

DER INDIVIDUELLE SCHULUNGSWEG

Wie kann man seinen individuellen Schulungsweg finden?

Klarheit über das Ziel erlangen

Sucht man nach einem geeigneten Schulungsweg, muss man sich klar werden darüber, was man werden will, wohin man sich entwickeln will. Das Initiationsmoment ist zu sagen: Ab heute lasse ich meine Entwicklung nicht einfach laufen, ich will vielmehr systematisch lernen, sie selbst in die Hand zu nehmen.

Als Zweites kann man sich überlegen:

Wer hat Erfahrung mit Selbstschulung?

Wer könnte mir Hilfestellung leisten?

Wo finde ich Gesprächspartner?

Es geht nicht darum, einen Lehrer zu finden, an den ich mich klammere, sondern sich mit Menschen zu verbinden, die dasselbe versuchen wie ich, mit denen ich mich beraten und austauschen kann. Man kann auch nach passenden Büchern Ausschau halten, wenn man sich klar darüber ist, an welche spirituelle Orientierung man sich anschließen möchte, ob man den Weg der Buddhisten, der Islamisten oder der Anthroposophen gehen will.

Passende Übungen aussuchen

Für diejenige, die den anthroposophischen Weg gehen wollen, ist „*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*“¹ unabdingbar, weil alles Grundlegende darin zu finden ist. Man sollte nur nicht meinen, man müsse alle beschriebenen Übungen auch durchführen: Man kann sich selbst darin wie in einem Spiegel sehen. Wenn man z.B. über die innere Ruhe zu lesen anfängt, kann man sich fragen, ob dieses Thema einen betrifft. Wenn man zu dem Schluss kommt, dass dieses Thema für die persönliche Entwicklung gerade nicht so wichtig ist, man aber spürt, dass es einem eher an Idealismus fehlt, dass man zu träge ist, wird man sich eher damit befassen, wie eine Idee zum Ideal werden und so neue Kräfte im Inneren erschaffen kann. Ideen zu haben, die man nicht umsetzt, raubt Kraft. Vielleicht erkennt man an diesem Punkt, dass man etwas tun müsste. Oder man fühlt sich von dem Grundsatz angesprochen, dass, wer einen Schritt in der Erkenntnis macht, drei Schritte in der moralischen Entwicklung machen sollte, und man fragt sich, was das eigentlich bedeutet. Oder man fragt sich:

Driften bei mir Denken und Handeln auseinander oder sind sie immer kongruent?

Tue ich, was ich sage und sage ich, was ich tue?

Je nachdem, wo man steht, merkt man, ob etwas ganz selbstverständlich ist oder ob man überhaupt nichts davon versteht oder ob Erkennen und Tun auseinanderklaffen. Dann ist man frei, eine entsprechende Übung auszuprobieren.

¹ Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?* GA 10.

Der Lehrer als Freund und Berater

Ich finde es sehr wichtig, dass man darüber Tagebuch führt. Als ich 23 war, hatte ich schon alles Mögliche zu üben angefangen, auch zu meditieren. Doch dann kam ich plötzlich an einen Punkt, an dem mich alles zu bedrücken begann, alles war mir zu viel. Ich hatte andererseits aber auch Angst, das Ganze wieder fallen zu lassen und überlegte, was ich in dieser Situation tun sollte. Ich wusste auch nicht so recht, mit wem ich darüber sprechen sollte, weil ich keinen Lehrer hatte, sondern selbst mit den Büchern von Rudolf Steiner arbeitete. Ich wusste aber, ich musste eine Entscheidung treffen: Entweder ich hatte etwas falsch gemacht – dann musste ich herausfinden, was es war. Und falls sich herausstellte, dass der anthroposophische Weg doch nichts für mich war, musste ich herausfinden, was ich stattdessen machen konnte.

Inmitten dieser Überlegungen kam mir eine tolle Idee: ich beschloss, mit der Frage, ob das mein Weg sei, „*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*“ zu lesen. Es war gerade Adventszeit und ich nahm mir vor, einen ganzen Samstag im Advent nur der Lektüre des Buches mit meiner Frage im Hinterkopf zu widmen. Ich stand schon um 6:00 Uhr auf und wollte nicht eher aufhören – typisch jung und cholerisch – bis ich eine Antwort gefunden hätte.

Ich öffnete das Buch und las als Erstes das Inhaltsverzeichnis. Dabei entdeckte ich, dass es noch ein Nachwort gab, das ich bisher noch nie gelesen hatte. Das nahm ich mir also zuerst vor – und das war der erste gute Schritt. Denn in diesem Nachwort schreibt Rudolf Steiner, dass man eigentlich einen Lehrer bräuchte, dass die Zeit der Lehrer aber vorbei wäre, dass heute alle Entwicklung individuell geschehen müsste. Dann kam der Satz, man könnte dieses Buch auch als ein Gespräch auffassen, das der Verfasser mit dem Leser führt. Da begriff ich: Rudolf Steiner kann auch noch nachtodlich unser Lehrer sein, wenn wir das wollen. Lehrer sollten heutzutage nur noch Freunde und Berater sein, aber keine Weisungen mehr erteilen.

Fragen genau formulieren

Ich beschloss, das auszuprobieren. Ich wusste, ich müsste Rudolf Steiner Fragen stellen, um auf die wichtigen Punkte zu kommen. Ich versuchte also, meine Fragen sehr genau zu formulieren – das war der zweite gute Schritt. Ich schämte mich anfangs, wie klein meine Fragen waren: Sie kamen mir so anfänglich und schlicht vor. Ich schrieb mir aber alles ehrlich und genau auf: dass ich zu viel geübt hätte, dass ich nicht mehr wüsste, wo ich stünde – all diese harmlosen Dinge schrieb ich auf. Daraufhin ging es mir schon viel besser. Als ich dann wieder zu lesen anfang, sprachen mich manche Worte an bestimmten Stellen ganz anders an. Und ich begriff manche Sätze plötzlich ganz anders. So bekam ich Antworten auf alle meine Fragen.

Ich kann euch sehr empfehlen, das mal auszuprobieren. Ich weiß noch jede Einzelheit von diesem Tag, weil das mein Anfang war. Alles was ich davor probiert hatte, waren Vorübungen gewesen, eine Art Ausprobieren. Jetzt aber merkte ich: Das will ich wirklich. Da bin ich innerlich ganz dabei. Ich führte jetzt wenige bescheidenere Übungen durch, weil ich es wollte und so, wie ich konnte und nicht, weil ich meinte, ich müsste es tun. Das hat eine ganz andere Qualität.

Eine andere Möglichkeit bestünde darin, sich das Initiationskapitel aus „*Die Geheimwissenschaft im Umriss*“² vorzunehmen. Es gibt Menschen, für die ist genau das das Richtige. Ich selbst entdeckte dieses Buch erst ein Jahr später für mich. Denn bevor ich mich der Medizin zuwandte, studierte ich Philosophie, Germanistik, Geschichte, Theologie, also Geisteswissenschaften. Erst mit meinem Medizinstudium fing ich an, mich für die Naturwissenschaft, für die Elemente, für die Planeten, für die ganze äußere Natur und den Kosmos zu interessieren.

Vgl. Ausführungen vom IPMT in Santiago di Chile 2010 im Gespräch mit jungen Menschen

² Rudolf Steiner, *Die Geheimwissenschaft im Umriss*. GA 13.