Meditation | *Hans-Christian Zehnter*

Zur Verlebendigung

Vom 31. Juli bis zu 5. August findet in Simeria (Rumänien) die Tagung ‹Durch Meditation zu methodischer überphysicher Forschung› mit Tanja Baumgartner, Marius Gabor, Dirk Kruse und Dorian Schmidt statt. – Anlass für Hans-Christian Zehnter, Tanja Baumgartner und Dorian Schmidt zu einem Gespräch über Meditation in die Redaktion der Wochenschrift einzuladen.

Was verstehen Sie unter Meditation und wie ist diese mit Ihrer Forschungstätigkeit verbunden?

Tanja Baumgartner: Für mich als Eurythmistin ist die Eurythmie selbst zum Meditationsfeld geworden. ‹Meditatio› heißt ja so viel wie: Sich in der Mitte befinden, sich zentrieren. Im Unterschied zum Meditieren im ‹stillen Kämmerchen› ist das in der Eurythmie in gewisser Weise komplizierter. Denn es handelt sich ja um Kunst, und die mündet immer in die Darstellung. Wenn ich Eurythmie meditativ betreibe, dann vollziehe ich dabei drei Schritte: die Impression, die Transformation und die Expression. Bevor ich etwas wirklich wesenhaft ausdrücken kann, muss ich mich erst selbst verwandeln.

Aber diese drei Schritte durchläuft doch jede Kunst. Besteht denn nicht ein Kern der Meditation gerade darin, die geistige Welt aktiv und wach mit einzubeziehen?

Baumgartner: Deshalb habe ich erst einmal damit begonnen, die ganzen eurythmischen Gesten mit einer großen Zeitverzögerung, mit einer Verlangsamung neu zu erüben, damit ich mich im Geiste auch mitnehmen kann und dadurch dann wach dafür bin, was geistig durch meine Gesten anwesend wird.

Jeder Laut ist ein eigenes Wesen, und mein Bemühen ist es, gegenüber diesen Wesen so etwas wie eine innere Wahrnehmungsqualität zu entwickeln, mit ihnen in einen inneren Dialog zu kommen.

Innere Wahrnehmungsqualität? Was meinen Sie damit?

Baumgartner: Nehmen wir einmal an, es ginge jetzt ums eurythmische ‹B›. Zunächst kann ich die Geste nachahmend mitbewegen. Dann kann ich beobachten, was dabei geschieht. Ich kann dann bemerken, dass es darauf ankommt, einen Innenraum- und einen Leibbezug zugleich herzustellen. Wenn ich in meiner ideelichen Vorstellung vom Laut ‹B› verharre, dann komme ich nicht in ein wahrnehmendes Verhältnis zu dem Laut ‹B›.

Was aber muss ich tun, um etwas aktuell zu vollziehen? Ich hole über verschiedene Stufen das Wesen des Lautes so weit herunter, lade es so weit ein, dass es sich bis hinein in meinen physischen Leib zu äußern beginnt. Mein Ellenbogen, mein Handgelenk, alle Stellen meines Körpers kann ich darauf hin abfragen, was der Laut mit ihnen macht beziehungsweise ob sie überhaupt schon so weit sind, den Laut aufzunehmen – geschweige denn darzustellen.

Sie reden jetzt nicht von einem sinnesphysiologischen Aufnehmen, sondern von einem seelisch-geistigen Aufnehmen eines anderen Wesens, sodass Sie es bis in Ihre Glieder hin abspüren können ...

Baumgartner: Ja klar! Und wie mache ich das zum Beispiel für den Laut ‹B›? Für den Laut ‹B› gibt Rudolf Steiner die drei Glanzfarben an: Rot, Blau und Gelb. Diese drei Farben muss ich alle in mir anwesend haben, um den Laut ‹B› wesensgemäß zu eurythmisieren. Entscheidend hierbei ist der Schritt vom Vorstellen zum Erzeugen der drei Farben. Hierzu gehe ich zurück auf die goethesche Farbenlehre. Welche Bedingungen muss ich herstellen, sodass Blau respektive Rot entstehen? Fasse ich mich als die Trübe auf, so muss ich Licht durch mich hindurch lassen. Ich muss also zuerst möglichst durchlässig sein. Zugleich muss ich aber auch die Empfindung haben, dass ich etwas ganz Zartgewichtiges bremse. Ich muss der Trübe eine Art Verdichtungsimpuls geben. Das Licht als Bewegungsimpuls muss diese Trübe durchdringen, bis in mir und durch mich das Rot als Wesen zur Erscheinung kommt. Für das Blau ist es im Prinzip derselbe Prozess, nur dass ich nun die Finsternis durch mich hindurchscheinen lasse.

Und was hat das jetzt alles wieder mit Meditation zu tun? Ist es nicht ein Charakteristikum der Meditation, ein leeres Bewusstsein zu erzeugen, sich sozusagen mit seinem eigenen Willen zurückzuhalten, um einen Raum zu schaffen, in den dann anderes Geistiges, anderer Wille eintreten kann?

Dorian Schmidt: Das leere Bewusstsein ist für mich kein Kennzeichen der Meditation. Leeres Bewusstsein ist an und für sich nichts. Es bleibt eben wirklich leer, wenn es sich nicht auch einem Thema, einem Wesen zuwendet. Für mich besteht Meditation aus drei Phasen: erst Konzentration, dann Hingabe und danach die Verwandlung. Was ich für diese drei Phasen ins Bewusstsein nehme – ob im stillen Kämmerchen ein Mantram oder in der Natur eine Pflanze –, das hängt von meiner individuellen Suche ab und ist doch eine Sache der eigenen Biografie beziehungsweise der Strömung oder Schule, der ich einmal angehörte oder immer noch angehöre.

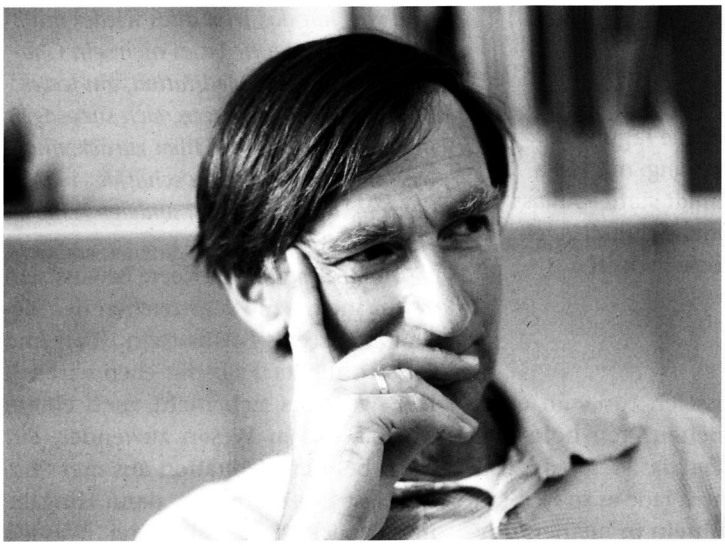
> *«Meditieren heißt ja: dasjenige, was man weiß, in Andacht verwandeln, gerade die einzelnen konkreten Dinge.»*
>
> *Rudolf Steiner*

Wir sollten uns hier wie eigentlich überall von einem polaren zu einem triadischen Denken umgewöhnen. Wie zu Ursache und Wirkung als Drittes die Begegnung der beiden ‹Dinge› gehört, die in dieses Verhältnis eintreten, so gehört auch zur Meditation und dem Thema immer die jeweilige Individualität. Und da sollte ich mich als Meditant auch fragen können: Für welche Art von Antwort aus der geistigen Welt bin ich denn überhaupt bereit? Oder: Was darf ich überhaupt wissen, welche Tiefe von Erkenntnis kann ich denn ertragen, wie sind meine leibseitigen Bedingungen, auf welcher Ebene könnte eine Antwort überhaupt zu mir durchdringen?

Nochmals: Auch Konzentration, Hingabe und Verwandlung benötige ich bei jeder Kunstbetrachtung. Ist denn das schon Meditation? Braucht es nicht eine Blickwendung auf das Geistige? Wie findet diese durch die Meditation beziehungsweise in der Meditation statt?

Schmidt: Der größte Feind der echten Hingabe ist das genießende Schönheitsempfinden ...

Baumgartner: Ist nicht die Ich-Aktivität die Grundbedingung fürs eigene Meditieren? Und die ist ja beispielsweise in der Eurythmie in höchstem Maße gefordert. Rudolf Steiner gibt bei seinen



Fotos: Ursula Remund Fink

Meditieren für Forschung und Anwendung: Dorian Schmidt und Tanja Baumgartner

Eurythmiefiguren bis zu elf verschiedene Stellen am Körper an, die man gleichzeitig im Bewusstsein haben muss, um den Charakter des Lautes wirklich anwesend sein lassen zu können.

Sie bringen da also etwas zur Offenbarung, verwenden sozusagen Ihren Leib dazu, etwas erscheinen zu lassen ... aber ist denn das schon Meditation? Ich meine, Sie zielen ja in dem Moment nicht darauf ab, Engel oder Elementarwesen sehen zu wollen oder Erkenntnis zu erlangen, Sie sind ja in einer rein darstellenden Situation.

Schmidt: Aber sind wir damit nicht doch wieder bei den verschiedenen Schulen angelangt?

Ich bin mir nicht sicher, ob es mir um diesen Punkt geht. Es ist doch so auffällig, dass Rudolf Steiner – vor allem, sobald es um Michael oder um die Michael-Schule geht – immer wieder deutlich dazu auffordert, die Welt der Sinne erst einmal zu verlassen, um eben in den geistigen Umraum des Ich vorzustoßen.

Schmidt: Ja, sicher, das Sinnliche muss fallen gelassen werden.

Baumgartner: Ich bin der Meinug, dass man das Sinnliche mitnehmen muss. Es geht um eine Auferstehung, ich muss versuchen, das Sinnliche zu verwandeln und mitzunehmen. Das ist ja auch das Anliegen von Rudolf Steiners ‹Goethe als Vater einer neuen Ästhetik› (z.B. in GA 30). Im künstlerischen Prozess geht es nicht darum, die Idee dem Stoff einzuprägen, sondern den Stoff in seiner eigenen Gesetzmäßigkeit zu ergreifen. Dieses Ergreifen ist Verwandlung. Und es bildet damit eine Basis für die weitere Entwicklung.

Müssten wir nicht zur Klarheit zwischen unserer Vorstellung vom Leib und dem Leib als Erlebnis unterscheiden?

Schmidt: Vielleicht sollten wir statt von Fallenlassen besser von Opfern sprechen. Wir müssen die Sinnesvorstellungen zugunsten des Geistigen opfern.

Baumgartner: Mein Bestreben ist es, das Sinnliche zum Geistigen zu erheben.

Wie würden Sie vor diesem Hintergrund den Leib vor und nach Golgatha beschreiben? Christus erscheint ja den Jüngern nach der Auferstehung nicht als Geist. Er sagt selbst von sich: Ein Geist kann nicht essen, gebt mir zu essen! Dann isst er vor den Augen der Jünger Brot und Fisch. Und er lässt Thomas von sich eine Tasterfahrung machen. Der Leib bleibt nach Golgatha also auch sinnlich erfahrbar. Was aber hat sich verwandelt?

Schmidt: Es ist im Fünften Evangelium von Rudolf Steiner sehr deutlich geschildert. Die alten Mysterien waren alle dem Niedergang geweiht; der Materialismus heute ist davon wie ein verspäteter Nachklang. – Man muss sich klar machen, dass wir ohne Golgatha heute gar nicht in der Lage wären, anständig zu meditieren, ohne das gäbe es für uns gar keine Perspektive für ein schauendes Verhältnis zur geistigen Welt. Nach einer Meditation wäre alles schwarz und leer, ebenso würde das eigene Leiberleben verdorren.

Baumgartner: Schaut man auf eine Knospe, dann ergibt sich physisch eine Art Kräfteerlebnis von außen nach innen: Die Knospe wird von außen umhüllt und zusammengehalten. Ätherisch betrachtet, öffnet sich die Knospe aber von innen nach außen, wie das ja gut durch die Sprießen-und-Welken-Übung erlebt werden kann. Unsere Leiber haben nach Golgatha meines Erachtens diese Knospenkräfte erhalten.

Womit wir wieder bei der Gesamtgeste von ‹Goethe als Vater einer neuen Ästhetik› wären ...

Baumgartner: Damit übernehmen wir eine neue Aufgabe: Wir sind verantwortlich dafür, wie wir uns mit der Welt ins Verhältnis setzen, denn das hat unmittelbare Wirkung auf die Welt.

Also durch uns hindurch können wir die Natur wieder verlebendigen!

Schmidt: Ja, das ist das eine. Das andere ist aber auch, dass wir auf gute leibliche Grundlagen für das Meditieren angewiesen sind. Da gibt es enorme Widerstände. Zum Beispiel ist unsere heutige Ernährung dem weitgehend abträglich. Wir könnten derweil aber auch ein Brot herstellen, das so auf den Menschen wirkt, dass es ihn kräftigt und seelisch befriedet, anstatt ihn dumpf zu machen, seine Füße kalt und seine Seele nervös werden zu lassen.

Baumgartner: Dabei muss allerdings der ganze Mensch mitgenommen werden. Es reicht eben nicht, wenn wir die Eurythmie oder die Bildekräfteforschung einfach so rezeptmäßig anwenden. Der ganze Mensch muss durchätherisiert werden, vom Bewusstsein aus. – Um wirklich heilbringend wirksam sein zu können, bedarf es eines Gesamtbewusstseins, aus dem heraus ich meine Anwendungen zur Wirksamkeit bringe.

Schmidt: Das heißt letztlich aber, mit dem Logos zu arbeiten respektive auf ihn zuzuarbeiten. Indem wir mehr und mehr Bewusstsein ins Leben, ins Ätherische hineinarbeiten, umso wirksamer können wir mit den Logos-Kräften werden.

Baumgartner: Und dabei muss man eben auch den physischen Leib mitnehmen. Man muss sich selbst als ganzen Menschen erheben.

Mir fällt hier eine Stelle aus dem Evangelium ein: «Das Licht des Leibes ist dein Auge. Und wenn dein Auge klar und rein ist,» – also vorstellungsfrei schauen lernt – «wird auch dein ganzes Leibessein erleuchtet sein.» (Luk. 11, 34). Meditation im Sinne unseres Gespräches wäre eine Selbsterhebung und eine Verlebendigungskraft für die Welt um uns herum. ■