

Landbauschule Dottenfelderhof
Fachschule für Biologisch-Dynamische Landwirtschaft
Bad Vilbel

Projektarbeit

Seelische Kartierung des Dottenfelderhofes



Eingereicht von:
Martin Haas

Erstprüfer: Martin Hollerbach
Zweitprüferin: Lilja Sidora

Dottenfelderhof,
22. August 2014

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
Teil 1: Methode	9
Theoretischer Hintergrund.....	10
Beschreibung der Methode.....	10
Eigene Versuche.....	12
Rundgänge.....	13
Teil 2: Ergebnis	15
1. Fokus: Umraum (Licht/Boden).....	16
2. Fokus: Dreigliederung.....	18
Detailliertere Beschreibung der einzelnen Flächen.....	21
Dynamische Durchdringung.....	26
3. Fokus: Hecken (seelisch).....	28
Ergänzende Bemerkungen zu den Ergebnissen.....	35
Teil 3: Diskussion	37
Möglichkeit von Objektivität.....	38
Fragen zum Übersinnlichen Wahrnehmen an Dirk Kruse.....	39
Mögliche Gefahren.....	42
Fragen zum Übersinnlichen Wahrnehmen an Jürgen Feller.....	42
Reflektion meiner eigenen Erfahrungen.....	45
Was geschieht bei übersinnlicher Wahrnehmung im Unterschied zum normalen Alltagsbewusstsein?.....	45
Wie entsteht Sicherheit der Erkenntnis?.....	46
Bedingungen für übersinnliche Wahrnehmung.....	47
Was macht diese Bewusstseinsarbeit mit uns? Von einer möglichen Begegnung mit dem „Hüter der Schwelle“.....	48
Persönliche Schlussfolgerungen.....	49
Schlusswort	51
Danksagung.....	51
Anhang	53
Martin Haas - Seelische Kartierung des Dottenfelderhofes	3

Vorwort

Welche Beziehung haben wir zu Landschaft? Warum tut ein Spaziergang so gut? Warum fahren wir im Urlaub in die Berge? Warum fahren andere lieber ans Meer?

Landschaft berührt uns, ganz zweifellos hat sie eine direkte Wirkung auf unser seelisches Erleben. Ist dieses Erleben etwas, dass sich nur in uns abspielt, eine psychologisch erklärbare Reaktion auf bestimmte Reize? Ist es etwas rein Subjektives, findet eben der_die eine das Meer schön und der_die andere die Berge? Oder kommt in unserem persönlichen Erleben etwas Objektives zum Ausdruck, eine außer uns liegende seelische Realität, die von allen Menschen ähnlich wahrgenommen werden kann und nur unterschiedlich bewertet wird? Und wenn ja, wie kommt man zu einer gesicherten Erkenntnis dieser Realität?

Diese Fragen haben mich im Verlauf des letzten Jahres bewegt, während ich mich mit der von Dirk Kruse entwickelten Methode des „seelischen Beobachtens in der Natur“ beschäftigt habe und mit Martin Hollerbach, Mitglied der Betriebsgemeinschaft Dottenfelderhof und des Vereins für Bildekräfteforschung, Wahrnehmungs- und Beschreibungsversuche auf den Flächen des Dottenfelderhofes gemacht habe.

Mit dieser Arbeit möchte ich nicht nur die Ergebnisse unserer Beobachtungen festhalten, sondern auch ein paar meiner Gedanken beim Gehen dieses Weges teilen. Sie betreffen die grundlegende Frage, wie wir uns mit unserer eigenen Wahrnehmung zur Welt stellen, letztlich auch wie wir für uns zu einer Definition von Wahrheit kommen. Dabei spielte selbstverständlich das Anthroposophische Weltbild, aus dem heraus diese Methoden und Gedanken entwickelt wurden, eine große Rolle.

Ich fand und finde es sehr lohnenswert, den eigenen Empfindungen gegenüber einem Ort, einem Landschaftselement oder einer Landschaft einmal mehr Raum zu geben und eine stärkere persönliche Verbindung zu der uns umgebenden Welt aufzubauen. Ich habe diese immer wieder als eine Quelle von Freude und Kraft erfahren.

Martin Haas, 22. August 2014

Einleitung

Gegenstand dieser Arbeit ist die seelische Realität der Flächen des Dottenfelderhofes. Das Ziel war, eine Kartierung der Flächen des Hofes unter seelischen Gesichtspunkten anzufangen, um den aktuellen Stand der Forschung auf diesem Gebiet festzuhalten und anderen Interessierten als Grundlage für eigene Beobachtungen zu Verfügung zu stellen, ohne jedoch einen konkreten Zweck oder Nutzungsgedanken. Vor allem will diese Arbeit anregen, selbst bewusster mit der Landschaft in Beziehung zu treten.

Der methodische und erkenntnistheoretische Kontext dieser Arbeit ist die anthropologisch-geisteswissenschaftliche Forschung, insbesondere die von Dirk Kruse entwickelte Methode des „Seelischen Beobachtens“, sowie die Bildekräfteforschung nach Dorian Schmidt. Im ersten Teil der Arbeit erkläre ich die Methode, indem ich den theoretischen Hintergrund und unser Vorgehen bei den Beobachtungen schildere. Dadurch hoffe ich auch eine Nachvollziehbarkeit der Ergebnisse zu erreichen, die ich im zweiten Teil vorstelle.

Zu dem konkreten Gegenstand, der Beschreibung der seelischen Qualitäten von Hof-Flächen liegen auf dem Hof bereits Aufzeichnungen von gemeinsamen Rundgängen (meist protokolliert von Martin Hollerbach) sowie eine Projektarbeit von Tristan Spalt (Jahreskurs 2010/11) vor, auch gibt es von Dirk Kruse bereits eine Kartierung eines anderen Hofes. In diesen Kontext stellt sich diese Arbeit, und baut sicher an vielen Stellen auf die dadurch geschaffenen Grundlagen auf, auch wenn sie wenig direkten Bezug darauf nimmt. Der Schwerpunkt lag für mich eher darauf, einen eigenen Zugang zu der Methode zu finden und zu konkreten, individuellen Ergebnissen zu kommen. Es sind im Rahmen einer solchen Projektarbeit dabei sicherlich nur Anfänge machbar, aber ich hoffe doch damit einen kleinen Beitrag zur Ausweitung dieses Feldes machen zu können.

Da die wissenschaftliche Arbeit auf diesem Feld noch relativ jung und stark in Entwicklung ist, muss diese Arbeit auch eine philosophische Reflektion der Methode selbst, d.h. der Frage nach der Objektivität solcher Beobachtungen enthalten. Diese erfolgt im dritten Teil in Form von mehreren Interviews, die unterschiedliche in der aktuellen Diskussion vertretene Positionen wiedergeben.

An die Arbeit angehängt habe ich freie Skizzen, in denen ich im Verlauf der Beschäftigung mit der Landschaft des Hofes mein Erleben für mich selbst und ohne Objektivitätsanspruch festzuhalten versucht habe.

Teil 1: Methode

Es gibt seit einiger Zeit in der anthroposophischen Forschung eine ganze Reihe von Methoden meditativer Wahrnehmung des Übersinnlichen. Am bekanntesten ist die sogenannte Bildekräfteforschung, die vor allem von Dorian Schmidt entwickelt und verbreitet wurde, und mit der auch Martin Hollerbach sich am meisten beschäftigt hat. Dirk Kruse nennt seine Herangehensweise „seelisches Beobachten“, und es gibt noch eine Reihe weiterer, mit denen ich mich nicht näher beschäftigt habe.

Die Unterschiede zwischen den verschiedenen Methoden sind für Außenstehende relativ schwer zu erfassen und geringer als die Gemeinsamkeiten. Darum werde ich bei der Erklärung der Methode zunächst ganz allgemein bleiben. Die Unterschiede werden im weiteren bei der Vorstellung der Fokusse der einzelnen Karten noch etwas deutlicher werden.

Für eine genauere Beschreibung der einzelnen Methoden und des meditativen Schulungsweges sei an dieser Stelle auf die Veröffentlichungen von Dirk Kruse¹ und Dorian Schmidt² verwiesen.

1 Dirk Kruse: „Seelisches Beobachten in der Natur“, Selbstverlag (auf Anfrage erhältlich)

2 Dorian Schmidt: „Lebenskräfte - Bildekräfte“, Verlag Freies Geistesleben

Theoretischer Hintergrund

Teil des anthroposophischen Weltbildes ist die Vorstellung, dass es außer der physischen, materiellen Welt noch andere Ebenen gibt. Rudolf Steiner nennt diese die ätherische (Lebenskräfte-) Welt, die seelische Welt und die geistige Welt. (Für eine genauere Beschreibung siehe z. B. die „Theosophie“³ oder „Die Geheimwissenschaft im Umriss“⁴.)

Diese Ebenen sind nicht materiell, also auch nicht mit unseren physischen Sinnen wahrnehmbar, sie wirken jedoch gestaltend auf die physische Welt. Und auch wir als Menschen sind jederzeit Teil aller dieser Ebenen, wir sind lebendig durch die ätherischen Kräfte, mit unseren Gefühlen bewegen wir uns in der seelischen und mit unseren Gedanken in der geistigen Welt.

Das heißt unsere Gedanken und Gefühle sind nicht etwas, dass nur in uns passiert, sondern sie wirken auch auf unsere seelische und geistige Umgebung und sind genauso real wie die physischen Gegenstände. Umgekehrt nehmen wir auch permanent auf diesen Ebenen der Welt wahr, nur sind wir darin meistens unbewusst. Wir können aber üben, uns diese Ebenen mehr bewusst zu machen, und was wir dann erleben ist zwar unsere eigene Wahrnehmung, aber doch von Etwas objektivem, von uns unabhängigem. So wie wir durch unsere Augen ein subjektives Bild von einem objektiven Gegenstand erhalten.

Beschreibung der Methode

Einfach ausgedrückt geht es also darum, die Gefühle zu beschreiben, die man haben kann, wenn man sich in der Landschaft bewegt. Wie gesagt nehmen wir alle bei jedem Spaziergang die Landschaft auf diese Art wahr, nur huscht die eigentliche Wahrnehmung meist durch unser Bewusstsein hindurch, und übrig bleibt nur ein Gefühl wie „schön“ oder „nicht schön“. Um diese subjektive Bewertung soll es hier gerade nicht gehen, sondern um ein differenzierteres Beschreiben von Qualitäten, die vielleicht nicht mal ganz offensichtlich und logisch sind, aber bei genauerem Hinfühlen von verschiedenen Menschen doch oft ähnlich wahrgenommen werden.

Diese differenzierteren Gefühle bewusst zu machen und zu beschreiben gestaltet sich sehr viel schwieriger, als man vielleicht annehmen könnte. Es erfordert ein hohes Maß an meditativer Konzentration, ein noch nicht in Gedanken erfasstes Gefühl präsent zu halten. Gleichzeitig ist es sehr schwer, für ein diffuses, bei genauerem Hinfühlen aber sehr spezifisches und komplexes Gefühl die richtigen Begriffe zu finden. Aber bei längerer Beschäftigung mit dieser Ebene wird sie einem vertrauter, man gewöhnt sich an, immer etwas bewusster mit dem eigenen Gefühl der Welt gegenüberzutreten und diesem Gefühl auch eine Bedeutung zu geben.⁵

3 Rudolf-Steiner-Gesamtausgabe-Nr. 9, im folgenden kurz GA 9, Kapitel: „Das Wesen des Menschen“

4 GA 13, Kapitel: „Wesen der Menschheit“

5 Zitat dazu aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ (GA 10): „... dann leben in der Seele zwei ganz verschiedene Gefühlsarten auf. Aus dem Stein strömt die eine Art des Gefühls, aus dem Tiere die andere Art in unsere Seele. Die Sache wird wahrscheinlich im Anfange nicht gelingen: aber nach und nach, bei wirklicher geduldiger Übung, werden sich diese Gefühle einstellen. Aus diesen Gefühlen und den mit ihnen verbundenen Gedanken bilden sich Hellseherorgane.“

Theoretischer ausgedrückt: Es geht darum, uns bei der Wahrnehmung nicht ganz von unseren Assoziationen und Gedanken vereinnahmen zu lassen, sondern hinter Antipathie und Sympathie zu blicken, darauf was „noch da ist“, als verursachendes dieser Gedanken und Gefühle. Wie bei anderen Arten von Meditation auch braucht es eine Mischung aus Konzentration und Offenheit, eine Kombination oder ein Nacheinander von aktiver Ruhe, Loslassen und Drauf-Einlassen auf das was kommt, und wieder aktivem Festhalten dessen, ja sogar Verstärken, „Nachlegen“, und schließlich bewusste begriffliche Beschreibung. Es braucht viel Übung und immer wieder neue innere Anstrengung, um die seelischen Kräfte und Fähigkeiten zu entwickeln, die dafür notwendig sind.

Letztlich ist es jedoch schwer, einen so stark inneren Prozess rein theoretisch zu erfassen. Ich möchte darum an dieser Stelle dazu ermuntern, das hier Beschriebene selbst auszuprobieren. Am leichtesten ist das sicherlich zusammen mit anderen Übenden, die schon mehr Erfahrung in solcher Wahrnehmung haben und einen gezielt anleiten, den Blick lenken können. Wenn dazu keine Möglichkeit besteht kann man es auch allein versuchen. Ich möchte dazu eine Übung vorschlagen, die einen auf diesen Fühlraum aufmerksam macht. Die Übung besteht darin, zunächst bestimmte Gefühle wie Freude, Traurigkeit oder Gelassenheit in sich hervorzurufen, sich in eine bestimmte Stimmung zu begeben und sich dann dabei selbst zu beobachten. In einem zweiten Schritt kann man versuchen, der Welt oder einem bestimmten Gegenstand in unterschiedlichen Stimmungen zu begegnen und wiederum zu beobachten, wie sich die Wahrnehmung verändert. Hierfür eignen sich zum Beispiel Neugier, Wohlwollen, Ärger oder Ehrfurcht.

Es ist zunächst sehr ungewohnt, das eigene Erleben so vergleichend zu reflektieren. Aber es macht genau den Teil der Wahrnehmung bewusst, den wir für Methoden wie die Bildekräfteforschung oder das seelische Beobachten brauchen. Und indem wir solche Übungen machen, lernen wir, diesen Teil unseres Erlebens gezielt zu handhaben.

Übung

Erinnere Dich an ein freudiges Ereignis, versuche Dich in die Stimmung, die es in Dir ausgelöst hat, zurückzusetzen.

Jetzt lass das konkrete Ereignis weg, aber behalte die Stimmung bei. Wenn Du Dich auf das Gefühl konzentrierst, kannst Du es vielleicht sogar verstärken.

Was macht das Gefühl mit deinem Innenraum, deinem Körperempfinden?

Mache das Gleiche mit einer etwas traurigen Erinnerung (sie sollte nicht zu traurig sein).

Konzentriere Dich auch hier ganz auf das Gefühl.

Wie verändert sich Deine innere Wahrnehmung?

Eigene Versuche

Ich habe mit Hilfe von Martin Hollerbach während des Jahres versucht, zu eigenen Wahrnehmungen zu kommen. Zum einen, um das Projekt der Kartierung des Hofes unter seelischen Gesichtspunkten voranzutreiben, zum anderen, um die Methode aus eigener Anschauung beurteilen zu können. Im folgenden schildere ich, wie wir dabei vorgegangen sind und welche Erfahrungen ich dabei gemacht habe. Dadurch hoffe ich auch, nachvollziehbar zu machen, wie die im nächsten Teil dargestellten Ergebnisse entstanden sind.

Ich hatte das Glück, mit Martin Hollerbach einen erfahrenen Lehrer und motivierten Betreuer an der Seite zu haben. In einem seiner Seminare bin ich durch einige Übungen das erste Mal mit der Methode in Berührung gekommen. Im weiteren Verlauf haben wir weniger abstrakte Übungen gemacht, sondern mehr direkt am Gegenstand versucht wahrzunehmen und zu beschreiben.

Dabei musste ich die Fragen nach der Objektivität zunächst beiseite schieben, um durch die Zweifel nicht an der Wahrnehmung gehindert zu werden. Denn für eine gefühlsmäßige, nicht-rationale Wahrnehmung braucht es eine große Offenheit, sich ganz auf die Situation und das eigene Innere einzulassen.

Diese Offenheit zu erreichen war für mich nicht immer leicht. Insbesondere wenn ich alleine unterwegs war fiel es mir oft schwer, meiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen oder sie überhaupt zuzulassen. Dabei half mir später ein Tipp von Dirk Kruse, die Wahrnehmung erst ohne Anspruch auf Objektivität hinzunehmen und zu genießen, und erst im Nachhinein darüber nachzudenken. In diesem Spannungsfeld zwischen kindlicher Freude an der Wahrnehmung der Gegenstände selbst einerseits und ernster, wissenschaftlich-meditativer Arbeit andererseits muss man einen Ausgleich suchen.

Um diese Offenheit zu erreichen, können einem vor einem Rundgang auch Vorübungen wie die oben geschilderte helfen. Sie fördern die Konzentration, und gleichzeitig auch die Lockerheit und machen einen frei von der eigenen aktuellen Befindlichkeit.

Wir haben meist zu Beginn einen „Körperdurchgang“ gemacht, d.h. wir sind jeder für sich mit dem Bewusstsein einmal am ganzen Körper entlanggewandert. Diese Vorübung kommt mehr aus dem Bereich der Bildekräfteforschung, in der die Wahrnehmung über das eigene Körperempfinden eine große Rolle spielt. Sie schafft darin eine Anwesenheit und macht den Ist-Zustand bewusst, anhand dessen dann die Veränderung wahrgenommen werden kann.

Körperdurchgang

Vom Scheitel herunter auf die Stirn, zwischen den Augen herunter an die Nasenflügel, um den Mund herum ans Kinn, von dort aufs Schlüsselbein, gleichzeitig zur rechten und linken Schulter und den rechten und linken Arm herunter, über die Handfläche zu den Fingerspitzen. Von dort wieder auf die Brust, flächig über Brust und Bauch, an den Lenden zu den Oberschenkeln vorne, herunter über Knie, Schienbeine und Fußrücken zu den Zehen. Zurück an der Fußsohle entlang, an der Wade hoch durch die Kniekehle am Oberschenkel nach oben, über den Po zum Rücken, rechts und links der Wirbelsäule hoch bis in den Nacken und über den Hinterkopf zum Scheitel zurück.

Bei der Nase, dem Kinn, den Fingerspitzen und den Zehen kann man sich vorstellen, alles was man an Gedanken, Verspannungen und eigenen Befindlichkeiten mitbringt abtropfen, abfließen zu lassen.

Rundgänge

Wir sind regelmäßig, meist einmal wöchentlich und in den ersten Monaten oft zusammen mit weiteren Hofbewohnern, hinaus auf die Flächen des Hofes gegangen. Dabei hat zunächst meist Martin Hollerbach eine Beobachtungsfrage formuliert, also einen inneren Fokus vorgeschlagen. Es war immer sehr hilfreich, zwei Flächen zu vergleichen, da einem oft erst am Unterschied bewusst wird, dass man tatsächlich etwas wahrgenommen hat. Wenn man an einem Ort ist geht man oft so in der dortigen Stimmung auf, dass diese einem einfach „normal“ vorkommt. Wir haben darum mit dem Unterschied zwischen den großen Flächen Hölle und Pfaffenwald, sowie dem Kontrast dieser unteren zu den höchsten Flächen Windfang und Heide angefangen.

Dann haben wir in Stille und jeder für sich einige Minuten versucht, wahrzunehmen und anschließend alles, was uns aufgefallen war zusammengetragen, wobei wir versucht haben, die Beobachtungen des_der anderen selbst nachzuvollziehen. Interessanterweise wurden mir viele meiner eigenen Gefühle erst in dem Moment bewusst, als ich sie selbst formuliert habe. Zudem kam es öfteren vor, dass jemand anderes mit seiner Beschreibung sehr genau mein eigenes Gefühl traf. Auch konnte ich manche Beschreibung eines_einer anderen nachvollziehen, ohne sie selbst vorher gehabt zu haben. Zuweilen gab es auch unterschiedliche oder gar widersprüchliche Wahrnehmungen, diese wurden so stehen gelassen.

Dass die Wahrnehmung mit anderen Leuten zusammen einfacher ist, hat mich auf der einen Seite oft skeptisch gemacht, da es die Möglichkeit von Suggestion nahelegt. Auf der anderen Seite ist der Vergleich mit der Wahrnehmung anderer auch eine Prüfung, und das Zusammentreffen ähnlicher Wahrnehmungen gibt einem Sicherheit, der eigenen Wahrnehmung mehr zu vertrauen. An dieser Stelle sei nur der Fakt bemerkt, dass durch gemeinsame Übung die Wahrnehmung sehr viel einfacher und tiefer ist, als alleine.

Sowohl von vielen gemeinsamen Rundgängen als auch manches Mal, wenn ich alleine herumgegangen bin und es mir gelungen war, mich auf die Wahrnehmung einzulassen, bin ich erholt und motiviert zurückgekehrt, hat die Verbindung mit der Landschaft mir Kraft gegeben.

Teil 2: Ergebnis

Im Folgenden stelle ich die Ergebnisse unserer gemeinsamen Beobachtungen und die daraus entstandenen Karten vor, wobei ich weiterhin unser Vorgehen so gut wie möglich mitbeschreibe, um die Ergebnisse möglichst nachvollziehbar zu machen.

Welche Ebene der Gefühle einem bewusst wird hängt sehr stark davon ab, mit welcher Frage man sich der Fläche, beziehungsweise dem eigenen Gefühl ihr gegenüber zuwendet. Das erklärt, warum verschiedene Geistig-Forschende auf einem Gebiet zu so unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Das ist auch nicht weiter verwunderlich, wenn man bedenkt, dass die Seelische Realität wahrscheinlich nicht einfacher, sondern eher noch komplexer ist als die physische. Und auch diese offenbart sich uns ganz unterschiedlich, je nachdem, worauf wir blicken. Jede geographische Karte bildet immer nur einen Aspekt der Wirklichkeit ab, z. B. entweder die Geologie oder die Vegetation, nicht beides gleichzeitig. Es ist darum sowohl bei der Beobachtung, als auch bei meiner Arbeit, diese Beobachtungen in Kartenform zu bringen, notwendig, einen Fokus zu bestimmen.

Auf diese Weise haben wir zum Beispiel versucht, den aktuellen Bearbeitungszustand der Fläche und die in diesem Jahr darauf angebaute Kultur zunächst wahrzunehmen, aber dann auszublenden, um die Fläche im allgemeinen zu beschreiben. Die Veränderung im Jahreslauf oder in Abhängigkeit von der Bearbeitung wäre ein weiteres großes Forschungsfeld. Zur Sicherheit habe ich eine Karte mit den im Jahr 2014 angebauten Kulturen im Anhang beigefügt.

Dort findet sich auch eine Orientierungskarte mit den auf dem Hof üblichen Flächenbezeichnungen und den Hecken, die bei Unklarheit über die Orientierung auf den folgenden Karten zu Hilfe genommen werden kann.

1. Fokus: Umraum (Licht/Boden)

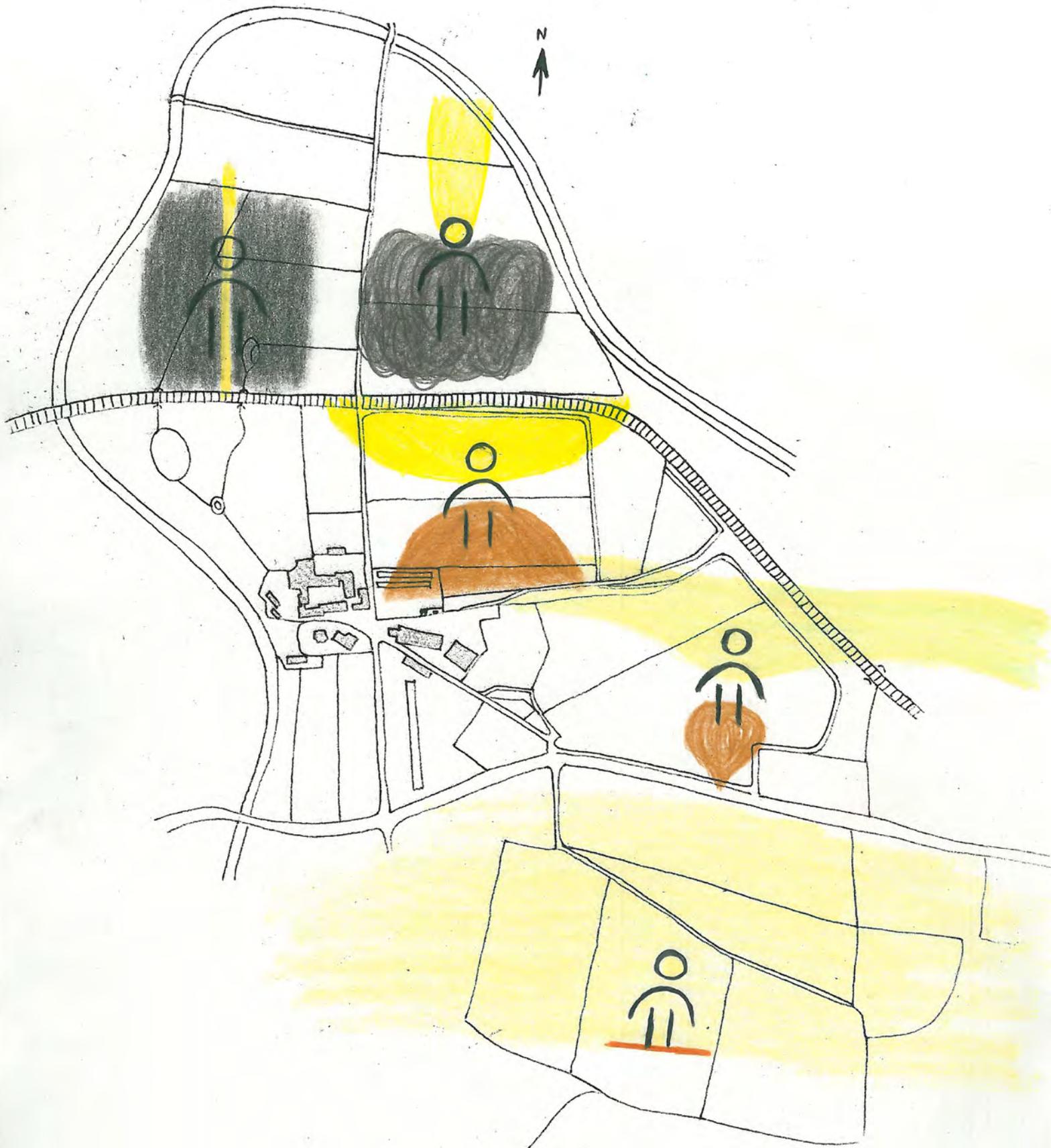
Wir sind bei unseren Übungsrundgängen zunächst recht stark von dem Gefühl für den Raum um uns ausgegangen. Eine Methode um hineinzukommen war es, mit vorsichtigen, aber schweren Schritten ein Stück über den Acker zu laufen und dabei über den Fuß in den Boden hinein zu spüren. Wir haben uns gefragt, wie tief wir mit unserem Gefühl in den Boden hineinkommen, oder umgekehrt wie hoch am eigenen Körper der Boden zu spüren ist, wie tief man darinnen steht. Auch, wie sich seine Beschaffenheit, Konsistenz, Wärme anfühlt.

Ergänzend dazu haben wir versucht, den Lichtraum über uns zu beschreiben, wie weit er ist, ob man eine Verbindung nach oben spürt, von wo das gefühlte Licht zu uns kommt, und auch hier bis wohin an unserem Körper es herunterkommt. Dabei ist die Karte auf der nächsten Seite entstanden. (Beschreibung siehe die Flächen Niddaacker, Pfaffenwald, Hölle 1 und 2, Himmelacker und Lehmkaute/Heide/Windfang im Kapitel „Detaillierte Beschreibung der einzelnen Flächen“.)

Wir haben also mehr oder weniger physische Eigenschaften und Begriffe verwendet, jedoch losgelöst von der tatsächlichen sinnlich-wahrnehmbaren, materiellen Umgebung, und versucht unser Raumgefühl damit zu beschreiben. Damit haben wir uns eher auf der Ebene des Ätherischen bewegt, die Gegenstand der Bildekräfteforschung ist.

Auch der Bezug zu unserem eigenen Körper ist immer nur ein Vergleich, die Beschreibung eines Gefühls, das mit unserem Wortschatz nur sehr schwer zu greifen ist. Unsere Sprache hält nur für die sinnliche Wahrnehmung ausreichend Ausdrücke bereit. Die erstmalig so ins Bewusstsein tretenden übersinnlichen Phänomene lassen sich meist nur mit einem „so ähnlich wie“ beschreiben.

Karte Umraum (Licht/Boden)



2. Fokus: Dreigliederung

Als zweiten Fokus haben wir, einer Idee von Dirk Kruse folgend, versucht, das Prinzip der Dreigliederung auf den Hof anzuwenden. Steiner beschreibt die Dreigliederung als immer wiederkehrendes Prinzip im Organischen, im Menschen und im Sozialen. Den Menschen gliedert er in Nerven-Sinnes-System, Rhythmisches System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System.⁶ Da er den landwirtschaftlichen Betrieb im landwirtschaftlichen Kurs als Individualität bezeichnet⁷ und den Menschen zur Grundlage für die Gestaltung macht, scheint es berechtigt, diese überall in der Natur vorhandenen Qualitäten auch im Erleben der Flächen des Hofes zu suchen. Darum haben wir uns bei unseren Rundgängen gefragt, welche Qualität der menschlichen Dreigliederung auf den einzelnen Flächen besonders in den Vordergrund tritt, in welchem Bereich des eigenen Körpers man dort bewusst ist, und wie diese Anwesenheit sich anfühlt. Dabei ergab sich für die natürliche Gliederung des Hofes (Oberhalb der Straße, zwischen Straße und Bahndamm, zwischen Bahn und Nidda) die folgende Vergleichbarkeit, die auf der Karte gegenüber zunächst ganz grob dargestellt ist:

Die höher gelegenen Flächen (im Süden) können verglichen werden mit dem Nerven-Sinnes-System, das für Wahrnehmung und Bewusstsein verantwortlich ist und seinen Schwerpunkt im Kopf hat. Dort ist man ganz wach und offen für die Umgebung, insbesondere für das Licht, das aus der Weite zu einem kommt und einen ganz umgibt.

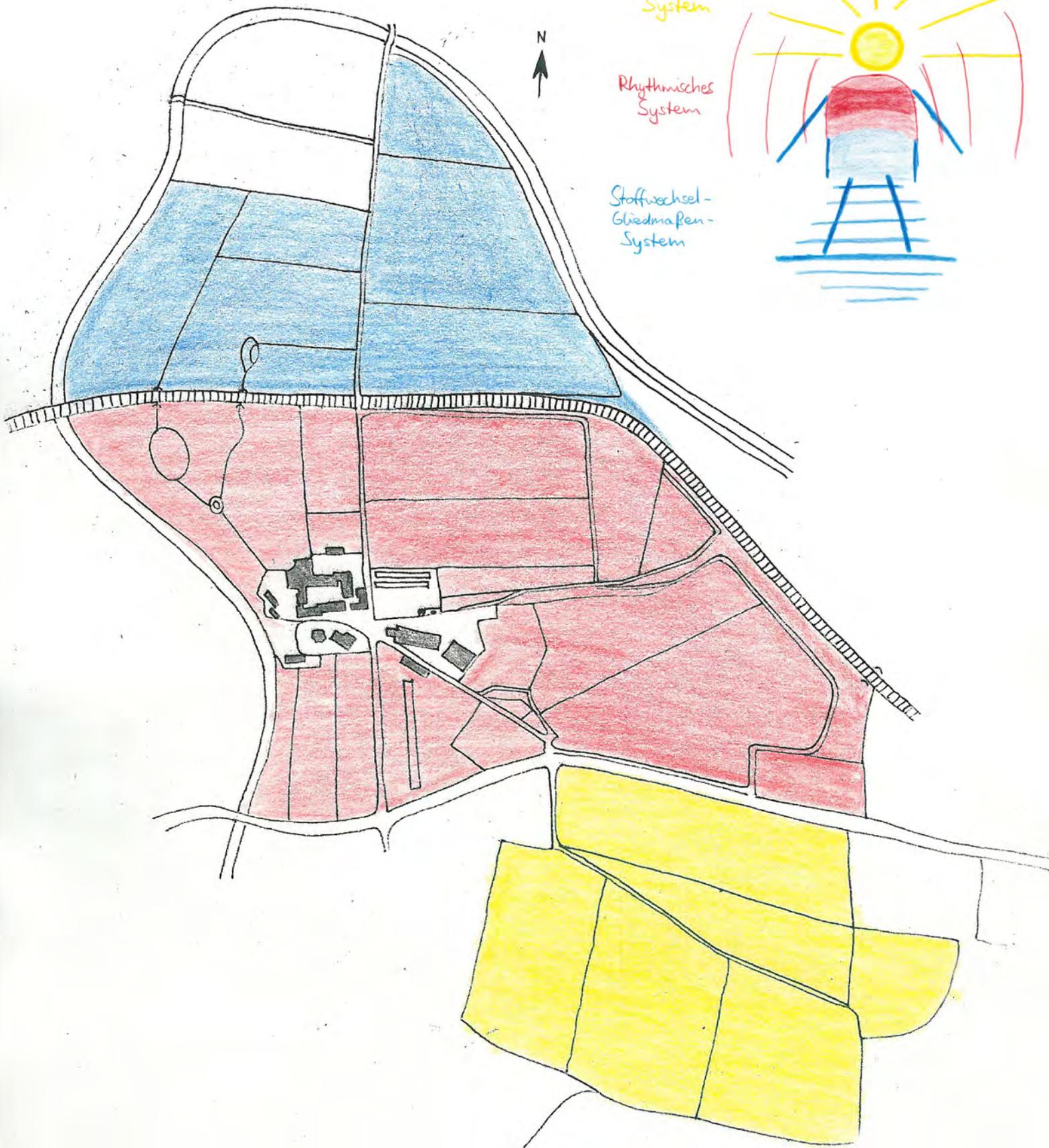
Die mittleren Flächen sind das Rhythmischen System, das mit Herz und Lunge das Kraftzentrum des Menschen ist und wo die seelische Tätigkeit des Fühlens verortet wird. Dort spürt man eine Wärme und Weite im Brustbereich, die jedoch gehalten ist und dadurch eine große emotionale Kraft entwickelt.

Auf den unteren Flächen in der Niddaschleife fühlt man sich wie tief drin in einem dunklen, geschlossenen, weichen, aber auch von unten Kraft gebenden Raum. Das entspricht dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, in dem ganz im Unbewussten die Lebens- und Bautätigkeit des Menschen am stärksten ist.

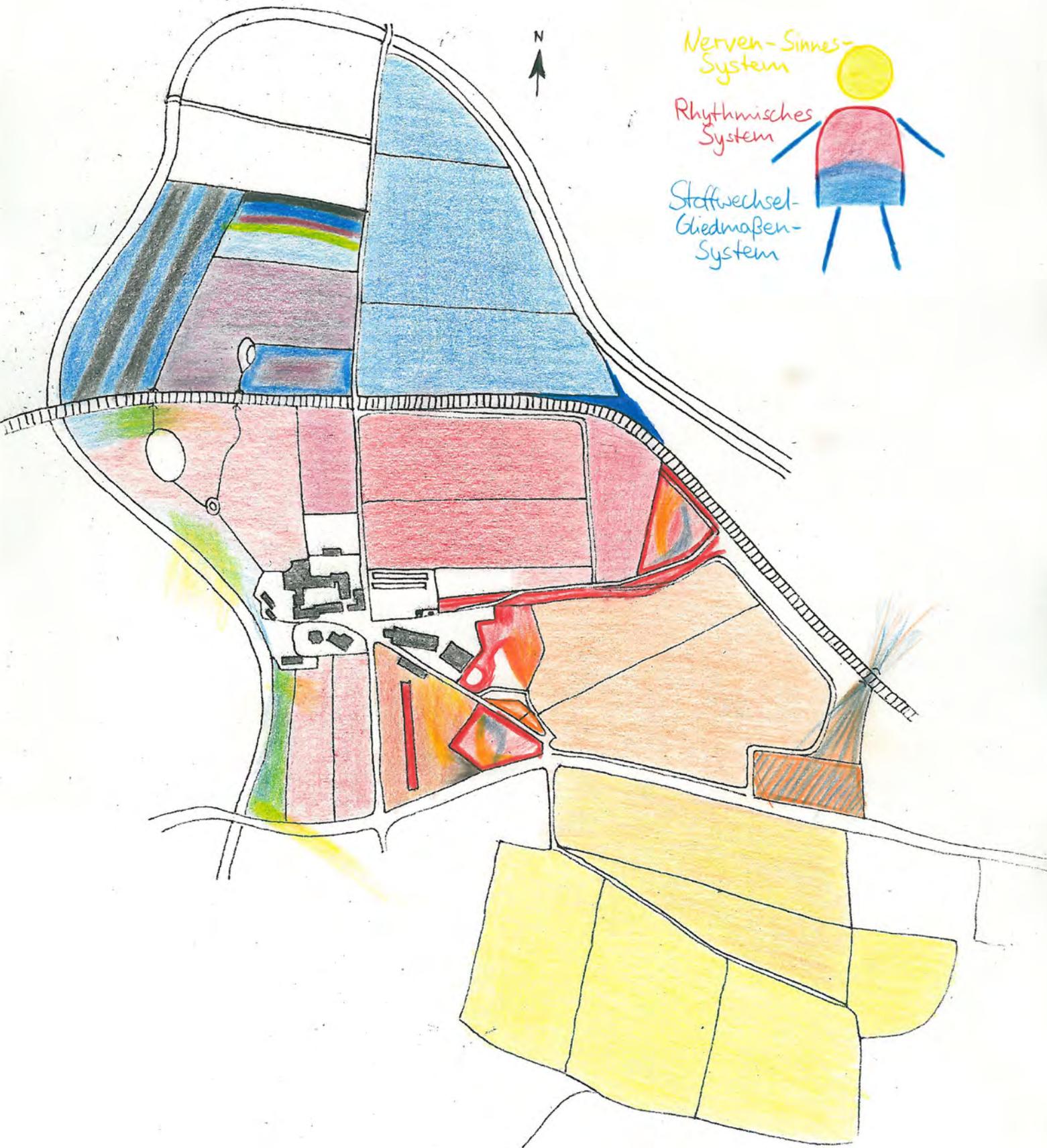
6 kurze Erläuterung siehe Anhang: Texte zur Dreigliederung des menschlichen Organismus (S. 56)

7 „Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“, GA 327, Zweiter Vortrag

Karte Dreigliederung



Karte Dreigliederung detailliert



Detailliertere Beschreibung der einzelnen Flächen

Mit dem gleichzeitig sehr komplexen und leicht zugänglichen, anschaulichen Bild der Dreigliederung kann man bestimmte Aspekte des seelischen Erlebens der Flächen sehr gut greifen. Darum haben wie es zum Ausgangspunkt genommen, einmal jede Fläche des Hofes einzeln unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten, die Differenzierungen und Übergänge herauszuarbeiten und so ein komplexes und detailliertes Bild des Hofes zu bekommen. Über unterschiedliche Farbschattierungen und ansatzweise malerische Gestaltung habe ich versucht, dies in der gegenüberliegenden Karte darzustellen. Zum Verständnis der Karte sind die nachfolgenden Beschreibungen der einzelnen Flächen jedoch unerlässlich.

Untere Flächen: Stoffwechsel-Gliedmaßen-System

Pfaffenwald



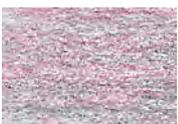
Im Pfaffenwald fühlt man sich ganz im Bauch, in einem großen, runden, dunklen Raum, der einen stark einhüllt und eine gewisse Wärme in sich hat. Man kann auch den Eindruck haben bis zum Hals im Boden drin zu stehen, der aber weicher ist als in der Hölle. Das Licht kommt nicht mehr aus der Weite, sondern nur noch direkt von oben. Die drei Schläge des Pfaffenwaldes sind wenig differenziert und könnten mit einem großen Magen verglichen werden.

Hinter der Bahn links



Im Vergleich zum Pfaffenwald fühlt sich die Fläche hinter der Bahn links noch etwas tiefer, vor allem aber dichter, kompakter an. Gleichzeitig ist auch im Herzraum das Gefühl wieder dichter und das Licht kommt aus einer etwas größeren Weite. Es besteht auch eine gewisse Verbindung und Verwandtschaft zur Fläche Hinterm Garten.

Wiese hinter der Bahn



Die Wiese mit ihren Hecken und vielleicht auch durch die zeitweilige Anwesenheit der Kühe wirkt runder, kleiner, stärker gehüllt und in gewisser Weise emotionaler, weiblicher und weniger nüchtern. Das Bild einer Schale tauchte öfter auf, einer Schale, die trägt.

Vor Dortelweil links



An der Fläche vor Dortelweil links ist die Grenze des Hofes besonders stark zu spüren. Das Körpergefühl ist ausgesprochen fest und dominiert in den Gliedmaßen, aber auch im Brust- und Kopfbereich spürt man eine gewisse Festigkeit. Analog dazu wird durch das Erleben der Grenze auch ein Bewusstsein und eine Verbindung zu den anderen Flächen des Hofes erzeugt. Ein Bild dafür könnte die Haut als dasjenige Organ sein, das uns nach außen abschließt und alle Bereiche unseres Körpers umgibt.

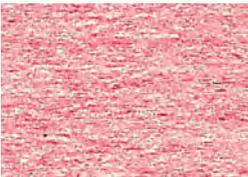
Niddaacker



Der Niddaacker wird eindeutig als tiefste Fläche des Hofes empfunden. Allerdings wurde er bei manchen Rundgängen als fest und mit einer gewissen, senkrechten Parallelität wie in den Beinen erlebt, bei anderen als eher zerfließend, wässrig und nach unten offen, und in langsamer, fließender Bewegung (wie der Darm).

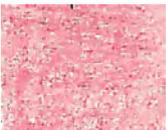
Mittlere Flächen: *Rhythmisches System*

Hölle 1 und 2



Die „Hölle“ ist in gewisser Weise der Mittelpunkt, das Kraftzentrum des Hofes. Über der Brust, vielleicht bis unter das Schlüsselbein, erstreckt sich eine sehr große, offene, manchmal sogar leere Weite. Der Bodenraum, der zuweilen auch von unten bis an die Brust herankommt ist von mittlerer Festigkeit (wie fester Kartoffelbrei oder Knete), leicht warm, und gibt eine ausgeglichene, aber große Kraft von unten. In dem Raum dazwischen hat die Herzqualität Platz und schafft eine nach außen gehaltene emotionale Fülle und Anwesenheit, die aber immer noch sehr offen ist und deren Grenzen weit sind.

Hölle 3



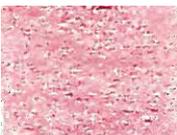
Die Hölle 3 ist in vielem der Hölle 1 und 2 ähnlich, allerdings fehlt ihr die Weite. Sie ist sehr stark gehüllt, fast höhlenartig, was sowohl als Geborgenheit als auch als Enge empfunden werden kann. Gleichzeitig sind die für die Hölle 1 und 2 beschriebenen Qualitäten etwas weicher, nicht so klar und kräftig. Wenn man bei dem Vergleich mit dem menschlichen Organismus bleiben will, könnte man die Hölle 1 und 2 als die große, die Hölle 3 als die kleine Herzkammer beschreiben.

Hölle 4



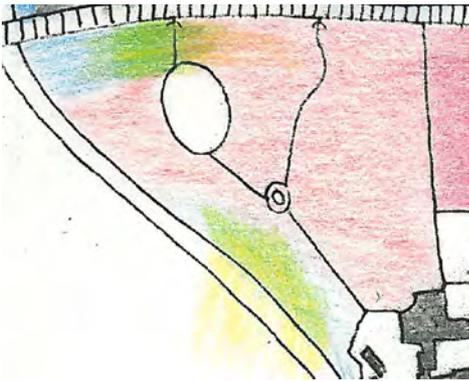
Der Teil der Hölle 4, auf dem keine Kompostmieten liegen ist wie ein Zwischending zwischen Hölle 3 und Hölle 1 und 2, von der sie doch recht klar getrennt ist, denn sie hat nicht dieselbe Weite und steht noch mehr unter dem Einfluss des mittleren Kirschbergs und der großen Eiche. Sie behält jedoch die Klarheit und Festigkeit der großen Fläche, die die Hölle 3 nicht hat.

Hinterm Garten



Die Grundqualität ist ähnlich der Hölle, nur deutlich weicher, sanfter und nicht so klar gegliedert. Auch die Weite ist nicht so groß und leer, sondern etwas dichter, stofflicher. Das Licht ist nicht so klar, sondern etwas neblig und gelblich. Alles wird ein bisschen lieblicher, feiner. Wenn die Hölle die weite, steinerne Halle eines Königs ist, so ist die Fläche Hinterm Garten das Gemach der Königin, mit vielen seidenen Tüchern, vielleicht einem Himmelbett.

Weiden hinterm Stall



Die Weiden hinterm Stall geben ein sehr differenziertes Bild ab, wie auch ihre äußere Erscheinung durch die vielen Hecken eher kleinräumig ist. In dem Teil östlich des Triebweges ist noch eindeutig der Brustraum dominant, aber noch sanfter und lieblicher als Hinterm Garten. Auch das Licht ist noch gelblicher, der Boden noch dunkler und schon etwas präsenter. Ein Bild hierfür war das Zwerchfell, dass auch im Menschen den Brustbereich vom Bauchbereich trennt.

Zur zweiten Unterführung unter der Bahn hin verlagert sich das Gefühl schon deutlich in den Bauch, es wird dunkler, das Wasser der Nidda wird spürbar. Gleichzeitig kommt plötzlich von Westen her ein helles, klares Licht, man ist nach oben geöffnet, und verbunden mit den hohen Flächen des Hofes.

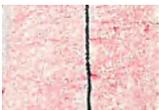
Auch auf dem Nidda-Damm geschieht so eine Öffnung nach oben, diesmal zur Hassia-Wiese hin. Der Brustbereich ist hier gänzlich weg, das klare Licht trifft direkt auf den dunklen, nassen Boden, der mit der Nidda zusammenhängt und in den Oberschenkeln spürbar ist.

Johannisweide



Hier wird die Öffnung noch stärker, zum Teil sehr deutlich zu den höchsten Flächen des Hofes, Windfang und Heide, hin. Darunter befindet sich immer noch direkt der dunkle Boden. (Die Hassia-Halle kommt von der anderen Seite der Nidda mit großer Härte.)

Feldgarten



Ganz im Gegensatz dazu ist hier wieder der Brustraum allein maßgeblich, wenn auch eher der untere. Das Gefühl ist ganz ähnlich dem der Hölle, nur ohne die große Weite, das Licht kommt mehr schräg von oben. (Die Wirkung der Hassia-Halle ist hier nur teilweise (im oberen Bereich) zu spüren.)

Altes Baumstück



Auch in diesem Teil des Hofes ist man am stärksten im Brustbereich anwesend, aber klarer und fester in sich selbst und in Verbindung mit den anderen Körperteilen. (Die Stimmung ist hier sehr sanft und lieblich, die Hassia-Halle ist praktisch nicht mehr zu spüren.)

Kieskopf



Der Kieskopf ist ähnlich dem darunter liegenden alten Baumstück, nur eben wie ein bisschen darüber stehend, auch im Körper mit einer Tendenz nach oben. (Ein besonderer Ort verbindet sehr stark den Hof mit den hohen Flächen, der Heide, und lässt sehr hohes, helles Licht herein. In der Ecke zwischen Obstanlage und Straße ist es dagegen eher dumpf.)

alte Obstanlage



In beiden Obstanlagen ist das Gefühl des Gehüllt-Seins sehr groß. Sie bilden in der normalen Gliederung des Hofes eigene Räume, können wie ein Haus empfunden werden. Die sonst getrennten Bereiche von Licht und Boden, aber auch der Dreigliederung durchdringen sich hier gegenseitig, sind wie verwaschen. Dennoch hat man auch hier eine leichte Dominanz des Brustbereiches, mit Verbindung zum Kopf und zum Bauch.

neue Obstanlage



Die neue Obstanlage ist ähnlich der alten, wenn auch nicht ganz so stark gehüllt und mit etwas weniger eigenem Hauscharakter. Sie öffnet sich etwas zum Himmel, vor allem nach Nordwesten, und die Stimmung ist etwas heller und lieblicher.

Kirschberg



Der gesamte Kirschberg ist Teil des Bereiches, den wir dem rhythmischen System zugeordnet haben. Allerdings hat er nicht unbedingt dessen Weite und ist mehr bei sich, vor allem jedoch ist er seelisch noch dichter, intensiver (siehe 3. Fokus: Hecken (seelisch)).

Himmelacker



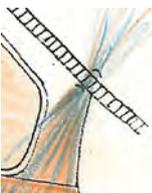
Auch der Himmelacker gehört noch zum Brustbereich, auch wenn hier schon eine Tendenz nach oben fühlbar ist, etwa so wie der obere Brustkorb auch schon mit der Fläche nach oben zeigt. Gleichzeitig spielt hier die Atmung vom Gefühl her eine wichtigere Rolle. Der Herzraum tritt zurück, ebenso wie der Boden, der nun fester und etwas aufgeregter, treibender, aber viel weiter unten und von unten wirkt. Dagegen wird die Weite über der Brust bedeutender, aber hier ist sie sehr viel stärker luftig, fließend, nicht so leer wie in der Hölle. Das Bild der Lunge ist sehr passend für diese Fläche.

Dreimorgenstück



Auf dem Dreimorgenstück ist die Tendenz nach oben schon sehr stark, genauso wie das Gefühl von Hülle. Ein mögliches Bild wären die oberen Rippenbögen.

Hohle



In der Hohle verbindet sich das Luftige des Himmelackers mit dem Wässrigen, das durch die Unterführung von der Niddaaue heraufkommt. Je weiter man hinuntergeht, desto mehr verengt sich die luftige Weite nach oben (reicht aber immernoch bis tief in die Brust), und desto höher ist das Wässrig-Feuchte des Bodens im Bauch zu spüren.

Schwindstück



Hier ist die Durchdringung von Luftigem und Wässrigem noch stärker. Die beiden Qualitäten vermischen sich im Brustbereich und schaffen dort eine große Dichte, fast Schwere. Überhaupt hat das Schwindstück eine seltsame Massivität und Schwere, die vielleicht noch von der konventionellen Bewirtschaftung bis vor wenigen Jahren herrührt.

Obere Flächen: Nerven-Sinnes-System

Oberfeld



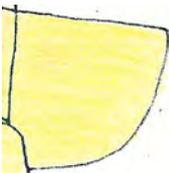
Auf dem Oberfeld beginnt der Kopfbereich, aber vielleicht am ehesten mit dem Kehlkopf und den Sprachorganen. Denn es ist noch sehr ähnlich dem Himmelacker, es ist eine sachte Bewegung da und noch deutlich emotionaler, gehüllter und dynamischer als jenseits der Hecke. Auch kommt das Licht noch sehr stark von schräg oben.

Lehmkaute/Heide/Windfang



Diese drei Schläge haben sehr stark die Bewusstseinsqualität der Nerven-Sinnes-Organisation. Es herrscht eine große Klarheit, die im Hinterkopf verankert ist. Das Licht kommt ganz aus dem Umkreis, auch horizontal und eigentlich ohne Richtung, man steht ganz Aufrecht und bis zu den Beinen darinnen (je weiter man hochkommt, desto tiefer). Man hat ein Gefühl des Überblicks, aber auch des Ausgesetzt-Seins, ja einer fast kalten, leeren, statischen Stille.

Wolfsacker



Der Wolfsacker hat bereits mehr Ruhe und Tiefe als das Oberfeld, aber auch noch mehr Substanz, Fülle, Weichheit, Emotionalität und Wärme, ist also nicht mit dem Windfang zu vergleichen. Auch wenn das Licht mehr von oben kommt hat er hat weniger Beziehung zum Himmel als der Windfang, und mehr zur ganzen Landschaft der Umgebung (Taunus, Wetterau und Vogelsberg).

Dynamische Durchdringung

So wie sich die drei Glieder im menschlichen Organismus durchdringen und alle in jedem Teil unseres Körpers in unterschiedlicher Gewichtung hervortreten⁸ sind die beschriebenen Qualitäten auch alle auf allen Schlägen des Hofes vorhanden.

So wirkt zum Beispiel die Kraft und Schwere des Stoffwechsel-Gliedmaßen-artigen auch auf den obersten Flächen durch den Boden wie von unten, vom Pfaffenwald herauf. Umgekehrt ist auch die geistige Klarheit, das Licht, das gestaltend wirkt und einen auf dem Windfang ganz umgibt auch auf den untersten Flächen noch als senkrechter Strahl von oben zu spüren. Diese Durchdringung habe ich in einer etwas künstlerischeren Karte versucht darzustellen. Aber auch die Grundqualitäten und einzelne Details und Übergänge kommen bei dieser etwas freieren Darstellung zum Teil gut zum Ausdruck (Vergleiche „Detaillierte Beschreibungen der einzelnen Flächen“.).

8 Zitat dazu aus „Geistige und soziale Wandlungen in der Menschheitsentwicklung“ (GA 196): „Für die nach Bequemlichkeit drängenden Gedanken der Gegenwart ist eine solche Sache deshalb schwer einzusehen, weil die Menschen heute alles hübsch, fast räumlich, abgeteilt wissen möchten. Wenn man spricht von Hauptorganisation und von der Organisation des übrigen Menschen, dann stellen sich die Leute am liebsten vor: das Haupt bis hier zum Hals, und dann der übrige Mensch. So sind die Dinge natürlich nicht gemeint, sondern es handelt sich darum, daß in einer gewissen Beziehung wiederum der ganze Mensch Haupt ist, nur kommt das Hauptsein, das Kopfsein, am Kopfe am deutlichsten zum Ausdruck. Die Sinne sind gewissermaßen über den ganzen Menschen verteilt; aber insofern sie über den ganzen Menschen verteilt sind, rechnen wir sie zur Hauptorganisation, weil diejenigen Sinne, die im Haupte lokalisiert sind, die am weitesten fortgeschrittenen Sinne sind.“

Karte Dreigliederung dynamisch



3. Fokus: Hecken (seelisch)

Die Frage nach der Dreigliederung sind wir, wie die nach dem Umraum, eher über das Gefühl im nicht-physischen Raum oder im Nicht-Physischen Körper angegangen, also mit Methoden der Bildekräfteforschung, die die Kräfte auf der Ebene des Ätherischen zum Gegenstand hat.

Die Ebene des Astralischen, also des Seelischen im engeren Sinne, ist davon nicht leicht zu trennen. An sie kommt man heran, wenn man nach dem Charakter einer Fläche oder eines Landschaftsobjektes fragt. Die Gefühle, die dabei in einem auftreten, sind weniger im Raum um uns verortet, sondern kommen mehr direkt „als Strahl in unser Herz herein“ (Dirk Kruse) und haben eine andere Intensität, fast wie ein leiser Schmerz.

Eine hilfreiche Methode, um an diese Ebene heranzukommen, ist der „Ersteindruck“. Steiner beschreibt, dass diese Gefühle beim ersten Blick kurzzeitig in unserer Seele vorhanden sind, bevor sie von der sinnlichen Wahrnehmung überlagert werden.⁹ Sie können aber durch meditative Konzentration im Nachklang bewusst gemacht werden.

Wir haben bei Beobachtungen mit diesem Fokus oft nur einen kurzen Blick auf die Flächen geworfen und uns gleich darauf abgewandt oder die Augen geschlossen. Indem wir dann das Erinnerungsbild befragten war es leichter, an den Charakter der Fläche heranzukommen.

Um dabei eine gewisse Systematik an der Hand zu haben und das auftretende Gefühl in der richtigen Richtung befragen zu können haben wir stellenweise die Planeten zu Hilfe genommen, wie ich sie in der Eurythmie als Grundstimmungen des Seelischen kennengelernt hatte.¹⁰

Wenn wir eine Fläche unter diesem Gesichtspunkt beschreiben wollen wird der Charakter immer von der Umgebung bestimmt. Vor allem Bäume und Hecken sind in diesem Zusammenhang prägend.¹¹ Darum sind wir bei unseren Beobachtungen mit diesem Fokus sehr stark auf die Hecken und Bäume in der Landschaft des Dottenfelderhofes eingegangen, und auch die eher freie, noch sehr skizzenhafte Karte, die daraus entstanden ist (siehe S. 33, ausklappbar), bildet vor allem die Hecken und ihre Wirkung auf die Flächen ab. Bei dieser Karte hoffe ich noch mehr als bei den vorhergehenden, dass die Auswahl der Farben und die malerische Gestaltung eine gewisse Nachvollziehbarkeit schaffen, zumindest bei direktem Vergleich an der Realität. Dennoch braucht es auch hier unbedingt die folgenden Beschreibungen. Diese sind nicht nach Flächen geordnet, sondern entlang der Beobachtungen und Phänomene, in etwa einem fiktiven (oder am besten so nachzuvollziehenden) Rundgang folgend.

9 Zitat dazu aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ (GA 10): „Er wird sich bald überzeugen, dass ein Gefühl, das in einem solchen Falle durch seine Seele früher nur durchgehuscht ist, anschwillt, dass es eine kräftige und energische Form annimmt. Diese Gefühlsform muss er dann ruhig in sich nachklingen lassen.“

Ein weiteres aus „Die Rätsel der Philosophie“ (GA18): „Es liegt im Wesen der Seele, beim ersten Anblick der Dinge etwas auszulöschen, das zu ihrer Wirklichkeit gehört.“

10 Siehe dazu auch im Anhang (S. 57) den Spruch, den wir eurythmisiert haben.

11 Zitat dazu aus „Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“ (GA 327), 7. Vortrag: „Und so ist das der Fall, dass, wenn wir die auf dem Boden wachsende Pflanze anschauen, sie von Astralischem, wie ich gesagt habe, umschwebt und umwölkt ist. Hier aber, an dem Baum, ist diese Astralität viel dichter. Da ist sie dichter, so dass unsere Bäume Ansammlungen sind von astralischer Substanz. Unsere Bäume sind deutlich Ansammler von astralischer Substanz.“

Um die Hölle

Der Charakter der beiden großen Schläge Hölle 1 und Hölle 2 ist sehr aktiv, nach vorne strebend, schaffend, fest und von der Tendenz eher männlich. Er hat damit recht eindeutig Mars-Qualität und wird wohl sehr stark von den knorrigen Eichen des Kirschbergs, des Eichenwäldchens und des Steinbruchs bestimmt. (In der Karte rot.)

Auf die Hölle wirkt vom Kirschberg aus außerdem etwas Helles, Weitendes und Verbindendes. Insbesondere die obere, ebene Fläche des vorderen Kirschbergs hat sehr stark diesen trockenen, etwas harten und kargen, aber damit sehr weitblickenden, geistigen Charakter. (In der Karte gelb.)



Der untere Teil des Kirschbergs ist nicht so offen, sondern viel stärker bei sich, gehüllt, weich und voll. Mir ist bei der Beobachtung die eurythmische Geste für das „O“ in den Sinn gekommen. Der Eindruck ist eher weiblich, ja mütterlich, und kann auch mit einer gewissen Tragik empfunden werden.

Auch der vordere Teil des mittleren Kirschbergs ist noch eher bei sich, auch wenn er schon einen stärkeren Bezug zur Hölle hat. Er hat ganz klar Mars-Charakter, ist männlich, vielleicht ein über die Hölle wachender Hirte, und hat eine erdige, grobe, fast felsige Schwere.

Der gesamte Kirschberg hat eine große seelische Dichte und Intensität (In der Karte orange.) - vielleicht durch den Hang und die vielen Sträucher und kleinen Bäume, vielleicht auch weil er



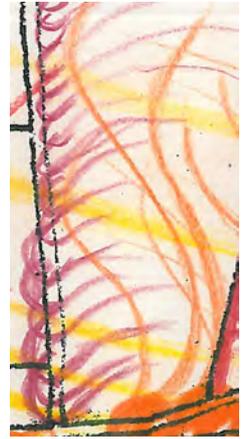
eine Art Zwischenraum zwischen den großen, produktiven, aber einheitlichen Äckern ist. Mir gefällt sehr gut das Bild eines Rückzugsraumes für das, was auf den Feldern ätherisch-schaffend tätig ist, dort aber seelisch keinen Raum hat.

Das hat sicher auch mit der Kleinräumigkeit auch innerhalb des Kirschbergs zu tun, die sich auch im seelischen widerspiegelt. Gleichbleibend ist nur die große Dichte und Intensität. Schon im hinteren Teil des mittleren Kirschbergs ist es ganz anders als im vorderen. Hier ist nichts mehr von der Schwere, und interessanterweise auch nichts mehr von der Mars-Qualität der Eichen zu spüren. Es ist im Gegenteil unglaublich leicht, sanft, weich und lieblich, entspannt und ruhig. Der Charakter ist eher jugendlich, vielleicht wie ein junger, ruhender Hirte. Der Ort öffnet sich stark nach Nordosten, in die Weite der Wetterau hinein. Es ist vielleicht auch einer der ganz besonderen Orte, denn noch weiter hinten und nach unten zum Tor hin ist es gegen diese Lieblichkeit wieder fast nüchtern.

Der hintere Kirschberg ist noch verwunschener, verträumter, noch mehr bei sich, und doch greift auch er nach oben nach dem Himmelacker und nach unten Richtung Hölle 3 und neue Obstanlage. Für das Gefühl von Gehülltheit in der neuen Obstanlage ist der hintere Kirschberg mit seinen alten Bäumen, die auf die jüngeren herabblicken sicher auch sehr stark verantwortlich. In der Obstanlage kann man sich vorkommen wie in einem gut behüteten Kindergarten. (In der Karte dunkelrot.)



Auch auf die Hölle 3 fließt vom hinteren Kirschberg etwas herunter und wirkt entspannend. Die Hölle 3 ist dadurch enger, weicher, kindlicher und verspielter. Die große Weite der Hölle 1 und 2 nicht mehr da ist, die auch etwas Drückendes haben kann. Wenn die Hölle 1 und 2 ein großes starkes Kaltblutpferd ist, ist die Hölle 3 eher ein neckisches Pony, das durchaus auch schon Kraft hat und marshafte Aktivität entfaltet, aber nicht den Ernst. Dafür sind sicher auch die Bäume der Kirschreihe verantwortlich, die etwas rundes, mondenhaftes, ein stärkeres „Bei-Sich-Sein“ hereinbringen. (In der Karte lila.) Sie wirken sehr viel stärker in Richtung der Hölle 3 als in Richtung der Hölle 1 und 2.



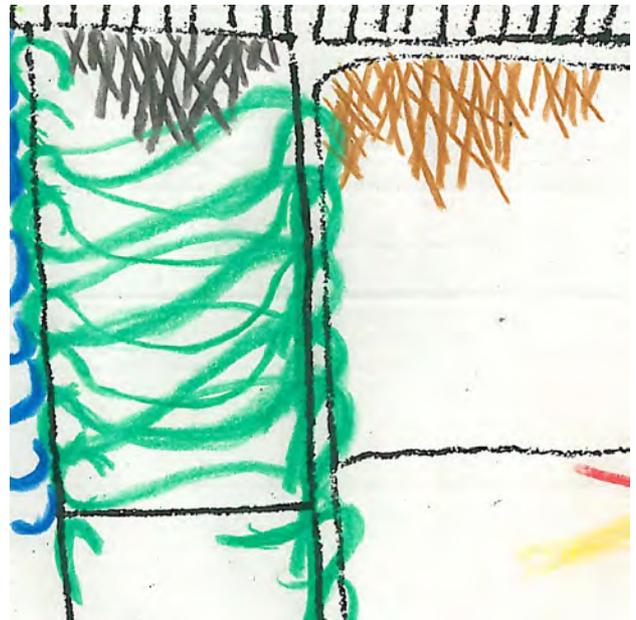
Die Eichen des Eichenwäldchens, selbst die östlich der Kirschreihe, wirken dagegen mehr auf die Hölle 1 und 2 als auf die Hölle 3. Zur Hölle 3 hin wirkt eher der untere Teil des Wäldchens, die Stämme und das Unterholz. Sie bringen eine Ruhe und Tiefe herein, die auch noch bis ins Eck der Hölle 2 zu spüren ist. (In der Karte blau.) Über diesen ruhigen Ort bilden die Eichen am Bahndamm fast eine Art Dach, das hinausreicht und mit den Eichen auf dem Kirschberg verbunden ist.

Darunter und überall, wo am Bahndamm Hecken stehen, kommt das technisch-metallisch-steinerne der Bahn herein, jedoch nicht störend, sondern wie auf einer anderen Ebene. (In der Karte schwarz.)



Die Hecke in der Ecke am Bahnübergang fühlt sich eher wie ein Gestrüpp an, sie wirkt trocken, spröde, fast ein bisschen störrisch. (In der Karte ocker.) Auch die Hecke jenseits des Weges, die die Fläche Hinterm Garten von der Bahn trennt, hat diese Qualität. Sie ist genauso hart, nur etwas dunkler und nicht ganz so trocken. (In der Karte dunkelbraun.) An dieser Hecke wird sehr deutlich, dass die Wirkung nach innen, also wenn man direkt in oder unter den Büschen steht, eine ganz andere ist als die nach außen, auf die Fläche. Wenn man in ihr steht fühlt man sich unglaublich weich gehüllt, und fast ein bisschen erhoben gegenüber der Fläche.

Ganz im Gegensatz zu der äußerlichen Härte dieser beiden Hecken steht die Lindenhecke am Weg. Sie ist ganz lieblich, hoch schwingend, weich und glatt. (In der Karte grün.) Zur Hölle hin wirkt sie nicht sehr stark, macht nur eine glatte, weiche Wand, aber in die andere Richtung schwingt sie sehr stark aus und gibt dem ganzen Schlag Hinterm Garten etwas Liebliches, Sanftes. Auf der anderen Seite wird diese Schwingung aufgenommen und wiedergegeben von der bulligeren, runden, aber immernoch weichen, freundlichen Hecke zu den Weiden hinterm Stall. Zusammen bilden sie über der Fläche eine Hülle.



Auf den Weiden hinterm Stall

Die Weiden hinterm Stall sind sehr ruhig, wie umfriedet. Vielleicht weil der Boden unter dem Grünland nicht bewegt wird, vielleicht aber auch weil die vielen Hecken die Außenwelt abhalten, auch die Hassia-Hallen sind kaum präsent. Die seelische Dichte ist generell höher, auch unabhängig von den Hecken scheinen die Flächen schon einen recht starken Charakter zu haben. Vielleicht hat auch das mit der Mehrjährigkeit der Grünlandpflanzen zu tun.

Die vielen Hecken und Bäume um die und zwischen den Weiden hinterm Stall sind sehr unterschiedlich. Sie sollen an dieser Stelle nur noch kurz und stichwortartig beschrieben werden.

Die Hecke zur Fläche Hinterm Garten wirkt in diese Richtung nicht so bullig und hoch schwingend, sondern eher tiefer, kräftigend und mütterlich-warm-gebend. (In der Karte blau.) Die Hecke zur Bahn ist an dieser Stelle auch etwas distanzierter, aber nicht so hart und störrisch wie weiter östlich. Hier passt im Gegensatz eher das väterliche, wohlwollend-prüfende. (In der Karte hellgrün.)

In der Mitte dazwischen kann man, um in diesem Bild zu bleiben, das Kind sehen: Die 7 Linden um die großen Findlinge sind nicht sehr umgebungsbewusst, sondern eher selbstbezogen, eher nehmend als gebend. Gleichzeitig sind sie hell und offen nach oben. (In der Karte rot.)



Über all dem stehen die Bäume um den alten Teich (am Triebweg), ungeheuer groß und mächtig, wie eine schirmende, schützende höhere Macht. (In der Karte lila.)

Die unterbrochene Hecke auf Höhe des Tränke-Rondels hat keine große Außenwirkung, sie wirkt eher in sich ruhend, fast desinteressiert, aber hell. (In der Karte gelb.)

Die großen Pappeln am Rondel machen einen seltsam türkis, unfesten, verwischenden Eindruck. Von den Pappeln sagt man auch, sie hielten alle erdenklichen Wirkungen ab, vielleicht an dieser Stelle die der Hassia-Hallen. (In der Karte hellblau.)



Der baumbestandene Bahndamm westlich der Triebweg-Unterführung wirkt zunächst bullig, wie ein kräftiges Bollwerk, abgrenzend und abgegrenzt. (In der Karte dunkelgrün.) Westlich der großen Brücke ist er dagegen licht und durchlässig (für die Bahn), kühl und fast etwas schwach. (In der Karte hellgrün.) Ebenfalls hellgrün davor die neue Baumreihe, aus zwei jüngeren und zwei etwas älteren Bäumen besteht, bildet durchaus schon so etwas wie eine Grenze, aber noch ganz durchlässig.



Die Ecke zwischen Nidda und Bahndamm ist richtig mürrisch, zur Bahn hin heller und offener (In der Karte ocker.), zur Nidda hin sehr fest und dicht (In der Karte braun.) Darüber legen noch die überstehenden jungen Pappeln etwas Sanftes, Leichtes. (In der Karte blau.)

Links davon wirken die Bäume auf der anderen Seite der Nidda locker, fröhlich und ein bisschen ungeordnet herüber. (In der Karte gelb.)

Der Teich schien mir von außen eher unheimlich, tief und einsaugend. (In der Karte schwarz.) Auch die Heckeninsel am östlichen Rand verstärkt das nur. Einzig die jungen Bäume am Südrand, um das Pumpenhäuschen, wirken heller (In der Karte hellgrün.) Dort kommt die niedrige, unscheinbare Hecke zum Triebweg etwas bedrängend und immernoch wenig gestaltet heran. (In der Karte braun.)

Die nördliche der drei Heckeninseln an der Nidda ist die bulligste, stark und stark für sich, abgegrenzt gegenüber der Außenwelt, aber man kann einen warmen Kern erahnen. (In der Karte dunkelblau.) Die Mittlere ist offener, durchlässiger, vielleicht weiblicher, aber auch eher für sich. (In der Karte weinrot.)

Die Südliche wirkt gänzlich ungeordnet, auch ein bisschen wie Gestrüpp, aber fröhlich und auch zugleich hintersinnig-tiefgründig. (In der Karte orange.)

Die Haseln um den Brunnen wirken ein bisschen unzusammenhängend, etwas technisch, aber auch hell, fast heiter. (In der Karte hellgelb.)



Die einzelne Esskastanie schien mir seltsam unverbunden mit der Erde, dem Platz an dem sie steht, aber auch relativ hell und verbunden mit dem Himmel. (In der Karte hellgrün.) Auch die allein stehende kleine Linde auf der anderen Seite des Triebwegs, zur Heck hinterm Garten hin, wirkt nicht so richtig verbunden, wie mit Abstand zum Boden eine Schale bildend. (In der Karte orange.)

Zuletzt die Erlen am Triebweg: Sie machen einen großen Torbogen über dem Triebweg, zum Stall, mit einem großen Ernst und großer Tiefe begleiten sie die Kühe hinein und hinaus. Auch die Einzelne zum Tränkerondel hin hat diesen Ernst und diese Tiefe. (In der Karte dunkelblau.)



Karte Hecken

← Z



Ergänzende Bemerkungen zu den Ergebnissen

Im Hinblick auf die folgende Diskussion möchte ich mich an dieser Stelle von einem zu hohen Objektivitätsanspruch an die Ergebnisse, wie sie hier schriftlich und in Karten dargestellt sind, distanzieren. Ich habe nicht das Gefühl, in diesem einen Jahr, ohne allzu große Vorerfahrung in Meditation und Kenntnis des anthroposophischen Weltbildes, zu einer Sicherheit in der Wahrnehmung gekommen zu sein. Ich will das hier dargestellte darum explizit als eigene bzw. an vielen Stellen nach Beschreibungen von Martin Hollerbach nachvollzogene Wahrnehmung kennzeichnen. Es ist im besten Fall ein Bericht „aus der Werkstatt“, zur Kenntnisnahme, Anregung und eigenen Prüfung. Insbesondere erhebt das hier dargestellte keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Auch unter genau den beschriebenen Fragestellungen ließe sich vieles, was in den Karten als einheitlich dargestellt ist, wohl noch sehr stark differenzieren. Aber auch das explizit Beschriebene mag von Anderen abweichend wahrgenommen werden.

Teil 3: Diskussion

Auch wenn man sich einmal auf die Methode eingelassen hat und erste Erfahrungen von bewusster Wahrnehmung der eigenen Gefühle gemacht hat können sich große Zweifel und berechtigte Einwände gegenüber dem Objektivitätsanspruch und der Berechtigung solcher Forschung ergeben. Diese Zweifel haben mich während des gesamten Jahres begleitet, und ich habe ihnen mal mehr, mal weniger Raum gegeben.

An dieser Stelle will ich nun zum einen meine eigenen Zweifel schildern und diskutieren, zum anderen die bestehende (inner-anthroposophische) Diskussion über diese Methode vorstellen. Da diese Diskussion von Menschen mit weit mehr Erfahrung in der Methode und weit längerem Studium der Ideen der Anthroposophie geführt wird, habe ich nicht versucht, die verschiedenen vertreten Positionen, die ja doch nicht meine eigenen sind und von mir auch nur teilweise überschaut und unzureichend wiedergegeben werden können, selbst darzustellen, sondern längere Gespräche geführt und (z.T. schriftlich) Fragen gestellt, aufgrund derer die Beteiligten ihre Position dann selbst zu Papier gebracht haben.

Diese Gespräche wurden von allen Beteiligten als schöne Anregung empfunden, die eigene Position zu diesen Methoden nochmal zu reflektieren und sich selbst klar zu machen. Die Meinungsunterschiede wurden nicht als unüberbrückbarer Graben empfunden, sondern z. T. bewusst als Polarisierung aufrecht erhalten. Sie waren eine fruchtbare Belebung der Auseinandersetzung auf der Suche nach Wahrheit.

Zuletzt reflektiere ich meine eigenen Erfahrungen mit der Methode während dieses Jahres und schildere meine persönlichen Schlussfolgerungen.

Möglichkeit von Objektivität

Wenn man die Existenz einer nicht materiellen Realität außerhalb des Menschen¹² überhaupt in Frage stellt, kann einem auch eine eigene Wahrnehmung dieser Art keinen absoluten Beweis dafür geben. Innerhalb eines materialistischen Weltbildes sind Gefühle ja etwas prinzipiell Subjektives. Sie werden erklärt als neurologische und hormonelle Prozesse, mit denen der Körper eines Menschen in Abhängigkeit von vorheriger Erfahrung, d.h. biologischer und biografischer Prägung auf äußere Reize reagiert. Das Vorhandensein von spezifischen Gefühlen gegenüber z. B. einer Landschaft würde als individuelle Reaktion auf bestimmte physisch-sinnliche Gegebenheiten gedeutet werden. Und auch wenn diese mit den Gefühlen anderer Menschen übereinstimmen, könnte man dies auf den Ablauf derselben Reaktionsmuster aufgrund ähnlicher Prägung zurückführen. Diese Ansicht lässt sich logisch weder widerlegen noch belegen. Darum ist es letztlich eine Frage der eigenen Einschätzung, welche Bedeutung man den eigenen Gefühlen und Stimmungen, die zumindest in einem selbst eine unleugbare Realität darstellen, zukommen lässt.

Aber auch wenn man von der Existenz einer ätherischen, einer seelischen und einer geistigen Welt ausgeht, hat man gute Gründe, der eigenen Empfindung als Wahrnehmungsorgan dieser Welten gegenüber skeptisch zu sein. Denn die Anfälligkeit des eigenen Gefühls für Irrtum und Täuschung sind sowohl ein offensichtlicher Fakt als auch an sich selbst erlebbar. Oft kann man die Erfahrung machen, dass ein vorher gefasster Gedanke die eigene Wahrnehmung der Wirklichkeit stark in eine Richtung lenkt. Auch gibt es genügend Beispiele von zweifelhaften Glaubensvorstellungen, die in Gruppen durch Suggestion verbreitet werden. Selbst wenn wir als Menschen also über unsere Gefühle prinzipiell Zugang zu objektiven seelischen Realitäten außer uns haben, können wir nicht sicher sein, ob ein konkretes Gefühl von einer Wahrnehmung dieser Realität herrührt oder andere Ursachen hat.

Auch Rudolf Steiner beschreibt den Weg zu echter übersinnlicher Wahrnehmung als einen sehr langen, mit vielen Bedingungen und Abwegen.¹³

Darum müssen sich auch die Bildekräfteforscher und die seelisch Beobachtenden die Frage stellen, wie sie von der individuellen Wahrnehmung zu einer objektiven Erkenntnis kommen. Ich selbst habe auf diese Frage noch keine Antworten. Aber sie beschäftigt mich und muss meiner Meinung nach Teil einer solchen Arbeit sein, darum habe ich sie Dirk Kruse in Form eines schriftlichen Interviews gestellt, und folgende Antworten erhalten:

12 siehe Kapitel „Theoretischer Hintergrund“

13 z. B. in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ (GA10). Zu diesem Thema hat Tristan Spalt in seiner Projektarbeit aus dem Jahr 2011, auf die an dieser Stelle verwiesen werden soll, einiges zusammengetragen.

Fragen zum Übersinnlichen Wahrnehmen an Dirk Kruse

Kann man mit Methoden wie dem seelischen Beobachten oder der Bildekräfteforschung zu einer objektiven Wahrnehmung und zu einer gesicherten Erkenntnis des Übersinnlichen kommen?

Objektive Wahrnehmungen ja, vorausgesetzt, dass die eigenen Seelenfähigkeiten durch eine anthroposophische Selbstschulung so verfeinert und bewusst gemacht worden sind, dass es gelingt

- den feinsten Hauch von Vitalitäten, Seelischem oder Intentionalität-die-nicht-meine-ist zu bemerken, zu halten, zu verstärken, zu differenzieren

- sich dem Wahrzunehmenden Lebendigen, Seelischen oder Geistigen so empathisch fein anzuverwandeln

- das so Wahrgenommene innerlich goethenistisch „nachzuschaffen“

- das u. U. nicht Fassbare oder Beschreibbare durch Vergleichsstellungen zu etwas, was es auf jeden Fall nicht ist zu konturieren. Z. B. beim zarten Gefühl zu fragen „Ist es wie Stahl?“ und bei der Evidenz des „Nein so ist es nicht!“ weiterzutasten „Es ist im Vergleich zum Stahl mehr ...!“ usw.

- diese Wahrnehmungen in Sprache, Schrift und Zeichnungen zu übersetzen

- mit anderen so Wahrnehmenden zu vergleichbaren Wahrnehmungsergebnissen zu kommen

- dabei die Fokusbildungen klar und bei Vergleichen ähnlich sind

- dann die Beobachtenden den gleichen vertiefende Fragen bzw. Fokusbildungen nachgehen

- genügende Beobachtungen bzw. Beobachtungswiederholungen, z. B. unter verschiedenen jahreszeitlichen Bedingungen, angestellt wurden

Gesicherte Erkenntnis, setzt ein gewissenhaftes Reflektieren auf und Interpretieren von Wahrnehmungen voraus, auf Grundlage von

- vergleichbaren Wahrnehmungen

- Genügend - auch das Lebendige, Seelische und Geistige betreffende - Begriffsangeboten für schwer beschreibbare Wahrnehmungen bzw. Erlebnisse, z. B. aus der Anthroposophie heraus

- bei Unklarheiten mehrperspektivischem Wahrnehmen und Vergleichen mit anderen Wahrnehmern

- Fachkenntnissen bezüglich eines Wahrnehmungsobjektes, so dass stimmige Einordnungen von Bildekräften, Seelenkräften und Geistig-Wesenhaftem vorgenommen werden können

Welche Rolle spielt dabei das Denken?

Das Denken und die Denkkräfte sind zentral.

Eine möglichst vielseitige und geschulte Denkfähigkeit ist wichtig. Ein lebendiges, tastendes Denken, das bildhaft sein kann, muss erlangt werden, jenseits von den üblichen intellektuellen Denkgewohnheiten des „checkens“ oder fixierens. So wird zum Wahrnehmen selbst die Denkkraft - unfokussiert und empfänglich gemacht - zur Verfügung gestellt.

Für Nachfragen und Fokusbildungen sowie Perspektivenwechsel braucht es dann ein hohes Maß an flexiblem, selbstreflektiertem Denken.

In Übersetzungen (s. o.) und Einordnungen braucht es Denkklarheit und kreative Denkmöglichkeiten.

Allerdings braucht es insgesamt feinste Seelenfähigkeiten in Verschränkungen ineinander. Es muß tief und fein hingegeben gefühlt werden können. Der Wille muss intensiv vom zielgerichteten Habitus in einen aufmerksam empfangenden Willen umgewandelt werden. In dieser Art braucht es viel Wille im Denken (in den Denkraftlenkungen) und im Fühlen (in der Empfindungslenkung zum lediglich tastend-lauschenden Habitus).

Wie schaffen wir es „unbefangen“ zu sein?

Insbesondere durch Übungen in Meditation. So auch darin im Üben

- leeres Bewusstsein haben zu können und die Gedanken, Vorstellungen und Vorurteile auszublenden
- endlos schweigend-stille ungeteilte Aufmerksamkeit zu etwas zu haben
- aktiv völlig empathisch zuhören zu können
- „technisch“ hilft manchmal die Vorstellung nur Kamera oder Mikrofon (allerdings in sensibler Art) zu sein und sich mehrmals neu auf ein Wahrnehmungsobjekt hin zu schwenken und immer eine Art Ersteindruck zu bekommen

Ist es sinnvoll, die Ergebnisse mitzuteilen?

Solange man mehr im übenden Modus ist, ist es oft wichtig sogar sich selbst gegenüber keine „Ergebnisse“ (Interpretationen was es sei, Urteile usw.) zu fixieren.

Da wir heute in einer fatalen Einseitigkeit einer Reduktion von Wissenschaft, Technik und Konsum-Kapitalismus leben und zu Wahrnehmungs-Schluss-Reduktionen eines „alles schnell oberflächlich Abcheckens und Bewertens“ gedrängt sind – aber die Not nach Würdigung der feiner und empathischer gewordenen Konstitutionen von Menschen und auch anderen beseelten Kreaturen und Wesen der Welt riesig ist, ist es überfällig die bedeutsamen Feinheiten des Lebendigen, Seelischen und Geistigen in unser Bewusstsein zu nehmen und in Bildung und Wissenschaft zu berücksichtigen. Dazu braucht es ein Mitteilen von diesen Feinheiten – ob in uns und unserem Sozialraum oder in der Natur.

Es ist sicher zu unterscheiden was mehr einfache vertrauensvoll-freundschaftliche Erlebnismitteilung ist und ob wir die Sprache des Hörenden zu sprechen versuchen.

Dann was mehr eine Mitteilung aus „der Werkstatt“ ist, im Sinne von „ich bin da an etwas dran, habe diese und jene Fragen und bin bisher so und so weit gekommen“ – sprachlich jeweils aufs Adressat zugeschnitten.

Und drittens die Mitteilung eines wissenschaftlichen Ergebnisses, die verifizierbar in der Art und in den Sprachgebrauch der jeweiligen Disziplin gebracht werden muß. Da ist es jeweils anders, wenn ich im akademisch naturwissenschaftlichen Fachgebiet, im akademisch psychologischen Fachgebiet oder im anthroposophisch-geisteswissenschaftlichen Fachgebiet mitteile/veröffentliche.

Allgemein halte ich ein Mitteilen heute schon deswegen für zeitgemäß, weil wir eine tiefere Anteilnahme an den inneren Welt-Wirklichkeiten, auf vielen Ebenen, bitter brauchen.

Wie wirken solche Wahrnehmungsversuche auf den Charakter? Wie muss man den Charakter schulen?

Solche Wahrnehmungen wirken normalerweise verfeinernd auf den Charakter. Wahrnehmungen von Bildekräften eher belebend, Wahrnehmungen von Seelenkräften eher sensiblisierend, Wahrnehmungen von Geistigem eher Ich-Kraft herausfordernd.

Um mit den Wahrnehmungen und ihren Wirkungen gut umzugehen sollte der Charakter parallel unbedingt geschult werden. Besonders stärkend wirken da nachwievor die sogenannten „Sechs Nebenübungen“ Rudolf Steiners.

Übungen und Meditationen machen dazu immer schleichend auch egoistischer, weil man sich da auch mit sich und der eigenen Entwicklung beschäftigt. Da braucht es als Ausgleich ein stetiges Interesse-Bilden für Andere, Anderes, Themen usw.! Es ist gut, wenn man viel soziale Spiegelungsmöglichkeiten hat um hier selbstregulierende Selbsterkenntnis zu bekommen.

Man sollte auch Meditieren, Üben, gezieltes Wahrnehmen nach Bildekräfteforschungsmethode oder Seelischem Beobachten usw. nur in freien begrenzten Zeiträumen vollziehen und es nicht mit dem Alltag mixen.

Allerdings sind lange Aufmerksamkeitsspannen voller Achtsamkeit, wie auf Inspirationswanderungen (siehe mein Skript dazu), auch wiederum sehr Interesse- und Charakterbildend.

Es ist schön und dazu auch Charakterbildend, wenn wir uns allgemein mehr miteinander solchen Fragen, wie den hier gestellten und den dahinterstehenden Klärungsintentionen, widmen und auf diesem Gebiet und mehr Klarheit und Übung bekommen.

Dirk Kruse, 23. Juli 2014

Mögliche Gefahren

Es gibt jedoch auch innerhalb anthroposophischer Kreise Kritik an diesen Methoden, vor allem an ihrer Verbreitung in Übungsgruppen. Ich habe um diese Gesichtspunkte mit in meine Arbeit aufzunehmen mit Jürgen Feller gesprochen. Er hat sich schon länger mit verschiedenen Methoden übersinnlichen Wahrnehmens beschäftigt (vor allem der Bildekräfteforschung), jedoch eher von außen, auf der Ebene der Ideen.

Fragen zum Übersinnlichen Wahrnehmen an Jürgen Feller

Es ist nicht leicht auf die fünf Fragen zu antworten, weil alle irgendwie zusammenhängen und einzelne Aussagen zu einer Klärung kaum beitragen können. Für meine Antwort werde ich deshalb versuchen, einen Schritt zurückzutreten und nicht den Standpunkt eines schon nach spezieller Methode Übenden einzunehmen. – Dabei habe ich wie wohl alle Menschen eine Weltanschauung. In meinem Falle ist es die Anthroposophie Steiners, soweit ich sie bis jetzt zu erfassen vermag.

In den letzten Jahren erleben Übungsgruppen einen starken Aufschwung, die ich so charakterisieren will, dass dabei die Wahrnehmungsseite des Erkenntnisvermögens stark im Vordergrund steht. Man will Übersinnliches nicht durch das Studium der Ideen anderer aufnehmen, sondern „selbst nachschauen“, selbst Erlebnisse haben, selbst experimentieren.

So wie die sinnliche Wahrnehmung unserem Leben Inhalt und Reichtum gibt, so wie die Wahrnehmung unserer Empfindungen und Gefühle im letzten Jahrhundert als wichtige Lebensgrundlage entdeckt wurde, so wird die Steigerung und Verfeinerung all dessen nun auf direkten Weg über die Grenze führen, zu verborgenen Kräften und übersinnlichen Wesenheiten.

Nach Steiner bestehen jedoch große Schwierigkeiten. Die nächste Schichte der übersinnlichen Welt, die elementarische Welt, ist mit höchst unmoralischen Wesenheiten bevölkert. Elementarwesen z. B. besitzen kein Ich und können aufgrund ihrer Organisation von sich aus gar nicht moralisch sein. Allerdings haben sie Willen und während sie im Sinnlichen, wo sie als Naturkräfte erlebt werden, strengen und überschaubaren Naturgesetzen unterworfen sind, herrscht dort eine gewisse Freiheit. Täuschung, Verführung, Bedrängnis bilden schier unüberwindliche Hindernisse. – Das Spiel auf der Grenze zum Übersinnlichen ist dabei ein recht ungleiches, da die Verhältnisse in der neuen Welt für uns ganz ungewohnte, diese Wesen dort aber heimisch sind. Nicht diese Wesen sind niedlich und dienstbar, sondern wir sind naiv und werden leicht zu Dienern. Die erlangten Erkenntnisse sind dann schwer einzuschätzen, zumal nach Steiner selbst nur im Unterbewussten verborgene Wünsche ausreichen, dass uns entsprechende detailgetreue und ganz echt erlebte Begebenheiten vorgespiegelt werden. Der Charakter des Suchenden leidet meist vor gesundheitlichen Beeinträchtigungen, ein laxerer Umgang mit der Wahrheit kann den Anfang machen.

In alten Einweihungsschulen kannte man dieses Problem und ein „Guru“ musste den Schüler schadlos über diese gefährliche Imaginationswelt hinwegleiten, in die nächsten Schichten der Inspiration und Intuition, in denen erst Klarheit und Sicherheit erreichbar sind. Doch das Guruprinzip passt nicht mehr zu der nach Freiheit strebenden Menschheit. Würde nun kein anderer schadloser Weg in die übersinnliche Welt gefunden, müsste die Menschheit auf zukunftsnotwendige Wahrnehmungen und Ideen verzichten. Das im rein Sinnlichen vorherrschende Prinzip von „trial and error“ reicht nicht, um mit dem Tempo der Weltenentwicklung Schritt zu halten.

Ein möglicher Weg ist das Studium der Steinerschen Anthroposophie unter Verzicht auf eigenes übersinnliches Wahrnehmen und Erleben, also ohne direkte Berührung mit den Wesen der elementaren Welt.

Ich stelle nun etwas schroff und hypothetisch gegenüber, den Weg der Wahrnehmungs-/Erlebnisgruppen und den Weg der Steiner Studierenden. Dabei teile ich das Denken: Die Wahrnehmungsgruppen begnügen sich mit dem analytisch intellektuellen Denken, das ihnen bei der Verarbeitung ihrer Wahrnehmungen hilft. Mit goetheanistischem Einschlag wurde dasselbe noch erkräftet und beweglich gemacht. Die Steiner Studierenden bekommen zusätzlich, da sie auf übersinnliche Wahrnehmung verzichten, ein Denken das Ideen ergreifen kann.

Das Leben in und aus Ideen, das Gefühl der darauf folgenden inneren Bereicherung und Erkräftung kann Motivation genug sein, ohne eigene Wahrnehmungserlebnisse in der elementaren Welt über die kritische Sphäre zu kommen. Dabei stehen hinter fruchtbaren Ideen bereits Wesenheiten aus der oben genannten höheren Intuitions- und Inspirationswelt. Durch die begriffliche Erarbeitung bleibt man stets frei: es gibt keine Bedrängnis, im Gegenteil, sobald die innere Aktivität erlahmt, ziehen sich inspirierte Ideen bald zurück. Durch den beständigen Umgang mit der Ideenseite dieser höhern Welten, wird unbewusst im Innern eine Art Landkarte geschaffen, die beim Beginn von Imaginationen die nötige Orientierung geben kann. Stammen die Ideen aus der Forschung eines umfassenden Genies, erfolgt ihre Darstellung nicht nur aphoristisch, sondern in einem lebendigen Ideenorganismus. Als Gesetzestexte sind sie nicht zu gebrauchen.

Dieser Weg wird von Steiner als der langwierigste und sicherste bezeichnet. Demjenigen, der konstitutionsbedingt bereits von Impressionen erfreut oder geplagt wird, bietet er gesundheitliche und charakterliche Konsolidierung.

Für einen stark wahrnehmungsmäßig organisierten Menschen ist eine solche Arbeit mit Ideen ganz fremd. Dorian Schmidt bspw., der Begründer der Bildekräfteforschung, beschreibt, wie er versuchte, Steiner zunächst „rein gedanklich-intellektuell“ zu studieren. Angesichts einer unfruchtbaren Diskussion zweier noch intellektuellerer Gelehrten, verzichtet er auf weiteres Studieren und sucht Erfahrung in eigener Wahrnehmung. Die Mitteilungen Steiners sieht er von nun an, vor allem für seine Schüler, eher als hinderlich, weil vorweggenommen wird, was man selbst finden muss.

Die Wahrnehmungsmethoden richten den Fokus auf die Schnittstelle zwischen Astralleib (Unterbewusstsein) und Empfindungsseele (erstes Bewusstsein durch das Ich ohne innere Verarbeitung). Die eigentliche Vermittlung der Wahrnehmung aus der Außenwelt besorgt der Astralleib. Bewusst und gedächtnisfähig wird diese dann in der Empfindungsseele, indem das Denken unbemerkt eingreift und die Wahrnehmung zur Vorstellung wandelt. Dabei wird allerdings die ursprüngliche Wahrnehmung schon verfälscht, und mit anderen Wahrnehmungen zu Gegenständen zusammenfasst (Gegenstandsbewusstsein). Ziel ist es zunächst, wieder vor das Gegenstandsbewusstsein bzw. vor die Vorstellung zur reinen Wahrnehmung zu kommen. Gelingt dies, meldet sich in ersten Impressionen die imaginative Welt. Der „erste Eindruck“ z. B. erfasst noch vor dem Zuschnappen des Denkens einen Hauch des Übersinnlichen.

Der hier beschriebene Zustand entspricht nicht der normalen Gefühlswahrnehmung, wie wir sie im Alltag nutzen und der wir oft mehr vertrauen als unserem Verstand. Auch da finden leichte Verschiebungen in unserem Wesensgefüge statt, bei der mit Zurückdrängung des Verstandes sich Weisheitsvolles aus unbewussten Zonen einmischen kann. Dies ist aber gesund, weil der Astralleib immer mit dem Ich verbunden bleibt. Das Ich ist die stärkste Kraft des Menschen, seine ganze Konstitution ist auf ein Ich hin ausgerichtet. Es mäßigt im Wachbewusstsein des Astralleibes Triebnatur und schützt ihn im Gefühls-, Traum- und Schlafbewusstsein vor schlechten Einflüssen.

Für wirklich imaginative Wahrnehmung muss aber angestrebt werden, Ich und Astralleib zu trennen. Die Wahrnehmungen werden „interessanter“ - der Astralleib ungeschützter (Mystische Wege, die umgekehrt vorgehen, sind hier nicht gefragt).

Anthroposophisch orientierte Methoden, wie die „Bildekräfteforschung“ von Dorian Schmidt oder die „seelische Beobachtung“ von Dirk Kruse versuchen, die Trennung von Astralleib und Ich ohne Betäubung des Ichs zu bewirken. Infolge einer Verstärkung des sinnlichkeitsfreien Denkens, wie sie z. B. durch das Studium Steiners „Philosophie der Freiheit“ erreicht werden kann, zieht sich das denkende Ich wieder aus der Vorstellung heraus. Die Wahrnehmung wird intensiver und dringt wie bei Goethes moralischer Farbwahrnehmung tiefer in den Organismus ein. Dabei bleibt das Ich denkend wach und schwebt quasi aufmerksam über der Wahrnehmung. Verstärkt wird der Effekt nach Steiner durch die Einübung eines Goethischen Phänomenalismus sowie den so genannten „symbolischen“ Übungen. Diesen mehr forcierenden Übungen müssen, und zwar deutlich bevorzugt, charakterlich ausgleichende gegenüberstehen.

Viele andere Methoden auf spirituellem Gebiet, aber auch in Psychotherapien, arbeiten jedoch gerade mit der Betäubung des Ich oder nehmen dessen Umgehung in Kauf. Durch Hypnose, Suggestion, Trancen usw. kommt der Astralleib zu freien Wahrnehmungen, das Ich ist ausgeschaltet. Neben den schon erwähnten Gefahren von elementaren Einflüssen, gerät der Suchende unter zunehmenden Einfluss anderer, ob Leiter oder Gruppe. Das durch solche Methoden schwächer werdende Ich braucht mehr äußere Anlehnung.

Der Übergang von der einen zur anderen Übungsart kann dabei wenig bemerkt werden. So gehört z. B. das freie Assoziieren, also das spontane und unbedachte Mitteilen seines Innenlebens, schon zu den typisch psychotherapeutischen Methoden. Befreit von Selbstkontrolle und Verantwortungsgefühl lässt sich je nach Fragerichtung belastendes, kreatives oder auch spirituelles Material aus dem Unterbewusstsein heben. Die anschließend bewusste intellektuelle Aufarbeitung täuscht über den zeitweiligen Souveränitätsverlust hinweg. Eine der oben erwähnten Charakterstärkenden Übungen, besteht aber gerade im bewussten Vorstellen, Urteilen und Sprechen. Bevor wirklich Wichtiges fruchtbar mitgeteilt werden kann, braucht es nach Steiner oft langer Reifungszeiten.

Damit wurden, wie ich meine, alle Fragen ein wenig angesprochen. Diskussion und Resümee bleiben Martin Haas vorbehalten, dem ich für die intensiven Gespräche und den zähen Frageernst herzlich danke.

Jürgen Feller, 8. August 2014

Reflektion meiner eigenen Erfahrungen

Unabhängig davon, ob und in welchem Maße meine Gefühle einen direkten Zusammenhang zu außer mir liegenden seelischen Realitäten haben, oder ob sie nur in mir stattfinden, haben sie, zumindest für mich selbst, als Phänomene eine unverkennbare Realität. Zumindest auf dieser Ebene ist für mich Steiners Begriff einer „Seelenwelt“ im Laufe des Jahres nachvollziehbar, ja sogar zu einer Glaubenssicherheit geworden. Meine Gefühle (und auch meine Gedanken) haben in mir einen objektiven Charakter, sie wirken, wie Gegenstände in der physischen Welt auch, aufeinander, es gibt Kräfte und wohl auch so etwas wie das Wesen eines bestimmten Gefühls.

Die Erfahrung, sich mit Anderen über diese Gefühle austauschen, ihre Gefühle nachvollziehen zu können und auch gegenüber bestimmten äußeren Gegenständen dieselben Gefühle zu beschreiben sprechen dafür, dass es sich zumindest um „intersubjektive“ Realitäten handelt.

Ausgehend von dieser Selbstbeobachtung will ich nun erneut versuchen die Methode zu beschreiben, unter dem Gesichtspunkt der Reflektion der eigenen inneren „Funktionsweise“. Dabei stellt sich besonders die Frage nach dem Unterschied zwischen diesen Methoden explizit übersinnlichen Wahrnehmens und dem alltäglichen Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken.

Was geschieht bei übersinnlicher Wahrnehmung im Unterschied zum normalen Alltagsbewusstsein?

Das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Wollen ist ja etwas ganz Normales, dass in jedem Menschen zu jeder Zeit geschieht, wobei die einzelnen Elemente unterschiedlich stark zu Bewusstsein kommen. Diese Phänomene als Realitäten sind an sich schon übersinnlich. Ein Gedanke oder ein Gefühl ist nicht materiell, nicht sichtbar, nicht berührbar, nicht sinnlich wahrnehmbar.

Wir sind indem wir Denken, Fühlen und Wollen also jederzeit Teil dieser übersinnlichen Welten und nehmen auch auf ihnen wahr. Für gewöhnlich kommen uns jedoch nur die Teile dieser Seelentätigkeiten zu Bewusstsein, die an einen konkreten sinnlichen oder geistigen Gegenstand gebunden sind, an eine sinnliche Wahrnehmung, an eine Handlungsentscheidung oder eine Idee.

Es gibt Bereiche des kulturellen Lebens bei denen diesen Inneren Realitäten mehr Beachtung geschenkt wird ohne dies als explizit übersinnliches Wahrnehmen zu reflektieren. So zum Beispiel beim goetheanistischen Betrachten der Welt. Auch bei dieser Forschungsmethode geht es darum, sich die Gegenstände der Betrachtung in einem selbst aussprechen zu lassen, die Gesten selbst nachzuvollziehen. Dabei ist die Wahrnehmung aber auch immer noch an einen sinnlichen Gegenstand geknüpft und wird immer wieder am Phänomen überprüft.¹⁴

Ein anderer Bereich, in dem dieser Welt schon immer eine Bedeutung gegeben wurde, ist die Kunst. Unter diesem Gesichtspunkt könnte man Kunst so beschreiben, dass der Künstler seiner eigenen seelischen Realität, meist ohne ein begriffliches Bewusstsein darüber, einen Ausdruck gibt, und damit bei anderen ein Nachvollziehen oder eine Reaktion hervorruft. Dabei geht es nicht um Objektivität, und die Bewertung des

¹⁴ Vergleiche z. B. die Projektarbeit von Lenz Keckeisen: „Goetheanistische Haferbetrachtung - Vergleich der Wuchsformen von ausgewählten Hafersorten im Verlauf der Vegetationsperiode“ (Jahrgang 2013/14), Kapitel: Goetheanismus

Kunstwerks kann nur durch den einzelnen geschehen, mit der Frage: Hat das Kunstwerk meine seelische Realität positiv bereichert? Das heißt hier ist die seelische Wahrnehmung direkt verknüpft mit einer eigenen, meist unbewussten Entscheidung.

Bei dem Versuch von übersinnlicher Wahrnehmung nach einer der beschriebenen Methoden löst man sich dagegen immer ein Stück weit von sinnlichen Gegenständen oder bereits erfassten Ideen. Zum Beispiel haben wir immer versucht, bei der Beobachtung der Flächen die sinnliche Wahrnehmung auszublenden, und das „Dahinterliegende“ zu fühlen. Man macht sich innerlich offen und empfänglich für das, was aus der unbewussten Wahrnehmung der übersinnlichen Welten zu einem kommt.

Auch beim Nachdenken über ein konkretes Problem geschieht etwas ähnliches. Dabei kommt einem irgend woher aus dieser nicht-sinnlichen Welt eine Idee, eine Lösung zu, eine Inspiration, wie man sagt. Normalerweise ist einem der Wahrnehmungscharakter dieses Vorgangs jedoch nicht bewusst, weil man dabei mehr selbst aktiv ist. Und mit der Idee geht man auch nicht um, wie mit einer objektiven Wahrheit, sondern prüft sie an der Realität. Man übernimmt Verantwortung für die Handlungen, die man auf sie aufbaut und ist von der Idee nur insoweit überzeugt, als sie sich im Leben als praktisch erweist.

Die Wahrnehmungen auf der ätherischen oder astralen Ebene kommen viel stärker von außen zu uns, ein Gefühl gegenüber einem Gegenstand erlebe ich eher passiv. Diese Wahrnehmung können wir viel schwieriger an der Realität überprüfen, da sie nicht direkt an einen sinnlichen Gegenstand gekoppelt sind. Wir sind also ganz auf unsere wiederholte innere Wahrnehmung angewiesen, von der wir nie mit hundertprozentiger Sicherheit sagen können, dass sie vom Gegenstand kommt, und nicht von uns selbst, aus einem eigenen Gedanken, Wunsch oder einer eigenen „seelischen Unreinheit“. Erst recht, da wir um überhaupt für diese Art von Wahrnehmung offen zu sein, einen Moment lang unsere Zweifel ausblenden müssen. Einem logisch-kritischen Anzweifeln halten die Erkenntnisse darum nicht stand. Das ist jedoch auch bei allen anderen vermeintlichen Sicherheiten des Alltagsbewusstseins der Fall. Der Unterschied besteht nur in dem Grad der Anfälligkeit von sinnlicher und übersinnlicher Wahrnehmung, bzw. dem Vertrauen in unser Gefühl.

Wie entsteht Sicherheit der Erkenntnis?

Absolute, äußere Sicherheit von Erkenntnissen gibt es sowieso nicht, aber auch eigene, innere Sicherheit lässt sich wohl weder allein durch die Wahrnehmung noch rein logisch erreichen. Erkenntnis entsteht vielmehr aus der Verbindung von Ideen und Wahrnehmungen. Man kann auf dem eigenen Erkenntnisweg, je nach eigener Veranlagung, stärker von der Wahrnehmung und Empfindung ausgehen und diese mit Ideen zu ordnen versuchen, oder sich stärker mit zunächst abstrakten Ideen beschäftigen und diese mit Bedeutung, mit Empfindung und Wahrnehmung füllen.

Auf jeden Fall braucht man beides, und man hat auch immer beides, es besteht aber doch die Gefahr, zu sehr in die eine oder in die andere Richtung zu gehen. Wenn man zu sehr nur in den Ideen lebt, können diese kalt und tot werden. Ohne den Inhalt der Empfindung werden sie gleichgültig und wertlos, und man verliert von daher die Orientierung und den Kontakt zum Leben.

Wenn man sich allein auf seine Wahrnehmung verlässt, ohne von Zeit zu Zeit einen Schritt zurückzutreten und diese mit durchdachten, reifen Ideen zu verbinden, lenken unausgereifte Ideen und falsche Vorstellungen möglicherweise die eigene Wahrnehmung in falsche Richtungen.

Wegen der prinzipiellen Anfälligkeit für Täuschungen und der schwierigeren Überprüfbarkeit sollte man bei Wahrnehmung auf der nicht-sinnlichen Ebene noch vorsichtiger vorgehen als sonst. Aus den vorangegangenen Überlegungen will ich darum folgende Bedingungen für solche Wahrnehmungsversuche formulieren:

Bedingungen für übersinnliche Wahrnehmung

1. Der erste wichtige Schritt ist es, sich selbst und seine eignen „seelischen Unreinheiten“ so gut wie möglich zu kennen, und zu wissen wie sie die eigene Wahrnehmung beeinflussen.
2. Außerdem sollte man sich sehr klar darüber sein, was genau man tut, welche innere, seelische Bewegung man macht und welche Ebenen man anfragt, d.h. die Methode immer wieder hinterfragen und sich selbst beobachten.
3. Um die Wahrnehmungen zu prüfen sollte man immer wieder einen Schritt zurücktreten, das eigene Tun und die eigene Wahrnehmung quasi von außen, von der Ebene der Ideen aus betrachten.¹⁵ Dafür ist es wichtig, eine möglichst große Sicherheit in diesen Ideen, z. B. durch fortgesetztes Studium der Anthroposophie, zu haben.
4. Um die Wahrnehmungen richtig einordnen zu können ist es auch sinnvoll, vor der Wahrnehmung, von der Ideenebene kommend, eine möglichst konkrete Beobachtungsfrage zu stellen (so wie der „Fokus“, den wir bei unseren Beobachtungen definiert haben).
5. Dieses hin und her wechseln zwischen der Wahrnehmungs- und der Ideenebene, und auch das Studium der Ideen anderer neben der eignen Wahrnehmung, braucht natürlich seine Zeit. Man wird also deutlich langsamer vorgehen müssen, als wenn man sich ganz auf die eigene Wahrnehmung einlässt. Um eine Sicherheit sowohl für die erlangten Erkenntnisse als auch für die eigene charakterliche Entwicklung zu haben ist dies jedoch unerlässlich. Auf jeden Fall sollte man nicht von sich selbst irgendwelche Ergebnisse verlangen, sondern jedes Urteil so lange zurückhalten, bis man durch wiederholte Wahrnehmung und Prüfung des Gedankens im Leben zu einer Sicherheit gelangt ist.
6. Bei all dem ist es natürlich sehr hilfreich, einen erfahrenen Lehrer oder eine erfahrene Lehrerin zu haben, der_ die sowohl im Studium der Ideen als auch in der eigenen Wahrnehmung und Selbstbeobachtung schon weiter ist und meine Wahrnehmungen und meinen Entwicklungsweg mit mehr Übersicht begleiten kann.

Letztlich aber müssen sich die - wie auch immer erlangten - Erkenntnisse im Leben bewähren, einem Kraft zum Handeln geben. Es ist immer nur eine innere Sicherheit, letztlich eine Glaubenssicherheit, die aus dem Leben mit den Erkenntnissen, aus dem Handeln erwächst und dann eine Gewissheit erreichen kann ohne endgültig begründet werden zu können. So muss wohl jeder für sich selbst immer wieder die Entscheidung treffen, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen oder nochmal einen Schritt zurückzutreten, die eigene Unwissenheit und Ungewissheit zu akzeptieren. Aber solange man Zweifel in sich trägt sollte man diesen Nachgehen und insofern Verantwortung für sein Handeln übernehmen, dass man nur das tut, wovon man auch überzeugt ist.

¹⁵ Zitat dazu aus „Die Ergänzung heutiger Wissenschaften durch Anthroposophie“ (GA 73): „Der auf dem Boden der Geisteswissenschaft steht, muß sich selbst fortwährend auf Schritt und Tritt die Einwände machen, die möglich sind, denn nur dadurch, daß er das, was er erkennt, an dem Einwand mißt, wird auch aus der Tiefe der Seele das geistige Schauvermögen entwickelt, das die Wirklichkeit meistern kann.“

Was macht diese Bewusstseinsarbeit mit uns? Von einer möglichen Begegnung mit dem „Hüter der Schwelle“

Bei Versuchen von übersinnlicher Wahrnehmung nach einer der beschriebenen Methoden wird eine der drei Seelenfähigkeiten, meist das Fühlen, ein Stück weit von den anderen getrennt, losgelöst von sinnlichen Gegenständen bewusst gemacht und dann rational analysiert.

Damit begeben wir uns in eine Gefahr, die meines Erachtens von Rudolf Steiner als die Begegnung mit dem „kleinen Hüter der Schwelle“ beschrieben wurde. Er nennt die Trennung von Denken, Fühlen und Wollen als ein zentrales Erlebnis dieser Begegnung.¹⁶

Alles, was in uns unbewusst ist, verbunden mit „äußeren“ Gegenständen und dem eigenen moralischen Handeln befindet sich unter der Führung höherer Mächte. Sobald wir jedoch die von den Dingen vorgegebenen, unbewussten Zusammenhänge auflösen und unser Seelenleben in Einzelteilen bewusst machen, müssen wir selbst dafür die Verantwortung übernehmen, es selbst ordnen und über die Verbindungen entscheiden.

Das kann einen auch überfordern, man braucht dafür eine große innere Sicherheit und einen starken Charakter. Darum sollte man sich nur so viel des eigenen Inneren bewusst machen, wie man mit den eigenen Seelenkräften zu tragen in der Lage ist.¹⁷

Auch vor und unabhängig von der Projektarbeit habe ich mein eigenes Erleben stark reflektiert und bewusst gemacht, und das ist sicher auch ein Hauptgrund, warum mich dieses Thema interessiert hat und ich es für meine Projektarbeit ausgewählt habe. Aber ich bin dabei auch immer wieder an genau die eben beschriebene Schwelle gestoßen. Immer wieder kam ich an den Punkt, dass ich mit meinem Bewusstsein die Komplexität meines Inneren nicht erfassen konnte, und das bewusste Nachdenken darüber mich vom Leben, von der Verbindung mit den unmittelbaren Lebens- und Handlungskräften abgehalten hat. Dabei hatte ich tatsächlich das Gefühl, dass mein Denken, Fühlen und Wollen nicht mehr richtig zusammenspielen. Wenn sonst ein Gefühl automatisch zu einem Willensimpuls geführt hätte und in Form eines begründenden Gedankens bewusst geworden wäre, hatte ich jetzt das Gefühl als solches bewusst gemacht, die Gedanken davon abgelöst und auch über sie bewusst reflektiert. Dadurch war es sehr schwer, einen Bezug zum eigenen Willen herzustellen, der sich sonst ganz unbewusst über Gedanken und Gefühle ausdrückt. Das waren immer Zeiten, in denen es mir nicht gut ging, und die Frage nach der Richtung der Kausalität, also ob es mit nicht gut ging, weil ich zu stark bewusst war, oder ob ich das Bewusstsein nicht tragen konnte, weil es mir nicht gut ging, lässt sich wohl nicht beantworten. Aber es besteht eindeutig ein Zusammenhang.

Darum versuche ich gerade jetzt wieder mehr die eher ätherischen Kräfte in mir zu stärken, mich mehr mit den Dingen zu verbinden, das Bewusstsein ein bisschen zurückzudrängen (was gar nicht so einfach ist) und durch Übungen die eigenen Seelenkräfte zu stärken.

16 Zitat dazu aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ (GA 10), Kapitel: „Die Spaltung der Persönlichkeit während der Geistesschulung“: „Solche Veränderungen hängen mit gewissen Entwicklungsvorgängen der drei Grundkräfte der Seele, mit Wollen, Fühlen und Denken zusammen. Diese drei Kräfte stehen vor der Geheimschulung des Menschen in einer ganz bestimmten, durch höhere Weltgesetze geregelten Verbindung. [...] Bei der höheren Entwicklung des Menschen werden nun die Fäden, welche die drei Grundkräfte miteinander verbinden, unterbrochen. [...] Die Organe des Denkens, Fühlens und Wollens stehen sodann ganz frei für sich da. Und ihre Verbindung wird nunmehr durch keine ihnen selbst eingepflanzten Gesetze hergestellt, sondern muß durch das erwachte höhere Bewußtsein des Menschen selbst besorgt werden. [...] Die große Errungenschaft, welche dem Geheimschüler zuteil wird, ist, daß er die vollkommene Herrschaft erlangt über das Zusammenwirken der drei Seelenkräfte; aber dieses Zusammenwirken wird dafür auch vollständig in seine eigene Verantwortlichkeit gestellt.“

17 Bewusstsein ist immer den Gegenspieler des Lebens. Siehe hierzu auch im Texte im Anhang (S. 57)

Persönliche Schlussfolgerungen

Von Natur aus bin ich, denke ich, eher vorsichtiger im Umgang mit meinen eigenen Wahrnehmungen. Es fällt mir schwer, ihnen ohne für mich gesicherten ideellen Zusammenhang zu vertrauen. Diese Sicherheit zu finden braucht wohl vor allem Zeit. Innerhalb dieses Jahres, in Verbindung mit den dem normalen Landbauschulunterricht war das Üben der Methode jedoch eine große Bereicherung. Sie hat mir den Zugang zu der Ebene eröffnet und erleichtert, auf der die Angaben Rudolf Steiners z. B. im landwirtschaftlichen Kurs leichter nachvollziehbar sind als rein rational. Immer wenn von Qualitäten z. B. des Kieseligen oder des Kalkigen die Rede ist, braucht man diese Empfindungsebene. Auch alle „Kräfte“, ob physikalisch oder ätherisch und astralisch, sind letztlich nur durch ein Hineinversetzen und innerliches Nachvollziehen erfassbar. Besonders die Begriffe „äthersich“ und „astralisch“ konnte ich durch die Beschäftigung mit der Bildekräfteforschung und dem seelischen Beobachten mit einem Inhalt, einer Empfindung verbinden. So wurden für mich Aussagen wie die zu den Bäumen als „Ansammler von astralischer Substanz“¹⁸, zum Kompost oder zur „Verlebendigung der Erde“¹⁹ plötzlich greifbar.

Umgekehrt habe ich mich bei den Wahrnehmungsversuchen umso wohler gefühlt, je mehr die Beobachtungsfrage mit anderen Beispielen, z. B. aus der Pflanzenbetrachtung mit Dieter Bauer und Gedanken wie denen Rudolf Steiners aus dem landwirtschaftlichen Kurs verbunden war.

In dieser Kombination der Wahrnehmungs- und der Ideenseite liegt meines Erachtens die große Stärke des anthroposophischen Ansatzes, und darin haben auch die Methoden wie die Bildekräfteforschung und das seelische Beobachten ihre Berechtigung.

Um mit den Methoden an sich zu einer Sicherheit zu gelangen und den unmittelbaren Objektivitätsanspruch an die eigene Wahrnehmung gegenüber den eigenen Zweifeln zu rechtfertigen braucht es auf jeden Fall starke meditative Arbeit, konsequente Selbstbeobachtung und Charakterschulung. Inwieweit ich für diese in Zukunft die Kraft und die Motivation aufbringen werde, kann ich noch nicht abschätzen. Zunächst werde ich wohl weniger so direkt und mit diesem Anspruch über meine empfindungsmäßige Wahrnehmung reden.

Aber ihnen hin und wieder, vielleicht auch zusammen mit anderen, Aufmerksamkeit zu schenken und mich über sie als eigenes Erleben der Welt auszutauschen wird auf jeden Fall weiterhin Teil meines Lebens sein.

Denn was ich sagen kann ist, dass das Üben des seelischen Beobachtens und der Bildekräfte-Wahrnehmung mein Leben um eine Ebene erweitert hat. Es ist bereichernd, diese Ebene der Gefühle, die immer da ist aber meist nicht beachtet wird, einmal ganz bewusst zu machen und ihr mehr Raum zu schenken als üblich. Das gesamte Verhältnis zur Welt wird dadurch inhaltsreicher. Auch sonst sind es ja die Gefühle, die unseren Gedanken eine Bedeutung geben, diese mehr bewusst zu machen heißt eben auch, sie zu verstärken und zu differenzieren.

Vor allem zu dem konkreten Gegenstand der Beobachtung, der Landschaft des Dottenfelderhofes, habe ich durch das, was ich nun an differenzierten Gefühlen mit ihr verbinde, eine intensivere Beziehung aufgebaut. Das ist mit Sicherheit etwas, das auch für andere Hofbewohner eine Bereicherung und somit eine Motivation für die Beschäftigung mit der Methode sein kann.

18 „Geisteswissenschaftliche Grundlagen zum Gedeihen der Landwirtschaft“ (GA 327), 7. Vortrag

19 s.o, 4. Vortrag

Schlusswort

Ich denke in der Diskussion ist deutlich geworden, dass ich den Methoden des seelischen Beobachtens und der Bildekräfteforschung nicht ablehnend, ihrer Anwendung im Konkreten aber kritisch gegenüberstehe. Insbesondere die ergebnisorientierte Herangehensweise innerhalb einer einjährigen Projektarbeit ohne Vorerfahrung halte ich für recht gewagt. Darum fällt es mir schwer, ganz hinter meinen eigenen Ergebnissen und Karten zu stehen, und ich möchte diese nur als Anregung zur eigenen Wahrnehmung verstanden wissen.

Als Prozess war diese Arbeit für mich jedoch sehr lohnend und ich hoffe, davon im dritten Teil etwas vermitteln zu können. Die Reflektion unseres eigenen, inneren Erlebens und unseres Verhältnisses zur Welt halte ich für etwas sehr bereicherndes, in der heutigen Zeit sogar zunehmend notwendiges.

In diesem Kontext halte ich auch die Auseinandersetzung mit den beschriebenen Methoden für sehr wertvoll, da sie, dem Trend in der aktuellen Wissenschaft entgegen, zu einer wirklichen inneren Verbindung mit den Gegenständen führen. Wir müssen wieder lernen, uns der Welt als ganze Menschen, in Denken, Fühlen und Wollen gegenüberzustellen.

Auch im Kontext mit der Aussage Rudolf Steiners, dass die Menschheit gemeinsam über die Schwelle zur übersinnlichen Wahrnehmung treten werde, sowie der von manchen Menschen bereits konstatierten zunehmenden Naturhellsichtigkeit ist es wichtig, damit bewusst umzugehen.

Danksagung

Ich bedanke mich bei Martin Hollerbach für die Bereitschaft, diese Forschungsarbeit mit mir zu machen und für die vielen gemeinsamen Rundgänge, für die er immer wieder Zeit hatte. Alle Karten und Ergebnisse beruhen nicht auf meiner, sondern auf unserer gemeinsamen Wahrnehmung.

Auch einen herzlichen Dank an Dirk Kruse für die umfangreiche Unterstützung aus der Ferne und für die große Energie, mit der er das Projekt begleitet hat. Nach jedem unserer Kontakte, ob persönlich oder per Mail, bin ich mit neuem Elan und einer neuen Richtung an die Arbeit gegangen.

Dank an Jürgen Feller für die langen Gespräche und das gemeinsame Ringen um gedankliche Klarheit, sowie den Versuch, diese abschließend in Worte zu fassen.

Und ich danke vielmals Lilja Sidora, die in der Schlussphase, obwohl sie gar keine offizielle Betreuerin meiner Arbeit war, viel Zeit für mich hatte und mir bei allen schwierigen Fragen des Schreibens geholfen und Mut gemacht hat.

Anhang

Inhaltsverzeichnis

Anhang.....	53
Ergänzende Karten.....	54
Orientierungskarte.....	54
Karte Kulturen 2014.....	55
Ergänzende Texte.....	56
Texte zur Dreigliederung des menschlichen Organismus (zu S. 18).....	56
Spruch zu den Planeten-Stimmungen (zu S. 28).....	57
Texte zum Bewusstsein als Gegenspieler des Lebens (zu S. 48).....	57
Skizzen.....	58
Rundgang am 28. Januar 2014.....	59
Rundgang am 23. März 2014.....	68
Rundgang am 7. April 2014.....	71
Rundgang am 17. Mai 2014.....	73
Rundgang am 27. Juni 2014.....	76

Orientierungskarte



Karte Kulturen 2014



Ergänzende Texte

Texte zur Dreigliederung des menschlichen Organismus (zu S. 18)

Aus Jörg Spranger: „Lehrbuch der anthroposophischen Tiermedizin“, Kapitel: Grundverständnis der anthroposophischen Medizin:

„Die funktionelle Dreigliederung des Organismus ist nicht als eine Dreiteilung in Kopf, Brust und Unterleib misszuverstehen. Vielmehr finden sich in jedem Organ und jedem Gewebe bis in jede Zelle anabole, katabole und rhythmische Prozesse, nur eben spezifisch für den Gesamtorganismus, das Organ, das Gewebe oder die Zelle in unterschiedlicher Intensität und zu unterschiedlichen Zeitpunkten (z. B. im Wechsel von Wach- und Schlafzuständen).

Die vorherrschenden Prozesse im Stoffwechsel-Gliedmaßen-System sind anabole, aufbauende Vorgänge zur Bildung körpereigener Substanz. Als dominante Wesensglieder sind hier der Ätherleib zusammen mit dem physischen Leib tätig. In den Geweben dieses Funktionssystems findet man eine beträchtliche Regenerationsfähigkeit und eine hohe Syntheseleistung.

Völlig entgegengesetzt ist das Nerven-Sinnes-System, welches Sinnesorgane, Nerven und Gehirn umfasst. Hier sind die Gewebe zwar dauerhaft, aber von geringer Regenerationsfähigkeit, und es herrschen katabole Stoffwechsellagen vor. Astralleib und Ich dominieren als Wesensglieder des Nerven-Sinnes-Systems.

Analogien dieser Grundpolarität von Auf- und Abbau lassen sich z. B. in Gestalt des sympathischen und parasympathischen Nervensystems oder als Yin-Yang-Prinzip der Traditionellen Chinesischen Medizin finden.

Das Rhythmische System vermittelt zwischen den beiden beschriebenen polaren Systemen und manifestiert sich am deutlichsten in Atmung und Herz-Kreislauf-System. In diesem mittleren System wirken rhythmisch wechselnd Ätherleib und Astralleib zusammen.“

Zitat dazu aus „Von Seelenrätseln“ (GA 21):

„Die körperlichen Gegenstücke zum Seelischen des Vorstellens hat man in den Vorgängen des Nervensystems mit ihrem Auslaufen in die Sinnesorgane einerseits und die leibliche Innenorganisation andererseits zu sehen. Das Fühlen muß man in Beziehung bringen zu demjenigen Lebensrhythmus, der in der Atmungstätigkeit seine Mitte hat und mit ihr zusammenhängt. Man hat dabei zu berücksichtigen, daß man zu dem angestrebten Ziele den Atmungsrythmus mit allem, was mit ihm zusammenhängt, bis in die äußersten peripherischen Teile der Organisation verfolgen muß. Die Seele erlebt fühlend, indem sie sich dabei ähnlich auf den Atmungsrythmus stützt wie im Vorstellen auf die Nervenvorgänge. – Und bezüglich des Wollens findet man, daß dieses sich in ähnlicher Art stützt auf Stoffwechselforgänge. Nun ist in der Seele ein vollbewußtes waches Erleben nur für das vom Nervensystem vermittelte Vorstellen vorhanden. Was durch den Atmungsrythmus vermittelt wird, das lebt im gewöhnlichen Bewußtsein in jener Stärke, welche die Traumvorstellungen haben. Dazu gehört alles Gefühlsartige, auch alle Affekte, alle Leidenschaften und so weiter. Das Wollen, das auf Stoffwechselforgänge gestützt ist, wird in keinem höheren Grade bewußt erlebt als in jenem ganz dumpfen, der im Schlafe vorhanden ist.“

Spruch zu den Planeten-Stimmungen (zu S. 28)

„Weltentsprossenes Wesen, du in Lichtgestalt,
Von der Sonne erkräftet in der Mondgewalt,
Dich beschenkt des Mars erschaffendes Klingen,
Und Merkurs gliedbewegende Schwingen,
Dich erleuchtet Jupiters erstrahlende Weisheit
Und der Venus liebetragende Schönheit
Daß Saturns weltenalte Geist-Innigkeit
Dich dem Raumessein und Zeitenwerden weihe!“

„Wahrpruchwort“ aus GA 233a, S.159

Texte zum Bewusstsein als Gegenspieler des Lebens (zu S. 48)

Vergleiche auch bei Pflanzen: Das Astralische lenkt und ordnet das Ätherische, indem es es verändert oder staucht. Zitat dazu aus „Die Erkenntnis des Menschenwesens nach Leib, Seele und Geist. Über frühe Erdzustände“ (GA 347):

„Und so ist es bei der Pflanze. Wenn sie aus dem Erdboden herauswächst, da hat sie strotzende Lebenskraft. Dann verliert sie diese immer mehr und muß zuletzt noch alle Kraft zusammennehmen; das ganz kleine bißchen Lebenskraft bringt sie noch in den Samen hinein. Und die Sonne macht schöne Blätter, farbige Blüten, aber sie tötet die Pflanze dabei ab.“ (Die Sonne steht hier für eine astrale Wirkung.)

Oder in der Medizin, Zitat dazu aus „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst nach geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen“ (GA 27):

„Man muss in dem Wesen des Krankseins eine intensive Verbindung des astralischen Leibes oder der Ich-Organisation mit dem physischen Organismus sehen. Aber diese Verbindung ist doch nur eine Verstärkung derjenigen, die in einer loseren Art im gesunden Zustande vorhanden ist. Auch das normale Eingreifen des astralischen Leibes und der Ich-Organisation in den menschlichen Körper sind eben nicht den gesunden Lebensvorgängen verwandt, sondern den kranken.“

Skizzen

Ein schöne Möglichkeit, diese mehr gefühlsmäßige, innere Wahrnehmungsebene zu entwickeln ist eine künstlerische Herangehensweise. Von dem Druck der Objektivität befreit kommt dabei sehr viel zum Vorschein, was sonst unbewusst bleibt und nicht die sonst oft allein-gültige Ebene der Gedanken erreicht, sondern nur durch unser Bewusstsein durchhuscht.

Darum bin ich ein paar Mal im Verlauf des Jahres mit Papier und drei Buntstiften losgezogen und wie sonst auch über die Flächen des Hofes gelaufen. Wieder habe ich mich bei jeder Fläche gefragt, wie sie sich anfühlt, aber diesmal ohne es für mich ganz rational-bewusst zu machen und in Worte zu fassen. Stattdessen habe ich versucht, die Eindrücke direkt mit den mir zur Verfügung stehenden Farben und mir passend erscheinenden Formen auszudrücken. Dabei habe ich mir ganz bewusst nicht allzu viel Zeit gelassen, um nicht zu viel Bewusstsein und Gedanken, die nach einiger Zeit von selbst kommen, mit hineinzuarbeiten, sondern den möglichst unverarbeiteten Ersteindruck einzufangen. So hatte ich denn auch keinerlei ästhetischen Anspruch, nur den, etwas authentisch auszudrücken, was sich in mir so anfühlte. Darum würde ich auch nicht so weit gehen, die entstandenen Skizzen als Kunst zu bezeichnen, denn Kunst hat meiner Definition nach den Anspruch, auch dem Betrachter etwas geben zu wollen, also entweder ästhetisch schön zu sein oder Gedanken und Gefühle möglichst nachvollziehbar darzustellen. Darauf habe ich keinen Wert gelegt und keine Energie verwandt. Für mich war der Prozess des Malens eine Versuch, an diese Ebene, die sonst oft unbewusst bleibt, heranzukommen, ihre Benutzung zu üben, und ich glaube, dass mir dies bei den späteren Rundgängen mit Martin und bei der Erlernung der Methode sehr geholfen hat.

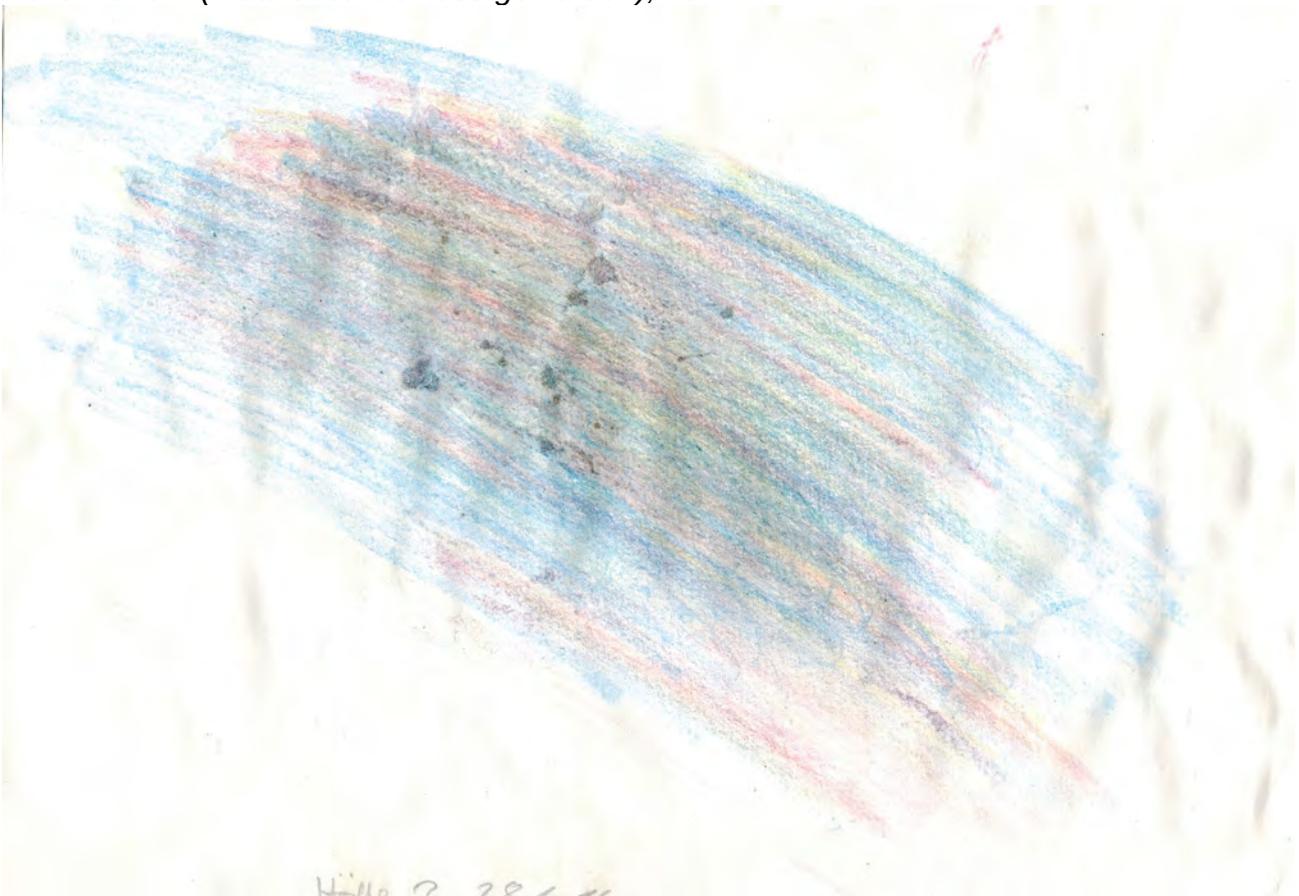
Ich möchte die entstandenen Skizzen dennoch als Anhang dieser Arbeit beifügen. Erstens um meine Tätigkeit zu dokumentieren, aber auch in der Hoffnung, andere damit anzuregen, selbst auf eine solche mehr künstlerische Weise an ihre Umgebung heranzutreten und diese Ebene zu trainieren. Und ich würde mich natürlich auch freuen, wenn der eine oder andere meine Skizzen mit auf eigene Rundgänge nimmt und mit eigenen Beobachtungen vergleicht. Vielleicht ist das Dargestellte ja doch nachvollziehbar für ihn, und wird zur Erinnerung an die Schönheit oder das Gefühl der Fläche selbst.

Die Skizzen sind auf fünf Rundgängen entstanden und werden hier der Entstehung nach aufgeführt. Sie zeigen sowohl fast alle Flächen, als auch einzelne seelisch intensive Landschaftselemente. Die Bilder der Flächen wurden zum leichteren Vergleich mit der Realität genordet. Die handschriftliche Notiz (soweit erkennbar) zeigt an, wie das Bild ursprünglich gemalt wurde. Das Format war immer A5, Hochkant-Skizzen werden verkleinert dargestellt.

Rundgang am 28. Januar 2014



Hölle 1 und 2 (Blatt ist etwas nass geworden), 28.1.14



Hölle 3 (Blatt ist etwas nass geworden), 28.1.14



Kirschreihe von der Hölle aus, 28.1.14



mittlerer Kirschberg, 28.1.14

Mittlerer Kirschberg von der Hölle aus, 28.1.14



Eichenwäldchen an der Bahn von der Hölle aus, 28.1.14



Hinterer Kirschberg von der Hölle aus, 28.1.14

hinterer Kirschberg, 28. 7. 14

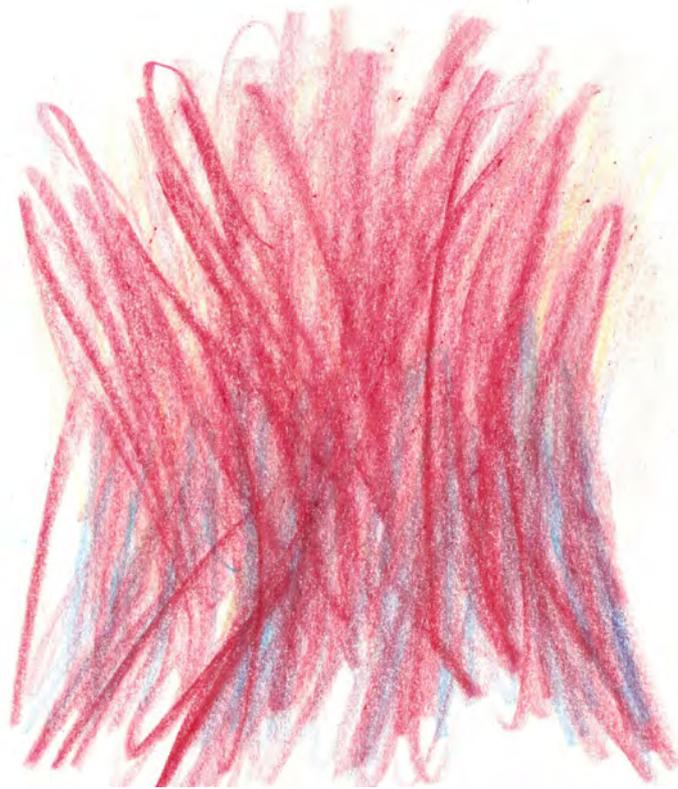


Bahndamm von der Hölle aus (Blatt hat sich leicht gewellt), 28.1.14



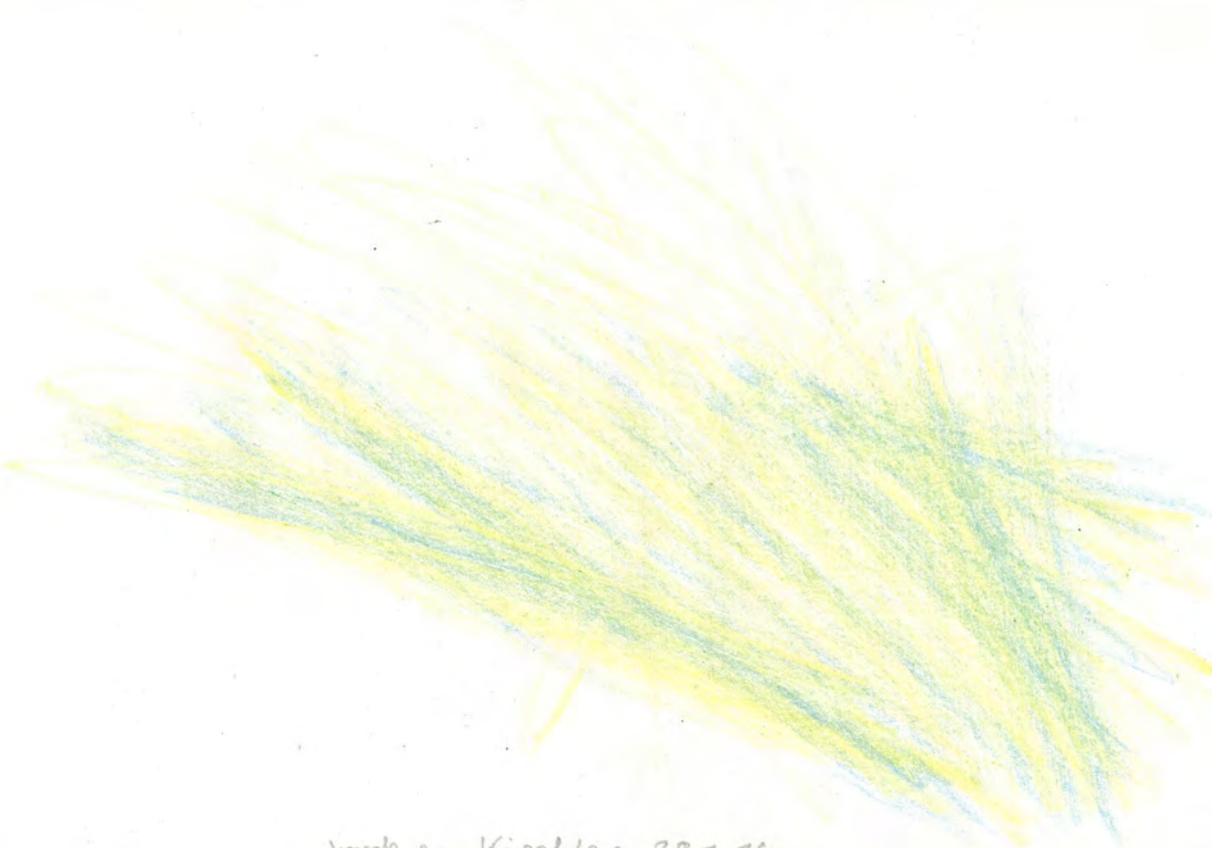
Hofstelle von der Hölle aus, 28.1.14

Eichen des mittleren Kirschbergs, 28.1.14



Steinbruch, 28.1.14

Eichen am Steinbruch von der Hölle aus, 28.1.14



Vorderer Kirschberg, 28.1.14

Vorderer Kirschberg, 28.1.14



Himmelacker Kirschberg, 28.1.14



Himmelacker Straße, Schwindstück und Hohle, 28.1.14



Hohle, 28.1.14



Oberfeld, 28.1.14



Eichen am Wasserhäuschen, 28.1.14



Windfang (Blatt etwas gerissen), 28.1.14



Lehmkaute und Heide, 28.1.14



Vilbeler Wald vom Windfang aus

Vilbeler Wald vom Windfang aus, 28.1.14



Vilbeler Wald vom Windfang aus

Streuobstwiesen südlich der Heide, 28.1.14

Rundgang am 23. März 2014



Hinterm Garten, 23.3.14



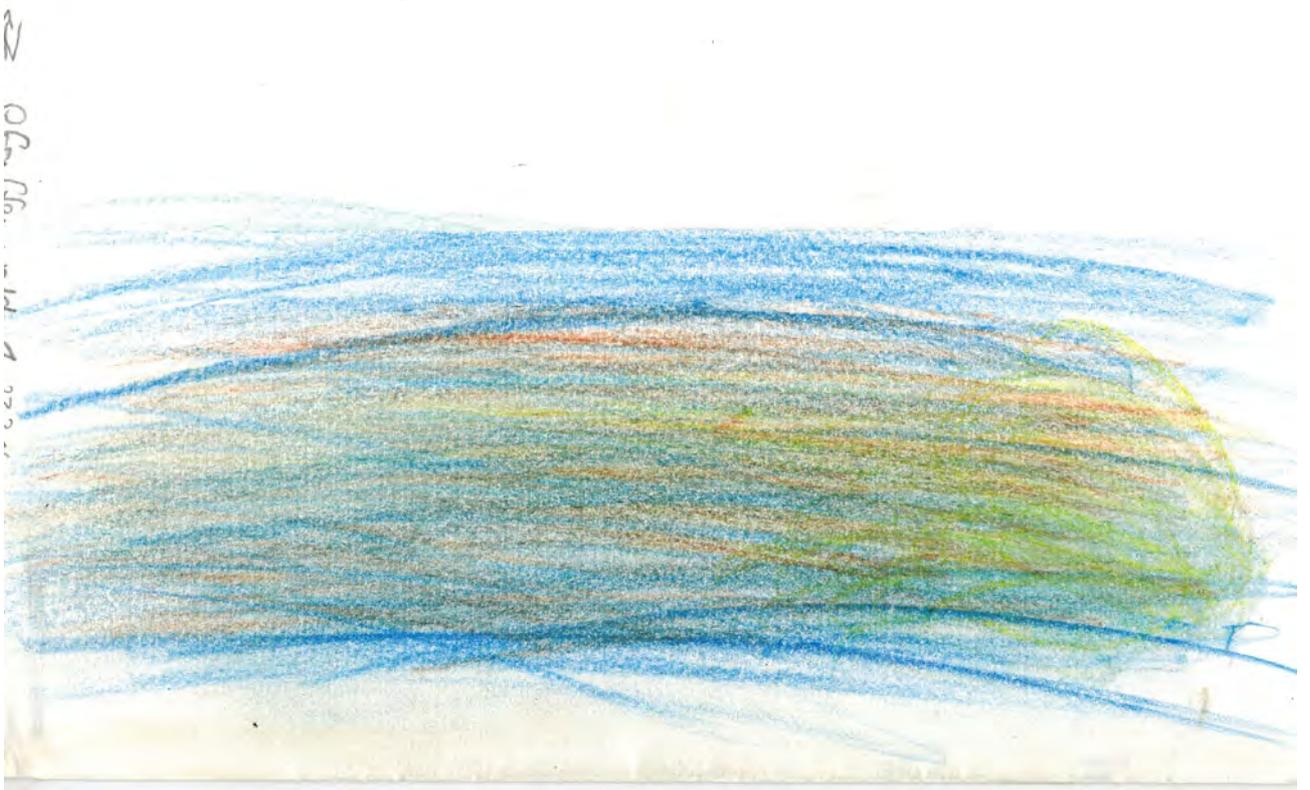
Lindenhecke am Weg zur Bahn, 23.3.14



Hinter der Bahn links, 23.3.14



Wiese hinter der Bahn, östlicher Teil, 23.3.14



Pfaffenwald 1, 23.3.14

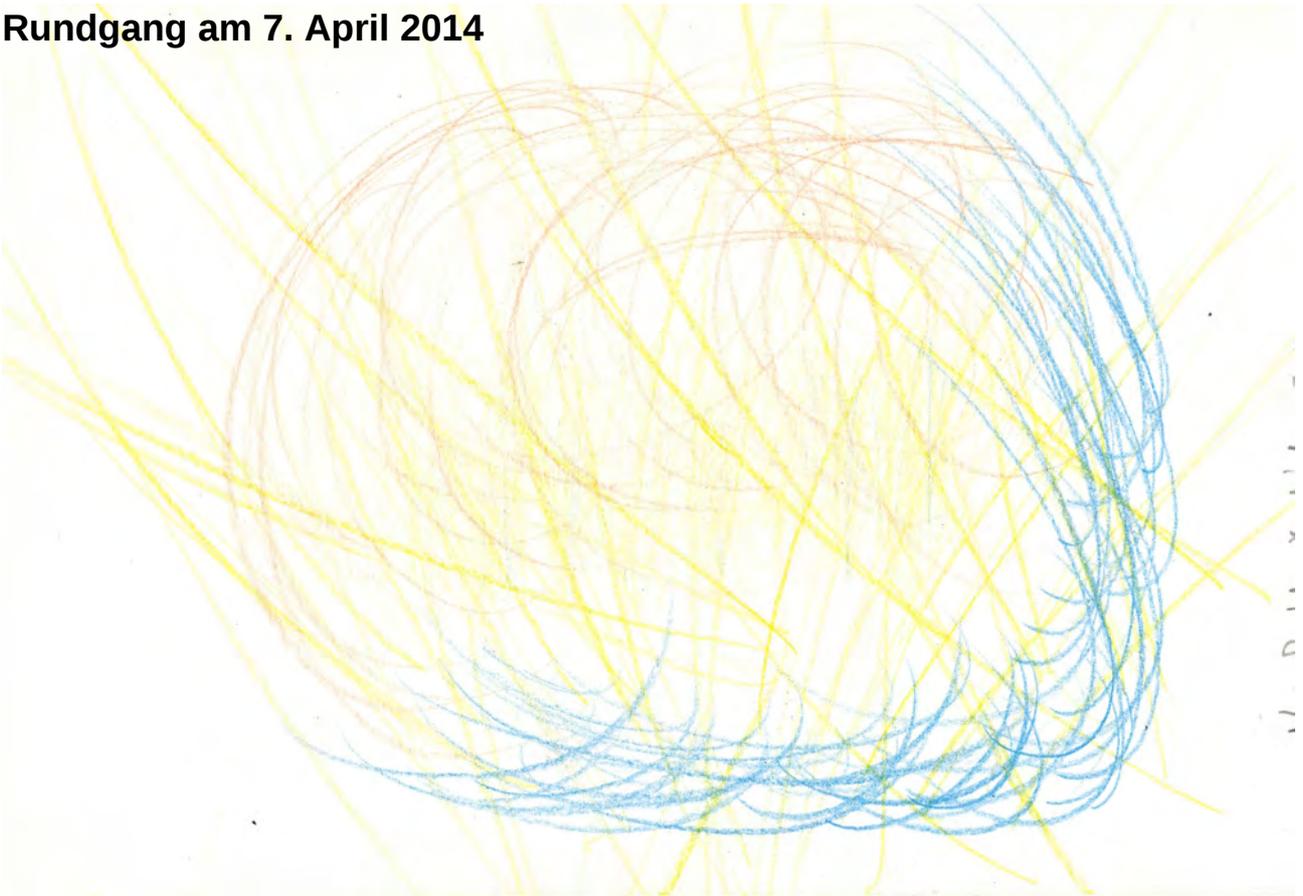


↑ Pfaffenwald 3, 23.3.14



↑ Pfaffenwald 2, 23.3.14

Rundgang am 7. April 2014



Vor Dortelweil links, 7.4.14



Niddaacker, 7.4.14



Wiese hinter der Bahn, westl. Teil, 7.4.14



Vor der Bahn...
Weide vor der Bahn rechts, 7.4.14



Weide hinterm Stall rechts, 7.4.14



Johannisweide, 7.4.14



Feldgarten, 7.4.14

Rundgang am 17. Mai 2014



Kieskopf, oberer Teil, 17.5.14



Neues Baumstück, 17.5.14



Kieskopf, unterer und mittlerer Teil, 17.5.14



Bäume um den Ausweichparkplatz, 17.5.14



Weide hinter der Heuhalle, 17.5.14

Rundgang am 27. Juni 2014



Obst-Doppelreihe in der Hölle 4, 27.6.14



Zwischen Lärchen und Steinbruch, 27.6.14