

Rudolf Steiner

Die Nebenübungen

Sechs Schritte zur
Selbsterziehung



Rudolf Steiner

Die Nebenübungen

SECHS SCHRITTE ZUR SELBSTERZIEHUNG

Ausgewählt und herausgegeben von
Ateş Baydur

RUDOLF STEINER VERLAG

ZU DIESEM BUCH

Die sogenannten Nebenübungen sind für den durch Rudolf Steiner gegebenen Erkenntnisweg von zentraler Bedeutung. Von Anbeginn seiner esoterischen Lehrtätigkeit hat Rudolf Steiner sie seinen Schülern gegeben. Sie sollten *neben* den Hauptübungen der Meditation und Konzentration ausgeführt werden. Immer wieder wies er auf die Wichtigkeit der Nebenübungen hin, da sie schädliche Wirkungen der Meditationspraxis auszugleichen und der Seele innere Sicherheit und Festigkeit zu verleihen vermögen. Dass die Nebenübungen auch allein, für sich genommen, von unschätzbare wohltuender und heilsamer Wirkung für das tägliche Leben sind, weiß derjenige, für den sie zu einem ständigen Begleiter geworden sind.

In sechs Stufen lassen sich zunächst die Eigenschaften Gedankenkontrolle, Willensinitiative, Gleichmut, Positivität, Unbefangenheit und seelisches Gleichgewicht üben. Es ist dies ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbsterziehung, der sich als Quelle innerer Kraft und seelischer Gesundheit erweist, was sich bald schon im täglichen Leben bemerkbar macht. So kann das stetige Üben zu einem natürlichen Bedürfnis werden.

Immer neue Entdeckungen warten auf den Übenden. So kann er die Erfahrung machen, dass er durch die Übungen nicht bloß neue Eigenschaften heranbildet, die er seiner bestehenden Persönlichkeit lediglich hinzufügt. Vielmehr mag es ihm scheinen, als stelle er sich durch jede einzelne Übung in eine geistige

Wirklichkeit hinein, an der er nun Anteil hat. Ein Teil seiner selbst, der vorher noch im Verborgenen war, tritt in seine Wirksamkeit und wird zum eigentlichen Ausgangspunkt der Lebensführung. Ein solches Üben kann dann als der Vorgang einer geistigen Geburt erlebt werden.

Die Nebenübungen bilden einen Organismus. Jede einzelne Übung setzt die in den vorangegangenen Übungen errungenen Fähigkeiten voraus. So ist es im Fortschreiten entscheidend, das Bisherige richtig verstanden und ausgeführt zu haben. Die vorliegende Zusammenstellung möglichst aller einschlägigen Wortlaute aus dem Gesamtwerk Rudolf Steiners zu den Nebenübungen kann dabei hilfreich sein: Die verschiedenen Aspekte der zum Teil sich wiederholenden und doch voneinander abweichenden Wortlaute können immer wieder neue Anregungen bieten, die Übungen konkret auszuführen.

Vollständigkeit ist hinsichtlich derjenigen Zitate angestrebt worden, in denen das Ausführen der Übungen erläutert wird. Aus den zahlreichen sonstigen Äußerungen über die Bedeutung der Nebenübungen im Gesamtwerk wurde eine repräsentative Auswahl getroffen.

Für die vorliegende Sammlung wurden die einzelnen Wortlaute aus ihrem ursprünglichen Zusammenhang herausgenommen. Wer dies zu berücksichtigen weiß, wird jedoch gerade in ihrem neuen Nebeneinander im Kontext der jeweiligen Übung seinen Nutzen ziehen.

Nach dem Erscheinen seiner *Geheimwissenschaft im Umriss* im Jahre 1910 hat Rudolf Steiner für die Nebenübungen zumeist auf diese Schrift verwiesen. Die Wortlaute daraus sind hier daher jeweils an den Anfang jedes Hauptkapitels gestellt. Daran schließen im ersten

Abschnitt Textstellen aus dem übrigen geschriebenen Werk Rudolf Steiners an. In einem zweiten Abschnitt finden sich in chronologischer Folge Stellen zu den Nebenübungen, die den Vorträgen entnommen sind. Im dritten Abschnitt werden Wortlaute aus den Esoterischen Stunden wiedergegeben. Dieser Abschnitt beginnt jeweils mit den Ausschnitten aus den schriftlichen Anweisungen Rudolf Steiners, die er 1906 niederschrieb: «*Allgemeine Anforderungen, die ein jeder an sich selbst stellen muss, der eine okkulte Entwicklung durchmachen will*» (in der Quellenangabe direkt nach der jeweiligen Passage kurz mit «*Allgemeine Anforderungen*» bezeichnet).

An manchen Stellen im Gesamtwerk werden die Nebenübungen lediglich aufgezählt. Auch diese Aufzählungen können aufschlussreich sein, da Rudolf Steiner den Übungen oft abweichende Namen gibt. So ist eine Auswahl solcher Bezeichnungen dem jeweiligen Kapitel vorangestellt.

Für das letzte Kapitel wurden Wortlaute ausgewählt, die einzelne Aspekte der Nebenübungen beleuchten.

Über den Charakter der Vortragsmitschriften kann sich jeder durch die Rudolf Steiner Gesamtausgabe informieren. Insbesondere sei darauf hingewiesen, dass es sich bei den Inhalten der Esoterischen Stunden, die innerhalb der Esoterischen Schule von 1904 bis 1914 gehalten wurden, um nachträgliche Gedächtnisaufzeichnungen der Teilnehmer handelt. Wie stark sie voneinander abweichen, wird durch die verschiedenen Aufzeichnungen derselben Stunde deutlich.

Ateş Baydur

ERÖFFNUNG

Von einer sachgemäßen Schulung werden gewisse Eigenschaften genannt, welche sich durch Übung derjenige erwerben soll, welcher den Weg in die höheren Welten finden will. Es sind dies vor allem: Herrschaft der Seele über ihre Gedankenführung, über ihren Willen und ihre Gefühle. Die Art, wie diese Herrschaft durch Übung herbeigeführt werden soll, hat ein zweifaches Ziel. Einerseits soll der Seele dadurch Festigkeit, Sicherheit und Gleichgewicht so weit eingeprägt werden, dass sie sich diese Eigenschaften bewahrt, auch wenn ein zweites Ich aus ihr geboren wird. Andererseits soll diesem zweiten Ich Stärke und innerer Halt mit auf den Weg gegeben werden.

*(Die Geheimwissenschaft im Umriss, 1910)*1

In dem Folgenden werden die Bedingungen dargestellt, die einer okkulten Entwicklung zugrunde liegen müssen. Es sollte niemand denken, dass er durch irgendwelche Maßnahmen des äußeren oder inneren Lebens vorwärts kommen könne, wenn er diese Bedingungen nicht erfüllt. Alle Meditations- und Konzentrations- und sonstigen Übungen werden wertlos, ja, in einer gewissen Beziehung sogar schädlich sein, wenn das Leben nicht im Sinne dieser Bedingungen sich regelt. Man kann dem Menschen keine Kräfte geben; man kann nur die in ihm schon liegenden zur Entwicklung bringen. Sie entwickeln sich nicht von selbst, weil es äußere und innere Hindernisse für sie gibt. Die äußeren Hindernisse werden behoben

durch die folgenden Lebensregeln. Die inneren durch die besonderen Anweisungen über Meditation und Konzentration usw.

*(Allgemeine Anforderungen, Oktober 1906)*²

ERSTE NEBENÜBUNG

Gedankenkontrolle
Regelung des Gedankenlaufes
Herrschaft über die Gedankenführung
Sachlichkeit
Konzentration
Gedankenkonzentration³

Was dem Denken des Menschen für die Geistesschulung vor allem notwendig ist, das ist Sachlichkeit. In der physisch-sinnlichen Welt ist das Leben der große Lehrmeister für das menschliche Ich zur Sachlichkeit. Wollte die Seele in beliebiger Weise die Gedanken hin und her schweifen lassen: sie müsste alsbald sich von dem Leben korrigieren lassen, wenn sie mit ihm nicht in Konflikt kommen wollte. Die Seele muss entsprechend dem Verlauf der Tatsachen des Lebens denken. Wenn nun der Mensch die Aufmerksamkeit von der physisch-sinnlichen Welt ablenkt, so fehlt ihm die Zwangskorrektur der letzteren. Ist dann sein Denken nicht imstande, sein eigener Korrektor zu sein, so muss es ins Irrlichtelieren kommen. Deshalb muss das Denken des Geistesschülers sich so üben, dass es sich selber Richtung und Ziel geben kann. Innere Festigkeit und die Fähigkeit, streng bei einem Gegenstande zu bleiben, das ist, was das Denken in sich selbst heranziehen muss. Deshalb sollen entsprechende «Denkübungen» nicht an fern liegenden und komplizierten Gegenständen vorgenommen werden, sondern an einfachen und nahe liegenden. Wer sich überwindet, durch Monate hindurch täglich wenigstens

fünf Minuten seine Gedanken an einen alltäglichen Gegenstand (zum Beispiel eine Stecknadel, einen Bleistift usw.) zu wenden und während dieser Zeit alle Gedanken auszuschließen, welche nicht mit diesem Gegenstande zusammenhängen, der hat nach dieser Richtung hin viel getan. (Man kann täglich einen neuen Gegenstand bedenken oder mehrere Tage einen festhalten.) Auch derjenige, welcher sich als «Denker» durch wissenschaftliche Schulung fühlt, sollte es nicht verschmähen, sich in solcher Art für die Geistesschulung «reif» zu machen. Denn wenn man eine Zeitlang die Gedanken heftet an etwas, was einem ganz bekannt ist, so kann man sicher sein, dass man sachgemäß denkt. Wer sich fragt: Welche Bestandteile setzen einen Bleistift zusammen? Wie werden die Materialien zu dem Bleistift vorgearbeitet? Wie werden sie nachher zusammengefügt? Wann wurden die Bleistifte erfunden? Und so weiter, und so weiter: ein solcher passt seine Vorstellungen sicher mehr der Wirklichkeit an als derjenige, der darüber nachdenkt, wie die Abstammung des Menschen ist oder was das Leben ist. Man lernt durch *einfache Denkübungen* für ein sachgemäßes Vorstellen gegenüber der Welt der Saturn-, Sonnen- und Mondenentwicklung mehr als durch komplizierte und gelehrte Ideen. Denn zunächst handelt es sich gar nicht darum, über dieses oder jenes zu denken, sondern *sachgemäß durch innere Kraft* zu denken. Hat man sich die Sachgemäßheit an einem leicht überschaubaren sinnlich-physischen Vorgang, dann gewöhnt sich das Denken daran, auch sachgemäß sein zu wollen, wenn es sich nicht durch die physisch-sinnliche Welt und ihre Gesetze beherrscht fühlt. Und man gewöhnt es sich ab, unsachgemäß die Gedanken schwärmen zu lassen.

(*Die Geheimwissenschaft im Umriss, 1910*)⁴

Das Erste, was in dieser Beziehung der Geheimschüler beobachtet, ist die Regelung seines Gedankenlaufes (die sogenannte Gedankenkontrolle). So wie die sechzehnblättrige Lotusblume⁵ durch wahre, bedeutungsvolle Gedanken zur Entwicklung kommt, so die zwölfblättrige durch innere Beherrschung des Gedankenverlaufes. Irrlichtelierende Gedanken, die nicht in sinngemäßer, logischer Weise, sondern rein zufällig aneinandergesetzt sind, verderben die Form dieser Lotusblume. Je mehr ein Gedanke aus dem anderen folgt, je mehr allem Unlogischen aus dem Wege gegangen wird, desto mehr erhält dieses Sinnesorgan die ihm entsprechende Form. Hört der Geheimschüler unlogische Gedanken, so lässt er sich sogleich das Richtige durch den Kopf gehen. Er soll nicht lieblos sich einer vielleicht unlogischen Umgebung entziehen, um seine Entwicklung zu fördern. Er soll auch nicht den Drang in sich fühlen, alles Unlogische in seiner Umgebung sofort zu korrigieren. Er wird viel mehr ganz still in seinem Innern die von außen auf ihn einströmenden Gedanken in eine logische, sinngemäße Richtung bringen. Und er bestrebt sich, in seinen eigenen Gedanken überall diese Richtung einzuhalten.

*(Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?,
1905)*⁶

Kontrolle der Gedankenwelt erreicht man, wenn man sich bemüht, dem Irrlichtelieren der Gedanken und Empfindungen, die beim gewöhnlichen Menschen immer auf- und abwogen, entgegenzuarbeiten. Im alltäglichen Leben ist der Mensch nicht der Führer seiner Gedanken; sondern er wird von ihnen getrieben. Das kann natürlich auch gar nicht anders sein. Denn das Leben treibt den Menschen. Und er muss als ein

Wirkender sich diesem Treiben des Lebens überlassen. Während des *gewöhnlichen* Lebens wird das gar nicht anders sein können. Will man aber in eine höhere Welt aufsteigen, so muss man sich wenigstens ganz kurze Zeiten aussondern, in denen man sich zum Herrn seiner Gedanken- und Empfindungswelt macht. Man stellt da einen Gedanken aus völliger innerer Freiheit in den Mittelpunkt seiner Seele, während sich sonst die Vorstellungen von außen aufdrängen. Dann versucht man alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle fernzuhalten und nur das mit dem ersten Gedanken zu verbinden, von dem man selbst will, dass es dazu gehöre. Eine solche Übung wirkt wohltätig auf die Seele und dadurch auch auf den Leib. Sie bringt den letzteren in eine solche harmonische Verfassung, dass er sich schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Seele auch nicht unmittelbar auf ihn wirkt.

*(Die Stufen der höheren Erkenntnis, 1906)*⁷

*

a) Gedankenkontrolle. Der Chela darf sich nicht gestatten, die Dinge nur von *einem* Gesichtspunkt aus anzusehen. Wir fassen einen Gedanken, halten ihn für wahr, während er doch nur von dem einen Aspekt oder Gesichtspunkt aus wahr ist; wir müssen ihn später auch von dem entgegengesetzten Gesichtspunkt aus betrachten und jedem Avers auch zugleich den Revers entgegenhalten. Nur so lernen wir einen Gedanken durch den anderen zu kontrollieren.

*(Berlin-Schlachtensee, Sommer 1903)*⁸

Dann müssen wir eine Reihe von Eigenschaften entwickeln. Dazu gehört in erster Linie, dass wir Herr