

SELBSTSCHULUNG GEGEN ANGST

Wie kann ein innerer Weg der Selbstschulung unter dem Gesichtspunkt der Entängstigung aussehen?

Wenn man die Gesichtspunkte von „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“¹ genauer anschaut, fällt es einem wie Schuppen von den Augen, dass es sich dabei um ein Entängstigungsbuch handelt. Denn in den Kapiteln, in denen es um die Einweihung und die Christusbegegnung geht, heißt es:

„Und erst jetzt wird der Schüler bemerken, dass er tatsächlich auch die letzten Zweifel verliert und damit auch die letzte Angst und Unsicherheit.“²

Bis dahin ist der Schulungsweg noch begleitet von Zweifel, Angst und Sorge. Die Übungen fordern einen ständig heraus, Mut sowie neue Fähigkeiten und Kräfte zu entwickeln, etwas Neues zu üben, um dem Zweifel und der Sorge durch innere Aktivität etwas entgegengesetzt zu können. Das fand ich sehr interessant.

Wenn man Angst hat vor Begegnungen oder Angst, nicht genug Anerkennung zu finden, gibt es sehr spannende Schulungsinstrumente. Ein Kapitel aus „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“³ befasst sich mit der seelischen Immunisierung, dem Schaffen seelischer Grenzen, die nicht verletzt werden können. Es handelt sich dabei um das Kapitel „Die Bedingungen zur Geheimschulung“⁴ etwa in der Mitte des Buches, nach der Schilderung der Einweihung und dessen, was man dabei praktisch berücksichtigen muss.

Bedingungen für den Schulungsweg

Dort werden Fragen der Lebensführung, der seelischen Verständigung mit sich selbst, beschrieben. Wer sich damit auseinandersetzt, verliert die Angst vor sich selbst, vor anderen Menschen und vor der geistigen Welt – denn dabei handelt es sich um ein und dieselbe Angst. Wenn ich Angst habe, mit einem anderen Menschen zu kommunizieren, habe ich auch kein Vertrauen in den guten Geist, der den anderen letztlich führt: Ich habe Angst vor dem Geistigen an sich, vor dem, was ich nicht einschätzen und beherrschen kann. Und wenn ich es allein nicht aushalte, habe ich Angst vor derselben Dimension in mir selbst. Die Bedingungen für den Schulungsweg wirken dieser Angst entgegen.

1. Bedingung – Gesundheit erhalten lernen

Richte dein Augenmerk darauf, deine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, zu pflegen.

Diese erste Bedingung betrifft das physische Wohlbefinden: Jeder ist ängstlich, wenn er müde, überspannt, hungrig ist. Dann sind wir alle dünnhäutig, reagieren aggressiv, fahren aus der Haut, reagieren unangemessen im Sozialen, verletzen andere, ohne es zu wollen. Wer dagegen darauf achtet, seine physische Basis durch Pflege der körperlichen und geistigen Gesundheit zu schützen, stabilisiert dadurch die körperlichen Grenzen.

Dazu gehören zwei sehr interessante Begriffe: Pflicht und Genuss.

- Es geht darum, auf eine Art genießen zu lernen, dass einem der Genuss Kraft gibt, die Pflichten so zu erfüllen, dass sie einen nicht zu sehr stressen.

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

² Ebd.

³ Ebd.

⁴ Ebd., ab S. 102 (Ausgabe 1992, die auch der Online-GA zugrunde liegt).

- Andererseits muss man lernen mit den Pflichten so umzugehen, dass man sie auch ein wenig genießen kann.

Das von beiden Seiten her zu üben, stellt die wichtigste Voraussetzung dar, um körperliche und seelische Gesundheit sicherzustellen. Dazu gehört natürlich auch, zu bestimmten Pflichten „nein“ zu sagen, wenn man spürt, dass etwas zu viel ist. Das Achten auf die körperliche und geistige Gesundheit hilft, Pflicht und Genuss besser im Griff zu haben: dass man sich also dem Genuss nicht so exzessiv hingibt, dass man sich am nächsten Tag davon erholen muss, und dass man mit Pflicht einerseits auch Neigung verbindet und einen Sinn in der eigenen Arbeit erkennt, andererseits aber auch die Grenzen klar zu ziehen in der Lage ist.

2. Bedingung – Lebenszusammenhänge erkennen

Diese Bedingung bezieht sich auf die Lebenssphäre und –zusammenhänge. Hier geht es darum, sich zu sagen:

Ich bin ein Glied des ganzen Lebens und kann lernen, mir das bewusst zu machen.

Ich kann empfinden lernen, wie ich mit allem, was mir passiert, zusammenhänge. Steiner bringt das Beispiel vom frechen Schüler, der den Lehrer ärgert. Der Lehrer soll sich jetzt fragen:

Warum ist der Schüler ausgerechnet heute zu mir frech?

Was will er mir damit sagen?

Was hat es mit mir zu tun als anderem „Ende der Fahnenstange“?

Durch diesen Blickwinkel verändert sich die Beziehung. Wer diese Übung macht und sich als ein Glied des ganzen Lebens zu fühlen beginnt, lernt dabei auch seinen Doppeltgänger kennen. Denn wenn andere Leute negativ auf einen reagieren, spiegeln sie einem Dinge, die man normalerweise nicht gerne anschaut – vielleicht stimmen sie nicht in dem Ausmaß, wie der andere es hinstellt, aber ein bisschen davon stimmt immer. Steiner gibt den Rat, dass man das, was stimmt, dankbar annehmen soll, während man das, worüber ein anderer sich nur ereifert, ihm möglichst nonverbal zurückgeben soll.

Das Leben als das zu nehmen, was es ist, stellt eine tolle Übung dar: Leben ist so gesehen eine doppelstrahlige Straße, auf der ich ständig empfangen und gebe. Die anderen tragen bei zu meiner Selbsterkenntnis und zur Beziehungsgestaltung. Das zu erkennen, führt zu einer gewissen Lebenszufriedenheit, stabilisiert enorm und entängstigt zugleich.

„Man nehme den anderen, wie er ist...“

Ich verliere die Angst vor dem anderen, wenn er von mir aus so sein darf, wie er ist. Stellt euch das mal konkret vor: Wer schimpft, darf schimpfen, wer aggressiv ist, darf aggressiv sein, wer nicht grüßt, grüßt nicht – das alles dürfen die Menschen um uns herum! Und ich kann mich ganz souverän fragen, wie ich damit umgehen, was ich daraus machen möchte. Wenn jemand so mit anderen umgeht, dass sie so sein dürfen, wie sie sind, wirkt das magisch auf den Betreffenden zurück. Steiner sagt als soziales „Rezept“:

„Man nehme jeden Menschen, wie er ist, und versuche, daraus das Allerbeste zu machen.“⁵

Als ich das zum ersten Mal las, merkte ich, dass es sich bei mir meist umgekehrt verhält: Ich nehme *mich* so, wie ich bin, und mache an den anderen rum, wünsche mir die *anderen* anders als sie sind: Ich gebe ihnen ungefragt gute Ratschläge, kritisiere, habe gute Ideen, was sie alles besser machen könnten...

⁵ Rudolf Steiner, *Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden?* Vortrag vom 10.10.1916 in Zürich. In: *Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten*, GA 168.

Es geht nun darum, das umzudrehen – das ist doch total spannend! Der andere darf so sein, wie er ist und *ich* versuche mich zu ändern, dass er besser mit mir zurechtkommt. Damit arbeite ich maximal an der sozialen Entängstigung, weil ich die Angst nicht mehr haben muss, dass der andere mich verletzt, weil er mich ja verletzen *darf*: Er hat vielleicht einen Grund und ich kann etwas von ihm lernen!

3. Bedingung – Gedanken und Gefühle als Realitäten erkennen

Die dritte Bedingung betrifft unser Denken, Fühlen und Wollen, die aus geistiger Sicht genauso real sind wie äußere Handlungen und äußere Tatsachen. Es geht darum zu üben, unsere Achtsamkeit nicht nur auf eine Blume, einen Stein, auf rieselndes Wasser zu lenken, sondern genauso viel Achtsamkeit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen gegenüber aufzubringen, indem wir uns fragen:

Warum will ich hier was?

Wenn wir uns bewusst sind, dass die inneren Tätigkeiten von Denken, Fühlen und Wollen unsere Entwicklung genauso gestalten, wie die äußeren Tatsachen, die daraus erwachsen, werden wir viel Zeit und Kraft sparen – wir werden mehr Zeit zum Schlafen und für die Beschäftigung mit sinnvollen Dingen haben. Wenn wir bestimmte Realitäten nicht erschaffen und dafür verantwortlich sein wollen, sollten wir uns viele Gefühle und Gedanken quasi verbieten. Denn durch Gedanken und Gefühle schaffen wir Realitäten. Deshalb sollten wir oft innehalten und uns fragen:

Möchte ich, dass solche Gedanken und Gefühle von mir ausgehen oder möchte ich das anders haben?

Sich auf den „wahren Menschen“ beziehen

Es gibt ein paradox anmutendes Evangelienwort, das sehr erweckend ist in Bezug auf dieses Thema:

„Liebet eure Feinde, tut wohl denen, die euch hassen, segnet, die euch fluchen, betet für die, die euch beleidigen.“⁶

Man kann jede negative Entgegnung zurückhalten, wenn man sich klarmacht: Der „wahre Mensch“, zu dem der andere werden will, findet sein „ungutes“ Verhalten genauso unangemessen wie ich. Also bete ich für ihn, dann wird es uns beiden besser gehen. Alles andere bringt gar nichts. Indem man sich ereifert, wird nur Unwesenhaftes, Elementarisches genährt – das wirkliche Wesen hat davon nichts.

4. Bedingung – Unabhängigkeit von äußerer Anerkennung

Die vierte Bedingung ist, unabhängig zu werden von äußerer Anerkennung, betrifft das Ich. Diese Bedingung hat eine besonders entängstigende Auswirkung im Sozialen, weil sie einer inneren Befreiung gleichkommt: Wir tun dann das, was wir tun, nicht um der Ehre, der Anerkennung und des Geld willen, sondern weil es gute Gründe gibt, es tun zu wollen – und weil wir es gerne und es aus uns heraus tun. Wir nehmen dann auch gerne entgegen, was wir dafür bekommen, sind aber nicht abhängig davon.

Die größte Angst im Sozialen ist heute diejenige vor Sympathieverlust und Liebesentzug. Man möchte gerne den anderen gefallen und macht sich damit von ihnen abhängig. Wer das ausnützt, beherrscht sein Umfeld. Zu merken, wie viel Ohnmacht und Machtmissbrauch im seelischen Miteinander der Menschen herrscht, ist erschreckend. Das wird einem bewusst, wenn man diese Übung macht und im Nachhinein immer wieder erkennt, dass man in diese Falle hineingetappt ist, weil man nicht aufgepasst hat.

⁶ Neues Testament, Lukas 6, 27.

Abendliche Rückschau als Übungsfeld

Meine Erfahrung ist, dass man diese Bedingungen am besten üben kann, wenn man sie mit der abendlichen Rückschau kombiniert. Ich habe vier Bedingungen von sieben genannt, die restlichen drei könnt ihr selbst lesen: Denn auch für den höheren Menschen, für Geistselbst, Lebensgeist, Geistesmensch, gibt es je eine Bedingung. Die sieben Übungsthemen hat man schnell begriffen und dann kann man abends die Rückschau machen mit der Frage:

Gegen welche Bedingung habe ich heute besonders verstoßen?

Dann tritt einem meist etwas ins Bewusstsein oder man merkte schon während des Tages, dass es nicht gut lief. Man sollte die Beschäftigung damit sofort auf den Abend verschieben – jedoch nicht unbedingt auf die Zeit direkt vor dem Schlafengehen, wenn man zu müde ist. Es braucht nicht viel Zeit zu verstehen, was wann wie gelaufen ist und warum man an dieser oder jener Stelle schwach war. Man kann sich fragen:

Warum war ich grenzverletzend und habe jemandem Angst gemacht?

Wie hätte ich gerne reagiert?

Wie wäre es in Zukunft besser?

Mit der Vorstellung der positiven Wendung sollte man die Angelegenheit dann loslassen.

Ungewöhnliche Strenge

Rudolf Steiner ist an dieser Stelle so streng wie an keiner anderen Stelle des Buches. Er sagt, ohne die Erfüllung dieser Bedingungen könne man den Schulungsweg nicht gehen. Sie sind streng, aber nicht hart, weil jeder zumindest ein wenig danach streben kann, sie einzuhalten.

Ich habe mich immer gefragt, warum er just an dieser Stelle so streng war. Alle anderen Übungen konnten nach Möglichkeit und Bedarf durchgeführt werden, jeder Mensch hätte die Fähigkeit, nach Höheren Welten zu streben – das fängt so freilassend und locker an und auch am Ende ist alles ziemlich „charmant“ ausgedrückt. Aber mit Blick auf die Bedingungen ist er streng. Mir ist auch eine Idee gekommen, warum das tatsächlich so sein MUSS:

Es gibt keine Entwicklung, weder im Säuglingsalter noch beim Erwachsenen, ohne Bedingungen: Fähigkeiten entwickeln sich nur, wenn ich bestimmte Lernbedingungen, die zu dieser Fähigkeit führen, einhalte. Wenn ich den Geist in mir mächtiger machen möchte als meine körperlichen, schicksalsmäßigen und sonstigen Grenzen, an denen ich Angst bekommen könnte, weil ich so schwach bin, wenn ich diesen Geist also stärken will, dass er selbständig „gehen“ und an den Grenzen souverän arbeiten lernt, muss ich die Bedingungen respektieren, die mir das Erlangen dieser Fähigkeit ermöglichen.

Stärke statt Angst

Und so kam ich auch darauf, dass es sich im Grunde um sieben Entängstigungsübungen handelt für die gesamte Lebens- und Schicksalsgestaltung. Denn bei allem Negativen, das im Alltag passiert, kann man sich sagen: Wie gut, dass es diese und jene Bedingung gibt, die mir hilft, dass mich dieses Vorkommnis nicht verletzt, sondern die mich befähigt, es ins Leben zu integrieren.

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