

## **Zusammenfassung vom online-Treffen 08.12.2023**

Wir haben am Kapitel „Erkenne Dich selbst“ weitergearbeitet.

Wir haben damit angefangen, über den Begriff „Selbstbewusstsein“ und anschließend über folgenden Satz nachzudenken: „Das Selbstbewusstsein beruht einerseits auf dem sich selbst erfahrenden Charakter des Denkens, andererseits auf der Möglichkeit, unter Ausschluss von Sinneseindrücken und ihren Reminiszenzen doch im Denken bewusst zu bleiben.“ Das Selbstbewusstsein hat verschiedene Schichten oder Schleiern, die den verschiedenen „Seelen“ von Steiner entsprechen. Zuerst ist das – vermutlich – erst eine Art Empfindung eines Selbst, ohne dass der Mensch (im Zeitalter der Empfindungsseele) und das kleine Kind dessen bewusst wären. In einem nächsten Schritt entwickelt sich das scharfe, rationale Denken. Damit wächst der Mensch aus dem „mythischen“ Bewusstsein heraus, es findet eine „Entmischung“ (Ausdruck von Georg) innerhalb des Bewusstseins statt. Die obere (göttliche) und untere (irdische) Ebenen trennen sich scharf, die obere verschwindet aus dem Erfahrungsbereich des Menschen (wird überbewusst). In der nächsten Stufe (Bewusstseinsseele) merkt der Mensch, dass er ein Bewusstsein hat.

Der nächste Satz zum Üben war: „Denken und Wahrnehmen sind Bereiche der Seelentätigkeit, in denen das Subjekt normalerweise autonom ist: es denkt und nimmt wahr nach seinem Willen“. „Normalerweise“ stimmt nicht, weil wir normalerweise Denken mit Assoziieren und Wahrnehmen mit informativen Hingucken verwechseln. Aber in den seltenen, gesunden Momenten, wo wir wirklich – neues – denken und wahrnehmen, ist das wahr. Beispiel: in einer Bildergalerie kann ich ein Bild nur flüchtig angucken, oder eine halbe Stunde betrachten und dabei tiefste Erfahrungen machen. Das Bild ist in beiden Fällen das gleiche – meine Aufmerksamkeit ist aber im zweiten Fall ganz anders, eben konzentriert – gesund. Im Denken entsteht ein eigener, autonomer Bereich der Seele, der – im gesunden Fall – vollständig durchsichtig ist. Es ist eben dazu da, dass ich in diesem Bereich „wollen“ kann. Das ist mein Himmel auf Erde, mein „Königsreich“. Hinweis auf das Märchen von Béla Balázs (*Das wahre Himmelblau*), mit dem Bild des Buben, der sich in eine Truhe einsperrt und den letzten Rest seiner himmelblauen Farbe (die einen echten Himmel malt, mit Wolken, Regen, Sonnenschein etc.) auf die Wand dieser Truhe malt. Ein starkes Bild für den Bewusstseinszustand des modernen Menschen mit seiner Gefangenschaft in seinem egoistischen Bewusstsein: in dem er aber trotzdem einen letzten Fleck Himmel hat. Und das ist – zunächst – das Denken.

Letzter Satz war: „Gefühle können – im Gegensatz zu Gedanken – nicht unmittelbar hervorgerufen werden und sind in ihrem Hereinbrechen in das Bewusstsein keineswegs von einem Abstand aus beobachtbar, wie es bei Sinneswahrnehmungen möglich ist.“ Der kosmische Mensch, der Licht-Mensch zerbricht in verschiedene Bewusstseinsbereiche. Im Denken ist er autonom und verstehend. Im Wahrnehmen ist er auch autonom – wenn auch weniger – hier versteht er aber nicht. Das Denken schenkt ihm Wahrheit, die Wahrnehmung die Empfindung der Wirklichkeit. Das Gefühl schenkt ihm die „Intensität“ des Lebens. Wir haben eine fortlaufende Sehnsucht nach dieser Intensität (siehe [Sprechende Verzückung](#) von mir). Da wir aber im Erkennen unser Potential an Autonomie fast nie ausschöpfen, entsteht ein Bereich, der nicht ganz tot ist, der etwas von der Intensität des Himmels (der Himmel ist NICHT langweilig, wie man glaubt) bewahrt, aber selbstbezogen, nicht-kommunikativ, egoistisch ist. In diesem Bereich haben wir zunächst kaum Autonomie, dafür aber Leben, Intensität. „Gefühle kann man nur mit Fühlen vernehmen“ (Georg). Wir müssten eine neue Fähigkeit entwickeln, womit wir über unsere egoistischen Gefühle (die meistens ungewollt ins Bewusstsein „hereinbrechen“), nicht erst nachträglich, wenn sie schon tot sind gedanklich verarbeiten, „deuten“ usw., sondern noch während sie leben, mit einem anderen, erkennenden Fühlen „nachfühlen“, nachvollziehen. Wie etwa ein Schauspieler, der z.B. einen Wütenden – unter voller Kontrolle – spielt.

**Wir sehen uns am 31. Januar, 2024, 18 Uhr wieder.**