

Wolter Bos

Wahrnehmen – welch eine Freude!



Edition *amblot*

Dieser Aufsatz ist eine erweiterte Fassung eines Vortrags für Eltern und Lehrer niederländischer Waldorfschulen.

Niederländisches Original: Wolter Bos: *Waarnemen – wat een vreugde!*, Amsterdam 2016, 40. S.

Übersetzung ins Deutsche: Evert van Grootel, Hans-Christian Zehnter, Wolter Bos.

Alle Rechte beim Verfasser.

Edition Anblick, Scuol 2026

Titelblattfoto: Hans-Christian Zehnter

1. Alte und neue Verbundenheit



Max Liebermann (1847–1935): Wagen in den Dünen bei Katwijk (1889)

Schau – eine offene, sandige Landschaft und darüber ein gleichmäßig bedeckter Himmel. Ein Mann kehrt nach Hause zurück, ein winziges rotes Pünktchen am Horizont deutet das Ziel seiner Fahrt an. Dort schaut er jedoch nicht hin. Das braucht er nicht, das Zugtier kennt schon den Weg. Der Mann schaut seitwärts, quer zu der Bewegungsrichtung seines Karrens. Er nimmt nicht aktiv wahr, sondern er lässt seinen Blick über die Landschaft schweifen, in der er nicht weniger zu Hause ist als der Esel. Ja, man spürt: Er ist auf dem Heimweg, aber *eigentlich ist er schon zu Hause*, zu Hause in der Landschaft. Hier ist er geboren und aufgewachsen, hier wird man ihn, nach einem vollendeten Leben, begraben. Die Landschaft formt ihn und umgekehrt hinterlässt er in ihr seine Spuren. Mensch und Landschaft sind miteinander verbunden in einem Gewebe von Gegenseitigkeiten.

Der deutsch-jüdische Maler *Max Liebermann* (1847–1935) wechselte 40 Jahre lang während des Sommers seinen Wohnsitz und sein Atelier von Berlin an die

holländische Küste. 1889 malte er das Bild, das wir jetzt betrachten: eine Szenerie in den Dünen von Holland, wahrscheinlich in der Nähe von Katwijk.

Der Mann auf Liebermanns Bild ist kein moderner Mensch. Früher lebten die Menschen in einer Landschaft wie in einem vertrauten Kleidungsstück. Ruhige Menschen von dazumal, lebend in den Rhythmen der Natur, die in gewisser Weise ein Verlängerungsstück des eigenen Körpers war. Solche Situationen sind verschwunden oder am Verschwinden. Der moderne Mensch, etwa ab dem 15. Jahrhundert, fing an umzuziehen, zu emigrieren, zu kolonisieren, die Welt wirtschaftlich zu nutzen. Er wurde ein freier Mensch – aber dadurch steht er der Erde fremd, manchmal feindlich gegenüber. Wir leben heutzutage ungemein beweglich, wir müssen uns aber auch fragen: Wie kommen wir zu einer neuen Verbindung mit unserer Umwelt, ohne dass wir unsere Freiheit einbüßen?

Das beginnt mit dem Wahrnehmen. Das Wahrnehmen einer Landschaft, das Wahrnehmen von Pflanzen und Tieren, von Kunst, von Menschen und deren Sprache und Bewegungen. Das wird heute wichtiger, als es früher je gewesen ist. Denn Wahrnehmen ist nicht nur Informationsgewinn, auch nicht nur eine Quelle der Freude – Wahrnehmen hat *Verwandlungsmacht*. Es kann etwas Neues auslösen.

Ich möchte mit einem einfachen Beispiel deutlich machen, wie das Anknüpfen neuer Verbindungen mit Erfahrungen beim Wahrnehmen anfängt.

Ich stand bei einem Brombeerstrauch, der am Fuß einer Birke wuchs. Mein Blick fiel auf die Früchte, die hier und da in lockeren Grüppchen wuchsen, manche dunkelrot, andere schon schwarz. Das Rot der noch unreifen Brombeeren ist eine eigenartige Farbe. Kein feuriges Rot, auch kein strahlendes, eher ein ernstes Rot; ernst ohne eine Spur von Melancholie. Bei der Verfärbung von Rot zu Schwarz schwellen die Früchte an. Die Stielchen der Brombeeren sind so steif wie übrigens fast alles am Brombeerstrauch, dass die Früchte trotzdem nicht hängen. Mein Blick wurde zu einem anderen Grüppchen hingezogen, bei der die Früchte noch ganz grün waren. Solche unreifen Früchte fühlen sich hart an und sehen auch hart aus – eine Zusammenballung vieler harten grüner Kügelchen von der Größe eines Stecknadelkopfes, die zusammen zu einer reifen Brombeere auswachsen.

So stand ich eine Weile da. Das Wahrnehmen und Nachsinnen stimmte mich froh – zunächst, ohne dass ich es gewahr wurde. So fühlt man sich, wenn jemand einem eine Gefälligkeit erweist. Allmählich entstand das Gefühl, nicht allein zu sein. Ich hatte

etwas empfangen und fühlte mich innerlich davon erfüllt. Gleichzeitig empfand ich auch eine Art Gegenseitigkeit, als hätte ich auch selbst etwas gegeben, was von der anderen Seite entgegengenommen wurde. Was war es? Meine Aufmerksamkeit im Wahrnehmen wurde empfangen, wobei ich nicht sagen kann von wem oder was. Vielleicht von der Situation, von dem Örtchen da am Fuß der Birke – lassen wir das vorerst dahingestellt sein. Es war spürbar, dass in dem Hin-und-her des Vorgangs eine Verbindung zwischen mir und dieser Stelle in der Landschaft entstanden war.

2. Wahrnehmen und Denken

Oft ist Wahrnehmen ein Sprungbrett zu etwas anderem. Dann dient es zum Beispiel als Ausgangspunkt für einen Gedankengang oder auch als Illustration für einen besonderen Gedanken. Das Wahrnehmen ist in solchen Fällen ein Gehilfe für das Denken, so wie das Denken im Mittelalter die Dienstmagd, die *Ancilla*, des Glaubens war. Damals galt eine Rangfolge von abnehmender Bedeutung: Glauben – Denken – Wahrnehmen. An die göttliche Offenbarung zu glauben war die meist allgemeine, immer und für jeden gültige Quelle der Wahrheit. Das Denken stand im Dienst des Glaubens. Es war ein wichtiges, aber keineswegs unfehlbares Mittel der Wahrheitsfindung. Außerdem gab es Wahrheiten, die nicht durch das Denken erreicht werden konnten, die man auf Grund der Aussagen der Bibel akzeptieren musste. Und das Wahrnehmen, nun ja, das lieferte überhaupt keine allgemeinen Wahrheiten, es bezieht sich ja immer nur auf eine bestimmte Situation im Hier und Jetzt. Darum kam in der Rangliste Glauben – Denken – Wahrnehmen das Wahrnehmen an unterster Stelle.

In der modernen Zeit wurde diese Liste gekürzt, indem der Glaube für die meisten Menschen als Wahrheitsquelle ausgedient hat. Noch immer aber geht das Denken vorne weg, und das Wahrnehmen kommt hinterher. Das Denken neigt noch immer dazu, sich selbst als dasjenige hin zu stellen, um was es eigentlich geht. In den oberen Schulklassen zum Beispiel ist es erforderlich, in Fächern wie Biologie, Chemie, Kunstgeschichte gemeinsam mit den Schülern in die Wahrnehmung einzutauchen. Dazu dient eine Demonstration, ein Experiment, das Zeichnen eines Objekts, ein Gespräch über ein Kunstwerk, welches man vorzeigt – ganz wertvolle Aktivitäten, die alle die Sinne ansprechen. Oft werden diese Tätigkeiten allerdings zum Nutzen von

etwas anderem eingesetzt, und der Wahrnehmungsinhalt steht dabei im Grunde an zweiter Stelle. Man möchte die Schüler zum Denken motivieren oder sie nach einer anstrengenden, begrifflichen Unterrichtsphase ausatmen lassen; oder wir wollen Information auf eine andere Art als nur durch Wörter vermitteln, eine Theorie illustrieren oder diese leichter verständlich machen.

Das ist alles nicht falsch, im Gegenteil. Aber es ignoriert die Tatsache, dass die Wahrnehmung neben dem Denken eine eigenständige, bedeutsame Wissensquelle ist. Wenn man beispielsweise Schwefel erwärmt, geht das Schmelzen mit überraschenden Farbveränderungen und einem typischen Geruch einher. Diesem eindrucksvollen Phänomen zu begegnen ist für jeden Wahrnehmenden eine Bereicherung, auch wenn er dazu nicht erläutert bekommt, wie hier verschiedene molekulare Strukturen des Schwefels ineinander übergehen. Ebenso ist das Kennenlernen der Linde wertvoll, auch wenn sich daran keine Ausführungen über die allgemeinen Merkmale von Bäumen anschließen. Das Wahrnehmen lässt mich erkennen, was mir die Welt in diesem Moment, an diesem Ort zu sagen hat. Auch ändert es mich selbst immer ein wenig. Ich werde zum Beispiel zu jemandem, der auf seinem Weg durch die Welt an vielen Stellen Linden begegnet.

Es gibt in der europäischen Kulturgeschichte eine Episode, die den Unterschied in der Wertschätzung von Wahrnehmen und Denken – diese zwei gegensätzlichen Tätigkeiten, die ohne einander nicht existieren können – auf klassische Weise zum Ausdruck gebracht hat. Das war zu Beginn der Beziehung zwischen *Goethe* und *Schiller*. Goethe war bereits ein berühmter Schriftsteller, fast eine Institution in Deutschland, als er im Alter von 37 Jahren heimlich eine Reise nach Italien plante und dafür schließlich Weimar entflo. Die intensive Begegnung mit der mediterranen Natur und Kultur war in seinem Lebenslauf ein Durchbruch, der ihn zu der Einsicht führte, dass die Sinneswahrnehmung einen Zugang zum Geist darstellt. In Briefen aus Italien aus dem Spätsommer und Herbst 1786 schreibt Goethe, dass er seinen «*Wahrnehmungsgeist*» übt. Er möchte, dass sein Auge lichtvoll, rein und klar ist, er will die Dinge so sehen wie sie sind und alle Ansprüche vermeiden. «*Dieses macht mich hier in der Stille höchst glücklich*», schreibt er.¹ Als Wirkung dieses Übungsweges deutet er an, dass die Falten, die in seinem Gemüt entstanden waren, sich wieder geglättet hätten. Das Wahrnehmen machte ihn glücklich, ja, er empfand es sogar als eine heilende Kraft!

Friedrich Schiller ist zu diesem Zeitpunkt 27 Jahre alt. Alle in Deutschland kennen den Namen dieses leidenschaftlichen Dramatikers, doch er hat keinen ständigen Wohnsitz, kein Arbeitsumfeld und muss ringen, um den Kopf über Wasser zu halten. In Briefen äußert er sich kritisch über Goethes liebevolle Aufmerksamkeit für den Wahrnehmungsprozess. Später, nachdem Goethe und er Freundschaft geschlossen hatten, wird er das anders sehen, aber vorerst hält er Goethes Ansatz für naiv und zu konkret. Das Eintauchen in die Sinneswelt war für Schiller eine Einschränkung, von der man sich durch das Denken, das nicht in Raum und Zeit eingeschnürt ist, befreien musste. Wahrnehmen macht arm, macht unfrei; Denken bereichert, hilft um die Flügel auszubreiten, macht autonom. Erst sechs Jahre später kommen Goethe und Schiller wirklich miteinander ins Gespräch. Das ist der Beginn einer äußerst produktiven Zusammenarbeit, in der es ihnen gelingt, den Gegensatz von Wahrnehmen und Denken zu überwinden.

3. Armut

Mit seiner Kritik an der Beschränktheit der Wahrnehmung hatte Schiller nicht ganz unrecht. Denn bei der Wahrnehmung geht es nicht um allgemeine Wahrheiten, sondern um bestimmte Situationen. Die wahrnehmbare Welt richtet sich nicht an Menschen im Allgemeinen, sondern spezifisch an mich, an dich. Wahrnehmen ist eine Sache des inkarnierten Menschen, der in seinem Körper immer nur an einem Ort und zu einer Zeit sein kann. Die Größe des Denkens besteht darin, dass es sich von den räumlichen und zeitlichen Beschränkungen lösen und dadurch zu allgemeingültigen Schlussfolgerungen führen kann. Das Wahrnehmen bietet solche Perspektiven nicht, es bietet weder Bedeutung noch Sinn oder Zusammenhang.

Aber es bietet etwas anderes. Es weckt den Menschen und hilft ihm, zu sich selbst zu kommen. Allzu oft bewegen wir uns etwas träumerisch durch das Leben, ohne dass wir diesen Traumzustand bemerken. Wir sind beispielsweise unterwegs, um Gemälde oder Gebäude oder Pflanzen anzuschauen – aber unsere Gedanken schweifen immer wieder ab zu etwas, das wir früher einmal gesehen haben oder das wir gerne noch sehen möchten. Wir nehmen zwar dies und jenes aus unserer Umgebung auf, leben aber hauptsächlich in Erinnerungen, Assoziationen und Wünschen. Wenn man aus

dieser Träumerei ausbricht, bemerkt man, wie gut es einem tut, anzuhalten bei den Dingen, bei ihnen zu bleiben und sie so wahrzunehmen, wie sie im Hier und Jetzt genau sind. Durch die exakte Wahrnehmung, so kahl sie auch sein mag, entsteht in der modernen Zeit ein klares Selbstbewusstsein.

In der Theologie und Philosophie des Mittelalters wurde das noch nicht so erlebt. Daher die oben genannte Rangliste: Glauben – Denken – Wahrnehmen, mit Wahrnehmen als untergeordnete Wahrheitsquelle. Man könnte jedoch mit Recht argumentieren, dass das Christentum, wenn es sich selbst richtig verstehen will, diese Rangliste umwerfen muss. Denn das Christentum hat als herausragendes Merkmal, dass sich die Gottheit nicht durch Gesetze, Belehrung oder großartige Bilder im Innern kundgetan hat, sondern als verkörperter Mensch für die gewöhnlichen Sinn wahrnehmbar erschienen ist. Der Apostel Paulus formulierte das nachdrücklich in seinem Brief an die erste christliche Gemeinde in Europa, in Philippi, im heutigen Griechenland. Darin sagt er über Christus Jesus, dass er seine göttliche Gestalt abgelegt und die Gestalt eines Dieners angenommen hat, dass er dem Menschen gleich wurde und in menschlicher Form lebte (Phil 2,8-10). Dies führte dann zu seinem Tod am Kreuz. Dieser Tiefpunkt der Demütigung und Armut stellte sich jedoch nicht als Nullpunkt heraus, sondern als ein Durchgangspunkt zur Auferstehung.

Jede Wahrnehmungssituation ist in äußerster Miniatur ein Abbild dieses Geschehens. Um wirklich hinschauen zu können, muss ich mich ja innerlich leer machen. Ich muss die vielen Gedanken, wie zutreffend und sinnvoll sie auch sein mögen, beiseiteschieben und mich dem einen Objekt, der einen Situation, dem einen Menschen wenden. Am Beispiel des Brombeerbusches haben wir gesehen, wie aus solcher Einschränkung später die Freude einer echten Verbundenheit entstehen kann. In den sogenannten Seligpreisungen finden wir dasselbe Motiv in bemerkenswertem Wortlaut: *Selig sind, die da geistlich arm sind; denn das Himmelreich ist ihrer* (Mt 5,3). Arm an Geist ist der Mensch in der Situation eines Wahrnehmenden, ein Mensch der nicht sofort Begriffe bereit hat. Nach dieser Stelle aus dem Neuen Testament ergibt sich daraus ein großer Reichtum.

4. Der Habicht auf dem Waldweg

Wir wandern einen geraden Waldweg entlang. Was liegt da in der Ferne mitten auf dem Weg? Es ist wohl ein Stück Holz, dessen Form der eines Falken ähnlich sieht. «Holz» – das fällt mir ein, weil das Objekt sich im Wald auf dem Boden befindet und sich nicht bewegt. «Falke» – wegen der Silhouette. Sind diese beiden Begriffe wirklich sachgemäß oder ist meine Schlussfolgerung voreilig? Ich unterhalte mich auf diesem Spaziergang im Gehen mit einer Freundin und möchte das Gespräch nicht unterbrechen. Deswegen nehme ich nicht das Fernglas heraus, um mal schnell zu schauen. Wir sind schon viel näher an dem Objekt, als ich dann doch einmal durchschaue: Es ist kein Stück Holz, es sitzt da auf dem Weg tatsächlich ein Greifvogel.

Jetzt ist es aus mit der Ruhe des Spaziergangs und mit dem beschaulichen Gespräch, Aufregung und Beobachtungsbegierde lodern auf. Sofort beginne ich, Merkmale zum Zweck der Bestimmung zu registrieren. Eine dunkle Stelle seitlich am Kopf, in dem sich das Auge befindet, darüber und darunter heller. Das erinnert an einen Baumfalken, doch der ist schon fort zu seinem Winterquartier, und außerdem wäre dieser Vogel dort dafür zu groß. Ist es dann ein Wanderfalk? Den würde man nicht im Wald treffen. Dann fliegt das Tier schwerfällig auf und landet etwas weiter wieder auf einem niedrigen Ast. Jetzt sehen wir die schneeweißen, flaumigen Stellen auf beiden Seiten des Schwanzes. Das ist später, als wir wieder zu Hause sind, ausschlaggebend für die Identifizierung: Es war überhaupt kein Falke, sondern ein Habicht.

In dieser Begebenheit sieht man zwei «Ausrutscher», die beim Wahrnehmen auftreten können. Der eine ist ein vorzeitiges Urteil: Man schaut nicht richtig hin, weil man bereits weiß, wie es ist. Das hat zur Folge, dass man nicht einsteigt in die Situation, mit der man es zu tun hat. Man bleibt, wie man vorher schon war, die *Veränderungsmacht* des Wahrnehmens wird nicht wirksam. Der andere Ausrutscher ist, dass man zwar hinschaut, aber über das Sammeln von Informationen nicht hinauskommt. Man registriert, zählt, prüft nach – alles nützlich, aber nur auf Vorstellungen basierend, die man bereits mit sich trägt. Dann steigt man genauso wenig in die Situation ein und bleibt auch hier so klug als wie zuvor. Beide Ausrutscher passieren häufig.

Schlussendlich wurde in diesem Treffen mit dem Habicht doch noch so viel Aufmerksamkeit aufgebracht, dass so etwas wie eine Begegnung stattfand. Die

Wahrnehmung erhielt eine Fortsetzung. Als der Vogel verschwunden war, entstanden Ruhe und ein innerer Raum für etwas anderes: Sich erinnern, noch einmal nacherleben, was da auf dem Waldweg geschah. Was für eine enorme Wachsamkeit war vorhanden, welche eine enorme Präsenz hatte dieses Tier! Die gesamte Landschaft erhielt durch die Anwesenheit des Habichts einen Fokus, eine sehr spezifische Form der Beseelung.

Wer eine Landschaft als beseelt erlebt, verbindet sich mit ihr. Denn Beseelung kennt man von sich selbst. Man kennt in der eigenen Innenwelt seine Stimmungen, Erlebnisse, Gefühle. Das Erleben der Stimmung, der Atmosphäre einer Landschaft macht diese zu mehr als nur einem Raum, durch den man hindurchgeht. Sie wird ein Raum, in dem Gefühlsqualitäten leben, genauso wie in einem selbst. Alle Unachtsamkeit oder sogar Gleichgültigkeit der Umgebung gegenüber ist dann vorbei, denn die Landschaft wird nun zu *meiner Habichtlandschaft*. Ich stehe so in der Welt, dass diese mir etwas zu sagen hat und dass ich ihr etwas geben kann. Ich stehe in einer Welt, die zu mir dazu gehört. Es gibt einen *Flow* zwischen mir und meiner Umwelt. Das ist etwas, das einen sehr glücklich machen kann.

5. Geist in den Dingen

Was macht, dass Wahrnehmen Freude erwecken kann? Goethe schrieb über das «*stille Glück*», das er beim Wahrnehmen von Natur und Kunst in Italien erlebte und darüber, wie gut ihm das Wahrnehmen tat (siehe Kapitel 2). Welcher Prozess findet statt, wenn man bei einem Brombeerstrauch oder einem Habicht verweilt, seine Erlebnisse ins Bewusstsein hebt und darüber nachdenkt? Sehr kurz formuliert lautet die Antwort: Beim Wahrnehmen begegnet man *Geist* und *das* ist es, was einen froh macht.

Betrachten wir zuerst die Frage, wie es möglich ist, dass wir Menschen die Welt verstehen können. Das kommt daher, dass die Begriffe und Ideen, mit deren Hilfe wir das tun, keine subjektive Angelegenheit unseres Bewusstseins sind, sondern Teil des Weltgebildes. Die Welt ist für unsere Intelligenz zugänglich, weil sie selbst von Intelligenz durchzogen ist. Ja, die in der Welt wirksame Intelligenz ist dort sogar schöpferisch, sie *schafft* die Welt.

In dem in den Dingen waltenden Geist gehen Weisheit und Wille zusammen. Bei unserem Bewusstsein ist das anders. Dort tritt der Geist in einer Form auf, in der ihm

seine schöpferische Kraft entzogen wird, nämlich in Form von Begriffen und Ideen. Untergetaucht in den Dingen leben dieselben Begriffe in einer nicht-begrifflichen Form: als schöpferische Kraftwesen.²

Diese Sichtweise auf die Welt und ihren Bau hat ihre Wurzeln in Vorstellungen der mittelalterlichen Philosophie.³ Thomas von Aquin nannte die Begriffe *Universalia* (Singular *Universale*). Damit wies er auf die Tatsache, dass Begriffe allgemeine Gültigkeit haben. Man kann mit dem Wort *Wolf* auf ein einziges, bestimmtes Tier zeigen. Aber es gibt auch den Wolf als Art, und dieser ist etwas Allgemeines. Auch *Stuhl* und *Tisch* haben eine solche allgemeine Bedeutung. Was ist der Status solcher allgemeinen Begriffe? Werden sie von uns verwendet, um Gruppen von Dingen zu benennen – Gruppen von Wölfen, Stühlen, Tischen? Nach Thomas von Aquin haben unsere Begriffe einen viel höheren Rang. Natürlich, wir lernen sie als Inhalte unseres eigenen Bewusstseins kennen. Aber das sind sie nicht in erster Linie. In erster Linie sind sie in den Dingen wirksame Wesen oder Kräfte, die ein Ding zu dem machen, was es ist.

In jedem Ding, in jeder Sache, denen man mit den Sinnen begegnet, ist ein solches Universale wirksam. Im Wolf ist es die *Wolfheit*, die Art Wolf, und diese macht das konkrete Tier zu dem, was es ist. Egal wie viele Lämmer es frisst, es wird nie zu einem Lamm. Wenn man in der Welt wahrnimmt, steht man in Beziehung zu den in den Dingen wirksamen geistigen Kräften, zu den Universalia. Derer wird man sich aber erst bewusst, nachdem sie eine andere Form angenommen haben, eine Form für das menschliche Bewusstsein, die Begriffsform. Dabei lösen sie sich aus ihrer Verflechtung mit der Sinneswelt und gehen in einen mehr oder weniger gelähmten Zustand über. Die Universalia zeigen uns dann wohl noch die Weisheit der Welt, haben aber ihre schöpferische Kraft verloren. Genau deswegen können wir Menschen unbeschwert darauf losdenken.

Es gibt somit zwei Zustände, in denen ein Universale auftreten kann: Schaffend *in* einem Ding und losgelöst vom Ding, oder wie man sagte, *nach* dem Ding.⁴

Außerdem gibt es noch eine dritte Form, in der ein Universale auftreten kann: die Form, die der sinnlichen Erscheinung vorangeht. Die Wolfheit existiert bereits, bevor sie ein Tier zum Wolf macht, als ein Gedanke des schöpferischen Weltengeistes. In diesem Zustand ist Wolfheit ein Universale *vor* dem Ding.

Die drei Formzustände der Universalia können auf einen zentralen Gedanken der Menschenkunde bezogen werden, den Rudolf Steiner für Pädagogen entwickelt hat. Die Universalia *nach* den Dingen unterscheiden sich in ihrer Form sehr von den Universalia *in* den Dingen, aber inhaltlich geht es um dasselbe. Dies ist so ähnlich wie die Tatsache, dass geistige Kräfte, die in der Kindheit am menschlichen Körper plastizieren, sich im Laufe der Zeit von dieser leibgebundenen Aufgabe lösen. Dann metamorphosieren sie sich zu Bewusstseinskräften und stehen zum Beispiel für das Gedächtnis zur Verfügung.⁵ Während der Kindheit gibt es eine Reihe von Schritten, in denen Kräfte sich von ihrer organischen, leibgebundenen Aufgabe (*in* dem Ding) lösen und beginnen, in der Seele (*nach* dem Ding) zu wirken. Diese Geisteskräfte, die zuerst den Körper aufbauen und dann der Seele zur Verfügung stehen, stammen von dem Geistwesen, welches der Mensch selbst ist. Er sammelte sie in der geistigen Welt vor seiner Inkarnation, als er noch keinen Bezug zu einem Körper hatte. Da war der Mensch selbst ein Universale *vor* dem Ding.

Für den Epochenunterricht der Waldorfschule regt Rudolf Steiner an, einen Weg zu gehen, der vom Wahrnehmen über das Erleben bis zur Bildung von Begriffen führt. Zuerst vermittelt der Lehrer eine Begegnung mit der wahrnehmbaren Welt durch eine Beobachtung, eine künstlerische Übung, eine faktische Erzählung. Dann wird er mit den Schülern das Geschehen oder die stattgefundenene Handlung rekapitulieren, wobei die mit dem Beobachten verbundene Freude noch mal aufleben kann. Die Begriffsbildung wird auf den nächsten Tag verschoben. In der Nacht, mit allen Prozessen, die im Schlaf stattfinden können, kommt die Umwandlung des Universale *in* dem Ding in das Universale *nach* dem Ding in Gange. Am nächsten Tag versuchen wir, letzteres in das Bewusstsein zu heben, indem wir die Beobachtungen des Vortages gedanklich bearbeiten. Im Lebenslauf haben wir es zu tun mit der Umwandlung körpergebundener Kräfte in frei verfügbare Bewusstseinskräfte. Mit dem gleichen Übergang, vom Geist der *in* den Dingen waltet zum Geistigen *nach* den Dingen, haben wir es auch in einem so gestalteten Unterricht zu tun.⁶

6. Die Freude des Wahrnehmens

Zurück zur Frage: Was macht uns froh, wenn wir den *Universalia in den Dingen* begegnen? Es ist Freude, die aus Verwandtschaft entsteht. Als Mensch bin ich ein Geistwesen, das sich aus einem vorgeburtlichen Dasein heraus verkörpert hat. Ich bin selbst ein *Universale in dem Ding*, ein Geist, der sich in die Wahrnehmungswelt hineinbegeben hat. Das habe ich so gewollt, dafür bin ich aus den Weiten der Geisteswelt auf die Erde heruntergekommen, und dafür habe ich mich in die Beschränktheit dieses einen Körpers an diesem einen Ort eingefügt. Und eben dieser Konstellation, die ich an mir habe – Geist im Sinnlichen –, begegne ich in der Welt um mich herum wieder. Das macht Freude!

Normalerweise hat man es nicht oder nur teilweise im Bewusstsein, dass im Wahrnehmen eine geistige Begegnung stattfindet. Das liegt an unserer Bewusstlosigkeit gegenüber den *Universalia in den Dingen*. Der geistige Reichtum, der in der Wahrnehmungssituation enthalten ist, kommt zwar in uns hinein und hat da auch seine Wirkung, aber diese erreicht kaum unser Bewusstsein. Immerhin spüren wir, dass uns etwas Gutes geschieht. Und das aufmerksame Wahrnehmen macht einen nicht nur froh, sondern kann auch eine heilsame Wirkung haben und helfen, dass man sich in der eigenen Haut wieder wohl fühlt.

Man braucht keine besonderen Situationen aufzusuchen, um solches zu erfahren. Gegebenenfalls geschieht es auch beim Gemüserüsten! Wenn es gelingt, sich zu vergegenwärtigen, was dabei konkret zu sehen, zu hören, zu riechen ist, kann auch das eine prägnante, heilende Begegnung werden. Dann kommt nämlich von außen auf mich zu, was ich sein wollte, als ich zur Erde kam. Ich wollte verkörperter Geist sein, und begegne nun verkörpertem Geist in den Dingen, mit denen ich es zu tun habe.

Sehr interessant ist es, wenn man Schönheit erlebt. Manchmal strahlt diese einem unerwartet mitten im alltäglichen Leben entgegen, ohne dass man dafür etwas tun musste. Man sieht zum Beispiel einen Regenbogen und betrachtet den perfekten Bogen mit seinen intensiven Farben. Es kann auch einen Sonnenaufgang sein oder eine Lerche, die singend in den blauen Sommerhimmel emporsteigt, oder auch eine sternenklare Nacht. Es ist für verschiedene Menschen unterschiedlich, in welcher Situation sie von der Schönheit der Welt berührt werden. Aber immer ist es so, dass der geistige Gehalt

der Erscheinungen kurz den Schleier durchbricht, den wir vor unserem Wahrnehmen haben.

Man kann auch etwas tun, damit das geschieht, man braucht nicht zu warten, bis es einem als Geschenk dargeboten wird. Durch aufmerksame Beobachtung kann etwas Vertrautes und anscheinend Alltägliches so aufleuchten, dass es einem wirklich nahegeht. Der Gegenstand ist von einem Glanz überzogen, den man vorher einfach nicht gesehen hat. Dieser Schönheitsglanz ist nicht nur ein subjektives Phänomen. Es ist wohl wahr, dass er oft nur durch die Aufmerksamkeit, die man aufbringt, wahrnehmbar und fühlbar wird. Trotzdem ist Schönheit eine Folge der Tatsache, dass jedes Ding in der geistigen Welt verankert ist. Das Universale *in dem Ding* sickert sozusagen aus dem Objekt heraus. Im vorgeburtlichen Dasein lebten wir in der Welt der Universalia. Im inkarnierten Dasein leben wir sehr oft in einer glanzlosen Welt. Aber es gibt Momente, in denen wir den Zauber der Dinge wahrnehmen, der eigentlich ihre Wirklichkeit ist. Dann begegnen wir während einer *in dem Ding*-Situation demjenigen, was wir *vor dem Ding* bereits gekannt haben.

Es ist typisch für solche Situationen, dass man lange in ihnen verweilen kann. Jedes Mal wird man auf neue Einzelheiten aufmerksam. Wir haben diesen Zustand von *Flow* zwischen mir als Wahrnehmenden und meine Umgebung am Beispiel der Habichtslandschaft bereits charakterisiert (Kap. 4). In dem Flow des Wahrnehmens wird alles bedeutungsvoll. Vielleicht fängt es so an, dass einen das weiche Violett von Blumen des Wiesenschaumkrauts berührt. Dann merkt man, dass die Blütenfarbe bei Pflanzen im Schatten besser zur Geltung kommt als bei Pflanzen in hellem Sonnenlicht. Hinzu kommt das sanfte Wiegen der Blütenstiele, ein Mitgehen im Wind, ohne dass die eigene Vertikalität aufgegeben wird. Und schau, die blühenden Gräser rings herum machen die gleiche Geste! ... So geht es immer weiter. Die ganz normalen Dinge haben einem unendlich viel zu erzählen.

Aber das Genießen kann nicht immer weitergehen. Oft gibt es einen praktischen Grund, ein solches Gespräch mit den Dingen zu beenden. Es empfiehlt sich dann, die Wahrnehmung nicht einfach abubrechen, sondern sie abzurunden. Wenn ich mich einfach losreiße und zur Tagesordnung übergehe, mache ich die vorherige Schönheitserfahrung zu etwas Illusorischem, das von dem wirklichen Leben getrennt ist. Das ist weniger der Fall, wenn ich mich beispielsweise frage, welchen qualitativen Gefühlseindruck ich aus der Wahrnehmungssituation mitnehme. Man kann auch

versuchen, Worte für diesen Eindruck zu finden: Was hat mir das Wiesenschaumkraut eigentlich gesagt? In dieser Weise wird das Erleben verinnerlicht und gewissermaßen auch geerdet. Man verwandelt das Gefühl in einen Gedanken und sucht dafür die passenden Worte. Im Folgenden wird erläutert, dass so etwas eine Art Gegenleistung ist für den Erdenort, an dem das Wahrnehmen stattgefunden hat. Dann geht die Freude in zwei Richtungen!

7. Ein gemeinsames Feld

Wer spürt, dass er durch den Kontakt mit der Natur beschenkt wurde, wird sich vielleicht auch fragen, ob er etwas zurückgeben könnte. Gibt es so etwas wie Gegenseitigkeit zwischen Mensch und Natur? Hat es für die Natur eine Bedeutung, wenn wir uns mit ihr beschäftigen? Solche Fragen sind zwar nicht üblich, aber wenn man mit der Idee lebt, dass in allen Dingen Geistiges wirksam ist, werden sie allmählich weniger befremdlich.

Um hier anfänglich Klarheit zu gewinnen, kann man versuchen, während des Wahrnehmens zugleich auch in sich selbst hineinzuschauen. Wie läuft die Wechselwirkung zwischen mir und meinem Wahrnehmungsobjekt und wie erlebe ich diese Interaktion? Nur beobachten, nichts forcieren! Dieses Beobachten kann zu weiteren Erlebnissen führen, die einem zeigen, dass die Intelligenz der Natur keine Abstraktion ist, sondern etwas, womit man Kontakt haben kann. Dazu zwei Beispiele.

Wir waren mit einer Gruppe unterwegs, um Vögel zu charakterisieren. Zweck der Wanderung war also nicht nur, Vögel zu beobachten, sondern darüber hinaus wollten wir versuchen, etwas vom Vogelwesen zu erleben. Der Weg führte uns an einem Bauernhofgarten mit Sträuchern vorbei, in denen eine Mönchsgrasmücke am Singen war. Diese Vogelart ist zwar recht häufig, aber durch ihre verborgene Lebensweise doch nicht so bekannt. Der Vogel kommt beim Singen nämlich meistens nicht aus dem Gebüsch zum Vorschein, was zum Beispiel Amsel und Rotkehlchen durchaus tun.

Jetzt aber kam die Mönchsgrasmücke doch heraus. Während wir dastanden und lauschten, setzte sie sich offen auf einem über den Weg hängenden Eichenzweig. Das Tierchen war so nah, dass man die Innenseite des aufgesperrten, schmalen Schnäbelchens sehen konnte. Rührend, es sang so energisch, dass das schwarze

Kopfgefieder, also die Mönchskappe, aufrecht stand. Der Vogel sang so eine ganze Weile und alle Beteiligten erlebten diese für eine Mönchsgrasmücke ungewöhnliche Situation mit Erstaunen. Man konnte das Geschehen auch im Nachhinein nicht als Zufall beiseiteschieben. Es ist wirklich so: Die Natur kommt uns entgegen und will wahrgenommen werden.

Auch bei Pflanzen kommt es vor, dass man sich eingeladen fühlt, sie zu beobachten. Ich war einmal auf Exkursion mit dem vorgesetzten Ziel ein Juwel eines Vögelchen zu sehen, das Blaukelchen. Während der Wanderung wurde ich unerwartet durch intensiv violett gefärbte Pflanzen im Gras des Gehweges beeindruckt. Es war der Gundermann aus der Familie der Lippenblütler, der hier voll in der Sonne wuchs. Die kriechenden Stängelchen waren im Gras verborgen, man sah nur die aufrechten, blütentragenden Stängel, ein Stängel neben dem anderen, wie kleine Soldaten in Reih und Glied. Die Blätter waren nicht grün wie sonst, sondern braunviolett, wie durchglüht von der Wärme der Sonne, und dazwischen traten die hellvioletten Blümchen hervor. Das ganze Aussehen des Gundermanns, normalerweise eine Halbschattenpflanze, war hier im Sonnenlicht stark verwandelt.

Diese Situation erlebte ich wie einen eindringlichen Aufruf, anzuhalten, hier zu verweilen, um herauszufinden, was sich an diesem Ort zeigen wollte.

Ob man sich das nicht nur einbildet? Das wird man nicht durch Argumentieren und Nachdenken herausfinden. Man kommt aber weiter, wenn man jetzt die Aufmerksamkeitsrichtung umdreht und innerlich beobachtet, wie das Erlebnis entstanden ist und was daraus geworden ist. Die Begegnung mit dem Gundermann fing ja an mit dem Gefühl einer Einladung. Unser normales Lebensgefühl ist, dass wir uns als Zuschauer außerhalb der Natur befinden – oder sogar ihr gegenüber. Um dieses Zuschauerbewusstsein aufzulösen, kann man sich vergegenwärtigen, dass die Welt uns sehr viel öfter, als wir denken, einlädt, um in eine Verbindung mit ihr zu treten. Das ist ein erster Schritt: Offenheit für die vielen freundlichen Aufforderungen, die an uns herantreten.

In einem zweiten Schritt kann man während der Beobachtung innerlich abtasten, welche Erlebnisse bei der Wahrnehmung entstehen. Man schaut dann gleichzeitig sowohl nach außen wie nach innen. Daraus entsteht so etwas wie ein gemeinsames Feld, welches den Wahrnehmenden und das Wahrgenommene umspannt. In dem Gundermann-Beispiel löste die Beobachtung innere Erlebnisse aus wie ein

Durchwärmt-Sein, ein Sich-Aufrichten, ein Sich-Verwandeln am Licht. Dieser «Feld-Zustand» ist ein Geschehen, bei dem das Wahrnehmungsobjekt nicht länger ein Objekt bleibt und der Wahrnehmende sich nicht mehr als Außenseiter erlebt.

An der Waldorfschule im Haag (Niederlande) wirkte lange Zeit der Biologe Frits Julius (1902–1970), der in dieser Hinsicht ein echter Kenner war. Er fühlte sich bei Exkursionen in der Natur, allein oder zusammen mit anderen, durch bestimmte Situationen zum Wahrnehmen eingeladen und ließ sich durch solche Empfindungen führen. Nach seinem Gefühl waren es die Naturwesen, die ihn bei der Hand nahmen. In einem autobiographischen Text beschreibt er einen seiner Spaziergänge folgendermaßen: *«Während etwa drei Stunden habe ich keinen Schritt gemacht, ohne geführt zu werden. [...] Fortwährend wurde ich vor leicht bewachsenen Steinen, vor Pflanzen, oder vielleicht besser gesagt, vor Miniaturlandschaften gestellt. Dabei konnte ich etwas Charakteristisches lernen. Durch die Tatsache, dass du irgendwo hingestellt wurdest, wusstest du einfach: Hier gibt es etwas zu lernen. Dies war der Anfang einer eigentümlichen Hochschule der Sinneswahrnehmung. Gerade dies war so erstaunlich und unerwartet: Ich wurde nicht in etwas Übersinnliches hereingeführt, sondern wurde immer wieder hingewiesen auf das ganz exakte und aufmerksame sinnliche Wahrnehmen.»*⁷

8. Feedback geben

Fassen wir das Vorhergehende kurz zusammen: Die Natur möchte gerne von uns wahrgenommen werden. Warum ist das so? Welche Bedeutung könnte unser Interesse für sie haben? Schauen wir erst einmal, welche Wirkung es hat, wenn ein Mensch sich für einen anderen Menschen interessiert. Eine kleine Episode aus dem Leben Goethes mag das erhellen.

Während seines Lebens erschien eine anthropologische Studie von einem jüngeren Zeitgenossen, dem Arzt Heinroth, welcher Goethes Betrachtungsart der Pflanzen, Tiere und Steine als «gegenständlich» charakterisierte. Mit diesem Wort meinte Heinroth, dass Goethe nicht abstrakt dachte, sondern seine Begriffe so bildete, dass sie nahe bei den Dingen verblieben. Er wollte sich denkend nicht der Welt gegenüberstellen, sondern mit dem Denken in die Wahrnehmungswelt eintauchen.

Goethe hat sich über diese Äußerung Heinroths sehr gefreut, sie war für ihn so etwas wie eine Offenbarung. Er hat dann einen Aufsatz geschrieben, worin er seine eigenen Arbeiten musterte, sein literarisches Werk, sein Wirken als Minister, auch seine wissenschaftlichen Bestrebungen, immer mit der Frage: War das gegenständlich? Ist es mir gelungen, das Abstrakte zu meiden? Wurde ich denkend der konkreten Situation gerecht?

An dieser Reaktion Goethes erlebt man die positive Wirkung, die Feedback haben kann. Jemand sieht in dem, was du tust, was daran für dich charakteristisch ist, er versteht, wonach du strebst. Er formuliert es genau, vielleicht besser als du selbst es könntest. Wer solches Feedback geschenkt bekommt, freut sich, ja, fühlt sich ermutigt! Gibt es etwas Ähnliches in der Beziehung des Menschen zu den Dingen, den Pflanzen und den Tieren?

Ich war einmal mit zwei Menschen unterwegs, welche die Fähigkeit hatten, sich mit größtem Interesse über alles Mögliche zu unterhalten, was mit der räumlichen Einrichtung alltäglicher Orte innerhalb der Stadt zusammenhängt. Als wir tanken wollten, ging bei der Einfahrt in die Tankstelle sofort das Gespräch los. Es gab eine Einfahrt zu den Tanksäulen, eine Ausfahrt, es gab auch Parkplätze für PKWs und weitere Service-Einrichtungen. Aber war die Anordnung dieser Anlage sachgemäß, entsprach sie den Bedürfnissen? Oder könnte man die Anlage auch anders, besser gestalten?

In dem Gespräch wurden zunächst nur funktionelle Gesichtspunkte erörtert. Es ist wohl anzunehmen, dass auch nur diese bei der Planung der Tankstelle eine Rolle gespielt haben. Für mich war diese Art der Aufmerksamkeit für einen ganz gewöhnlichen Aufenthaltsort wie diese Tankstation neu und lehrreich. Ich bekam darüber hinaus das Gefühl, dass das Wesen der Tankstelle diese Beachtung wie eine Wohltat entgegengenommen hat. Die Tankstelle wurde seit langer Zeit benutzt, aber kaum noch gepflegt. Mir kam es so vor, dass sie ihre Würde zurückbekam, indem Menschen die ursprünglichen, dem Entwurf zugrunde gelegten Intentionen wieder ins Bewusstsein heben wollten.

Auch an Naturstandorten kann man versuchen, deren Eigenheit zu beachten. Eine funktionelle Betrachtung wie bei der Tankstelle würde dabei allerdings nicht ausreichen. Was einen hier weiter bringt, ist die Frage, welche Qualitäten in einer bestimmten Situation zum Ausdruck kommen.

So stand ich einmal an einem Kalksteinhang und beobachtete, wie an gewissen Stellen Wasser aus dem Fels hervortrat. Das Gestein war teilweise kahl und teilweise von einem Teppich aus Lebermoosen und Gold-Milzkraut bewachsen. Dazwischen wuchsen kleine Farne. Alles schimmerte vor Feuchtigkeit, kleine Wasserrinnsale sickerten im Zickzack zwischen den Pflänzchen hindurch, und von den Blättern fiel ein stetiger Strom von Tröpfchen hinunter. Bezaubernd, wie sich das Wasser zwischen und über die Vegetation bewegte. Das Ganze hatte etwas von einem angelegten Gärtlein.

Es brauchte jedoch noch einen weiteren Schritt, bis das Gefühl sich einstellte: Jetzt ist die Wahrnehmung vollständig. Für das Bild bestimmend war nicht nur das Wasser, sondern auch das einfallende Sonnenlicht, das überall glänzende und glitzernde Flecken hervorbrachte. Auch warf es sehr markante Schatten, weil Zweige von weiter oben am Hang wachsender Brombeersträucher vor der Szenerie hingen. Die Blätter der Brombeere sind groß, handförmig gespalten und stehen an dem Zweig weit voneinander entfernt. Alle Details der Form, bis zu den Sägezähnen des Blattrandes, waren in den scharf gestochenen Schattenbildern der Blätter auf dem Felsen wiederzuerkennen.

Wasser und Sonnenlicht zusammen machten diese Szene zu einer Einheit. Alle Beobachtungen und Gefühle kamen zusammen in dieser Empfindung des Zusammenklings der beiden Naturkräfte. Ich hatte das Gefühl, dass mein Empfinden, mein Fazit aus dem vorangegangenen Beobachtungsvorgang, an Ort und Stelle absorbiert und als Feedback akzeptiert wurde. Ein solches Feedback muss nicht einmal tiefgreifend oder originell sein. Es geht um Gedanken und Gefühle die, wie Heinroth es nannte, gegenständlich sind: in der Situation entstanden, der Situation dargereicht, von der Situation aufgenommen.

9. Lichtyoga

Im Jahr 1919 hielt Rudolf Steiner Vorträge über die frühere und heutige Mission des Erzengels Michael. In einer Betrachtung der Bewusstseinsentwicklung der Menschheit kommt er auf *das Bewusstsein, dass die Menschheit für die Zukunft braucht zu sprechen*.⁸ Das ist ein Bewusstsein, in dem Außenwelt und menschliche Innenwelt nicht einander gegenüberstehen, sondern ineinander übergehen. Das übersteigt unser

normales Lebensgefühl, welches uns Zuschauer des Weltgeschehens sein lässt. Steiner erläutert diese Perspektive anhand einer Kerzenflamme und ihres Nachbildes. Wenn man eine Flamme anschaut und dann die Augen schließt, sieht man das Nachbild der Flamme in Komplementärfarben. Man sieht also erneut Licht, diesmal aber innerliches Licht. Das Nachbild hat durch Form, Größe und Farbstellung eine Beziehung zu dem ursprünglichen Wahrnehmungsbild, aber es ist keine Kopie davon.

Man kann das Phänomen des Nachbildes als Symbol für alle Arten von Kontakt mit der Welt auffassen, welche aus Nehmen und Geben bestehen. Wahrnehmend nimmt man etwas auf, aber man gibt auch etwas zurück. Die physische Außenwelt macht einen Eindruck auf die Seele und diese antwortet. Allzu oft geht diese Antwort nicht über eine direkte Empfindung der Sympathie oder Antipathie hinaus, aber sie kann auch mehr sein, zum Beispiel ein Gefühl, welches sich zu einer Idee verdichtet. Dann ist die Antwort immer noch subjektiv in dem Sinne, dass wir selbst das hervorbringende Subjekt sind. Aber ein solches Gefühl ist auch objektiv, weil es wirklich etwas über die Welt aussagt. In diese subjektive Objektivität, *wonach Goethe so lechzte*, fließen Innenwelt und Außenwelt zusammen. Es ist wie ein Atemholen, aber im Bereich des Lichtes statt im Bereich der Luft. Wir atmen die Wahrnehmung ein, zum Beispiel die Kerzenflamme vor uns. Und wir geben das Nachbild, das in uns entsteht, wieder zurück, wir atmen es sozusagen aus. Jede Wahrnehmung kann so als Einatmung angesehen werden und jede Qualität, die wir erleben, jeder Gedanke, den wir hinzufügen, ist eine Ausatmung.

Dieser atmende Prozess, der Außenwelt und Innenwelt verbindet, wird von Steiner *Lichtyoga*⁹ genannt. Diese kann sehr unterschiedliche Formen annehmen. In einem meditativen Spruch, den Rudolf Steiner den Lehrern der Waldorfschule gab (siehe am Ende dieses Aufsatzes) wird das Lichtyoga in allgemeinen Begriffen umschrieben. Das Wort selbst fällt nicht, aber der Spruch spricht ganz genau an, was in diesem Prozess geschieht. In dem Meditationstext geht es um den Willen des Geistes, der lebt und wirkt in dem, was man sehen und hören kann, aber seine eigentliche Natur verbirgt. Wir erleben den Geist zwar als in der Welt ausgegossene Weisheit, aber nicht als dasjenige, was er wirklich ist, nämlich eine in der Welt wirksame Kraft. Wir antworten auf das, was wir bei dem Wahrnehmen bekommen auch mit einer Kraft, mit der Kraft unseres eigenen menschlichen Geistes. In dem Lichtyoga ist die Ausatmung letzten Endes immer ein individueller Willensimpuls.

Im Klassenzimmer oder sonst in einer schulischen Situation wird die Reaktion auf das, was man an Schülern wahrnimmt, sehr oft die Form einer pädagogischen Handlung haben. Beim Wahrnehmen der Natur kann man gelegentlich auch zu einer konkreten Handlung inspiriert werden, aber meistens wird die Antwort hier zunächst ein Gedanke oder eine Empfindung sein. Nachfolgendes Beispiel zeigt, dass sich darin doch etwas Willenhaftes verbergen kann.

Ein Spaziergang führte mich durch eine Allee, in der zu beiden Seiten sehr hohe Silbertannen wuchsen. Die Silbertanne ist als Bepflanzung einer Allee nicht so verbreitet, eben so wenig wie die bekanntere Fichte, unser Weihnachtsbaum. Ich bewunderte die unglaubliche Vertikalität der Bäume. Bei den Fichten und Tannen verläuft eine gerade Linie von der Basis des Stammes bis ganz nach oben zur Spitze. Beim Hinschauen wird man direkt im eigenen Körpergefühl angesprochen, man stellt sich in seine eigene Senkrechte hinein. Nachher geht man aufrechter.

Das ist ein schönes Gefühl, das fast von selbst auftritt. Man braucht dafür nur eines zu tun: das, was man sieht, in sich hereinlassen. Vielleicht stellt sich auch hier die Frage, ob man im Gegenzug etwas zurückgeben kann. Aber dann bemerkt man innerlich, dass man das eigentlich schon getan hat und dass es auch schon vom Wesen des Ortes empfangen wurde. Man hat die aufrechte Linie der Fichten nicht nur beobachtet, sondern diese in sich aufgenommen. Ihre Senkrechte wurde Teil der Senkrechte des Menschen.

Wir müssen allmählich lernen, dass solche Wahrnehmungssituationen nach zwei Seiten hin eine Wirkung zeitigen. Die Einatmung macht uns froh, bereichert uns und kann uns in Bewegung bringen. Das ist die Wandlungsmacht der Wahrnehmung. Wir sind noch wenig vertraut mit der Tatsache, dass unsere Ausatmung, das, was in uns entsteht beim Wahrnehmen, eine Bedeutung für die Welt hat. Unsere Antwort auf die äußeren Eindrücke kann die in der Welt wirksamen Wesen unterstützen, aber auch hemmen, z.B. wenn wir die Wahrnehmung entgegennehmen aber nicht auf sie eingehen, keine echte Antwort geben. Man kann es spüren, wenn ein Ort «ja» sagt zu unserem menschlichen Engagement. Der Beitrag, der in diesem Beispiel geleistet wurde, war natürlich etwas Winziges. Wie klein es auch sein mag, solche Kleinigkeiten fließen dennoch in die Entwicklung ein, in welcher Menschen und Naturwesen gemeinsam unterwegs sind.

Meditation für Lehrer

*Im Schein des Sinnewesens,
Da lebt des Geistes Wille,
Als Weisheitslicht sich gebend,
Und innre Kraft verbergend;*

*Im Ich des eignen Wesens,
Da scheint Menschenwille,
Als Denkens Offenbarung,
Auf eigne Kraft sich stützend;*

*Und eigne Kraft dem Lichte
Der Weltenweisheit machtvoll
Geeinet zu dem Selbst:*

*Gestaltet mich, der ich mich
Zum Göttlich-Hohen wende
Erleuchtungskräfte suchend.*

Rudolf Steiner, 30. September 1919¹⁰

¹ Goethe schreibt am 14. November 1786 an Herder: «Meine Übung alle Dinge wie sie sind zu sehen und zu lesen, meine Treue das Auge licht sein zu lassen, meine völlige Entäußerung von aller Präntention, machen mich hier höchst im Stillen glücklich.» Siehe zu dieser Stelle: Jost Schieren: «Die Wirklichkeit als Prozess», *Das Goetheanum* Nr.28–30.

² Vergleiche Rudolf Steiner: *Theosophie*, GA 9, Kapitel: «Die physische Welt und ihre Verbindung mit Seelen- und Geisterland» (1904).

³ Rudolf Steiner: *Die Philosophie des Thomas von Aquino*, GA 74, Vortrag vom 23. Mai 1920. Siehe auch: Renatus Ziegler: «Bewusstseinsstufen und Naturreiche: Versuche zur Naturphilosophie I», *Elemente der Naturwissenschaft* Nr. 101/2014.

⁴ Die Zustände, in denen *Universalien* vorkommen, werden normalerweise durch ihre lateinischen Namen wie folgt angegeben. Das «Universale in dem Ding» heißt *universale in re*, mit Pluralform *universalia in rebus*. Das «Universale nach dem Ding» heißt *universale post rem*. Schließlich gibt es das *universale ante rem*. Dies ist ein Universales, welches ein geistiges Dasein führt, aber noch nicht sinnlich erschienen ist. Somit geht es dem Ding voraus: «Universale vor dem Ding».

⁵ Rudolf Steiner: «Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft.» 1907 in der Zeitschrift *Luzifer* und auch als selbstständige Schrift erschienen; heute in *Luzifer – Gnosis. Grundlegende Aufsätze zur Anthroposophie und Berichte aus der Zeitschrift «Luzifer» und «Lucifer-Gnosis»*, GA 34.

⁶ Dieses Prinzip wird von Rudolf Steiner im dritten Vortrag seines Kurses *Menschenkenntnis und Unterrichtsgestaltung* vorgestellt und ausgearbeitet (GA 302, Vortrag vom 14. Juni 1921).

⁷ Frits H. Julius: «Autobiographische Skizze», *Lehrerrundbrief* Nr. 14/1976, herausgegeben vom Bund der Freien Waldorfschulen, Stuttgart.

⁸ Rudolf Steiner: *Die Sendung Michaels*, GA 194, Vortrag vom 30. November 1919.

⁹ Zum *Lichtyoga* siehe auch den Vortrag in Oxford vom 17. August 1922, in: Rudolf Steiner (1922): *Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst*, GA 305; und den Vortrag vom 27. Mai 1922 in: Rudolf Steiner: *Menschliches Seelenleben und Geistesstreben*, GA 212.

¹⁰ Dies ist eine der beiden Meditationen, die Rudolf Steiner für die Lehrerschaft der Waldorfschule gegeben hat. Aus: *Zur Vertiefung der Waldorfpädagogik* (1990), Interne Ausgabe der Pädagogischen Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft am Goetheanum. Auch in: *Mantrische Sprüche, Seelenübungen II*, GA 268, Basel 2015, S. 293 sowie in: *Ritualtexte für die Feiern des christlichen Religionsunterrichtes und das Spruchgut für Lehrer und Schüler der Waldorfschule*, GA 269, Dornach 1997, S. 157.