

## Übungen zur Entwicklung der Imagination

GA10, S.43 – 53:

„Der Anfang muss damit gemacht werden, die Aufmerksamkeit der Seele auf gewisse Vorgänge in der uns umgebenden Welt zu lenken. Solche Vorgänge sind das sprießende, wachsende und gedeihende Leben einerseits, und alle Erscheinungen, die mit Verblühen, Verwelken, Absterben zusammenhängen, andererseits.

Es handelt sich darum, dass er [der Mensch] intensiv die Aufmerksamkeit ganz bewusst auf diese Tatsachen lenke. Er muss, wo er Blühen und Gedeihen einer ganz bestimmten Art wahrnimmt, alles andere aus seiner Seele verbannen und sich kurze Zeit ganz allein *diesem einen* Eindrucke überlassen.

Erst schaue man so lebhaft, so genau, als es nur irgend möglich ist, die Dinge an. *Dann* erst gebe man sich dem in der Seele auflebenden Gefühle, dem aufsteigenden Gedanken hin. Worauf es ankommt, ist, dass man auf *beides*, im völligen inneren Gleichgewicht, die Aufmerksamkeit richte.

Eine ganz bestimmte Gefühlsform knüpft sich an das Wachsen und Werden; eine andere ganz bestimmte an das Verwelken und Absterben.

Wer oft die Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Werdens, des Gedeihens, des Blühens gelenkt hat, der wird etwas fühlen, was der Empfindung bei einem Sonnenaufgang *entfernt ähnlich* ist. Und aus dem Vorgang des Welkens, Absterbens wird sich ihm ein Erlebnis ergeben, das in ebensolcher Art mit dem langsamen Aufsteigen des Mondes im Gesichtskreis zu vergleichen ist. Diese beiden Gefühle sind zwei Kräfte, die bei gehöriger Pflege, bei immer lebhafter werdender Ausbildung zu den bedeutsamsten geistigen Wirkungen führen. ...

Die Seelenwelt, der sogenannte astrale Plan, beginnt vor ihm aufzudämmern.

Eine blühende Blume zaubert vor seine Seele eine ganz bestimmte Linie, ebenso ein im Wachsen begriffenes Tier oder ein im Absterben befindlicher Baum. Die Seelenwelt (der astrale Plan) breitet sich langsam vor ihm aus. Nichts Willkürliches liegt in diesen Linien und Figuren. Zwei Geheimschüler, die sich auf der entsprechenden Stufe der Ausbildung befinden, werden bei dem gleichen Vorgange stets dieselben Linien und Figuren sehen.

Er soll frisch, mit gesundem Sinne, mit scharfer Beobachtungsgabe in die Sinnenwelt sehen und dann sich seinen Gefühlen überlassen. Was die Dinge bedeuten, das soll nicht er mit spekulierendem Verstande ausmachen wollen, sondern er soll es sich von den Dingen selbst sagen lassen. (Fußnote: Bemerkung soll werden, dass *künstlerisches* Empfinden, gepaart mit einer stillen, in sich versenkten Natur, die beste Vorbedingung für die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten ist. Dieses Empfinden dringt ja durch die Oberfläche der Dinge hindurch und gelangt dadurch zu deren Geheimnissen.)

Ein Weiteres, worauf es ankommt, ist das, was die Geheimwissenschaft die *Orientierung* in den höheren Welten nennt. ... Solche Gesetze gibt es nun auch für die Gefühls- und Gedankenwelt. ... Man gelangt dazu, wenn man sich jederzeit verbietet, verkehrte Gefühle und Gedanken zu hegen. Alles willkürliche Hin- und Hersinnen, alles spielerische Phantasieren, alle zufällig auf- und abwogenden Gefühle muss man sich in dieser Zeit verbieten.

Eine weitere Pflege hat der Geheimschüler der Welt der *Töne* angedeihen zu lassen. ... Bei der letzteren Art von Tönen [welche von Lebendigem stammen] hat der Geheimschüler einzusetzen. Er soll seine ganze Aufmerksamkeit darauf lenken, dass der Ton ihm etwas verkündet, was außer der eigenen Seele liegt. ... Nur das soll seine Seele erfüllen, was in dem Wesen vorgeht, von dem der Ton kommt. ... Man muss, als Geheimschüler, in dieser Art der *ganzen Natur* gegenüber empfinden lernen. ... Und wobei er vorher nur Ton gehört hat, beim Erklingen des sogenannten Leblosen, vernimmt er jetzt eine neue Sprache der Seele. ... Er fängt an, *mit der Seele* zu hören.

... ganz besonders wichtig ist die Art, wie er anderen Menschen beim Sprechen *zuhört*. Er muss sich daran gewöhnen, dies so zu tun, dass dabei sein eigenes Innere vollkommen *schweigt*. ... Alle Zustimmung und allen Widerspruch zum Schweigen bringen. ... Nützlich ist es für jeden, in solcher Art Kindern zuzuhören. ... Dann lernt er nach und nach mit dem Wesen eines anderen vollständig zu verschmelzen, ganz in dasselbe aufzugehen.“

GA13, S. 299 – 396:

Sinnbildliche oder symbolische Vorstellungen.

Konzentration des ganzen Seelenlebens auf eine Vorstellung.

Gewisse Sätze, Formeln, einzelne Worte.

Versenkungen bloß in Gefühle, Empfindungen.  
Versenkung in Sinnbilder oder „Imaginationen“.

„Auf den Inhalt der Vorstellungen, welche das imaginative Erleben erfüllen, kommt nichts an; dagegen alles auf die Seelenhaftigkeit, die an diesem Erleben herangebildet wird.“

GA13, S.314:

„... dass nicht die Abbildungen der Sinneswahrnehmungen dasjenige sind, was zur Weckung der höheren Seelenfähigkeiten führt, sondern dass diese Wirkung lediglich durch die Art der Zusammenfügung dieser Einzelheiten hervorgerufen wird.“

GA322: Vortrag vom 2. Oktober 1920 vormittags, S.83:

In der Imagination ein bewegtes Formvorstellen haben, alles Räumliche überwinden und untertauchen in die Vorstellung eines Intensiven, eines Aus-sich-heraus-Wirkenden.

GA322: Vortrag vom 3. Oktober 1920, S.113 - 115:

„Dieser Weg in die Imagination hinein, er kann so vollzogen werden, angemessen unserer abendländischen Zivilisation, dass man versucht, sich ganz nur der äußeren phänomenologischen Welt hinzugeben, diese unmittelbar auf sich wirken zu lassen mit Ausschluss des Denkens, aber so, dass man sie doch aufnimmt. Nicht wahr, unser gewöhnliches Geistesleben im wachen Zustande verläuft ja so, dass wir wahrnehmen und eigentlich immer im Wahrnehmen schon das Wahrgenommene mit Vorstellungen durchtränken, im wissenschaftlichen Denken ganz systematisch das Wahrgenommene mit Vorstellungen verweben, durch Vorstellungen systematisieren und so weiter. Dadurch, dass man sich ein solches Denken angeeignet hat, wie es allmählich hervortritt im Verlaufe der «Philosophie der Freiheit», kommt man nun wirklich in die Lage, so scharf innerlich seelisch arbeiten zu können, dass man, indem man wahrnimmt, ausschließt das Vorstellen, dass man das Vorstellen unterdrückt, dass man sich bloß dem äußeren Wahrnehmen hingibt. Aber damit man die Seelenkräfte verstärke und die Wahrnehmungen im richtigen Sinne gewissermaßen einsaugt, ohne dass man sie beim Einsaugen mit

Vorstellungen verarbeitet, kann man auch noch das machen, dass man nicht im gewöhnlichen Sinne mit Vorstellungen diese Wahrnehmungen beurteilt, sondern dass man sich symbolische oder andere Bilder schafft zu dem mit dem Auge zu Sehenden, mit dem Ohre zu Hörenden, auch Wärmebilder, Tastbilder und so weiter. Dadurch, dass man gewissermaßen das Wahrnehmen in Fluss bringt, dadurch, dass man Bewegung und Leben in das Wahrnehmen hineinbringt, aber in einer solchen Weise, wie es nicht im gewöhnlichen Vorstellen geschieht, sondern im symbolisierenden oder auch künstlerisch verarbeitenden Wahrnehmen, dadurch kommt man viel eher zu der Kraft, sich von der Wahrnehmung als solcher durchdringen zu lassen. Man kann sich ja schon gut vorbereiten für eine solche Erkenntnis bloß dadurch, dass man wirklich im strengsten Sinne sich heranerzieht zu dem, was ich charakterisiert habe als den Phänomenalismus, als das Durcharbeiten der Phänomene. Wenn man wirklich an der materiellen Grenze des Erkennens getrachtet hat, nicht in Trägheit durchzustößen durch den Sinnesteppich und dann allerlei Metaphysisches da zu suchen in Atomen und Molekülen, sondern wenn man die Begriffe verwendet hat, um die Phänomene anzuordnen, um die Phänomene hin zu verfolgen bis zu den Urphänomenen, dann bekommt man dadurch schon eine Erziehung, die dann auch alles Begriffliche hinweghalten kann von den Phänomenen. Und symbolisiert man dann noch, verbildlicht man die Phänomene, dann bekommt man eine starke seelische Macht, um gewissermaßen die Außenwelt begriffsfrei in sich einzusaugen.

Man muss selbstverständlich nicht glauben, dies sei zu erreichen in kurzer Zeit. Geistesforschung erfordert weit mehr Arbeit als Laboratoriums- oder Sternwartenforschung. Sie erfordert vor allen Dingen eine intensive Anstrengung des eigenen Willens. Und hat man eine Zeitlang ein solches symbolisches Vorstellen getrieben, hat man sich dazu noch bemüht, auf den Bildern, die man in dieser Weise ganz in Anlehnung an die Phänomene in der Seele präsent sein lässt und die sonst nur vorübergehen, indem man ja im Leben von Sensation zu Sensation, von Erlebnis zu Erlebnis eilt, hat man sich gewöhnt, kontemplativ lange und immer länger auf einem Bilde, das man ganz durchschaut, das man sich selber gemacht hat oder sich auch von jemandem anraten lässt, so dass es keine Reminiszenz sein kann, hat man sich gewöhnt, kontemplativ auf einem solchen Bilde zu ruhen, und wiederholt man diesen Vorgang immer wieder und wiederum, so verstärkt sich die innere Seelenkraft, und man wird zuletzt gewahr, dass man in sich selber etwas erlebt, von dem

man vorher eigentlich keine Ahnung gehabt hat. Höchstens kann man - aber man sollte das eigentlich nicht missverstehen - sich ein Bild machen von dem, was man jetzt, aber nur in seinem Inneren, erlebt, indem man sich erinnert an besonders lebendige Traumvorstellungen, nur dass die Traumvorstellungen doch immer Reminiszenzen sind und nicht unmittelbar bezogen werden dürfen auf etwas Äußeres, dass aber das einem gewissermaßen als Reaktion entgegenkommt aus dem eigenen Inneren. Wenn man also diese Bilder durchlebt, so ist das etwas durchaus Reales, und man kommt darauf, dass man jetzt in seinem eigenen Inneren antrifft dasjenige Geistige, welches den Wachstumsprozess gibt, welches die Wachstumskraft ist. Man merkt, man kommt hinein in einen Teil seiner Menschheitskonstitution, der in einem ist, der sich mit einem verbindet, der in einem tätig ist, den man aber früher nur unbewusst erlebt hat.“

GA324: Vortrag vom 19. März 1921, S.68-74:

„... das Erringen der imaginativen Erkenntnis im wesentlichen darauf beruht, dass man immer wieder und wiederum in einer nicht konfusen, sondern methodisch-technisch geführten Meditation, wie ich in meinem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» den Ausdruck gewählt habe, leicht überschaubare Vorstellungen sich vor die Seele hinstellt. Wesentlich ist, dass sie leicht überschaubar sind, nicht irgendwelche Erinnerungen, Reminiszenzen und so weiter – dadurch würde man verleitet sein, eben das mathematische Erleben zu stark in den Hintergrund zurückzudrängen -, also leicht überschaubare Vorstellungen, am besten, weil diese am leichtesten überschaubar sind, symbolische Vorstellungen. Es kommt darauf an, was wir mit diesen Vorstellungen seelisch erleben. Diese Vorstellungen suchen wir so in unser Bewusstsein hereinzustellen, dass das Anwesendsein im Bewusstsein nach Art einer sonstigen Erinnerungsvorstellung da ist. Also selbstgemachte Vorstellungen werden durch willkürliche Tätigkeit so in die menschliche Seele hereingenommen, wie sonst Erinnerungsvorstellungen drinnen stehen. Man ahmt in einer gewissen Weise durchaus dasjenige nach, was im Erinnern geschieht. Im Erinnern werden gewisse Erlebnisse in Bildern dauernd gemacht. Hinter diese Tätigkeit der menschlichen Seele sucht man zu kommen, wie, das werde ich noch darstellen. Indem man dahinter zu kommen sucht, wie das Erinnern sich vollzieht, wird man dann auch in den Stand kommen, willkürlich

solche leicht überschaubaren Vorstellungen ganz nach dem Muster der erinnerten Vorstellungen durch eine gewisse Zeit hindurch - man gewöhnt sich immer mehr und mehr, diese Zeit sogar von wenigen Sekunden bis zu Minuten herauf auszudehnen —, durch eine verhältnismäßig also längere Zeit im Bewusstsein festzuhalten. Nicht auf diese Vorstellungen kommt es an, sondern darauf kommt es an, dass an diesem Vorstellen solcher selbstgewählten Vorstellungen eine gewisse innere Seelenkraft sich entwickelt. Geradeso wie wenn ich die Muskeln meines Armes anstrenge, sich diese Muskeln entwickeln durch die Anstrengung, so verstärken sich gewisse Seelenkräfte, wenn sie es zu tun haben mit solchen Vorstellungen, wie ich sie geschildert habe, die immer wieder und wiederum willkürlich in das Bewusstsein gerückt werden. Die Seele muss sich anstrengen, um diesen Prozess herbeizuführen und festzuhalten, und auf diese Anstrengung im seelischen Erleben kommt es an. Und indem wir uns so üben an den selbstgemachten Vorstellungen, tritt eben etwas in uns auf, was die Kraft der Imagination ist, die also nach dem Muster der Erinnerungskraft entwickelt wird, die aber doch nicht zu verwechseln ist mit dieser Erinnerungskraft. Denn wir werden noch zu schildern haben, wie das, was wir in den Imaginationen auffassen - wir haben es zum Teil ja schon geschildert -, eben durchaus reale äußere Dinge sind, nicht etwa wie in den Erinnerungsvorstellungen unsere bloßen eigenen Erlebnisse. Das ist der Unterschied im Grunde zwischen den Imaginationen und den Erinnerungsvorstellungen, dass die Erinnerungsvorstellungen nur im Bilde wiedergeben unsere eigenen Erlebnisse, dass aber die Imaginationen, trotzdem sie zunächst wie Erinnerungsvorstellungen auftreten, durch ihren eigenen Inhalt klarmachen, dass sie sich nicht beziehen auf unsere eigenen Erlebnisse bloß, sondern dass sie sich beziehen können wenigstens auf uns gegenüber durchaus objektive Tatsachen der Welt.

Sie sehen also, durch ein Weiterbilden des Erinnerungsvermögens bilden wir die imaginative Kraft der Seele. Nun kann man geradeso, wie man weiterbildet die Kraft der Erinnerung, eine andere Kraft weiterbilden. Fast wird es Ihnen komisch erscheinen, wenn ich Ihnen diese Kraft nenne. Und dennoch, die Weiterbildung dieser Kraft, sie ist schwieriger als diejenige der Erinnerungskraft. Im gewöhnlichen Leben sorgen ja manche Mächte dafür, dass wir nicht nur erinnern - namentlich die verehrten Kommilitonen werden mir das zugeben-, sondern auch vergessen, und wir brauchen uns zuweilen gar nicht besonders anzustrengen, um vergessen zu können. Das ändert sich etwas,

wenn wir die weitergebildete Erinnerungskraft in der Meditation ausbilden. Denn merkwürdigerweise führt diese Kraft des Festhaltens gewisser Imaginationen dazu, dass diese Imaginationen zunächst bleiben wollen. Sie sind, wenn sie auftreten im Bewusstsein, nicht ohne weiteres leicht wiederum fortzuschaffen, sie machen sich geltend. Das hängt damit zusammen, was ich vorhin charakterisiert habe, dass wir es mit einem Stehen in einer Realität eigentlich zu tun haben. Diese Realität macht sich darin geltend, dass sie auch bleibend sein will. Nun, hat man es dazu gebracht - aber in einer dem mathematischen Vorstellen nachgebildeten Weise -, die imaginative Kraft auszubilden, dann bringt man es durch eine weitere Anstrengung auch dazu, diese Vorstellungen ebenso willkürlich, wie man sie gebildet hat, wiederum aus dem Bewusstsein herauszuwerfen. Und diese Kraft des fortgebildeten Vergessens, sie muss ganz besonders gepflegt werden. Es handelt sich durchaus darum, dass, wenn diese inneren Erkenntniskräfte ausgebildet werden sollen, man wirklich auch alles Nötige anwendet, um nicht innerhalb der Seele gerade Unheil anzurichten. Aber derjenige, der dabei nur auf gewisse Gefahren hinweisen würde, der gleiche demjenigen, der verbieten würde, im Laboratorium gewisse Versuche zu machen, weil dabei auch das oder jenes einmal explodieren könnte. Sehen Sie, ich selbst habe an der Hochschule einen Chemieprofessor gehabt, der einäugig war, weil er bei einem Experiment das eine Auge verloren hatte. Solche Dinge sind natürlich kein Einwand gegen die Notwendigkeit der Ausbildung gewisser Methoden, und ich darf wohl sagen, wenn alle die Vorsichtsmaßregeln, die ich in meinen Büchern geschildert habe mit Bezug auf dieses innere Ausbilden der Seelenkräfte, angewendet werden, dass dann durchaus Gefahren für das Seelenleben ganz gewiss nicht eintreten können. Es liegt eben, wenn man nicht auch die Methoden des Wiederloswerdens der Vorstellungen entwickelt, die Gefahr vor, dass man schon in einer gewissen Weise gegängelt wird von demjenigen, was man durch seine Meditationen herbeigeführt hat. Aber das darf ja erstens nicht geschehen, und zweitens würde es einen, wenn es geschähe, auf dem Wege der übersinnlichen Erkenntnis nicht weiterkommen lassen. Denn es ist zu gleicher Zeit eine weitere Etappe, dass diese Fortführung des Vergessens ausgebildet wird.

Nun gibt es eine gewisse Hilfe, welche man anwenden kann, um diese Fortführung der Vergessenskraft wirklich leisten zu können. Da komme ich auf etwas, was vielleicht gerade denjenigen, die in irgendeiner Richtung heutiger

moderner Erkenntnistheorie drinnenstecken, als etwas ganz Dilettantisches erscheinen wird. Ich kenne alle die Einwände, die gegen solche Dinge gemacht werden können, aber ich bin auch verpflichtet, die Tatsachen zu schildern, wie sie eben sind. Und so muss ich denn sagen, dass man sich in der Erkräftung des Vergessens zu Hilfe kommen kann, wenn man weiterbildet durch eine gewisse Selbstzucht, Zucht des eigenen Selbst, dasjenige, was im gewöhnlichen Leben auftritt als die Fähigkeit der Liebe. Ganz gewiss kann man sagen: Liebe ist ja keine Erkenntniskraft. - So wie man die Erkenntnis heute auffasst, so ist sie es vielleicht auch nicht. Aber es handelt sich auch nicht darum, die Liebekraft so beizubehalten, wie sie im gewöhnlichen Leben für dieses gewöhnliche Leben auftritt, sondern darum, diese Liebekraft weiterzubilden, durch eine gewisse Selbstzucht. Und man kann das erreichen dadurch, dass man folgendes beachtet.

Nicht wahr, wenn man so als Mensch lebt sein Leben hindurch, so muss man sich ja gestehen, dass man eigentlich mit jedem Jahr doch ein bisschen ein anderer geworden ist, und vergleicht man dasjenige, was man ist in einem gewissen Lebensalter, mit demjenigen, was man war vielleicht vor zehn Jahren, so wird man schon finden, wenn man nur etwas ehrlich zu Werke geht mit dieser Selbstbeobachtung, dass man im Inhalte seines Seelenlebens, auch in demjenigen, der nicht bloß konturierter Gedanken- oder Empfindungs- oder auch Willensinhalt ist, sondern in demjenigen, was, ich möchte sagen, der Duktus, die ganze Verfassung des Seelenlebens ist, dass sich in dem manches im Laufe der Zeit geändert hat. Man ist innerlich ein anderer geworden, und man kann ja, wenn man auf die Faktoren hinsehen will, durch die man innerlich ein anderer geworden ist, sich sagen: Erstens ist es das, was mit unserem physischen Organismus geschehen ist, der wird ja immer ein anderer. Er wird in der ersten Lebenshälfte ein anderer durch das fortschreitende Wachstum, er wird in der zweiten Lebenshälfte immer ein anderer durch das rückschreitende Bilden und so weiter. Aber auch die äußeren Erlebnisse, dasjenige, was einem entgegentritt erstens als Vorstellungswelt, dann aber auch als dasjenige, was Schmerzen, Leiden, Lust und Freude auf unsere Seele ablagert, dasjenige, was wir versucht haben, als Willenskräfte zu entwickeln und auszuleben, das ist es ja, was uns im Lauf des Lebens immer wieder und wiederum zu einem anderen macht. Und wenn man ehrlich sich gestehen will, was da vorliegt, so muss man sich sagen: Nun ja, man schwimmt eigentlich so dahin im Strome des Lebens. - Derjenige, der Geistesforscher werden will, der muss nun in der Tat auch diese

seine Selbstentwicklung durch eine gewisse Selbstzucht in die Hand nehmen. Er muss schon auch das in sich ausbilden, dass er sich vorsetzt, in einer gewissen Zeit diese oder jene Gewohnheit - kleine Gewohnheiten sind da manchmal von ausschlaggebender Bedeutung - durch eigene Arbeit umzugestalten, so dass man sich im Laufe des Lebens metamorphosiert. Nicht nur durch den Strom des Lebens selbst, sondern durch dasjenige, was man mit vollem Bewusstsein an sich selbst tut, kann man dann von irgendeinem Punkt des Lebens mit Hilfe der ja schon vorher entwickelten Rückschau des Lebenspanoramas zurückschauen auf dasjenige, was sich verändert hat im Leben durch diese eigene Selbstzucht. Dann wirkt das in merkwürdiger Weise auf das eigene Seelenleben zurück. Es wirkt dieses zurück nicht etwa im Sinne einer Erhöhung des Egoismus, sondern im Gegenteil, im Sinne der Erhöhung der Liebekraft des Menschen. Man wird immer fähiger und fähiger, mit einer gewissen Liebe die Außenwelt zu umfassen, in die Außenwelt sich zu vertiefen. Und darüber urteilen, was das heißt, kann eigentlich nur derjenige, der in solcher Selbstzucht Anstrengungen gemacht hat. Er kann nur wirklich bemessen, was es bedeutet, die Verstandesvorstellungen, die man sich bildet über irgendeinen Vorgang oder über irgendein Ding, begleitet sein zu lassen von den Ergebnissen solcher Selbstzucht. Man dringt ein mit einem viel stärkeren persönlichen Anteil in dasjenige, in das unsere Vorstellungen untertauchen, man dringt sogar in die einen mit den Ergebnissen der Mathematik sonst gleichgültig lassende physisch-mineralische Welt in einer gewissen Liebeentfaltung ein, und man merkt deutlich den Unterschied zwischen dem Eindringen mit dem bloßen blassen Vorstellen und dem Eindringen mit der entwickelten Liebekraft.

Sie werden nur dann Anstoß nehmen an demjenigen, was ich hier über diese entwickelte Liebekraft sage, wenn Sie etwa von vornherein das Dogma aufstellen wollen: Diese Liebekraft darf nicht sein bei dem Eindringen in die Außenwelt. — Ja, solch ein Dogma kann man aufstellen. Man kann sagen, richtige objektive Erkenntnis sei nur diejenige, die im bloßen logischen Vorstellen errungen wird. Gewiss, man braucht auch durchaus diejenige Fähigkeit, die mit Ausschluss jeder anderen Kraft sich durch den bloßen nüchternen Verstand hineinversetzen kann in das Geschehen der äußeren Welt. Aber ihr Ganzes gibt uns diese äußere Welt nicht, wenn wir ihr in dieser Weise beikommen wollen, sondern ihr Ganzes gibt uns die Welt erst dann, wenn wir ihr mit einer die Vorstellungen verstärkenden Liebekraft beikommen.

Und es kommt ja nicht darauf an, dass wir unsere Erkenntnis kommandieren, dass wir sagen, die Natur muss sich uns durch diese oder jene Kräfte erschließen, dass wir gewissermaßen erkenntnistheoretische Dogmen aufstellen, sondern darauf kommt es an, zu fragen: Wie erschließt sich uns die Natur? Wie ergibt sie sich uns? - Sie ergibt sich uns nur, wenn wir die Vorstellungskräfte von Liebekräften durchdrungen sein lassen. Aber zunächst spreche ich nur davon, dass man versucht, die Übungen des Vergessens mit einer größeren Kraft und sicherer ausbilden zu können *mit* der Liebekraft als ohne sie. Indem man zu gleicher Zeit diese Selbstzucht, die einen liebefähiger macht, ausbildet, gelangt man dazu, tatsächlich mit einer ebenso starken Willkür das erweiterte, das verstärkte Vergessen in sich erleben zu können wie das weiterentwickelte, das verstärkte Erinnern. Und indem man so etwas ganz Bestimmtes, Positives innerlich seelisch an die Stelle zu setzen vermag, welche sonst im Grunde genommen das Ende unseres Erlebens ist — denn wenn wir etwas vergessen haben, so ist in bezug auf eine gewisse Erlebnisreihe dieses Vergessen das Ende - , indem wir so an die Stelle einer Null gleichsam das Positive der ausgebildeten Vergessenskraft setzen, wo wir aktiv etwas ausbilden, was sonst passiv verläuft, wenn wir dazu gekommen sind, dann ist es, wie wenn wir innerlich in uns einen Abgrund übersetzt hätten, wie wenn wir tatsächlich eingedrungen wären in eine Region des Erlebens, durch die uns ein neues Dasein zufließt. Und so ist es auch. Wir haben bis dahin gehabt unsere Imaginationen. Wenn wir wirklich mit mathematischer Seelenverfassung ausgerüstete Menschen sind innerhalb dieser Imaginationen und nicht Narren, dann werden wir klar durchschauen: In der imaginativen Welt haben wir Bilder. Die Physiologie mag streiten darüber, ob dasjenige, was uns durch unsere Sinne vermittelt wird, als Bilder gegeben ist derart, wie man es meint - ich habe es in meinen «Rätseln der Philosophie » dargestellt - , ob das Bilder sind oder eine Realität. Dass das zunächst Bilder sind, die wohl auf eine Realität hinweisen, aber Bilder sind, das weiß man, und gerade darauf beruht das gesunde Erleben in einer solchen Region, dass man zunächst weiß, man hat es mit Bildern zu tun. In dem Augenblick aber, wo ein gewisses Ergebnis der verstärkten Vergessenskraft eintritt, da füllen sich diese Bilder gewissermaßen von der anderen Seite des Lebens aus mit demjenigen, was geistige Realität ist, und da wächst man zusammen mit der geistigen Realität. Man nimmt da sozusagen an dem anderen Ende des Lebens wahr. So wie man wahrnimmt durch die Sinne an dem einen Ende des Lebens, namentlich am physisch-sinnlichen, so lernt

man nach der anderen Seite hinschauen und lernt erkennen, wie einfließt in die Bilder des imaginativen Lebens eine geistige Realität. Dieses Einfließen einer geistigen Realität, dieses, ich möchte sagen, am Abgrund des Seelendaseins Einfließen einer geistigen Realität in dasjenige, was wir gut vorbereitet haben innerhalb unserer Erkenntniskräfte, das habe ich in meinem Buche «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?» und in anderen Büchern Inspiration genannt.“

GA324: Vortrag vom 22. März 1921, S. 97, 98:

„... dass diese ursprüngliche Erinnerungskraft dadurch, dass man auch etwas anderes aus ihr zu machen versteht, um so mehr hingetrieben wird zur innerlichen Treue und Wahrhaftigkeit. Ich habe gesagt, wenn man sich immer wiederum bemüht, leicht überschaubare Vorstellungen, die man ebenso leicht und mit Willkür aus ihren einzelnen Teilen zusammensetzen und dann überschauen kann wie die mathematischen, wenn man solche Vorstellungen in sein Bewusstsein hereinrückt, dann sie im Bewusstsein behält, auf ihnen ruht, aber nicht so ruht, dass man etwa von ihnen fasziniert ist, sondern so, dass man in jedem Augenblick dieses Verhältnis des Ruhens mit innerer Willkür selber hervorruft, dann gelangt man allmählich dazu, den Erinnerungsvorgang in etwas anderes, das man früher nicht gekannt hat, umzugestalten. Wie gesagt, das Genauere ist in dem genannten Buch und auch in meiner «Geheimwissenschaft im Umriss» enthalten.

Fährt man mit solchen Übungen genügend lange fort - wie lange man das nötig hat, das ist individuell - und hat man die Möglichkeit, genügend innere Seelenenergie auf sie zu verwenden, dann kommt man eben dazu, Bilder zu erleben, welche in bezug auf das formale, innere Seelenerleben durchaus Erinnerungsvorstellungen gleichen, aber es dem Inhalt nach nicht sind. Und allmählich hat man sich angeeignet die Fähigkeit, in solchen zunächst selbstgemachten Imaginationen zu leben. Dann geht diese Fähigkeit in die andere über, dass in der Seele auftreten Imaginationen, ...“

RS1: Vortrag vom 2. September 1906 (GA95), S. 32:

Gedankenkontrolle: wenigstens für kurze Zeiten des Tages einmal Ruhe in seinem Gedankenlaufe eintreten lassen. Man denkt an einen bestimmten Begriff.

RS1: Vortrag vom 4. September 1906 (GA95), S. 54ff:

Das Innere seiner Seele in eine Pflanze hineinlegen.

In einem Samenkorn die ganze spätere Pflanze vor sich erscheinen sehen.

RS1: Vortrag vom 18. Januar 1909 (GA108), S. 105, 106:

Sich genaue Bilder von aufeinander folgenden Zuständen (z.B. die Witterung) machen. --> allmähliche innerliche Bereicherung und Intensivierung des Denkens.

Diese Bilder zunächst nebeneinanderstehen und sie ineinander übergehen lassen. Mit Enthaltung vom Denken, nur in Bildern. Dies an solchen Dingen durchführen, die man noch nicht versteht.

S. 107:

„In demselben Maße nun, in dem wir uns enthalten, unsere Denkwilkkür wirken zu lassen, in dem wir ganz enthaltsam bloß Bildvorstellungen von aufeinanderfolgenden Ereignissen uns machen, in demselben Maße wirken die inneren Gedanken der Welt in uns und prägen sich unserem Astralleib [als Träger des Vorstellungslebens] ein, ohne dass wir es wissen.“

S. 110:

Eine andere Übung: ich will, so oft ich Zeit habe, über etwas nachdenken, was ich mir selbst auswähle, was ich nur durch meine Willkür in mein Bewusstsein hineinbringe (z.B. ein früheres Erlebnis).

RS1: Vortrag vom 2. März 1915 (GA157), S. 141:

„... Meditation, das heißt Hingabe an irgendwelche, gerade für unsere Individualität geeignete Gedanken oder Empfindungen, ...

... dass man die ganze Welt vergisst und nur in diesen Gedanken, in diesen Empfindungen lebt.“

RS1: Vortrag vom 26. September 1923 (GA84), S. 218:

Wissenschaftliche Ergebnisse als Konzentrationsstoff ... erweisen sich sogar als dafür [um die Seelenfähigkeiten (das Denken) innerlich aktiver und kräftiger zu machen] am allerfruchtbarsten.

WP1:

Um sich erlebend der gestaltenden Bildekräftewelt zu nähern, muss man gegenständliches Vorstellen und Wahrnehmen überwinden. Nicht auf die fertigen Sinneseindrücke kommt es an, sondern auf die entstehenden und wieder vergehenden. Das aufmerksame Verfolgen von "Nachbildern" ist eine gute Übung in diese Richtung (Goethes Farbenlehre).

WP2:

Das Denken als Kunst. In der Denkkunst befreit sich die künstlerische Gestaltung ganz vom Zwang des Stoffes und der äußeren Naturgesetze. Nicht das abstrakte, technisch orientierte Denken ist gemeint, sondern ein innerlich lebendiges, bildhaftes, gestaltendes Denken. Es ist verwandt mit Platons "Ideenschau". Ideen werden innerlich bildhaft geschaut und erlebt. Es ist ein malendes Schauen innerer Bilder (Wolfgang Pauli).

## Literatur:

GA10) R. Steiner: „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“, R. S. Verlag, Tb. 600.

GA13) R. Steiner: „Geheimwissenschaft im Umriss“, R. S. Verlag, Tb. 601.

GA322) R. Steiner: „Grenzen der Naturerkenntnis und ihre Überwindung“, R. S. Verlag, Tb. 666.

GA324) R. Steiner: „Naturbeobachtung, Experiment, Mathematik und die Erkenntnisstufen der Geistesforschung“, R. S. Verlag, Bd. 324.

RS1) R. Steiner: „Wege der Übung“, Verlag Freies Geistesleben.

RS2) R. Steiner: „Spirituelle Psychologie“, Verlag Freies Geistesleben.

WP1) W. Peter: „Hat die Natur auch Seele und Geist?“, Vortrag 1999.

WP2) W. Peter: „Denn das ist der Kunst Bestreben, jeden aus sich selbst zu heben“, Vortrag am 28.3.2000.