

SICH-ERHEBEN AUS ANGST DURCH GEBET UND MEDITATION

Inwiefern helfen Gebete und Meditationen sich über Ängste zu erheben?

Miteinander über Ängste sprechen lernen

Letztlich wollen alle Gebete uns dazu verhelfen, wieder an das Göttliche Anschluss zu finden. Alle Ängste und Zweifel sind Geburtsschmerzen bei diesem Prozess. Diese Geburtsschmerzen sind zutiefst menschlich – und trotzdem haben wir große Hemmungen, im normalen Leben darüber zu sprechen. Allenfalls macht man das noch bei einem Fachmann: beim Priester, beim Arzt, beim Counselor, beim Therapeuten. Dass man Schwierigkeiten und Ängste gegenüber normalen Menschen aus dem Schicksalsumfeld anzusprechen lernt oder dass sie vermehrt Thema von Tagungen werden, ist eine Aufgabe der Zukunft.

Es gibt eine sehr schöne esoterische Stunde vom 2. Jan. 1913,¹ in der Rudolf Steiner über die drei Rosenkreuzer-Worte spricht:

- **„Ex deo nascimur“:** Aus Gott sind wir geboren. Wir werden aus der geistigen Welt in die Erdenwelt durch unsere spirituellen Wesensglieder hereingetragen.
- **„In christo morimur“:** In Christus sterben wir, d.h. der Christus führt uns über die Todesschwelle.
- **„Ex spiritu sancto reviviscimus“:** Aus dem Heiligen Geist heraus lernen wir ein bewusstes, individuelles, geistiges Leben zu führen.

Er bespricht diese Tatsachen in einer Art, dass man merkt, dass Angst und Tod als zentrale Themen der Entwicklung im Mittelpunkt stehen. Die Rosenkreuzer-Worte machen wach für diese Zusammenhänge.

Es muss normal werden, dass man sich über das Wesentliche verständigt, über „die Marke Mensch“ und über das, was dazugehört. Rudolf Steiner sagte einmal sinngemäß in einer Klassenstunde und auch zu Jugendlichen in einer esoterischen Stunde: Ehe man nicht lernt, über das Geistige so nachzudenken wie über Tische und Stühle, sind wir noch nicht weit gekommen.

Physisch-seelisch-geistiges Taktgefühl entwickeln

Wir müssen aber gleichzeitig auch lernen, nur darüber zu reden, wenn wir gefragt werden – wie ein guter Arzt, der nur Ratschläge gibt, wenn er explizit darum gebeten wird. Man muss Taktgefühl auf allen Ebenen entwickeln:

- **auf der physischen Ebene** in Form von Hygiene und Körperpflege,
- **auf der seelischen Ebene**, indem man aufeinander achtet,
- **auf der geistigen Ebene**, indem man nur da über Geistiges spricht, wo die Situation es erfordert.

¹ Rudolf Steiner, *Aus den Inhalten der esoterischen Stunden*, Band III: 1913 und 1914; 1920 – 1923, GA 266/3 1998.

Das dürfen und müssen wir lernen, auch wenn es prinzipiell um ein „alltägliches“ Thema geht.

Geistbewusstsein erweckende Meditation

Es gibt eine weitere erweckende Meditation,² die das alles zusammenfasst. Sie ermöglicht ein vierfaches Sich-Erheben aus der Angst durch ein aufmerksames sich entwickelndes Geistbewusstsein:

Im Denken erwache,

Du bist im Geisteslicht der Welt.

Erlebe Dich als leuchtend, das Leuchtende tastend.

Im Fühlen erwache.

Du bist in den Geistestaten der Welt.

Erlebe Dich die Geistestaten fühlend.

Im Wollen erwache.

Du bist in dem Geisteswesen der Welt.

Erlebe Dich im Geisteswesen denkend.

Im Ich erwache.

Du bist in Deinem eigenen Geisteswesen.

Erlebe Dich, Sein von Göttern empfangend und Dir selbst gebend.

Vgl. „Die Angst in der Selbsterziehung des jungen Erwachsenen“, Vortrag auf der Schulärztertagung 2013

² In: Rudolf Steiner, *Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntniskultischen Abteilung der Esoterischen Schule von 1904 bis 1914*. GA 265, Seite 461.