

## Meditation und Gemeinschaft

(«Nachrichtenblatt» Nr. 29 / 14.07.2002)

Ein Gespräch mit Georg Kühlewind

Das Gespräch führte Geoff Swaebe

Aus dem Englischen von Jan Pohl

*Wir leben heute im Bewußtsein eines starken Getrenntseins voneinander. Können Konzentrationsübungen und Meditation eine Brücke bilden?*

Ja, und zwar auf zweierlei Weise. Bei der Konzentration und noch stärker in der Meditation wird unser Bewußtsein frei von der physischen Unterstützung durch das Gehirn. Bei diesem Freiwerden heben wir unser Bewußtsein in eine gemeinsame Sphäre. Dadurch wird das Ich-Gefühl, der Egoismus, der uns voneinander, von der geistigen Welt und von der Natur trennt, schwächer. Meditieren wir zusammen mit anderen in einem Raum, so hilft uns dies, über die Sinneseindrücke hinaus zu gelangen und uns anfänglich gegenseitig als geistige Wesen zu erfassen. Die Person neben mir als geistiges Wesen zu erfahren, ist meiner Meinung nach der einzige Weg der Gemeinschaftsbildung heute, ohne die Individualität aufzugeben.

*Wie würde sich eine solche Gemeinschaft von der sonst üblichen unterscheiden?*

Im Alltagsleben haben wir Vereinigungen, Parteien, Klubs und andere Arten von Gruppen, die durch gemeinsame Interessen zusammengehalten werden, die aber keine echten Gemeinschaften sind. Eine wirkliche Gemeinschaft ist immer eine geistige Gemeinschaft, die nicht auf unserem Alltagsbewußtsein und auf unserem persönlichen Verstand gegründet sein kann. Sie kann nur dann entstehen, wenn sich unser Bewußtsein über das Alltagsdenken, das uns voneinander trennt, hinaushebt. Religiöse Gemeinschaften basieren nie auf verstandesgebundenem Denken; sie sind auf etwas Höherem in unserem geistigen Wesen gegründet.

Indem wir gemeinsam üben, arbeiten wir an der Überwindung dessen, was ich als «falsches individuelles Streben» bezeichnen möchte. Zuerst stört uns die Anwesenheit der anderen, eben wegen dieser Art Egoismus. Haben wir aber diese Phase des Gestörtseins überwunden, so erwacht nach meiner Erfahrung unser Sinn für eine gegenseitige Unterstützung. Alle, mit denen ich arbeite, berichten, daß Konzentration und Meditation in der Gruppe viel leichter seien als allein. Dies brachte mich auf den Gedanken, daß die geistige Welt den Menschen, die zusammenarbeiten, mehr Hilfe gewährt als jenen, die sich allein bemühen. Auch Steiner weist auf dieses Phänomen hin.

*Die Meditationsgruppen, mit denen Sie arbeiten, befolgen meist einige informelle Vorgehensregeln. Die Teilnehmer beginnen beispielsweise mit einem auf ein meditatives Thema konzentrierten Gespräch oder mit einem Text und wählen dann einen bestimmten Satz aus, um darüber zu meditieren. Beim stillen Nachdenken über das Thema während einer gewissen Zeit kann ein meditativer Zustand eintreten. Nachher berichtet jede Person über ihr Nachdenken und Meditieren, während die anderen aufmerksam zuhören. Ist eine solche Struktur für die Gruppenarbeit wichtig?*

Irgendeine Struktur ist zunächst notwendig. Obwohl das Nachdenken, das Sie erwähnten, für geübte Meditanten überflüssig sein kann, hilft es, das Denken, das sonst die Meditation stören würde, loslassen zu können.

*Ist die assoziierende Tendenz des Denkens störend?*

Nein, das Denken selbst; denn Meditation besteht nicht aus Denken, sondern aus der Konzentration auf das Thema. Je stärker die Kontemplation, um so intensiver ist die Aufmerksamkeit. Dies führt zu einem Moment der Leere; das Thema ändert seine Form, eine neue Bedeutung oder ein neues Verständnis scheinen durch. Das Denken verursacht ein inneres Geräusch, und

ein neues Verständnis des meditierten Themas kann bei diesem inneren Geräusch nicht auftreten.

*Bei Gruppenübungen berichten die Menschen oft, daß sie <niemals über das Nachdenken hinauskommen>.*

Am Anfang handeln die Berichte von Schwierigkeiten. Wenn übrigens jemand nicht berichten will, dann muß er nicht. Wird aber berichtet, dann handeln diese Berichte vor allem vom Nachdenken. Nach der Meditation erfolgt oft ein neues Nachdenken, um die meditative Erfahrung in Worte fassen zu können, aber wahre Meditation ist jenseits von Worten und kann nicht wie eine Information beschrieben werden. Manchmal können wir sie durch einen neuen meditativen Satz ausdrücken, der den Anfangspunkt einer folgenden Meditation bilden kann.

*Kann das Nachdenken auch von Bedeutung sein?*

Ja. Jede neue Idee ist in Wirklichkeit eine homöopathisch kurze Meditation. Unsere ganze Meditationsübung wäre hoffnungslos, wenn diese kleinen meditativen Erfahrungen bei jedem neuen Verständnis oder jeder neuen Idee nicht existieren würden. Der Blitz ist üblicherweise so kurz, daß wir ihn nicht wahrnehmen. Wenn aber ein solcher Blitz einige Zeit aufrechterhalten werden kann, nennen wir ihn Meditation. Die Fähigkeit, etwas Neues zu verstehen, ist wie ein Stücklein wirkliches Gold, das alchemistisch andere Metalle in Gold verwandelt.

*Sind Gruppenmeditationsübungen heikel?*

Meiner Erfahrung nach nicht. Wenn sich jemand entscheidet, daran teilzunehmen, nachdem das Vorgehen vollständig erklärt wurde, sehe ich keinen Grund zur Beunruhigung.

*Was ist gemeinschaftsbildend in der Gruppenmeditation: der Prozeß des Berichtens oder die gegenseitige Ermunterung der Teilnehmer zu Disziplin in der inneren Arbeit?*

Beides. Die Hauptkraft ist die Meditation selbst, aber das Vertrauen, das wir beim Berichten zeigen, hilft auch.

*Ist es schwierig, ein solches Vertrauen zu entwickeln?*

Wenn Menschen zusammen meditieren, bildet sich eine deutliche geistige Vertrautheit; das gegenseitige Vertrauen beruht auf dieser Beziehung. Alltagsverbindungen wie einfache Freundschaften werden umgewandelt oder geraten vorübergehend in Vergessenheit. Deshalb können neu Hinzugekommene, die mit niemandem in der Gruppe eine Verbindung hatten, leicht aufgenommen werden.

*So fördern also Gruppenübungen eine neue geistige Beziehung von Menschen - oder <Ich-Wesen>?*

Jedes Menschenwesen ist ein <Ich-Wesen>. Aber wir müssen unterscheiden, was wir unter <Ich> verstehen. Üblicherweise meinen wir, wenn wir <Ich> sagen, unser niedriges Ich, das egoistische Ich, das ausschließt, seine Grenzen behalten will. Das wahre Ich aber, das Selbst, ist durchlässig. Es hat keine Grenzen, und doch verliert es seine Individualität in der Verbindung nicht.

*Ist dies ähnlich wie Stimmen in einem Chor?*

Es ist absolut analog! Im Chor der Engel, die Gott preisen, bleiben die individuellen Stimmen individuell, während sie zusammen eine Symphonie bilden, eine ungeteilte Harmonie.

*Sie haben einmal gesagt, daß es so etwas wie <Gruppenmeditation> nicht gibt. Was haben Sie damit gemeint?*

Ich meinte damit, daß wir allein denken, daß wir als Gruppe nicht denken können, genauso wie jedes Mitglied eines Chors alleine singt. Es gibt eine chassidische Geschichte, die erzählt, wieviel schwerer es ist, alleine zu singen als gemeinsam. Das gleiche gilt auch für die Meditation und andere Bewußtseinsübungen. Aber wir singen allein, denken allein. Eine Gruppe kann nicht denken.

*Also setzt Gruppenmeditation innere Arbeit des einzelnen voraus?*

Natürlich. Meditieren nur in der Gruppe geht längerfristig nicht, wir müssen auch alleine meditieren. So müssen wir zwischen der inneren Arbeit für uns alleine und der gemeinsamen abwechseln.

*Was würde das Gespräch zwischen Menschen in ein er wirklich geistgemäßen Gemeinschaft auszeichnen?*

Erstens einmal gäbe es keine Debatten. In den meisten Fällen ist das Ziel des Debattierens nicht die Entdeckung der Wahrheit, sondern Rechthaberei. <Ich habe recht!> <Du hast recht!> Zu entscheiden, wer <recht> hat, ist etwas ganz anderes als Wahrheitssuche: es ist von Egoismus gefärbt. Denken ist ein gemeinsamer Nenner, wenn es genügend gereinigt ist von allem, was nicht Denken ist - zum Beispiel von Egoismus, von Wunschdenken oder vorurteilsvollem Denken. Die Wurzeln des Denkens, die durch Konzentration und noch mehr durch Meditation erreicht werden können, sind auch gemeinsam. So ist überall dort, wo die Alltagspraxis eine Erhöhung des Bewußtseins in eine gemeinsame Sphäre herbeiführt, wahre Gemeinschaft möglich.

*Trennt uns die Sprache selbst auf irgendeine Weise?*

Ein Problem tritt immer dann auf, wenn wir die Sprache benützen, ohne uns bewußt zu sein, daß das gegenseitige Verstehen letztlich von wortloser, direkter Kommunikation abhängig ist. Wir können es den <guten Willen>, einander zu verstehen, nennen. Aber diese Art guten Willens ist nicht derselbe wie der Wille, den wir brauchen, um eine Arbeit zu vollbringen; er besteht aus unserem Vertrauen in die stumme, archetypische Sprache, die ich <direkte Kommunikation> nenne. Wir können eine direkte Kommunikation wahrnehmen, wenn Kleinkinder die Bedeutung ihrer ersten paar hundert Wörter ohne jede Unterweisung von ihren Eltern oder sonst jemandem lernen. Die Kraft der wortlosen Kommunikation ist beim Turmbau von Babel verlorengegangen, doch die archetypische Sprache ist immer noch still dabei, wenn wir einander verstehen.

*Kann die Alltagssprache eine meditative Dimension annehmen?*

Diese bleibt meistens im Hintergrund. Um höhere Erfahrungen oder Einsichten mitzuteilen, müssen wir die Sprache ganz anders verwenden, als wir es üblicherweise tun. Um Informationen mitzuteilen - wenn man zum Beispiel Anweisungen zum Gebrauch eines Computers schreibt -, verwenden wir eine genaue, unzweideutige Sprache. Neue Einsichten mitzuteilen, ist viel schwieriger. Um neue Gedanken oder Ideen auszudrücken, müssen wir die Zweideutigkeit und Weite der Bedeutung nützen, die die Muttersprache den Worten immer verleiht.

*Und die Emotionen? Wenn wir aus Zorn oder aus Neid sprechen?*

Jedes Ausdrücken von Emotionen ist letztlich nicht mitteilend, denn es dient dazu, jemanden zu verletzen oder zu besänftigen. Die Manipulation von anderen durch Sprache - Werbung ist ein Beispiel - ist keine Kommunikation.

*Beschreiben Sie verschiedene Ebenen der Kommunikation?*

Es gibt natürlich verschiedene Ebenen der Kommunikation. Ich würde sagen, das höchste Niveau ist die Liebe.

*Was meinen Sie mit <Liebe>?*

Eine Art von Liebe versucht, Trennung zu überwinden - zum Beispiel die Liebe zwischen den Geschlechtern, zwischen Mutter und Kind oder zwischen uns und dem, was wir erkennen. Das, was ich manchmal <erste Liebe> nenne, richtet sich immer auf etwas Gegebenes, die zweite Liebe auf etwas, was noch nicht ist und deshalb noch nicht gegeben sein kann - ein Bild, ein Gedicht, die Heilungsbemühung eines Arztes. Jemanden heilen ist eine schöpferische Tat, denn sie erschafft für jemanden die Möglichkeit, ganz zu werden. Schöpfung ist Liebe.

*Ist es realistisch zu versuchen, den meditativen Dialog zu fördern, wenn wir miteinander sprechen oder pendeln wir ständig zwischen meditativer Aufmerksamkeit und Egoismus hin und her?*

Wir pendeln hin und her, und es ist immer eine große Leistung, wenn wir das Niveau des Nicht-Getrenntseins erreichen.

*In Ihrer Arbeit über Thomas von Aquin haben Sie seinen Begriff <adaequatio> erforscht. Was bedeutet <adaequatio>?*

<Adaequatio> hat mit der gegenseitigen Anpassung, Angleichung des Erkennenden an das Erkannte zu tun. Wir werden identisch mit dem, was wir erkennen. Jedesmal, wenn man einen anspruchsvollen Text liest, entdeckt man etwas Neues. Dies deshalb, weil man sich mehr und mehr anpaßt.

*Tritt man in den Text ein?*

<Eintreten>. Ja, das ist ein gutes Wort. Man wird mehr und mehr eins mit der Bedeutung. Dies ist ein unendlicher Prozeß.

*Ist dies der Grund, weswegen Sie meditative Texte aus spirituellen Zusammenhängen wählen?*

Wir können nicht über rein informative Texte meditieren. Meditative Texte haben eine Bedeutungstiefe, die informative Texte nicht haben.

*Die Texte, mit denen Sie bei den Konzentration- und Meditationsübungen arbeiten, scheinen vor allem aus dem Neuen Testament zu stammen. Könnten sie auch aus anderen spirituellen Traditionen kommen?*

Ja, absolut! Wir verwenden auch oft Zen-Texte.

*Besteht die Gefahr, daß sich die Menschen bei Gruppenbewußtseinsübungen negativ beeinflussen?*

Solche Besorgnisse treten meist dann auf, wenn sich Menschen darüber nicht im klaren sind, was Meditation ist. Ein <Gruppenbewußtsein>, zumindest was wahres Bewußtsein betrifft, gibt es nicht. Das Bewußtsein, das man bei Fußballfans während eines Matches oder bei einem Rockkonzert beobachten kann, ist ein sehr niedriges Bewußtsein. Meditation ist gerade das Gegenteil davon. Natürlich können Menschen einander immer Schaden zufügen, aber Meditation bringt eine höhere Bewußtseins- und Selbstbewußtseinsstufe. Dies ist ein besser geschützter Bewußtseinszustand, der vor dem Eindringen des Bösen sicherer ist als unser Alltagsbewußtsein, in dem wir viel weniger wach sind.

*Hat Steiner vor Gruppenmeditationsarbeit gewarnt?*

Nicht, daß ich wüßte. Er benutzte und empfahl Gruppenmeditation, obwohl er diese Bezeichnung nicht brauchte. Die Texte der sogenannten Ersten Klasse, die er 1924 gab, sind fast vollständig meditativ und bedürfen eines meditativen Zuhörens, um sie richtig zu hören. Der richtige Name dafür ist <geführte Meditation>, das heißt, jemand spricht, während die anderen dem Gesprochenen auf meditative Weise folgen. Das ist Gruppenmeditation.

*Hat er das Subjekt der Gruppenmeditationsarbeit angesprochen?*

Ja. Er sprach über eine <neue Gruppenseele>, die nur durch individuelle Freiheit entwickelt werden kann. Menschen, die in Freiheit zusammenkommen, können nach seinen Worten ihre Gefühle zusammenfließen lassen. Er bezog sich natürlich auf die kognitiven Gefühle. Wenn dies geschieht, wird es für höhere Wesen möglich, sich in der Gruppe zu inkarnieren. Aber diese neue Art von Gruppenseele läßt viele Menschen erschauern, sie werden nervös, wenn es um das Aufgeben der egoistischen Individualität geht.

*Ist diese Nervosität nicht zum Teil berechtigt? Viele Bewegungen oder Kulte forderten schließlich Gruppenvisionen oder -missionen, um schreckliche Handlungen zu rationalisieren.*

Gewiß, die Erfahrung, die unmittelbar auf die wahre Meditation folgt, zeigt, daß es unmöglich ist, etwas wie Zorn, Haß oder irgendeine Art von Unwillen gegeneinander zu fühlen. Steiner betonte auch, daß die Idee der <neuen Gruppenseele> im Unterschied zu den <alten Gruppenseelen> nur durch menschliche Freiheit entwickelt werden kann. Sein Beispiel ist das erste Erscheinen des Heiligen Geistes an Pfingsten.<sup>1</sup>

Aber Ihre Frage berührt auch das Thema der Gewißheit, und Zeichen liefern keine Gewißheit. Manchmal nach einer Meditation in der Gruppe kann man für wenige Minuten die Gegenwart eines Wesens fühlen, das wir als Engel, Christus oder Logos identifizieren könnten. Aber dies kann nicht als Zeichen für die Wahrheit genommen werden. Wenn die Wahrheit durch das Tragen einer blauen Krawatte erkannt werden könnte, würden wir alle eine tragen. Nur gereinigtes Denken, Fühlen und Wollen kann Sicherheit gewähren. Schließlich besitzen wir das wunderbare Werkzeug des Zweifels. Zweifel ist immer angebracht.

*In <Vom Normalen zum Gesunden> schrieben Sie: «Viel eher soll man dem Reden anderer Menschen die größtmögliche innere Stille, ein aufnehmendes Schweigen entgegenbringen. Das beeinflusst auch den Sprechenden: er wird sich schämen, Unbedeutendes zu reden oder mit <vorgedruckten Karten> zu spielen.»<sup>2</sup> Aber wir scheinen an unserem Geplauder zu hängen, an den Abschweifungen und der Klugheit unserer Alltagssprache, sogar wenn wir mit <aufnehmendem Schweigen> angehört werden.*

Wir beeinflussen einander einfach durch unser Zusammensein, ohne etwas zu sagen oder zu tun. Was zwischen uns geschieht, hängt teilweise davon ab, wie tief die empfangende Stille des Zuhörers ist und wie egoistisch der Sprecher ist. Ein sehr egoistischer Sprecher wird viel-leicht von der inneren Stille des anderen überhaupt nicht beeinflusst, doch wenn sich diese steigert, steigert sich auch ihr Einfluß.

Es ist kein Zufall, daß Steiner die <rechte Rede> und das <rechte Hören> als Nebenübungen gab. Meditieren ist Zuhören. Im Moment, wenn eine neue Bedeutung aufleuchtet, tritt eine Übergangsphase von Leere oder empfangender Aufmerksamkeit auf. <Rechtes Hören> als Grundlage des <rechten Redens> ist bei Gruppenmeditationsübungen leichter zu erreichen als im Alltagsleben, wo die informativen Mitteilungen darauf tendieren, Debatten auszulösen.

*Ist das <rechte Hören> einfach innere Stille?*

Es ist die absolute Konzentration auf die Rede des anderen Menschen! Natürlich braucht es innere Stille; ich suche meine Argumente nicht, während die andere Person spricht. Aber

innere Stille kann mehr sein als der Versuch, die Gedanken des Sprechers zu denken, ohne inneres Argumentieren oder Denken von eigenen Gedanken. Man kann dem Sprecher etwas anbieten, was ich ‹Kelch› nennen möchte. Ein Kelch ist nicht ein-fach ein Leerraum, er hat einen konkaven Innenraum. Und sogar der absoluten Stille fehlt dieser konkave Innenraum. Es gibt eine Stille, jenseits des Stillseins, die Steiner ‹negative Stille› nennt. Nicht die Abwesenheit von Dezibeln, sondern die aufnahmebereite Aufmerksamkeit ist das Gegenteil von Lärm.

---

<sup>1</sup> Rudolf Steiner, *Natur- und Geistwesen - Ihr Wirken in unserer sichtbaren Welt* (GA 98), Vortrag vom 7. Juni 1908.

<sup>2</sup> Georg Kühlewind, *Vom Normalen zum Gesunden*. Stuttgart 1991, S. 107.