

Steffen Hartmann

Schulung des Denkens

Wirkungen auf die leibliche Organisation

Das Leibfreiwerden, das durch eine Schulung des Denkens erreicht werden kann, ist nicht nur ein Sich-Lösen vom physischen Leib; es birgt auch die Dimension eines neuen Ergreifens der leiblichen Organisation. So gesehen geht es weniger um ein *Frei-vom*-Leib als vielmehr um ein *Frei-im*-Leib-Sein. Diese Einsicht eröffnet anthroposophisch-geisteswissenschaftlich sowie therapeutisch einen Forschungsbereich von größter Bedeutung: Gilt es doch zunehmend, die Extreme von einseitigem Leibfreiwerden und völliger Verstrickung in den Leib bewusst auszubalancieren.

Die Schulung des Denkens beginnt damit, dass ein selbstgewählter Gedankeninhalt immer und immer wieder meditativ vor die Seele gestellt wird. Die ganze Aufmerksamkeit ruht auf dem Gedankeninhalt. Die Kraft der eigenen Aufmerksamkeit bringt beständig diesen Gedankeninhalt hervor. Es wird dabei versucht, alle störenden Einfälle, Erinnerungen, Assoziationen und die äußeren Wahrnehmungen loszulassen beziehungsweise auszuschalten. Dies gelingt erfahrungsgemäß am ehesten nicht durch ein Bekämpfen der Ablenkungen, sondern eine immer wieder energisch angestrebte Hingabe an den Meditationsinhalt. Die Ablenkungen werden möglichst mit Gelassenheit ertragen, bis sie durch die gestärkte Fähigkeit, sich an den Meditationsinhalt hinzugeben, zunehmend in den Hintergrund treten und verschwinden.

Meditationsinhalte in dem hier gemeinten Sinne können drei verschiedenen Bereichen entnommen werden. Erstens: Es wird ein einfacher, von Menschen gemachter Gegenstand vorgestellt und bedacht, zum Beispiel ein Löffel, ein Bleistift, ein Knopf etc. An solchen »einfachen Themen« kann vor allem das strenge Beider-Sache-Bleiben geübt werden. Diese Gegenstände erfüllen jeweils eine ganz bestimmte Funktion, die in der Übung so klar wie möglich veranschaulicht und gedacht werden kann. Ein zweiter Bereich von Schulungsmöglichkeiten schließt sich an das reine philosophische Denken an. Hierbei können zum Beispiel Sätze aus der »Philosophie der Freiheit« von Rudolf Stei-

Stufen der Schulung

1 Ein einfaches und beliebtes Beispiel an dieser Stelle ist die Idee des Kreises und ihr Verhältnis zu verschiedenen Definitionen des Kreises. Die Idee selbst ist übersprachlicher Natur. Durch die verschiedenen Definitionen kann die Idee jeweils verschieden zum Ausdruck gebracht werden. Die Definitionen sind nicht die Idee; sie weisen vielmehr auf dieselbe hin. Folgende Definitionen der Idee des Kreises sind u.a. möglich:

1. Unendlich viele Punkte in einer Ebene, die alle den gleichen Abstand von einem Punkt dieser Ebene haben.
2. Schnittfläche durch eine Kugel.
3. Dasjenige zweidimensionale Gebilde, das bei kleinstmöglichem Umfang den größtmöglichen Inhalt birgt.
4. In einer Ebene verlaufende, gleichmäßig gekrümmte Linie, die sich in sich selbst schließt.

In Bezug auf die Idee muss unterschieden werden zwischen dem Erscheinen der Idee im Bewusstsein aufgrund der reinen Denkfähigkeit (und mit Hilfe von Definitionen) und dem Sein der Idee durch sich selbst unabhängig von menschlichen Denkakten. Das Sein der Idee im Sinne der scholastischen *universale ante rem* ist nicht nur übersprachlicher Natur, sondern auch unveränderbar sowie unabhängig von seinem Erscheinen in Raum und Zeit. Siehe auch: Steffen Hartmann: *Ewige Idee und unsterbliches Wesen – ein platonisches Problem*, in »Der Europäer«, Oktober 2005.

ner als Ausgangspunkt genommen werden. Insbesondere das dritte Kapitel der »Philosophie der Freiheit« birgt eine Fülle von Sätzen, die zur Beobachtung und Erfahrung des reinen Denkens anregen. Der Unterschied zu dem ersten Übungsbereich besteht darin, dass in jenem durchaus von bildhaften Vorstellungen ausgegangen werden kann, ja das innere Aufbauen solcher Vorstellungen hat schon eine die Konzentrationskraft stärkende Wirkung. Wird hingegen vom reinen Denken ausgegangen, fallen solche Vorstellungsbilder weg. Es kommt dann nur noch auf das absolut *durchschaubare* Bilden und Verknüpfen von Begriffen und Ideen an.

Ein dritter Bereich von Meditationsinhalten entstammt spirituellen Texten, zum Beispiel den Evangelien oder Mantren Rudolf Steiners. Solche Meditationsinhalte fordern nicht nur die gewöhnliche Vorstellungs- und Gedankenkraft, sie gehen auch über das reine Denken hinaus, indem sich an ihnen eine Fülle feiner Empfindungen und Bilder entzünden kann, die sich weder dem gewöhnlichen Vorstellen noch dem reinen Denken (auf diese Weise) ergeben. Daher wird dieser letzte Bereich auch oft als der im eigentlichen Sinne meditative bezeichnet. Aus dieser Perspektive wären dann die anderen beiden Bereiche Vorstufen der Meditation.

Die drei skizzierten Stufen der Schulung des Denkens entwickeln jeweils vorrangig eine Fähigkeit. Diese Fähigkeiten bauen aber aufeinander auf und durchdringen sich: *Konzentrationsvermögen*, *Intuitionsvermögen* im Sinne der begrifflichen Intuition und schließlich das *übersinnliche Wahrnehmungsvermögen*. Das Konzentrationsvermögen wird auf der ersten Stufe als Grundfähigkeit ausgebildet; es wird benötigt, um überhaupt die Bündelung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gedankeninhalt unter Ausschaltung aller Ablenkungen zu erreichen. Das Intuitionsvermögen im Sinne der begrifflichen Intuition setzt nicht nur ein solches Konzentrationsvermögen voraus, sondern es verlangt auch, dass ich reine Begriffsinhalte ohne »Beimischung« von sinnlich Vorgestelltem fassen kann. Die den Begriffen und Ideen innewohnende Logizität *als solche* wird denkend erfasst. Was auf dieser Stufe eintritt, ist das sogenannte Evidenz-Erlebnis. Es besteht darin, dass mir ein begrifflicher Zusammenhang voll und ganz durch sich selbst begründet und damit *restlos* durchschaubar erscheint. Das übersinnliche Wahrnehmungsvermögen schließlich kann sich entwickeln, wenn sich am Denken Gefühl und Wille entzünden. Dieses Fühlen

und Wollen darf nicht verwechselt werden mit dem alltäglichen Fühlen und Wollen. Letztere ergeben sich aus den gegebenen Lebensstatsachen. Durch eine meditative Verwandlung des Denkens entstehen jedoch neue, bisher unbekannte Gefühls- und Willenserlebnisse von zunächst sehr feiner Art. Diese entzünden sich an der eigenen *meditativen Aktivität*.

Wird das Konzentrationsvermögen und das Intuitionsvermögen (reines Denken) systematisch – das heißt regelmäßig und über längere Zeiträume hinweg – geübt, so ergibt sich zunächst ein Wachsen der *inhaltlichen Klarheit* des Denkens. Ein vorgestellter Gegenstand (z.B. ein Löffel) kann von mir klar konturiert innerlich angeschaut werden. Ich kann ihn von allen Seiten betrachten. Es tritt eine gewisse *Bewusstseinsruhe* ein, indem ich mein Bewusstsein auf einen Vorstellungsgegenstand solchermaßen fokussiere. Im reinen Denken können die *inhaltlichen Bezüge* eines Begriffes bei entsprechender Übung immer differenzierter und auch unabhängig von bestimmten Formulierungen gedacht werden. Ich erlebe die Unabhängigkeit der Begriffe und Ideen von Worten und einzelnen Formulierungen. Es wird deutlich, dass ein begrifflicher Zusammenhang (Idee) durch *verschiedene* Formulierungen zum Ausdruck gebracht werden kann.¹

Ein nächster entscheidender Schritt auf dem Weg der Schulung des Denkens ergibt sich, wenn man bei Konzentration auf einen Gedanken bemerkt, dass bei stärkster Gedankenintention inhaltlich der Gedanke nicht mehr fassbar ist. Dieses Erlebnis wird zunächst als ein Scheitern der Meditation erfahren, als ein Versagen. Die früher schon erreichte Gedankenklarheit geht verloren; es bleibt eigentlich nichts. Man kann in diesem Stadium schier verzweifeln an der eigenen geistigen Schwäche – Ablenkungen treten vor das Bewusstsein: Erinnerungen, Assoziationen, Alltagsgefühle etc. Wesentlich scheint mir zu sein, dass diese Krise bewusst angenommen und ausgehalten wird. Man kann dann zu der Einsicht gelangen, dass ungewollte Diskontinuität ein charakteristisches Merkmal geistiger Schulung ist. Mit anderen Worten: Nach anfänglichen Erfolgen auf dem Übungsweg treten Rückschläge auf, die ein notwendiges Scheitern darstellen, da nur in der Überwindung *dieser* Rückschläge die entsprechenden Fähigkeiten weiterentwickelt werden können. Durchschreitet man in diesem Sinne die Krise, wird deutlich, dass gerade in den beschriebenen Negativerlebnissen und ihrem Aushalten die *Kraft* des Denkens weiter gewachsen ist.

Erfolge und Rückschläge

Die hier gemeinten Rückschläge müssen von den anfänglichen Ablenkungen (»Startschwierigkeiten«), die im ersten Absatz dieses Aufsatzes erwähnt wurden, unterschieden werden. Rückschläge, die vor dem Hintergrund einer schon erworbenen Fähigkeit auftreten, haben eine andere Qualität als Schwierigkeiten, die es am Anfang des Fähigkeitserwerbs zu überwinden gilt.

Meditative Verwandlung des Denkens

Im Folgenden sollen einige Erfahrungen der meditativen Schulung des Denkens beschrieben und ihren Einwirkungen auf die leibliche Organisation nachgegangen werden. Es liegt dieser Beschreibung insbesondere eine meditative Arbeit an dem Prolog des Johannesevangeliums zu Grunde. Diese Angabe wird gemacht, um für den interessierten Leser nicht nur auf die Methode, sondern auch auf den Inhalt hinzuweisen, an dem diese Methode erprobt wurde.

»Das Licht scheint in der Finsternis.« Der vorangegangene Satz kann in einem ersten Schritt ganz einfach als Information aufgefasst werden. Er erscheint dann als eine fertige gedankliche Aussage, als ein Produkt. Es ist von Licht die Rede; dieses scheint; wo? in der Finsternis. Versuche ich, mein Erleben dieses Satzes – indem ich ihn als Information auffasse – zu beobachten, bemerke ich: Mein Erleben des Satzes ist statisch und unbewegt. Ich könnte auch sagen: Ich erlebe den Satz eigentlich gar nicht. Der Satz als gedankliches Produkt ist sofort fertig – mein Denken zugleich zu Ende. Auf der Informationsebene ist mein Verhältnis zu diesem Satz distanziert; auch ist kein weiterführender »Sinn« oder »Nutzen« für mich erkennbar.

Ich kann nun in einem zweiten Schritt versuchen, den Satz »Das Licht scheint in der Finsternis« als Prozess mitzuvollziehen und zu erleben. Zu diesem Zweck muss ich mein Denken verlangsamen. »Das Licht ...«: In der Verlangsamung des Denkens bemerke ich, dass das Wort Licht aus sich heraus nach einer Äußerung oder Tätigkeit verlangt: Dem Wesen des Lichtes entspricht es, zu leuchten, zu scheinen, zu erhellen, zu strahlen. Das Substantiv Licht birgt also die zu ihm gehörigen Verben bereits in sich. Es wohnt ihm die Dynamik inne, diese Verben aus sich herauszusetzen. »Das Licht scheint ...«: Schon diese drei Worte können zu einem inneren Geschehen werden, zu einem aktiven geistigen Vollzug. Dieser Vollzug stößt im weiteren Verlauf des Satzes auf einen Widerstand; es muss etwas sein, das das Licht erhellt, worin es scheint: »...die Finsternis«. Die Finsternis ist nicht nur der äußerliche Gegensatz des Lichtes, sie ist

auch dasjenige, vor dessen Hintergrund das Licht erst als Licht erkennbar wird. Die Finsternis ist in diesem Sinne ein Teil des Wesens des Lichts. »Das Licht scheint in der Finsternis.«

Auf die angedeutete Weise kann dieser Satz in mir zu einem dynamischen Geschehen werden. Mein Verhältnis zu dem Satz bleibt nicht länger ein distanzierteres, es wandelt sich zur Anwesenheit in dem Satz als Prozess. Diese Anwesenheit im Denkprozess kann durch Verlangsamung und Intensivierung desselben erreicht werden.

Eine nächste Schicht des meditativen Erlebens erwächst aus dem nunmehr langsam erwachenden Bewusstsein für die Kraft und die Geste der einzelnen meditativen Wortlaute. In dem Satz »Das Licht scheint in der Finsternis« weitet sich das Wort *Licht* zu einem ganzen Kosmos von Erlebnissen aus. Die Aufrichtekraft und das Strahlen und Leuchten des »i« in diesem Wort wird erlebbar. Interessanterweise strahlt das »i« nicht nur von außen *oder* von innen, sondern das »i« von Licht scheint außen und innen gleichermaßen zu umfassen. Einmal ist es makrokosmisches Licht, das mich ergreift. Dann macht sich geltend, dass »ich« in dem »Licht« drinnen stecke, dass ich selber Licht bin. Man könnte in diesem Sinne formulieren: Ich bin Licht. Der Sinn *dieses* Satzes erschließt sich auf verschiedenen Bedeutungsebenen. In der deutschen Sprache ist die Silbe »ich« tatsächlich in dem Wort »Licht« enthalten. Das ist natürlich »nur« eine äußere Spiegelung des Sachverhaltes, der meditativ erlebt wird als »Ich bin Licht«. Ja, man bemerkt diese sprachliche Fügung unter Umständen erst, wenn man das entsprechende seelisch-geistige Erlebnis hatte. Und in einer dritten Bedeutungsschicht weist der Satz auf ein Christuswort. »Ich bin das Licht der Welt« spricht der Christus im Johannesevangelium (8,12). Der Anfang des Johannesevangeliums (»Und das Licht scheint in der Finsternis«; 1,5) leitet auf diese Weise durch sich selbst zu dem Christuswort: »Ich bin das Licht der Welt.« Das meditative Erlebnis »Ich bin Licht« ist natürlich nur eine anfängliche und zeitlich begrenzte Teilhabe an der Christuswirklichkeit, die in dem Satz »Ich bin das Licht der Welt« zum Ausdruck kommt.

Das angeführte Beispiel soll zunächst nur andeuten, dass in diesem Stadium der Entwicklung des Denkens einzelnen Vokalen oder Worten die Kraft innewohnt, zu ganz bestimmten inneren Erlebnissen zu führen. Das Denken wird auf diese Weise zunehmend anschauend, gestaltend, imaginativ. Das anschauende und gestaltende Denken verläuft in Bewegungen und Impulsen,