

ANTHROPOSOPHISCHE MEDITATION: ERFAHRUNGEN

CHRISTOPH HUECK



Foto: Denys Nevozhdi/Unsplash

Sechzig Menschen haben sechs Monate lang täglich anthroposophische Meditationsübungen durchgeführt. Die Erfahrungen werden nun von der Arbeitsgruppe von Prof. Dr. Ulrich Weger von der Universität Witten-Herdecke ausgewertet. Hier ein erster zusammenfassender Bericht aus individuellen Zitaten.

Viele Menschen meditieren, und über die Wirkungen wird viel geforscht. Jüngst erschien eine umfassende Studie des Bewusstseinsforschers Thomas Metzinger, in der 1.200 internationale Erfahrungsberichte von Meditierenden ausgewertet

wurden.¹ Alle diese Menschen meditieren in einer im weitesten Sinne buddhistisch inspirierten Art mit dem Ziel, die gegenständlichen und sonstigen vorstellungsmäßigen Inhalte des Bewusstseins loszulassen und reine Aufmerksamkeit zu

erleben. „Entspannung“, „Frieden“, „Stille“, „Verbundenheit“ und „reines Gewahrsein“ sind Ergebnisse solcher Meditation, die für viele Menschen sehr heilsam sind.

Anthroposophische Meditation versucht, sich intensiv, durch innere Arbeit, mit Natureindrücken oder geistigen Inhalten zu verbinden.

Anthroposophische Meditation unterscheidet sich grundlegend von diesen Meditationsarten, indem sie nicht versucht, Inhalte des Bewusstseins „loszulassen“, sondern sich im Gegenteil gerade intensiver, durch innere Arbeit, damit zu verbinden. So beobachtet man z.B. einen Naturgegenstand, eine Pflanze, ein Tier, oder eine Landschaft ganz genau und versucht dann, diese Wahrnehmungen aus der Erinnerung noch einmal innerlich „nachzuschaffen“ und sie in sich „nachklingen“ zu lassen. Gerade durch diese Aktivität fängt die Natur an, zum Meditierenden innerlich zu sprechen. (In den letzten drei Ausgaben dieser Zeitschrift wurden verschiedene Arten dieser anthroposophischen Meditation beschrieben).

Hier möchte ich nun eine Reihe von Ergebnissen aus unserer Meditationsstudie in Zitaten der Teilnehmenden wiedergeben. Die Menschen waren aufgefordert, täglich eine Übung zur Naturmeditation (beschrieben in Nummer 10/23

dieser Zeitschrift) oder einen anthroposophischen Spruch (02/24) zu meditieren, sowie sich in einer weiteren Übung in einer Situation wie „einen völlig fremden Menschen von außen“ vorstellend anzuschauen (so genannte „Innere Ruhe“-Übung) (12/23).

ALLGEMEINE WIRKUNGEN

- „Meine Gedanken sind klarer geworden und besser geordnet.“
- „Mein Schlafverhalten ist besser geworden sowie das Vertrauen, dass alles gut wird. Bin zuversichtlicher geworden, was die Zukunft angeht.“
- „Ich fühle mich wacher, beweglicher, sicherer in meinen Wahrnehmungen und Empfindungen, fühle mich auch sinnvoll eingebunden in die heutige Zeit und das Leben.“

„Wenn jemand wirklich nicht mehr Zeit zur Verfügung haben sollte, so genügen fünf Minuten jeden Tag. Es kommt darauf an, wie diese fünf Minuten angewendet werden.“

Rudolf Steiner

- „Die äußere Resonanz hat sich verändert. Es ist ein großes Entgegenkommen in bekannten wie unbekanntem Bereichen entstanden.“
- „Durch die Meditationen hat sich mein Leben, ohne dass ich es vorher denken oder ahnen konnte, sehr stark verändert. Wichtigste für andere wahrnehmbare Veränderung: Fernsehen und Radio konsumiere ich nicht mehr.“

- „Seit ich meditiere, bin ich mehr in der Lage, für mich Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und danach zu handeln. Das bedeutet, dass ich im beruflichen Umfeld fokussierter und konzentrierter handeln, organisieren, arbeiten kann. Meine privaten UND auch beruflichen Kontakte sind für mein Empfinden freundschaftlicher, zugewandter, intensiver geworden, wesentlicher.“
- „Ich gerate nicht mehr so schnell aus der Ruhe, habe meistens eine ausgeglichene und heitere Grundstimmung.“
- „Es ist eine klare Stimmungsaufhellung und Stärkung des Selbstbewusstseins eingetreten. Ich fühle mich den Herausforderungen des Alltagslebens besser gewachsen.“
- „Ich empfinde mich ganz anders eingebunden in das, was man die geistige Welt nennen kann und wahrscheinlich ist das erst der Anfang.“
- „Die Übungen sind zu einem selbstverständlichen Bestandteil meines Alltagslebens geworden.“
- „Diese Übungen, machen mein Leben gehaltvoller und bereichern es um weit mehr als ich geglaubt habe. Das ist ein sehr großes Geschenk.“

Wer diese Übungen zur inneren Ruhe regelmäßig durchführt, „wird bald bemerken, was für eine Kraftquelle sie für ihn sind. Er wird anfangen, sich über Dinge nicht mehr zu ärgern, über die er sich vorher geärgert hat; unzählige Dinge, die er vorher gefürchtet hat, hören auf, ihm Befürchtungen zu machen. Eine ganz neue Lebensauffassung eignet er sich an.“

Rudolf Steiner

- „Ich kann mittlerweile sehr schneller erkennen, welche Erkenntnis in der Situation liegt. Die Übung ist eine Goldgrube, sie bereichert mich sehr. Ich kann durch die Erkenntnis die Situation anschauen und dann loslassen, das entlastet mich.“
- „Je regelmäßiger ich meditiert habe umso erbaulicher fühlte sich mein Alltag an. Es hat etwas Erdendes im alltäglichen und etwas Zentrierendes im geistigen Leben.“
- „Menschwerdung: Kraft. Freiheit. Beglückung.“

WIRKUNGEN DER „INNERE RUHE“-ÜBUNG

- „Als allgemeine Wirkung könnte ich sagen, dass ich Situationen etwas weniger persönlich erlebe und eher eine beobachtende Position einnehmen kann. Also weniger urteile und mehr wahrnehme.“
- „Die Übung mit der Inneren Ruhe und sich selber sehen als einen Fremden hat mir gezeigt, dass mein Engel – oder was immer das auch ist – mir behilflich ist beim Finden von Lösungen in bestimmten Situationen, was ein großes Vertrauen in mir erweckt hat, was das Verlassen auf Lösungen dieser Art betrifft.“

- „Den Menschen begegne ich mit mehr Verständnis. Ich kann mich bei manchen Situationen schon in der Situation von außen betrachten und das hilft mir, bei mir zu bleiben.“
- „Ich bekomme insgesamt einen klareren Blick, der auch nicht unbedingt immer schön ist, aber ich schaue hin, nach Möglichkeit ohne zu bewerten oder zu urteilen. Dadurch komme ich zu neuen unerwarteten Lösungen – das ist wirklich phantastisch! Ich habe das Gefühl, eine Beziehung zu meinem Engel/Hohen Selbst aufzubauen, wie eine neue „alte“ Freundschaft, die jetzt bewusst gepflegt wird. Vielen Dank für diese Möglichkeit!“
- „Der Kontakt zu meinem Engel/Hohen Selbst ist auch im Alltag präsenter. Ich merke das z.B. in Konfliktsituationen, in denen ich vorher sofort gehandelt hätte – jetzt bleibe ich einen Moment lang ruhig – es ist, als würde die Zeit einen kleinen Moment stehen bleiben – und manchmal empfangen ich dann sogar eine Botschaft in Form einer Empfindung oder inneren Bildes.“
- „Konkret erlebe ich unabhängig von diesen Gedanken, dass irgendwie eine Art Gewahrbarkeit dafür entsteht,

„Man soll in solchen Augenblicken in aller Stille nachklingen lassen, was man erlebt hat, was einem die äußere Welt gesagt hat. Jede Blume, jedes Tier, jede Handlung wird einem in solchen stillen Augenblicken ungeahnte Geheimnisse enthüllen. Und man wird vorbereitet dadurch, neue Eindrücke der Außenwelt mit ganz anderen Augen zu sehen als vorher.“

Rudolf Steiner

dass es diese unpersönliche Perspektive gibt, und dieses Gefühl begleitet mich zunehmend den ganzen Tag. Kindlich ausgedrückt fühlt es sich an wie: „der liebe Gott schaut zu“. Erwachsen gesprochen würde ich vielleicht sagen, ich bin mir bewusst, dass ich ICH bin und dass ICH mich mache und auch meine Vergangenheit und meine Zukunft mache. Es entsteht ein Gefühl der Verantwortlichkeit.“

- „Mittlerweile kann ich die Übung machen ohne mich in irgendwelchen eigenen Themen negativ zu verflechten. Im Gegenteil, es ist sogar wie ein „Energieriegel“ ein Zusatz Akku, es begleitet mich durch den Alltag und stärkt mich im Umgang mit meinem Alltag.“
- „Meine Eigenwahrnehmung aber auch die Wahrnehmung anderer hat sich verbessert!“

WIRKUNGEN DER ÜBUNG ZUM NATURERLEBEN

- „Mir ist auch im Alltag das Geistige hinter dem Materiellen bewusster (vor allem bei Naturerleben).“
- „Die Eindrücke der Natur sind jetzt lebendiger, belebter, reichhaltiger.“
- „Insbesondere die Natur-Meditation stärkt ungemein das Verbundenheits-

gefühl / Gefühl des Eins-Seins mit meinen Mitmenschen und allen anderen Geschöpfen. Das Natur-Erleben und der Respekt hat sich ungemein intensiviert, es ist, als würde ein Schleier weggezogen.“

- „Ich nehme bildhafter wahr.“
- „Die Übungen haben mein inneres Erleben weiter gemacht. Das Wesenhafte in der Natur zu erfahren war für mich neu und sehr besonders.“
- „Mit dem Nachempfinden der Naturmomente konnte ich das Naturgeschehen draußen viel intensiver wahrnehmen und verfolgen. Ich hatte das Gefühl, das Außen mit in mein Inneres zu tragen und weiter leben zu lassen. Ich werde viel aufmerksamer und nehme die Natur viel öfter ganz bewusst war.“
- „Meine Verbindung zur Natur hat sich total verändert und es ist ein innerliches Sehen und Erleben da.“
- „Stärkend, belebend, mehr Naturverbundenheit, mehr Verständnis und Bewunderung für die Schöpfung um mich und auch in mir, mehr Bewusstsein, mehr Stärke für mein eigenes Empfinden.“

WIRKUNGEN DER MEDITATION EINES SPRUCHES

- „Das Umgehen mit dem Mantram hat mein inneres Erleben sehr erweitert. Es ist wie in Zwiesprache gehen mit etwas Übersinnlichem, das mir wertvolle Erkenntnisse ermöglicht.“
- „Das Mantram Strahlender als die Sonne hat mich viel angeregt und über das Selbst nachdenken lassen,

über die Beziehung zwischen Menschen, wer wir sind und was uns verbindet.“

- „In der Meditation spüre ich die Liebe im Herzen, im Alltag ist das nicht so deutlich, aber ich merke an meinem Verhalten: Geduld und Akzeptanz sind größer geworden.“
- „Ich werde mir immer stärker einer Christus-/Gottesnähe in jedem und allem bewusst.“

Das sind insgesamt sehr schöne und oft unerwartete, positive Wirkungen der anthroposophischen Meditationsübungen, die sich schon nach wenigen Monaten Übung zeigten. Negative Erfahrungen gab es keine (außer, dass ein Teilnehmerin keine besonderen Erlebnisse hatte).

Wenn man diese individuellen Erfahrungsberichte mit den Schilderungen Rudolf Steiners aus seinem Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ vergleicht (siehe hier die Zitatkästen), sieht man, wie genau diese Wirkungen dort bereits beschrieben sind.

Diese Meditationen erfordern täglich nur eine kurze Zeit, aber sie haben grundlegend transformierende Wirkungen. Man kommt damit tatsächlich weiter.

LITERATUR

¹ Thomas Metzinger: Der Elefant und die Blinden. Auf dem Weg zu einer Kultur der Bewusstheit. Berlin 2023.

² Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10, Dornach 1992.