

RUDY VANDERCROYSSSE

HERZWEGE

Von der emotionalen Selbstführung
zum meditativen Leben



Tb
fG

RUDY VANDERCRUYSSSE wurde 1949 in Belgien geboren. Nach dem Studium der Psychologie, Philosophie und Anthroposophie folgte eine berufliche Tätigkeit in der Psychiatrie und Psychotherapie sowie in der Lebens- und Unternehmungsberatung. Er ist Mitarbeiter am Friedrich von Hardenberg Institut für Kulturwissenschaften in Heidelberg und hat im Verlag Freies Geistesleben *Die therapeutische Dimension des Denkens* und *Wo bist du?* veröffentlicht.

RUDY VANDERCRUYSSE

HERZWEGE

Von der emotionalen Selbstführung
zum meditativen Leben

Verlag Freies Geistesleben

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe

Einleitung

Kapitel 1: Emotionale Intelligenz

1. Warum wird ein Buch über den EQ zum Bestseller?
2. Was heißt «emotionale Intelligenz»?
3. Was tun, wenn ich wütend bin?
4. Erfolgsintelligenz
5. Liebe oder Überlebensinstinkte?
6. Ist das Herz ein Hirnteil?
7. Ein Vorschlag

Kapitel 2: Teilfähigkeiten der emotional-intelligenten Selbstführung

1. Der innere Beobachter. Selbstgeführtes Denken
2. Der innere Versuchsleiter. Was heißt «üben»?
3. Der innere Dirigent. Selbstführung im Handeln
4. Gefühlskontrolle: Gestaltung des Ausdrucks. Den Künstler wecken
5. Die Waage – Positivität und Unbefangenheit

6. Soziale Tugenden? Die schwierige Ehe von Üben und Leben
7. Der Doppelaspekt der Ich-Tätigkeit

Kapitel 3: Verwandlung des Gefühls

1. Das Herzstück der Selbstführung
2. Davids Eifersucht. Ein literarischer Auftakt
3. Stürmische Lüfte, aufgewühlte Gewässer
Gefühlsqualitäten
4. Das Ringen um den Ausdruck
5. Der Wächter im Leuchtturm
6. Das Sonnenauge
7. Ichhafte Selbstlosigkeit

Kapitel 4: Meditation - Der Königsweg zur spirituellen Intelligenz

1. Seelenzwiespalt
2. Paul Celan in Assisi
3. In den reinen Strahlen des Lichtes - eine Wortmeditation
4. Eine Bildmeditation
5. Blühen und Verwelken. Sinnesempfindungs- oder Naturmeditationen
6. Das Paradoxon der Gefühlsmeditation
7. Imagination als Verbindung von Haupt und Herz

Rückblick

Ausblick. Auf zu Kilometerstein Null: Ich-Meditation

Anmerkungen

Vorwort zur Neuausgabe

Das Anliegen dieses Buchs war und ist vor allem praktischer Art: es möchte Anregungen geben für einen übenden Umgang mit dem eigenen Gefühlsleben, der auf seelischer Selbstbeobachtung und -entwicklung beruht. Seit der Erstausgabe bin ich auf meinem eigenen Weg weitergegangen und konnte mein Verständnis der inneren Praxis der «Selbstführung» vertiefen und konkretisieren. Diese Neuausgabe ermöglicht es mir, den Inhalt dieser Schrift enger in diesen Zusammenhang einzubetten. Während *Herzwege* auf die emotionale Selbstführung fokussiert ist, behandelt mein Buch *Ich und mehr als ich* (2011) auch die kognitiven und volitiven Funktionen («Denken» und «Wollen») ausführlicher, als es hier der Fall ist.¹ Aber den Quell der Selbstführung – die Ich-Tätigkeit – konnte ich erst 2021 in *Wo bist du?* annähernd formulieren.² Beide Schriften ergänzen die Neuausgabe der *Herzwege*. Im für diese Ausgabe hinzugekommenen Abschnitt «Ausblick» wird vor allem auf *Wo bist du?* Bezug genommen.

Selbstführung umfasst Selbstbefähigung. Dazu gehört nicht zuletzt die Ausbildung der Fähigkeit der emotionalen Intelligenz. «Emotionale Intelligenz» war die Bezeichnung, die durch Daniel Goleman gegen Ende des zwanzigsten Jahrhunderts populär wurde und an die ich meine

Darstellung geknüpft habe. Ist diese Verbindung nun obsolet geworden? Weder die Kritik am Konzept noch die positive Aufnahme der brauchbaren Anregungen erachte ich heute als überholt. Im Gegenteil. Damals war von einer kollektiven emotionalen Krise die Rede. Ist diese überstanden? Es darf bezweifelt werden, ob die Bezeichnung «Krise» heutzutage noch in ausreichender Weise die Entwicklungen umfasst, deren Zeuge wir sind. Bei einer Krise denken wir eher an einen vorübergehenden mehr oder weniger unangenehmen, unerwünschten Zustand, der durch geeignete Maßnahmen schnellstmöglich wieder in die herbeigesehnte «Normalität» zurückgeführt werden soll. Die Maßnahmen sollen Politiker und Experten für uns ausklügeln, das ist deren «Job»; wir selbst versuchen uns inzwischen abzusichern. Es scheint vielmehr angemessen, von einer bedrohlichen Erkrankung des gesellschaftlichen Lebens zu reden; einem Krankheitsprozess, der in eine kritische Phase eingetreten ist, in der sich entscheidet, ob der Patient wieder gesund wird oder an seiner Krankheit ver stirbt. Vielleicht wird er nie mehr wieder so sein wie vorher. Und es wäre möglicherweise wenig hilfreich, wenn er zu seinem krankmachenden Zustand zurückkehren würde. Als die Patientin eines holländischen Arztes, der ihr ein Rezept verschrieben hatte, fragte: «Und, Herr Doktor, werde ich dann wieder die Alte werden?», erwiderte er: «Hoffentlich nicht!»

Seit 2005 ist das World Wide Web allgegenwärtig geworden. (Schon Kleinkinder laufen mit Smartphones umher: Ein gelangweilter Dreijähriger wischt mit seinem Finger am Fenster des stillstehenden Zugs, damit eine andere Landschaft erscheint, und er ist frustriert, dass es nicht funktioniert.) Das unmittelbare Abfragen von «gefällt oder gefällt nicht» regt auch bei Erwachsenen nur die

oberflächlichste Gefühlsschicht an, es mobilisiert subjektive Anziehung oder Abstoßung und verhindert differenzierte Urteilsbildung und individuelle Entscheidungsfindung. Anonymität und fehlende Konsequenzen verführen zu größten und destruktiven, seelisch ansteckenden Gefühlsäußerungen - Stichwort «Hass im Netz». Standardisierte Emojis ersetzen eine genaue Selbstwahrnehmung sowie die Ausbildung eines individuellen Ausdrucks. Dies sind noch relativ äußerliche Illustrationen des emotionalen Verfalls der letzten Jahrzehnte. Im öffentlichen Raum wird ein Angstklima geschürt; zugleich wird moralischer Druck ausgeübt, was zu einer erzwungenen Sozialität führen soll; «Emotionalisierung» wird als berechtigte Maßnahme zur Beeinflussung von Überzeugungen und Entscheidungen eingesetzt; «Betroffenheit» erfährt oft einen höheren Stellenwert als Sachlichkeit. All das wirkt sich auf das Innenleben des Einzelnen aus und beeinflusst die Qualität menschlicher Begegnungen. Wenn es hier um eine Krise geht, dann um eine sehr umfassende und entscheidende, in der die Menschenwürde empfindlich berührt wird. Bereits 2005 musste ich darauf hinweisen, wie schnell aus emotionaler Intelligenz eine sozialdarwinistisch gefärbte Erfolgsintelligenz geworden ist. Diese trägt leider nicht zur Gesundung der menschlichen Verhältnisse bei. Im Grunde geht es längst nicht mehr nur um die Überwindung einer kollektiven emotionalen Krise. Es muss tiefer angesetzt werden. Wer sind wir? Was macht uns als Menschen aus? Wie wollen wir leben? Erleben wir uns selbst als *Akteure*, die mit ihrer genetischen Ausrüstung und den vielen Milieu-Einflüssen wertend und selektiv umzugehen haben? Wollen wir unser eigenes Leben, unsere Zukunft mitgestalten? Wie stehen wir dann zu unserem eigenen Seelenleben? Welchen Stellenwert geben wir unseren

Gefühlen, Stimmungen und Emotionen im Gesamtzusammenhang mit unserer Existenz und unserer Weiterentwicklung? Auf jeden Einzelnen kommt es an, wie sie oder er die individuelle Resilienz und Gesundheit stärkt. Wer sich bereits als aktive Instanz erlebt, wird einen leichten Zugang zu den hier geschilderten Anregungen finden. Wer bezweifelt, ob sie oder er wirklich ein aktiver Faktor im eigenen Leben werden kann, wird entdecken, dass die Übungen sehr dabei helfen, sich als solchen erleben und seinen Einflussbereich ausdehnen zu können.

Das Erleben der eigenen bewussten inneren Tätigkeit kann als Ich-Tätigkeit bezeichnet werden und führt über seelische und mentale Mechanismen, Prozesse und Dynamiken hinaus. Das heißt, dass «das Ich» nicht einfach nur psychologischer Natur ist; das Erleben der eigenen Tätigkeit in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Seelenleben ist das erste geistige Erlebnis, das jedem Menschen zugänglich ist. Es ist nicht nur das Tor zu einer gegenwartsgemäßen «spirituellen Psychologie», sondern überhaupt die Schwelle zu einer geistigen Erkenntnisweise, aus der Zukunftsimpulse für die Gesundung des gesellschaftlichen Lebens kommen können. Diese «geistige Welt» kann nicht äußerlich im Sinne der heutigen Wissenschaft erforscht werden, sondern nur in der Art, wie wir das Ich selbst erleben. Auch das Ich ist einer Dritte-Person-Perspektive nicht zugänglich. Es geht letztlich um die Selbstbefähigung zu einer «spirituellen Intelligenz». Zu ihrer Ausbildung wird hier die Meditation als Königsweg beschrieben. Es geht dabei nicht nur um Entspannung, um Urlaub vom Stress, um Flucht aus einem seelentötenden Alltag, um körperliches Wohlbefinden, sondern darüber hinaus um eine Empfänglichkeit für Ideen und Impulse, die unsere Zivilisation und Kultur vor dem weiteren Verfall, der vom technischen Fortschritt nur verdeckt wird, bewahren

können. Meditation, wie sie hier verstanden wird, lenkt nicht nur in das Geistige «hinauf», sondern öffnet auch den Blick für gesundende Entwicklungsmöglichkeiten «hier unten». Es soll auch keine Rückkehr zu älteren, rational nicht zugänglichen Bewusstseinsformen mit sich bringen, sondern ganz in der Bewusstheit der Ich-Tätigkeit stattfinden. Nur so kann die individuelle Freiheit und Autonomie aufrechterhalten werden. Aus diesem Grund enthält der «Ausblick» auf [Seite 157](#) eine kurze Skizze der «Ich-Meditation».

Einleitung

«Es ist Zeit, dass der
Stein sich zu blühen
bequemt, dass der Unrast
ein Herz schlägt.»

*Paul Celan*³

Seit Jahrzehnten kann eine erstaunliche Zunahme des Interesses für den emotionalen Bereich des Menschen konstatiert werden. Psychologen, Philosophen und Neurologen haben sich vermehrt dem Thema zugewandt. Eine Flut von Veröffentlichungen, die das menschliche Selbstverständnis betreffen, ist die Folge. Demgegenüber mutet die Äußerung des amerikanischen Behavioristen Max F. Meyer grotesk und überheblich an. Im Jahr 1933 schrieb er: «Der Wal zeichnet sich unter den Fischen in zweifacher Weise aus. Aus der Ferne betrachtet sieht er wie ein besonders großer Fisch aus. Bei genauerer Untersuchung erweist sich dann aber, dass er überhaupt gar kein Fisch ist. Ein ähnliches Schicksal sage ich der Emotionstheorie ... voraus. Die Psychologie ... braucht sich, als noch sehr junge Wissenschaft, nicht der Tatsache zu schämen, dass sie einigen Unsinn loswerden muss, der sich während ihrer Kindheit angesammelt hat.»⁴

Heute ist der Emotionsbereich nicht nur ein dicker Fisch, er wird als besonders repräsentativ für das Leben im Meer der menschlichen Psyche betrachtet. In ihm verdichtet sich gewissermaßen die weitläufige Vielfalt psychologischer Prozesse, von ihm gehen dynamische Verbindungen zu allen anderen Seelentätigkeiten aus. Ein charakteristisches Ergebnis der neueren Forschung liegt in dem Aufzeigen der engen Verwobenheit des menschlichen Denkens und Fühlens: das eine geht nicht ohne das andere. Kognitive Emotionstheorien betonen zum Beispiel die Bedeutung der Gedanken beim Zustandekommen von Gefühlen. Umgekehrt weisen Neurowissenschaftler darauf hin, wie das Fühlen bis in feinste Verästelungen des Denkens unabdingbar ist. Urteilsbildung und Entscheidungsfindung kommen zu keinem brauchbaren Abschluss, wenn zum Beispiel Gehirnstrukturen, die ein Substrat für emotionale Vorgänge abgeben, beschädigt oder zerstört sind.

Diese aktuellen Entwicklungen sind mit meinen eigenen Überlegungen verwandt, obgleich diese zunächst auf einem anderen Wege zustande kamen. Es war eine intensive Beschäftigung mit dem Denken und seiner Ausbildung über das bloß Verstandesmäßige hinaus, die mir die Bedeutung einer bewussten Pflege des Gefühlslebens förmlich aufdrängte. Einerseits muss das Denken «emotionsfrei» sein können, das heißt: nicht Wünsche, Vorlieben und Abneigungen sollen den Gedankengang bestimmen, sondern der begriffliche Inhalt des Gedachten. Dazu ist das Erüben und das Ausüben einer gewissen «Gefühlskontrolle» erforderlich. Andererseits weiß ich nicht, was richtig und wahr sei, wenn ich dafür kein «Organ» habe, und das scheint fein-gefühlsmäßiger Art zu sein, reden wir doch von «Gefühl für Logik» und «Wahrheitsgefühl». Vielleicht wird uns dies am leichtesten in seiner Negativform bewusst: im Gefühl der

Unstimmigkeit. Darauf machte mich sogar meine Ferienlektüre aufmerksam. Über den berühmten literarischen Kommissar Montalbano wurde zum Beispiel an einer bestimmten Stelle gesagt: «Nein, wie man die Geschichte auch drehte und wendete, sie war nicht stimmig. Doch da kam ihm eine Idee.»⁵ Montalbano hatte intensiv über die Geschichte nachgedacht, und dabei verriet ihm sein Gefühl, dass etwas nicht stimmte. Gut, dass er es bemerkte! Wenn er sein Gefühl nicht beachtet hätte (was aus Ungeduld oder Frustration möglich gewesen wäre, oder weil er sich in eine Wunschversion verliebt hätte), wäre ihm vielleicht nicht die zündende Idee gekommen. So können Gefühle den Mutterboden gedanklicher Kreativität bilden.

So spürte ich bereits während der Arbeit an meinem Buch *Die therapeutische Dimension des Denkens*⁶, dass eine Fortsetzung – etwa auf die «kognitive Dimension des Fühlens» hin – erforderlich sein würde. In seiner Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse seiner Zeit wies Rudolf Steiner unter anderem auf die Bedeutung der Erkenntnisstimmung des Gefühlsverhältnisses zum jeweiligen Erkenntnisgegenstand hin, zum Beispiel bei der Erforschung der Sexualität beziehungsweise des menschlichen Liebeslebens. Also, nicht nur innerhalb der Denktätigkeit selbst, sondern auch gegenstandsbezogen spielen das Fühlen und die Gestimmtheit der Seele eine wesentliche Rolle.

Die naturwissenschaftlich-technische Erkenntnishaltung unserer Zeit möchte das am liebsten negieren. Sie fordert einen objektiv-unpersönlichen, verstandesmäßigen Blick auf das, was sie untersucht und manipuliert – am liebsten unter Einschaltung von Messgeräten, die womöglich auch noch sich selbst «ablesen». Das hat gute Gründe, aber spätestens wenn es um Menschen geht, kann es einem

widerstreben, dass der Anspruch erhoben wird, auf diese Weise Wesentliches aussagen zu können. Möchten Sie einem objektivierenden Urteil über eine geliebte Person – zum Beispiel auf der Grundlage psychologischer Tests – das letzte Wort über sie einräumen? Ist auf dieser Basis eine personale Perspektive, geschweige denn eine Ich-Du-Begegnung möglich? Goethe setzt dagegen: «Man lernt nichts kennen, als was man liebt.»⁷ Und er bezieht sich nicht einmal ausschließlich auf Menschen, sondern beispielsweise auch auf die Natur: Für jeden Erkenntnisgegenstand gilt, dass ich mein Herz für ihn öffnen, ihn respektieren, mich auf ihn einlassen, mich ihm innerlich angleichen muss, wenn ich ihm in seinem Wesen begegnen will. Das impliziert eine aktive Gefühlskultur, die nicht nur allzu persönliche Sympathien und Antipathien zügelt, sondern Raum schafft für die Wesensqualität des Erforschten. Dieses kann sich dann in diesem Raum in einer Art aussprechen, für die der bloße Verstand taub ist. Eine höhere «Objektivität» wird möglich, für die die Schule der Naturwissenschaft vorbereitend sein kann. Das Herz ist dann nicht mehr bloßes Klangbrett des subjektiven Seelenlebens, sondern zum Erkenntnisorgan geworden. Im Grunde sind Denken und Fühlen dabei eine Verbindung auf höherer Ebene eingegangen, sind zu einer Art von Herzdenken geworden. Einen solchen Weg wird derjenige gehen wollen (und können), dessen Erkenntnissehnsucht selbst ein Herzensbedürfnis ist.⁸

Diese Schrift möchte deswegen auf ein bestimmtes Verständnis von Meditation hinführen. Damit sei hier nichts anderes gemeint als der aktive Versuch, Inhalte (verschiedener Art) im gereinigten Herzensraum sich entfalten und offenbaren zu lassen. Sie enthüllen dadurch eine seelisch-geistige Wesens- und Wirkungsseite, die den äußeren Sinnen verborgen bleibt. Das Herz selbst ist im

Besonderen für Wärmeerlebnisse empfänglich, die auf Entwicklungsmöglichkeiten hinweisen. Anknüpfend an eine Veröffentlichung des Jahres 2000 möchte ich diese Erkenntnisform «spirituelle Intelligenz» nennen.⁹ Ausgehen möchte ich von dem, was im letzten Jahrzehnt als «emotionale Intelligenz» bekannt geworden ist und sich zumindest als Konzept einer gewissen Popularität erfreut. Daniel Goleman beispielsweise propagiert ihre Ausbildung - vernünftig mit Emotionen umgehen lernen - als die dringend notwendige Abhilfe für die emotionale Krise der Gegenwart.¹⁰ Diese äußert sich in zahlreichen Symptomen wie Vereinsamung, Ängsten, Depressionen, Drogenkonsum und Gewaltbereitschaft. Durch das Abnehmen von «Tugenden» wie Selbstbeherrschung und Mitgefühl macht sich sozial-moralisches Elend breit. Goleman zufolge wird es zur Überlebenssache, ob wir uns zur Selbstführung im emotionalen Bereich befähigen oder nicht.

Ich möchte dem keineswegs widersprechen, sondern eine tiefere Schicht hinzufügen: Nur die Ausbildung einer spirituellen Intelligenz durch Herzdenken vermag der Wirklichkeitskrise (die - wie ich glaube - der eben genannten zugrunde liegt) zukunftssträchtig zu begegnen. Die Wirklichkeitskrise besteht in der Reduzierung der Welt und des Menschen auf ihre materiellen und körperlichen Faktoren und Elemente.¹¹ Der EQ (Emotionsquotient) wurde zu rasch zum «EQ hoch zwei» (Erfolgsquotient).¹² Als solcher entpuppt er sich paradoxerweise wieder als ein Werkzeug wirtschaftlicher Interessen. Davon wird die Welt als Ganze - die «globalisierte» - nicht notwendigerweise besser. Die spirituelle Intelligenz, wie ich sie hier meine, ist davor geschützt durch die in die selbstlose Erkenntnistätigkeit einfließende Liebekraft, die sich zweckfrei für das Werdende öffnen kann.¹³ Im Übrigen schließt sie emotionale und Erfolgsintelligenz weniger aus

als vielmehr ein, insofern auch der geistig strebende Mensch in der Welt wirksam und hilfreich tätig sein will. Aber EQ und EQ² können unabhängig von der Spiritualität erworben werden. Und weil sie an sich so vielversprechend sind, besteht dann die Gefahr, dass der weiter führende geistige Herzweg aus dem Blick und in Vergessenheit gerät.

In einem ersten Kapitel skizziere ich das Konzept der emotionalen Intelligenz, wie es durch Daniel Goleman zur öffentlichen Wirksamkeit gebracht wurde, und versuche, die Grenzen dieses Konzepts aufzuzeigen. Andererseits entwickle ich aus ihm sechs Eigenschaften, die in anderer Form und im Rahmen der Ausbildung geistiger Erkenntnis im Werk Rudolf Steiners auftauchen. Sie werden im zweiten Kapitel der inneren Praxis zugänglich gemacht, so wie es sich in den vergangenen Jahren in Seminaren bewährt hat. Ihr «Herzstück» ist die Verwandlung des Gefühlslebens selbst. Diese wird im dritten Kapitel beschrieben, das die Brücke zur Meditation bildet. Die Meditation selbst bildet den Inhalt des Schlusskapitels.

Kapitel 1

Emotionale Intelligenz

«Ebenso kann ein jeder
leicht in Zorn geraten ...
Das Wem, Wie viel, Wann,
Wozu und Wie zu
bestimmen ist aber nicht
jedermanns Sache und ist
nicht leicht.»

*Aristoteles*¹⁴

1. Warum wird ein Buch über den EQ zum Bestseller?

Als der Harvard-Psychologe und Wissenschaftsjournalist Daniel Goleman 1995 sein Buch *Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ*¹⁵ veröffentlichte, konnte er vermutlich nicht voraussehen, wie sein Leben sich dadurch verändern würde. Das Buch wurde in über dreißig Sprachen übersetzt und viele Millionen Male verkauft. Daniel Goleman selbst wurde zu einem der teuersten

Referenten und Unternehmensberater der Welt. Wie lässt es sich verstehen, dass ein Buch über emotionale Intelligenz zu einem Weltbestseller wird?

Wir nannten in der Einleitung schon die kollektive emotionale Krise, auf die Goleman sich bezieht und die er für dermaßen bedrohlich hält, dass seine Bemühungen im vierten Kapitel seines Buches in ein groß angelegtes Erziehungsprogramm münden. Aber er weist auch auf andere Phänomene hin. Zum Beispiel die Beobachtung, dass die rationale, schulische Intelligenz, wie sie bisher durch dazu geeignete Tests als Intelligenzquotient (IQ) gemessen wurde, nur in begrenztem Maße den zukünftigen Erfolg im Leben und Beruf voraussagen lässt. Zum Beispiel hat man an 95 Harvard-Studenten mit relativ breit gestreutem IQ den Lebensweg bis ins mittlere Alter verfolgt. Es war nicht so, dass diejenigen mit den besten akademischen Ergebnissen sonderlich erfolgreich waren – im Vergleich mit ihren akademisch schwächeren Kollegen. Sie waren auch nicht die glücklichsten, was ihre freundschaftlichen und familiären Beziehungen betrifft. Letztlich bestimmt die emotionale Intelligenz (EQ), wie erfolgreich die rational-kognitiven Fähigkeiten eingesetzt werden können. Deswegen wird sie eine «Metafähigkeit» genannt: eine Fähigkeit, von der es abhängt, wie gut wir andere Fähigkeiten zu nutzen verstehen. Ihr sollte somit die größere Aufmerksamkeit und Pflege gelten.

Und nicht zuletzt spielen die großen Fortschritte der Gehirnforschung eine bedeutende Rolle. Die Neunzigerjahre des vorigen Jahrhunderts wurden ein Jahrzehnt des Gehirns genannt.¹⁶ Durch neue Methoden wie PET (Positronen-Emissions-Tomografie) ist es möglich geworden, nicht nur die Anatomie, sondern auch die Funktionsweisen des Gehirns genauer kennenzulernen. Ausgehend von der Vorstellung, dass aktive Hirnpartien