

## Die Verlangsamung des Lebens

(«Das Goetheanum» Nr. 36 / 07.09.1980)

Unser Alltagsleben ist von Hast erfüllt: wir arbeiten weniger und haben doch keine Zeit. Es scheint, dass wir alles sehr zweckmässig tun und doch kommt es zu weltweiten Pannen. Auch die Schicksalspannen werden mehr und grösser. Woher kommt das?

Der Gedanke, dass alles zweckgemäss ist, wenigstens im menschlichen Leben, und der Zweck oft noch nicht erkannt ist, aber erkannt werden kann und soll, kam etwa im 18. Jahrhundert mit dem Rationalismus auf. «So ist es, also soll es auch so sein», hiess es, wie oft auch später in der Geschichte des menschlichen Denkens und Fühlens. Die Einrichtung des Lebens nach dem Zweckgedanken begann und dieser Gedanke legitimierte das Vorherrschen der Wirtschaftssphäre, und von da aus wurden Kultur und Zivilisation von ihm durchorganisiert. Wer, welche Instanz setzte die Zwecke, welches Forum setzte den Zweckgedanken als oberstes Prinzip?

Beides kam offensichtlich aus dem zunächst selbstzufriedenen, gespiegelten, dialektischen Denken. Der Mensch hatte keine anderen Bewusstseinsmittel mehr. Als zur letzten Jahrhundertwende, als Reaktion, Irrationalisten wie Klages, Freud, Jung aufgetreten sind, haben sie zwar überzeugend auf das Nicht-Rationale im menschlichen Leben hingewiesen, sie selbst aber haben auch keine anderen Mittel zu diesem Zeigen und zum Heilen gehabt, als das rationale Denken. Weil dieses Denken nicht stark und folgerichtig genug war, konnten die Irrationalisten nur das Unter-Rationale, das Unterbewusste entdecken, nicht die *Quellen der Rationalität*. Diese wurden, unlogischerweise und in sich selbst widersprechend, auf das Unter-Rationale zurückgeführt, was unter anderem zur Relativierung und zur Entwertung des Denkens - durch das Denken! - geführt hat. Das Rationale kann nur aus einer Lichtquelle kommen, die stärker ist als es selbst. Warum sollte sich auch das formgeprägte, mit dämonenhaften Seelengestalten erfüllte Unterbewusste (so wird es beschrieben) zu einem *erkennenden*, das heisst, gestaltlosen und daher jeder Gestaltannahme fähigen Element auflösen? Meistens wurde dafür wieder der Zweckgedanke, als Anpassung an das Soziale, verantwortlich gemacht. Aber er hatte seine Ursprünglichkeit gegenüber dem «dunklen» Irrationalen eingebüsst; dieses wurde nun das «Ursprüngliche».

Weder die Rationalisten noch die Irrationalisten haben die überbewusste Quelle des rationalen Bewusstseins, die geistige Welt, entdeckt. Das Bewusstsein von ihr spielte seit dem Mittelalter nur am Rande des Kulturlebens eine spärliche Rolle: Mystiker, vereinzelt Philosophen und Dichter erfassten sie intuitiv; das Bewusstsein von ihr konnte aber «das Leben», das Alltagsleben, nicht durchdringen.

Ungefähr gleichzeitig mit dem Auftreten der Irrationalisten wies Rudolf Steiner, unabhängig von der mystischen, philosophischen und dichterischen Tradition, *erfahrungsgemäss* und mit dem Anspruch einer *neuen Wissenschaft* auf den Ursprung des Bewusstseins als auf eine geistige Lichtwelt des Logos. Er gab vielfache Anweisungen zu dem *Erfahren* dieser Realität. Die den von ihm gewiesenen Weg folgen, finden sich konfrontiert mit dem Alltagsleben, das, von dem Zweckgedanken beherrscht, oft entgegengesetzte Seelengebärden fordert als der Erkenntnisweg. Insbesondere kann das auf das zweckmässige, rationale Handeln bezogen werden.

Das zweckmässige Handeln, nach dem Prinzip des kürzesten Weges, wird im Alltagsleben durch das wirtschaftsorientierte Denken überall gefordert, gefördert und kultiviert. Zu *sparen* mit Kraft, Zeit, Bewegung, die Arbeit zu *verrichten* wie eine Maschine; man denke an den Arbeiter am Fliessband oder an die Stenotypistin im Büro oder an den Fahrer am Lenkrad. Am besten gehen diese Bewegungen bekanntlich dann, wenn sie «innerviert» sind, das heisst, wenn sie ohne aktuelles Denken ausgeführt werden können. In der Kunsttätigkeit werden die innervierten Bewegungen in den Dienst der aktuellen künstlerischen Inspiration wie in Bereitschaft gestellt; sonst stehen sie aber für sich: das ist kein menschliches Verhalten. Wird für

ein Gegengewicht nicht gesorgt, greift das Nervensystem *mit dem Stil* der Innervierung verstärkt auf das ganze Leben über. Das zeigt sich vor allem darin, dass der Mensch nichts mehr langsam machen kann: er isst, spricht, liest, geht, denkt und fühlt hastig; er kann deshalb nicht richtig wahrnehmen, spazieren, sich konzentrieren, sich versenken, richtig lesen (zum Beispiel Gedichte), denn das alles braucht Zeit, und die hat er nicht, *aus inneren Gründen*. Das Nervensystem *reagiert, schaltet* rasch, es ist ein Schaltsystem in der Tat, es schaltet kantig und *unrhythmisch*, denn seine Zuckungen werden von dem äusseren, unrhythmischen Alltagsgeschehen ausgelöst. Mit der Dominanz des Nervensystems wächst die Egoität im Verhalten. Wenn er von dem Reagierenden beherrscht ist, kann sich der Mensch nicht öffnen vor dem anderen Menschen, um dessen vielleicht entgegengesetzte Meinung zu verstehen, dessen Erwartung, dessen Not, dessen Fühlen. Er kann sich auch nicht öffnen für die geistige Welt; denn das braucht Zeit. Die Liebe - zum Mitmenschen, zu einer Idee - ist zeitaufwendig.

Die Zeit wird gebraucht, um das Zeitliche im Bewusstsein abzutragen, die Seele in den Zustand der Geduld, des Reifenkönnens zu bringen; der Einbruch der Intuition ist zwar blitzartig zeitlos, aber das Bleibenkönnen in dem Blitz, sein Erfahren, die Meditationsgebärde, erfordert das Losgelöstsein von dem Nervensystem, auch wegen der Duldsamkeit. Das Sich-Zeit-Lassen ist die unumgängliche Vorbereitung für das Erfahren der Zeitlosigkeit. Da gibt es kein Zucken, keinen Krampf, kein «Zweckmässiges», da ist nichts zu «erzielen»; es nützt keine Sparsamkeit, im Gegenteil, hier *gilt: je mehr hingegeben wird, desto mehr bleibt*.

Wer gibt, dem wird. Wer mehr gibt, dem wird mehr.

Alles Haben-Wollen, Besitzergreifen, die grosse Leidenschaft des modernen Menschen, bedeutet auf dem Erkenntnisweg das vollständige Verhindertsein.

Aber nicht nur auf dem Erkenntnisweg wirkt die Hast, das Unrhythmisch-Kantige negativ. Das Naturhafte im Organismus des Menschen und sein von Haus aus gegebenes Seelenleben, das auf dem rhythmischen System als Grundlage beruht, kennt von sich aus kein Zucken, keinen Krampf, nichts Eckiges, und wird durch das vom vorherrschenden Nervensystem aufgedrungene Verhalten krank. In der lebenden Natur ist kein Unrhythmisches, Eckiges, Übergangsloses zu finden: das Atmen, der Herzschlag sind keine eckigen Impulse. Das Wesen des Rhythmischen ist zugleich, dass es Übergänge hat von der Systole zur Diastole. Das rhythmische System erkrankt, wenn das reflexartige Nervengeschehen im Leben vorherrschend wird. Viele Kreislauferkrankungen stammen daher.

Sowohl zur Heilung von Erkrankungen der genannten Art wie auch zur Auflösung von ungunstigen Bewusstseins- und Seelengewohnheiten im Hinblick auf den Erkenntnisweg ist es dienlich, dass der Mensch *übt*. Denn die Übungen können nicht hastig, krampfhaft, «schnell» ausgeführt werden; denn *so* sind sie eben keine Übungen. Durch sie lernt der Mensch das *langsame Tun*, das er durch den Charakter des Alltagslebens vergessen hat.

Das langsame Tun wird intensiv dargelebt in jeder Kunsttätigkeit, die auch deswegen für den auf dem Erkenntnisweg Wandelnden wichtig und modellhaft ist, weil die Bewegungen und Gebärden der Kunst immer durch Übergänge geschehen, nie eckig sind. Die Vollendetheit der Kunst hängt weitgehend gerade von der Vollendetheit der Übergänge ab: sie ist mit dieser identisch. Kunstausüben wird aber kaum hinreichen, die aus dem Nervensystem ausgehenden Erkrankungen zu heilen, noch für die erforderliche Auflösung reflexartiger Zuckungen im Bewusstsein im Interesse eines volleren Erkennens; dazu ist der Einfluss des Alltags zu stark und hinderlich ist besonders der Umstand, dass bei einer Kunsttätigkeit der Ausübende immer und spontan eine vom alltäglichen verschiedene Seelenverfassung eingeht, die nachher verschwindet.

Was beiden Bewusstseinsgebärden, der Kunsttätigkeit und dem Üben, gemeinsam und was zugleich das heilende Element in ihnen ist, das ist, dass sie nicht von aussen angeregt werden und nicht durch das Reagieren des Nervensystems geschehen, sondern von dem Menschen selbst ausgehen, in ihm ihren *Anfang* haben. Daher spielt das Nervensystem dabei nur eine ausführende, manchmal hindernde, Rolle. Das freie Handeln, besonders, wenn es rhythmisch

im Tagesablauf ausgeübt wird, ist das stärkste Gegenmittel gegen das «automatische» Tun. Jede «sinnlose», zwecklose Handlung, die *ich* vornehme, ist heilsam.

Spezielle heilende Übungen sind die Beobachtung von Naturvorgängen und ihre Vorstellung, bzw. die Vorstellung von Vorgängen, die zwar vom Menschen ausgehen, aber durch die Einwirkung der Natur rhythmisch, das heisst, mit Übergängen verlaufen. Man beobachte mit konzentrierter Aufmerksamkeit den Wellenschlag des Meeres oder anderer Gewässer. Das Weiterrollen einer Woge gibt Anlass zu dem, vom Denken und Wahrnehmen *zugleich* getragenen, Gedanken: «Die Woge kommt ohne Eile mit Sicherheit an das Ufer». Ähnliches kann man empfinden bei dem majestätischen Dahinziehen von Wolken, bei dem Kreisen von Vögeln in der Höhe, oder beim Anschauen eines Pendels, einer Glocke, einer Schaukel. Man beobachte und stelle sich dann das Beobachtete intensiv vor, genau mit der gleichen Geschwindigkeit, wie es in der Wahrnehmung verläuft. Man kann sich auch die Bewegung eines senkrecht oder schief nach oben geworfenen Steins oder Balls, vielleicht verlangsamt, vorstellen: die sich verlangsamende und dann wieder abwärts sich beschleunigende Bewegung um den höchsten Punkt der Bahn herum.

Es ist beim Musizieren bekannt: Schnelligkeit kann nur aus langsamem Üben kommen. Der Blitz des Erkennens, die Intuition wird vorbereitet durch geduldiges, langsames, rhythmisches Üben: die zeitlose Gegenwärtigkeit durch das hastlose Zeit-Lassen. Man kann sich vertiefen in diese Gedanken.

Langsamkeit führt an die Schwelle der Ewigkeit.

Zeit-Lassen: sich verlangsames Schweben in die Gleichzeitigkeit.

Ich gebe mich, meine Zeit, unbegrenzt der Göttlichkeit hin: dir, meinem Mitmenschen.

Oder in die Zeilen von Rilke:

Alles ist ausgeruht,  
Dunkel und Helligkeit,  
Blume und Buch.