewusst Erlebnisse zu bekommen. Denn so wie wir selbst-bewusst beginnen, Licht hineinzuschicken in die Tätigkeit, die wir normal verschlafen, gerade so bekommen wir ein neues Bewusstsein in jener Zeit – einem Drittel unseres Lebens - die wir in der Nacht verschlafen. Wir fangen an, die Schlafenszeit mit selbstbewusster Ichheit zu durchleuchten. Da fängt das Leben an, eine neue Qualität zu bekommen, und das ist die zweite Übung. Sie ist sehr schwer, aber sie lohnt sich; niemals in Selbstvorwürfen zerknirschen, das hemmt. Wirklich immer sagen: schön, dass ich noch am Ball bleibe und mich erinnere, was ich eigentlich hätte tun sollen. Ich war etwa 30 Jahre der Schlamperei des Übens treu geblieben. Der Schlamperei! Aber dadurch konnte man immer dabei bleiben, und das ist wichtig.

Also: im Handeln die Ichhaftigkeit hineinleuchten lassen in diese Vorgänge, die wir gewöhnlich verschlafen, das ist der Sinn der zweiten Übung.

Und nun die dritte Übung: die Gelassenheit.

Welche Schwingungen erreichen das Herz über das venöse Blut? Emotionen, Wünsche, Sehnsüchte, Leidenschaften, Gefühlskälte, Skepsis u.s.w. Sie sind mehr oder weniger - je nach Neigung - Bildner der alltäglichen Vorstellungen und Gedanken. Wie viel Besonnenheit enthalten die Inhalte in unserer Seele durch den Alltag hindurch? Wie viel Besonnenheit hat darin Platz? Alles in unserer Seele prägt das Blut und führt es venös zum Herzen.

Wenn die dritte Übung im Gespräch ist, hört man immer wieder sagen: ›Sind es nicht gerade unsere Gefühle, Emotionen u.s.w., die das Leben farbig und Interessant erscheinen lassen? Machen

Gelassenheit und Besonnenheit das Leben nicht ärmlich, grau und ohne Faszination?‹ Machen Sie den Versuch und lenken dann, wenn die Wut temperamentvoll heraufschäumen will, die Beobachtung auf dieses Heraufschiessen – und bemerken Sie, wieviel Kraft Sie überfällt, die Sie selbst gar nicht sind. ES passiert Ihnen einfach. Nicht das ICH führt, sondern es führt. Bin ich der Steuermann, oder soll ich mich steuern lassen? Jetzt fangen der Ewige und der Vergängliche in mir an zu widerstreiten. Wer soll jetzt entscheiden – soll ich reagieren, oder soll ich es geschehen lassen? Wenn ich es geschehen lasse, sollte ich mich wenigstens als Beobachter aufrecht erhalten und dem Vorgang gut zuschauen. Dann wird die Wut schon nicht mehr so bedrohlich ausfallen. Wenn ich nun anfange, diese Energie, die dort heraufkommt, in meine Führung zu bekommen – wird dann das Leben grau und fahl? Nein, eine unglaubliche Schönheit, Fülle und Reichtum im Leben des Fühlens erhält in der Seele jetzt Raum. Weil all das, was vorher emotional Schaden und Scherben angerichtet hat, jetzt als Segen und Liebe hineinströmen kann in die Seele und in die Welt, als Stärke in der Gelassenheit den Dingen gegenüber. Die Eigendynamik des Unterbewussten verliert mehr und mehr ihre Macht, und zunehmend kann ich mich den Ereignissen um mich herum öffnen und sie wahrnehmen, wie sie selbst sind. Ich lerne, meine Liebe ihnen zuzuwenden in der Gleichgewichtigkeit zwischen rechts und links, zwischen venös und arteriell.

Die Fähigkeit der Gelassenheit kann zu unendlicher Größe entwickelt werden, wenn ihr vorausgegangen ist die zweite Übung, durch die ich im Handlungswillen zu erwachen beginne, und wenn dem wiederum vorausgegangen ist jenes Dazwischentreten unseres Denkens zwischen die Vorstellungen und Gedanken des Lebens. So habe ich jetzt Denken, Wille und Fühlen in ein Gleichgewicht zu bringen. Und wenn ich diese Drei so beherrsche, wie man sich das zunächst vielleicht nur ahnend vorstellen kann, dann bin ich eigent-

lich in meiner Menschheit mit allen drei Prinzipien und Seelentätigkeiten, die mir zur Verfügung stehen, in einer Lage, von der ich sagen könnte: jetzt bin ich ja eigentlich fertig; jetzt bin ich vollkommen. Darin kündigt sich eine Gefahr an, die in den Abgrund führen müsste, wenn die eigene Entwicklung nicht im Dienst an der gesamten Menschheit empfunden, wenn die Begegnung mit Mensch und Welt nicht selbst als Schulungsfeld ergriffen würde.

Sie sehen: die erste Übung hatte die venöse Seite zur Grundlage. Die arterielle Seite wird ergriffen durch die Willensübung, auf jenem Strom des Blutes, der mich in das Leben hineinwirken lässt. Und die dritte Übung stützt sich auf dieses feine Gewebe zwischen rechts und links, entlang dem Septum, das sich hinein bildet zwischen die venöse und die arterielle Seite des Herzens: das Reizleitungs- und Wahrnehmungssystem, das sog. His'sche Bündel.

Damit werden wir
zur vierten Übung geführt: zur Übung der Positivität.
Wie schaue ich gewöhnlich in die Welt? Das eine ist mir sympathisch, das andere unsympathisch. Doch jetzt, als Übender, entäußere ich mich jeglicher persönlicher, privater Sympathie und Antipathie zu den Dingen. Mein willensartiges Fühlen stelle ich der Welt zur Verfügung, um es prägen zu lassen von den Phänomenen in der Welt selbst, je nach den Gesten der Sympathie oder Antipathie, die ihnen selbst innewohnen und die Sie gestalten. Meine Seele stelle ich zur Verfügung, um die Phänomene der Welt in der Substanz meines Denkens und Fühlens in ihrer Reinheit zur Erscheinung kommen zu lassen. Schöner kann man diese Übung eigentlich kaum ausdrücken als in dieser Aufforderung, die Steiner einmal in Worte gefaßt hat: ›Kehre Deinen Willen um, lass ihn so kraftvoll wie möglich werden. Aber lass ihn nicht als den Deinen in die Dinge strömen, sondern erkundige Dich nach der Dinge Wesen.

Und gib Ihnen dann Deinen Willen. Lass Dich und Deinen Willen aus den Dingen strömen und solange Du Deinen Wunsch einem einzigen Ding aufdrückst, ohne dass dieser Dein Wunsch aus den Dingen selbst geboren ist – solange verwundest Du das Ding‹. Wie freilassend ist dieser Aufruf formuliert und wie eindrücklich zugleich!

Viktor Schauberger zum Beispiel hatte hierin ein hohes Können. Deshalb hat er Maschinen entwickeln können, die nur mit Wasser und Luft betrieben wurden. Es gelang ihm, weil er die Wesen der Luft- und Wasserelemente erkannte und ganz zu seinem Eigentum machen konnte. Er entwickelte Maschinen, die heute zu rekonstruieren Techniker mit sehr viel Mühe befasst sind, ohne bisher jenen Erfolg von Victor Schauberger zu erreichen. Das ist nicht leicht, weil wir diese Gabe noch nicht entwickelt haben: in die Phänomene einzutauchen, unser Denken hinauszuschicken in die Welt, es sich gestalten zu lassen von und in den Dingen, es dann zurückzuholen und so aus dem Buch der Natur zu lesen. ›Zuerst kapieren, dann kopieren!‹ So nannte er schlicht seine Vorgehensweise. Das ist die Positivität – die bedeutet: ich gebe der Welt meine Denksubstanz, lasse diese von der Welt gestalten, wie sie ist und drücke mich der Welt nicht auf. Mit meinem Atemstrom entlasse ich hinaus in die Welt, was aus dem venösen Blut kommt. Das venöse Blut wird schon ganz anders schwingen und klingen, wenn wir die ersten drei Übungen gemacht haben. Dann können wir eine Positivität entwikkeln, in der dieses Hinausströmen in die Dinge erst möglich wird. Auf diese Weise lassen wir sie in unserer Willenssubstanz erscheinen, nicht nur als einen erkennenden Faktor, sondern auch als einen heilenden. Das ist die zukünftige Aufgabe eines Therapeuten: so hineinzuleuchten mit der ganzen Willensgabe, dass die Phänomene, die darin erscheinen, in einen Ausgleich kommen, allein schon durch die Art des Betrachtens.

Sehen Sie, wenn wir schon die erste Übung, die Gedanken-

kontrolle, ein wenig im Griff haben, werden wir bald erkennen, dass wir nicht nur Einzelwesen sind – wir werden Weltenbürger. Leonardo da Vinci sagte: ›der Mensch ist veranlagt ein Bürger des Kosmos zu sein‹ – das konnte er damals schon sagen. Heute sind wir alle in der Lage, durch solche Übungen uns zum selbstbewussten Bürger des Kosmos zu entwickeln, weil dieses Denken uns nicht mehr auf den Raum begrenzt.

Wir können ab einer gewissen Meisterschaft in jedem Moment, wenn wir uns zur Verfügung stellen wollen, überall in der Welt erscheinen, helfen und heilen. Das geschieht sogar schon dann, wenn wir es nicht schon ganz selbstbewusst vermögen. Aber es wächst und wächst, und wir werden immer selbstbewusster – richtiger formuliert: selbst-überbewusst – damit umgehen können.

Die fünfte Übung: die Unvoreingenommenheit.
Alles, aber auch wirklich alles, was aus der Welt auf mich zukommt, soll für möglich gehalten werden. Wenn ich höre: seit heute Mittag um 14:23 steht der Turm von Pisa wieder senkrecht – soll ich es für möglich halten; und genauso auch für nicht möglich halten: und dann prüfen, nicht gleichgültig bleiben. Solange alles prüfend ausloten, bis ich erkenne, was wirklich ist, vielleicht auch nur dank eines Berichtes einer vertrauenswürdigen Person. Also dieses für möglich halten – was meinen Sie, wie viele Verurteilungen dann nicht mehr zustande kommen werden. So kommen wir allmählich auf einen Weg, auf dem wir anfangen können, selbstbewusst lebensfähig zu werden nicht nur auf dem Strom, mit dem ich hinausgehe in die Welt der Phänomene. Sondern jetzt lasse ich den ganzen Kosmos auf mich zukommen, indem ich alles für möglich halte und dadurch in der Lage bin, unbegrenzt für alles in der Welt zu erwachen. Das bedeutet: ich werde Weltenbürger, zu dem mich diese Selbstübungen befähigen. Wenn ich durch diesen Selbstübungskanon hindurch gegangen bin, und die fünf Übungen – mal mit dem

Schwerpunkt auf der einen, dann wieder auf der anderen, usw. – pflege, muss jetzt gesehen werden, dass man alle fünf Übungen in ein Gleichgewicht, in Balance bekommt.

Dieses Gleichgewicht zwischen allen fünf Übungen ist die sechste Übung.

Und wann hört man damit auf? Niemals! Man findet ja immerzu Sommerfrische in dieser Region des Tätig-Seins. Hebt uns solches Üben heraus aus dem Leben? Nein! Jedes Detail in seiner Einzelheit in der Welt fängt an zu leuchten in dem Licht, in dem es existiert, aber das uns vorher verborgen blieb. Und in sofern wird jedes Detail, das uns auf der Erde begegnen wird, liebenswert in seiner Existenz, in seinem Sinn, im Ganzen des Kosmos.

So kann man in dem Übungskanon über sechs Stufen sehen, wie das Herz als physisch-leibliches Modell uns für die spirituelle Entwicklung vorbereitet hat; und vielleicht können Sie verstehen, dass wir dieses Herz, das in Zukunft sich bilden wird unter dem Einfluss unserer Spiritualität, von dieser eine ganz entscheidende Prägung bekommt. Eine solche Entwicklung wird uns zunehmend dazu befähigen, den Rahmen dessen, in dem wir individuelle Verantwortung zu tragen befähigt sind, immer weiter abzustecken. Wir werden lernen, den Alltag als Bürger des Kosmos zu leben. Es kann das größte Anliegen sein, dass genügend Menschen durch einen solchen Schulungsweg fähig werden, substanziell beizutragen jenem Geist, der wirkt in der Menschenvereinigung um die ganze Erde herum, in der Verbrüderung mit den Elementen, mit den Naturreichen, die uns tragen und unsere Entwicklung ermöglichen; dass wir unsere Mission auf dem Wege der Globalisierung erkennen und ergreifen.

Gewiss werden wir viel, viel machtvoller werden können durch ein solches Üben, als es selbst in einem ranghohen politischen Leben je gelingen könnte. Wir haben Chancen, wir sind keine

Staubkörner im All. Wir sind Zentrum und All zugleich. Dass dieses Selbstbewusstsein im Zentrum sich weitet zum Selbstbewusstsein im All, das macht uns zu unschädlichen Kosmopoliten. Rudolf Steiner formulierte sinngemäß: ›Der Egoismus wird dann unschädlich, wenn ich ihn so weit ausdehne, dass die ganze Welt darin Platz findet‹.

Das war jetzt alles sehr komprimiert, normalerweise findet so etwas in einem Wochenendseminar statt. Aber vergessen Sie alle Details. Nehmen Sie nur die Geste mit, insofern sie uns etwas angeht für den individuellen Übungsweg. Und wenn Sie die nächsten zehn Jahre noch nicht herangehen an diese Übungen – macht das nichts. Erlauben Sie sich, dies zu sich zu sagen, dann fangen Sie bestimmt viel früher an, weil alles entspannter und entkrampfter ist. Soweit für heute; ich danke Ihnen, dass Sie so lange durchgehalten haben.

Nachwort zu „Mit dem Herzen sehen lernen"

Die hier beschriebenen Übungen wurden als „Nebenübungen" bezeichnet, weil sie neben aller Menschheitsentwicklung ihre Gültigkeit behalten. Die erste Fassung findet sich in dem Buch: „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten." Rudolf Steiner erwartete, dass genügend Menschen diese Übungen in ihren Alltag aufnehmen werden.

Um die Wirkungen, die durch das Üben sich nach und nach bemerkbar machen, zu intensivieren, gab er dieselben zwei Jahre später mit genaueren Anweisungen und Ergänzungen in einem gesonderten Heftchen heraus.

Gegenwärtig kann man diese Fassung finden in einer Sammlung mit vielen anderen Versionen in

„Nebenübungen: Sechs Schritte zur Selbsterziehung" von Rudolf Steiner, gebundene Ausgabe – herausgegeben von Ates Baydur, Rudolf Steiner Verlag.

Bestellung bei:
ReLux GmbH
Im Böttlin 6
88699 Frickingen
Tel. 0049-(0)7554-9 87 27-0
Fax 0049-(0)7554-9 87 27-20
E-Mail: info@re-lux.eu
www.re-lux.eu

oder Buchhandel:
Edel Verlag
Mülheimer Straße 97
47058 Duisburg
Tel. 0049-(0)203-33 25 13
Fax 0049-(0)203-33 95 69
E-Mail: info@edelverlag
www.edelverlag.de

Bestellung bei:
ReLux GmbH
Im Böttlin 6
88699 Frickingen
Tel. 0049-(0)7554-98 727-0
Fax 0049-(0)7554-98 727-20
E-Mail: info@re.lux.eu
www.re-lux.eu

oder Buchhandel:
Edel Verlag
Mülheimer Straße 97
47058 Duisburg
Tel. 0049-(0)203-33 25 13
Fax 0049-(0)203-33 96 86
E-Mail: info@edelverlag.de
www.edelverlag.de

Preis: 9,80 EUR

ISBN 978-3-938957-42-4