

### **III.1 Erkenntnistheorie**

Die Naturwissenschaft geht in ihrer Erkenntnistheorie von einer toten materiellen Welt aus, die uns umgibt. Wollen wir Erkenntnis von ihr, so erarbeiten wir uns eine Vorstellung des uns noch Unbekannten und prüfen dann die Richtigkeit der Annahme. Eine Erkenntnistheorie der Wissenschaft vom Geist, ist sich der geistigen Welt als den Quell allen Seins bewusst. Hinter allen Erscheinungen sucht sie die Offenbarung des Geistes zu erkennen. Geisteswissenschaftliche Erkenntnistheorie ist daher das wissenschaftliche Zusammenbringen von Wahrnehmung der Erscheinung mit der geistigen Idee, die hinter dieser Erscheinung waltet. Eine wissenschaftliche Vorgangsweise zu finden, Wahrnehmung der sinnlichen Welt mit der Intuition eines Begriffes aus der Ideenwelt (geistigen Welt) so zu verbinden, dass sie uns eine wahre Erkenntnis bringen kann. Der Begriff ist die durch Intuition auftretende Wahrnehmung eines Idealen<sup>1</sup>. „Die Wahrnehmung ist die eine Seite, der Begriff die andere Seite der totalen Wirklichkeit. Der Erkenntnis<sup>2</sup> Akt ist die Verbindung der beiden.“ (B027, S. 80ff). Beruht die naturwissenschaftliche Erkenntnistheorie, darauf Erkenntnis nur dann anzuerkennen, wenn sie uns von Außen, von einem wiederholbaren Versuch bewiesen wird, so beruht die Erkenntnistheorie des Geistes auf der Erkenntnisfähigkeit des Menschen. Der Mensch wird als unbegrenzt erkenntnisfähig angesehen. Der Raum der Erkenntnis erweitert sich daher von dem rein materiell wahrnehmbaren (Natur) auf alle seelischen und geistigen Bereiche.

Beobachte ich, als Mensch ein Ding, so kann ich von ihm eine Wahrnehmung haben, die Wahrnehmung ist in unmittelbarem Zusammenhang mit der Beobachtung. Das Denken kann an der Wahrnehmung beginnen und bringt dieser einen Gedankeninhalt, einen Begriff durch die Intuition entgegen, so kann gesagt werden: Die Intuition ist dem Denken, was die Beobachtung für die Wahrnehmung ist. Intuition und Beobachtung sind die Quellen unserer Erkenntnis. (B027, S. 80ff). Die Welt tritt also nicht nur von einer Seite (der physisch-sinnlichen Wahrnehmung) sondern auch von einer zweiten Seiten, der den Begriff bringenden Intuition an uns heran. Wer also keine Intuition hätte, würde nur unzusammenhängende Teile und Fragmente der Welt wahrnehmen.

Wo die sinnliche Welt als ein Ausdruck des Geistigen verstanden werden kann, da wird deutlich, es gibt kein von der Welt getrenntes Ding, die Dinge haben nur eine Trennung in unserer subjektiven Wahrnehmung. Das Ding tritt uns in der Wahrnehmung (Wahrnehmungsinhalt) von der sinnlichen Seite und in der Intuition von der geistigen (Begriff) Seite entgegen. Die Einzelheiten verbinden sich dann durch die zusammenhängende, einheitliche, geistige Welt unserer Intuition mittels des Denkens wieder Schritt für Schritt zu einem Ganzen. Der Mensch überwindet die Trennung der Welt.

Nun sind uns als Mensch anfangs die Wahrnehmungs- aber auch die Intuitionsfähigkeiten nur bis zu einem gewissen Grad ausgebildet. Würde es aber gelingen gerade die Intuition, als der Weg wie uns der Begriff entgegenkommt, entsprechend auszubilden, so wären wir

- 
- 1 Der menschliche Geist hat eine Wahrnehmungsfähigkeiten für das Geistige. Die geistige Wahrnehmung eines Gedankens ist die Intuition. Die Intuitionsfähigkeit des Menschen ist heute doch gedämpft, sodass der Begriff eines Dings uns nicht sofort aufgehen kann. Gelingt es die Intuitionsfähigkeit auszubilden wird einen der Begriff von einer Sache (z. B. Wahrnehmungsinhalt) in größerer Klarheit bewusst werden können.
  - 2 Die Erkenntnis ist also die Verbindung von Wahrnehmung und Begriff sodass die Vorstellung mit dem Ding der Wahrnehmung übereinstimmt. Ich bin das Ding, das Ding ist in mir, Ding und Ich sind eins.

in der Lage die Welt wahrheitsgetreuer als zuvor zu erkennen. Mit einer Wahrnehmung würde uns die Idee des Wahrnehmungsinhaltes unmittelbar in der Form des Begriffes<sup>3</sup> erscheinen. Die von uns gebildete individuelle Vorstellung könnte somit langsam zu einer wirklichkeitsgetreuen Vorstellung werden.

Unser gegenwärtige so materialistisch Kultur bewirkt nun dass sich wie ein Schleier (oder Wand) bildet zwischen uns und der Begriffswelt. Das Hingezogensein zum eigenen Körper, die Verstrickung mit der Sünde<sup>4</sup> und das an der Materie geübte Denken, vermindern unsere Empfänglichkeit (Verdunkelung des Astralleibes) für Intuition und Begriff. Das Lesen, verinnerlichen und meditieren von Darstellungen<sup>5</sup> geistiger Tatsachen, sowie das Arbeiten an den seelischen Tugenden helfen eine solche „Wand“ zwischen uns und der geistigen Welt zu überwinden.

### *Kann die Wahrnehmung falsch sein?*

Als Wahrnehmung wird hier nicht der Vorgang der Wahrnehmung, sondern das der Beobachtung bezeichnet (B027, S.62). Die Wahrnehmung tritt als ein Objekt an uns (Subjekt) heran und ein begrenzter Eindruck dieses Objektes wirkt auf uns ein. Diese Begrenzung des Eindruckes hängt von der Sensibilität/Art (organisatorische Qualität) und dem Ort (mathematische Kriterien) unserer Sinnesorgane ab (B027, S. 65). Ein Teil der Erkenntnisarbeit beruht auf der Wahrnehmung. Es stellt sich die Frage, können wir unserer Wahrnehmungen vertrauen? Was ist es, was wir als Verfälschung, Einschränkung der Wahrnehmung in Betracht ziehen müssen?

Beobachten wir eine Sache, so spielen in uns auch die Gefühle die wir derselben entgegenbringen eine Rolle. Bringen wir einem Wahrnehmungsinhalt Sympathie entgegen werden wir ihn anders behandeln, als wenn es Antipathie ist. Viele Menschen haben heute auch eine Art Unempfindlichkeit in dem einen oder anderen Sinnesorgan. Viele sehen an einem Menschen Reichtum, Schönheit, Macht, Bedeutung aber können ihr Wesen nicht erkennen, dann ist der Ichsinn gedämpft. Oder es mangelt an der Geduld, solange die Wahrnehmungen in sich aufzunehmen bis einem das Beobachtungsobjekt erkennbar wird. Dem Menschen ist nun oft, der erste Ausschnitt dessen was er wahrnimmt, die ganze Wahrheit über dieses Ding. Bildet sich in gewisser Ungeduld, daraus sein Urteil und macht dies zu seiner Vorstellung ohne den Trieb nach Erweiterung und Überprüfung derselben. So kommen Ansichten, Meinungen, Weltbilder und Theorien von der Welt zustande, die auf Teilwahrnehmungen und vorschnellen Urteil<sup>6</sup> beruhen.

Nicht der Wahrnehmungsvorgang ist ein irrtümlicher, sondern die fühlende und empfindende Überlagerung des Denkvorgangs, der die Wahrnehmung mit einem Begriff oder Begriffssystem verbindet. So bilde ich mir meine individuellen Vorstellungen und

---

3 Der Begriff ohne Wahrnehmung wäre für unser Denken aber nicht fassbar, weil wir ihm keinen Denkinhalt entgegenbringen können, den wir erst aus der Wahrnehmung bekommen. „Wenn der Gegenstand aus seinem Beobachtungsfelde verschwindet, so bleibt ein ideelles Gegenstück davon zurück. Das letztere ist der Begriff des Gegenstandes.“ (B027, S. 57)

4 Die Sünde als die Sonderung von der geistigen Welt

5 Lesen und verinnerlichen von Darstellungen höher entwickelter Menschen, wie zum Beispiel der Anfangsstrophen des Johannesevangeliums, Fichtes Anleitung zum Seligsein oder das Studium der Geisteswissenschaft (B007)

6 Beispiel: Man beobachtet einen Arbeiter der von einem Unternehmer ausgebeutet wird, man ergreift Partei für den Ausbeuteten, man erkennt wie der Unternehmer leidet unter Kunden, Banken, dem Staatsapparat. Man ergreift Partei für den Unternehmer, Man sieht den Kunden der von seinen Leidenschaften arg gebeutelt wird, hat Mitleid mit ihm. Man sieht den Pfarrer der vom Frieden predigt, man erkennt das er die Wahrheit verschweigt. Man ist ganz verwirrt. Man erkennt das ist ein Gaukelspiel.

diese können nach dem Verschwinden des Beobachtungsinhaltes eine von meinen Empfindungen und Gefühlen geprägte Bildung aufweisen. Diese muss nicht mehr mit den Tatsachen des Beobachtungsobjektes zusammen stimmen und sind der Grundstock, auf dem viele Irrtümer aufbauen. Nehme ich ein Ding aus dem Weltzusammenhang herauslösend als Beobachtungsobjekt wahr, so ist andererseits meine Vorstellung davon nur ein aus dem Zusammenhang gerissener Ausschnitt, der Beobachtungsinhalt wird somit vorerst in mir durch einseitige Vorstellung zur Unwahrheit. „Es ist eine ganz unsachliche, an Zufälligkeiten sich heftende Meinung, die von dem in einer gewissen Zeit sich darbietenden Bilde erklärte: Das ist die Sache“ (B027, Seite 80ff). Die Wahrnehmung ist oft getrübt oder unrichtig, die Empfindungen und Gefühle geben dem Denken eine persönliche vom Wahren ablenkende Färbung, meine Vorstellungswelt ist oft von Irrtümern durchsetzt, aus dieser Summe von Fehlermöglichkeiten entsteht aus einem gegebenen Beobachtungsinhalt oftmals die irrümlichste Vorstellung.

Aber es ist unsere Persönlichkeit, die dem Wahrgenommenen eine persönliche Färbung gibt, nicht das Wahrgenommene ist falsch, sondern unser Umgang damit. Die Welt ist nicht so wie ich sie haben will, ich sie mir wünsche. Um die Wahrheit zu erkennen, muss ich mich ihr, muss ich mich der Welt hingeben können. Dann kommt die Wahrnehmung zu ihrer eigentlichen Bedeutung: Ich nehme das wahr. Ich nehme die Wahrheit in mein Ich auf.

#### *Das Vorurteil*

Haben wir eine bestehende Vorstellung, ein bestehendes Urteil von einer Sache, von einem Wesen, von einem Menschen, so beeinflusst dieses jedes weitere Urteil. Ist das bestehende Urteil unvollständig oder falsch und halten wir doch an diesem Urteil fest, wird es für uns zum Vorurteil, das uns weitere Erkenntnis verbauen kann. So ist das, was uns unfrei macht unsere Vorurteile, sie engen unseren Bewegungsspielraum ein und setzen bei bestehenden Ursachen bereits eine vorgelernte Handlung voraus. Wir urteilen dann nicht selbst, sondern das Vorurteil in uns führt uns. Die heutige Wissenschaft, die das Vorhandensein einer geistigen Welt und geistiger Wesen leugnet, weil sie von ihnen nichts weiß und sie nicht wahrnehmen kann, befindet sich in diesem Vorurteil das neue Erkenntnis verunmöglicht. So kann über jeden der Vorhandenes leugnet, nur weil er es in seiner bisherigen Konstitution nicht erleben oder wahrnehmen konnte, gesagt werden: „Es hat nicht derjenige über eine Sache zu entscheiden, der nichts darüber weiß, sondern derjenige, welcher etwas darüber erlebt hat.“ (B192, 25.10.1906).

#### *Erkrafung des Denkkorgans*

Eine besonders kräftige Wirkung auf unsere Denkfähigkeit hat es, wenn es uns gelingt, ganz still und ruhig zu sein, dabei wach zu bleiben aber nichts zu denken. „... wenn man in der Lage ist, ... und bei vollem Bewusstsein nichts zu denken, dann wirkt das Denkkorgan so, dass es in sich Kraft gewinnt, Kraft ansammelt.“ (B125, 11.2.1909). Dann denkt ein Höheres (Göttliches) in uns das wirkt bildend und erziehend auf den Menschen.

#### *Kontrolle über die eigenen Gedanken bekommen (Gedankenkontrolle)*

Man suche sich ein Thema oder einen Gedanken, mit welchen man in seinen bisherigen Leben noch nicht beschäftigt hat. Dazu kann ein Mitmensch oder ein Lexikon befragt werden. Wenn ein solcher Gedanke einmal erfasst ist, muss man sich bemühen; seine Gedankenwelt ganz leer und ruhig zu machen. Nur noch dieser eine Gedanke soll in einem sein. Anfangs wird dies nur kurz gelingen. Dann schwirren einen alle möglichen anderen Gedanken wieder durch den Kopf. Es sollte möglichst gelingen diesen einen Gedanken mindestens fünf Minuten sich allein, ohne Störung und Abweichung im

Bewusstsein zu halten. Dann kann man von Tag zu Tag an einem regelmäßigen Zeitpunkt diese Übung durchführend an diesen Gedanken, jeweils einen zweiten in logischer und sinnvoller Folge daran knüpfen. An diesen Gedanken dann wiederum einen dritten, immer streng in logischer und sinnvoller Folge, sodann einen vierten, usw. alle Abirrungen sollen dabei vermieden werden (B096, 6.6.1907).

### *Bewegliches Denken*

Im Wesenhaften des Denkens spielt nichts von der leiblichen seelischen Organisation mit. Wenn das Wesenhafte des Denkens auftritt weicht die physische Organisation zurück und an dem freigewordenen Platz tritt das Denken auf (B027, S.147). Wo das menschliche Denken beweglich werden will, da sollte auch die menschliche Organisation<sup>7</sup> weich und beweglich sein. Die Hingabe/Ergebenheit an höhere Ideale, die standhafte Arbeiten an den Tugenden, die Meditation von geistigen Wahrheiten, machen die Seele und den Leib beweglich, sodass er dem Denken weichen kann. Materielles, einseitiges, eigensüchtiges Denken, Triebe und Leidenschaften erstarren und erhärten. Erst dann wenn sich Dinge und Vorgänge von mehreren oder später von vielen Seiten beleuchten und durchdenken kann, ergibt sich mir ein klareres Denken, eine Stärkung der Denkkraft. Eine hilfreiche Übung ist das Denken aus den verschiedenen Denk- und Weltanschauungsrichtungen (siehe in Kapitel II, „Das Denken“). Im täglichen Leben kann dies immer wieder geübt werden. Wenn man trotz aller Probleme immer sich von seinem persönlichen Standpunkt entfernen und die Gegebenheit von mehreren oder einer höheren, objektiveren Warte aus betrachten kann. Denn es gibt nicht nur die eine persönliche, sondern viele Sichtweisen. Die Welt besteht nicht nur aus unserer eigenen Anschauung. Denken wir uns vor einem Problem, einem Hindernis stehend, es erscheint uns wie unüberwindlichen, es versperrt den Weg, es ist so groß, dass es alles andere verdeckt. Aber oft ist es nur die Perspektive oder Sicht auf die Dinge, Tatsachen und Wirklichkeiten so verdeckt, dass man nicht mehr klar sehen und beweglich denken kann. Irgendeine Lösung gibt es, wenn sie auch nicht immer unbedingt zum eigenen Vorteil zu sein scheint. Als Übung können wir in Augenblicken wo wir in einem Konflikt zu einem Mitmenschen und befinden, versuchen dessen Gedanken und Vorstellungen zu denken, verstehen zu lernen, warum er uns so sieht, warum er dieses Verhalten zeigt. Ganz die Vorstellungswelt unseres Gegenübers auch begreifen wollen. Je stärker das Ich ausgebildet ist, umso leichter wird es möglich seine Meinung bei auftretenden berechtigten neuen Anschauungen der Sache, zu ändern. Also eine Beweglichkeit im Denken, um auch einen völlig entgegengesetzten Standpunkt einzunehmen, ist die Fähigkeit eines stark ausgebildet Ich.

### *Es Denkt in mir => Ich denke*

Die Überprüfung des eigenen Denkens und das bewusste Heranbilden der individuellen Vorstellungen hilft, um langsam unseren Geist mit dem Höheren und Wahren verbinden zu können. So ist es gerade an dem Menschen gelegen, zuerst seine eigene Vorstellungswelt an den Tatsachen neu aufzubauen, um so die eigene Denkerkraft zu stärken und die Vorstellungswelt des Ich in solchen Einklang mit den höheren Welten zu setzen, dass nach und nach eine Wahrnehmung und Orientierung in diesen höheren geistigen Welten möglich wird. Die Denkerkraft verhilft hierbei zur Orientierung, die Überwindung der irr tümlichen Vorstellungen, das Fallen lassen von Vorurteilen die einen den Weg versperren, machen den Weg zum Geistigen frei. Das Denken ist nun etwas wozu

---

<sup>7</sup> Die Veränderung der menschlichen Organisation wird hier immer vom Ich ausgehen, dass nach und nach zuerst den Astralleib, dann den Ätherleib und danach auch, zu kleinen Teilen, den physischen Leib verwandeln und veredeln kann.

wir anfangs, das physische Gehirn benötigen. Nur durch eine geduldige, stetige Heranbildung der Denkkraft wird es gelingen können das Denken leibfrei, also unabhängig vom Gehirn zu erleben. Dann wird der Unterschied zwischen denken auf Grundlage des physischen Gehirns und leibfreies Denken im Geiste erlebbar. Die Lebendigkeit der Gedanken in der geistigen Welt wird erlebbar. Das Zurückkehren in das physische Gehirndenken, wird dann erlebt als ein zerbrechen, verarmen, zersplittern, sich in verhärteten, in einseitige Begriffe zerdrücken (und abtöten) des lebendigen Gedankens. Ein Zwiespalt, der einen zerreißen will, zwischen dem geistbezogenen Denken und der eigenen Leibesorganisation. Die eine Folge ist ein Zweifeln und Verzagen an den bestehenden Lebensumstände. Man beginnt zu fühlen und zu verstehen, in welchem Widerspruch man selbst und die eigene Umgebung zum Geistigen steht. Man erlebt die Widerstände und Widersprüche des Seins. Ein leibfreies Denken erlebt einen lebendigen Gedanken. Ein lebendiger Gedanke ist ein Wesen, wir erleben im leibfreien Gedanken Wesen. Wesen denken dann durch uns. Mein Denken kann also so stark werden, das es leibfrei wird, ich erlebe dann im Geiste das Denken von lebendigen Geisteswesen, es denkt in mir. Um ein solches zu erreichen, sind die oben erwähnten Übungen hilfreich und eben die Anerkennung, dass in unserem Denken Weltgedanken sich aussprechen. So ist eine weitere wichtige Übung, das Zurückhalten der eigenen Gedanken. Bewegt uns eine Frage, dann können wir uns dazu eine Lösung, eine zweite, vielleicht zehn Lösungen erdenken. Eine jede Lösung, der Reihe nach genauso liebevoll betrachten wie die andere. Dann Warten, vielleicht einen Tag vielleicht mehrere Tage, warte was sich in uns als Antwort ausspricht. Das kann eine neue schöpferische Kraft der Gedanken in uns entwickeln, „... dass wir die Gedanken in uns wirken lassen, dass wir uns gewöhnen, zum Schauplatz für das Wirken unserer Gedanken zu werden“ (B125, 11.2.1909).

### *Es denkt in mir*

In dem wir Herr unserer Gedanken werden, uns nicht von sinnlich-äußeren oder unkontrolliert auftauchenden Gedanken ablenken lassen werden wir unabhängiger von den Beeinflussungen der irdischen Welt. Unser Denken ist gesondert von der geistigen Welt. Indem wir selbstbestimmt, frei in unserem Denken werden überwinden wir die physische Grundlage und kommen zu einem leibfreien Denken. Dies kann uns werden, in dem wir uns mit der Christussubstanz verbinden die uns erst Fähigkeit gibt, im leibfreien selbstbewusst zu bleiben. Was wir lernen können aus dem Neuen Testament oder aus Büchern wie „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten“ ist der Weg wie wir unsere Seele wandeln, veredeln und stärken können in dem Weg zu einer Verbundenheit mit dem Christus. Dann werden unsere Gedanken wieder Weltgedanken. „Der Mensch muss lernen, mit Christus rein zu denken, mit Christus ein freies Wesen zu sein, weil er sonst nicht in der rechten Weise dasjenige, was für ihn aus der übersinnlichen Welt in die sinnliche herübergezogen ist, im Zusammenhang mit der übersinnlichen Welt wahrnimmt.“ (B155, S.45). Dann verbindet sich unser Denken mit der moralischen Welt, was uns durch die Intuition an Ideen zukommt, kommt aus der geistigen Welt, aus der moralischen Sphäre. „... dass aus diesem reinen Denken herausfließt alles dasjenige, was in Wirklichkeit moralische Impulse sein können. Sodass ich also den Einschlag des Willens in die passive Gedankenwelt, dadurch die Auferweckung der passiven Gedankenwelt zu etwas, was der Mensch innerlich tätig, aktiv verrichtet, aufzuzeigen versucht habe.“ (B155, S.52). Dies können wir nur erreichen in dem wir in Aktivität den Weg zum Christuswesen suchen. Durch eigene Tätigkeit, Wille zur Veredelung und geistiger Aktivität. Es können jedem hier Zweifel aufkommen ob er solche geistigen, lebendigen Gedanken erkennen und von gewöhnlichen sinnlichen Gedanken unterscheiden kann. Doch wie es möglich ist, ein lebendig herumlaufendes

Säugetier von einem toten Stein zu unterscheiden, so klar ist es, auch einen lebendigen Gedanken zu erkennen, wenn er auftritt. Und dann wird es uns auch klar das uns tote, abstrakte Gedanken der sinnlichen Welt kalt lassen, weil sie unser Wesen nicht berühren. Verbinden wir uns aber in rechter Weise mit der geistigen Welt, so leben uns auf die Gedanken der Wesen die an der Menschheitsentwicklung arbeiten, die sich aussprechen als die „Welt ist Ich-wollend Geistes-Wort.“, (B123, 19.Stunde). „... Der abstrakte Gedanke läßt uns kalt. Dasjenige, was uns der abstrakte Gedanke an moralischer Fähigkeit gibt, das macht uns im intensivsten Sinne warm, denn das stellt im höchsten Sinne unsere Menschenwürde dar.“ (B155,S.41). Durch das Denken von der Sonderung zur Verbundenheit mit der geistigen Welt und den Wesen zu kommen die an der Menschheitsentwicklung arbeiten, sich so frei in den Dienste der Weltentwicklung zu stellen, durchwarmt unser Denken, macht unsere Taten zu moralischen Taten und gibt uns im höchsten Maße Menschenwürde.

Den in uns denken Götterwesen ihr Götterideal und dies können wir aus freien Willen heraus in uns ausnehmen und dann im Sinne der berechtigten Menschheitsentwicklung, Taten zum Wohle unserer Mitmenschen vollbringen. „... haben wir uns als Mensch dazu aufgeschwungen, den Gedanken in derjenigen Form in uns zu erleben, die er selber annehmen will, dann fühlen wir uns nicht wie die Former, wie den Macher des Gedankens, sondern wie den innerlichen Seelenschauplatz, durch den der Gedanken in uns selber sich auslebt. ... die Ideen, die wir so gebildet haben, sind würdig, das Göttliche abzubilden Wir entdecken zuerst den Gedanken und entdecken nachher: der Gedanke ist ja der Logos! Während du selbstlos deinen Gedanken in dir selber formen lässest, hast du dir durch die Selbstlosigkeit die Möglichkeit geschaffen, dass der Gott Schöpfer deines Gedankens war.“, (B155, 22.2.1923).

### *Erinnerungsübungen*

Gewohnt sind wir ständig abgelenkt und unterhalten (z. B. elektr. Medien) zu werden, in Augenblicken der Ruhe werden wir nervös es ist uns langweilig. Man kann sich aber auch einmal vornehmen, ganz absichtlich und gerne sich in die bewegungslose Stille und Ruhe zu versetzen. Für einige Minuten versuchen, alle externen Erlebnis- und Sensationsquellen abzuschalten und nur still für sich alleine sein. In solchen Oasen der Ruhe im täglichen Trubel kann dann im ersten Schritt versucht werden, eine Ruhe in den eigenen Gedanken herzustellen, ein leeres Bewusstsein für einige Augenblicke.

Danach dann sucht man sich ein Erlebnis der letzten Stunden oder Tage, versucht es sich als Erinnerung ins Bewusstsein hervor zu holen. Sich vorzustellen wie kam es zu diesem Erlebnis, was ist der Inhalt des Erlebnisses und was kam dadurch zustande. Immer mehr kann man sich zurück erleben in das Ereignis, sich das Bild, dessen ausmalen. Den Raum, in dem man war, die Menschen, die Tätigkeiten, die Geräusche, die Gefühle und Gespräche, kann man so immer genauer und in immer mehr Einzelheiten sich in der Vorstellung wieder erstellen. Wenn man in einem Gespräch war, den Gesprächspartner, sein Aussehen, seine Kleidung, was hat er gesagt, was habe ich gesagt, in welchen Raum waren wir, waren andere Personen anwesend, so kann man Stufe für Stufe seine Erinnerungsvorstellung von einem Erlebnis aufbauen. Und anfangs wird einen ja, bei vielen Einzelheiten nicht gelinge sich zu erinnern. Welche Hose, welche Bluse, welche Haarfarbe, welches Material hatte der Fußboden. Das macht nichts, aber wichtig ist es sich jede Einzelheit vorzustellen, auch wenn der Vorstellung noch keine Erinnerung zugrunde liegt. Dies bildet aber die Fähigkeit der einzelheitentreuen Erinnerung heraus.

Eine solche Übung kann man, so oft Gelegenheit dazu ist durchführen. Es wird die Erinnerungsfähigkeit, die Vorstellungskraft gesteigert und die Sucht sich der von Außen kommenden unselbstständigen Wahrnehmungen hinzugeben wird verringert.

### *Übung (Rückwärtsdenken)*

Das Bewusstsein ist immer wieder unterbrochen durch neue und bekannte Gedanken die einen ins Bewusstsein strömen und die gerade noch anwesenden verdrängen<sup>8</sup>. Es ist kein gewollter, keine bewusster und kontrollierter Übergang von einem zu nächsten. Fällt man in den Schlaf, so ist das helle Tagesbewusstsein ganz ausgelöscht und am Morgen beginnt man zumeist mit einem ganz anderen Gedanken, als man die Bewusstseinsphase vor dem Schläfe beendet hat. Durch eine Tagesrückschau, die vorzugsweise am Abend, vor dem schlafbedingten Verschwinden des Wachbewusstseins durchgeführt werden sollte, können diese Bewusstseinsunterbrechungen in Verbindung mit der vorhergehenden Übung (Gedankenkontrolle) verringert werden. In dem am Abend der ganze Tagesablauf mit allem Erleben nochmals sich vor das Bewusstsein gestellt wird, können die Vorgänge und Ereignisse in ihrem Zusammenhang, die Gedanken und Handlungen in ihrer Ursache und Wirkung überblickt werden. Anfangs wird es nur möglich sein sehr grob sich die vergangenen Geschehnisse ins Bewusstsein zurückerinnernd erscheinen zu lassen.

Aber mit der Zeit regelmäßiger und täglicher Rückerinnerung an das Tagesgeschehen wird dieses Überblicken der Ereignisse auch immer dichter, inhaltvoller und vollständiger. Eine noch größere Wirkung wird es haben, wenn die Tagesabläufe vom Moment der Übung an rückwärts durchgedacht werden. So kommt man von der Auswirkung eines Ereignisses zur Ursache des selben von diesem zum vorhergehenden Ereignis und so Schritt für Schritt in der Zeitenfolge des Erlebten zurück zum eigenen Tagesanfang des Erwachens, (B096, z.B. 6.6.1907).

Nähert man sich nun dem Tageserwachen, so kann nun auch das Erleben und Denken des Vorabends, während des Einschlafens bewusst mit in die Tagesrückschau aufgenommen werden. Es wird so eine Verbindung hergestellt, zwischen dem Bewusstseinsabschnitt des Vortages und dem des heutigen Tages. Besonders durch die Übung der Gedankenkontrolle, die zuvor angeführt worden ist, kommt es auch langsam zu einem geordneteren Traumerleben im Zustand des Schlafbewusstseins. So kann nach einer mehr oder weniger langen Zeit (Monate, Jahre, Jahrzehnte oder mehrere Leben) eine gewisse Kontinuität des Bewusstseins erreicht werden. So wird mit dieser Übung ein erster Schritt getan der nach vielen Übungen und länger ausdauernder Arbeit dazu führt, dass man ein eigenständiges starkes und selbst kontrolliertes Denken und Bewusstsein entwickelt. Das Denken wird durch Gehirnvorgänge hervorgerufen, nur durch die physische Existenz des Gehirns ist es dem Menschen gegeben sein Denken zu entwickeln. Ist aber der Mensch erst einmal in seinem Bewusstsein und Denken soweit erkräftet, dann wird es ihm auch möglich, ganz unabhängig vom materiellen physischen Gehirn sein Bewusstsein und Denken aufrecht zu erhalten. Durch die Denkerkräftungsübungen wird es möglich, dieses leibfreie Bewusstsein in einer konzentrierten Form zu erhalten. Durch das Rückwärtsdenken wird der Denkvorgang vom physischen Gehirn losgerissen. Das Gehirn ist nur in der Lage vorwärts zu denken, tue ich dasselbe rückwärts, so bildet sich langsam ein leibfreies Denken heraus (B063, 28.6.1923).

---

8 Es gibt Gedanken und Vorstellungen die sind einen sympathisch, unsympathisch, lösen Wohlgefühle oder Unwohlgefühle aus, richtet man sein Bewusstsein gerne auf Wohlgefühl auslösende Gedanken, wird man sich schwer tun alle Arten von Gedanken im Bewusstsein zu halten.

Das Bewusstsein, das sich selbst bewusste Sein, ist also die eine Grundlage auf dem ein weiteres Fortschreiten zu einer Erkenntnis der Welt möglich ist. Dieses Beschäftigen mit den Erlebnissen des Tages soll uns auch sein eine Gnade die Wunder unseres Daseins zu würdigen. Jeden Tag tritt uns das eine oder andere Neue, noch nicht da gewesene entgegen. Wie oft hindert uns ein Zusammentreffen etwas geplantes durchzuführen, wir haben uns darüber geärgert, aber vor was hat es uns unter Umständen bewahrt? Im Lichte des Waltens höherer Wesen, unseres Schutzengels und des Schicksals unseren Tag positiv zu betrachten ist auch eines der schönen Seiten dieser Übung.

### *Erkenntnis*

Grundsätzlich ist die menschliche Organisation so geartet, dass sie einmal aufgestellte Fragen auch beantworten kann. Wir nehmen nur deshalb eine scheinbare Erkenntnisgrenze war, weil in uns der Wunsch entsteht möglichst viel, möglichst schnell zu wissen. Anstatt geduldig auf den Moment der Erkenntnis zu warten. Vielmehr ist der Mensch als geistiges Wesen langfristig keinen Erkenntnisgrenzen<sup>9</sup> unterworfen (B027, S.117ff). Es ist nur unser Eigenes Sein, unser gegenwärtiger Entwicklungszustand, unser Schicksal, das uns Erkenntnis noch ferne halten kann. Denn Erkenntnis kann nicht geschenkt, geschult oder auswendig gelernt werden, sondern muss eigenständig errungen werden. Für Goethe war der Weg zu einer Erkenntnis damit verbunden, dass er wusste, alle Dingen sind aus dem Geist entstanden, aus Gedanken geworden, wir müssen diese Gedanken aus den Dingen hervorholen, um sie zu erkennen. Erkenntnis ist das Verbinden von Wahrnehmung mit geistigen Inhalt. Der Erkenntnismoment ist das sich Durchdringen mit dem Wesen der Gedanken, das sich in den Dingen offenbart. Unsere Vorurteile hindern uns und einseitige Gedanken führen in die Irre. Vorurteilslos betrachten, durchdenken aller auftretenden Gesichtspunkte (ideelle, reale, geistige, materielle, ...). Reines selbstloses Aufnehmen des Wahrgenommenen, warten was uns, als Erkenntnis zukommt. „Reine Erfahrung ist die Form der Wirklichkeit, in der diese uns erscheint, wenn wir ihr mit vollständiger Entäußerung unseres Selbst entgegentreten.“ (B107, S. 28). Mit jeder neuen Gegebenheit dieser Welt, die auf uns zukommt, können wir entweder diese aus unseren bestehenden Vorstellungen, heraus beurteilen ohne wirklich genau die Sache beobachten zu wollen oder gehen eben, einen solchen Weg der Erkenntnis. Erkenntnis kommt nicht von selbst zu uns. Es muss sich schon in uns so etwas wie ein Erkenntnisdrang entwickeln. Ein Wunsch des Selbst- und Weltverstehens. Der Erkenntnisdrang ist ein Durchdringen der Beobachtung mit Begriffen bis zu einem Verstehen, dabei haben wir die freie Wahl, ob wir unsere Erkenntnisgrenzen an der sinnlichen Wahrnehmung und der physischen Welt festsetzt oder darüber hinausgehen.

Das uns voranschreitende Beispiel wieder ein Ganzes als Mensch zu bilden, sehen wir in dem Wirken des Jesus Christus und seiner zwölf Jünger. Jeder Jünger stellt eine Menschheitsströmung, eine Menschenart in der Welt zu stehen, dar. Der Christus ist mitten unter ihnen der Dreizehnte, ist alle Zwölf und wirkt durch alle zwölf. Er zeigt uns den ganzen Menschen. So können wir auch das menschliche Denken als ein dreizehntes ansehen, dass alle Blickwinkeln, Anschauungen, Denkweisen und Denkart aufnimmt und so zum Ganzen, zur Welterkenntnis kommen kann. So können wir auch sagen, das sachliche Denken, das liebevoll alle Erscheinungen (beobachtend und begreifend) der

---

9 Wie es keine Grenzen der Erkenntnis für den Menschen gibt, so können für ihn auch grundsätzlich und langfristig betrachtet keine Grenze der seelischen und geistigen Fähigkeiten angenommen werden, da diese nicht leiblich/physisch bedingt sind, sondern Teil der seelischen und geistigen Welt sind. Nur ein Denken, dass auf der Funktionalität des physischen Gehirns beruht, wäre von solch einer Funktionalität auch begrenzt.

Welt erfassen kann, ist ein christliches Denken ist das Denken das wir als Mensch erstreben können. Und dieses Denken der Erkenntnis, wird dann auch ein wirklichkeitsgemäßes Denken sein. Ein Denken das wirken kann in der Welt. Dann wird es dem Menschen möglich sein von seinen individuellen Begriffen hinzukommen zu allgemeingültigen Begriffen, zur Erkenntnis. Im Moment der Erkenntnis werden die verschiedenen Ereignisse, Erlebnisse und Vorgänge des Lebens in Neues, klares bewussteres Licht getaucht, sie scheinen sich im Moment zu vereinigen, zu bündeln um Neues hervorzubringen. Hindernisse und Irrwege fallen ab und ein neuer Weg, zu neuen Zielen tritt vor das geistige Auge. Einen solchen Pfad der Erkenntnis schildert uns Rudolf Steiner in seiner Theosophie, (B013, „Der Pfad der Erkenntnis“):

1. Die *unbefangene Aufnahme*: Um neue Erkenntnisse zu erringen muss man auch Anerkennen können, das es solche geben kann. Dass es also Dinge in der Welt gibt, die man nicht kennt. In solch einem Anerkennen das es etwas geben kann, was ich noch nicht erfahren habe, was meinen bisherigen Erkenntnis auch widersprechen kann<sup>10</sup>, liegt eine erste Stufe zu weiteren Erkenntnissen. „Eine wichtige geistige Einsicht erweckt, in dem nicht durch Vorurteil getrübteten Gemüt die Kraft des Verständnisses.“ (B013, „Der Pfad der Erkenntnis“).

2. *Gedankenarbeit*: Eine Sache verstehen zu wollen, heißt auch sich damit auseinanderzusetzen, alle Möglichkeiten, Blickwinkel, Informationen suchen und zum Bild von der ganzen Sache zusammenfügen. Dies ist eine Herausforderung an die eigene Gedankenarbeit, an sachliches und unvoreingenommenes Arbeiten. Wahrnehmen was von Wichtigkeit ist, neue Möglichkeiten, Fakten erkennen, noch unbekannte Verhältnisse und Zusammenhänge verstehen lernen, die Auswirkungen auf die Umgebung, auf mich selbst, auf meine Vorstellungen prüfen, die Entscheidungen dann nach bestehendem Wissen und Gewissen treffen. Im Gedanken das Für und Wider prüfen, so das rechte Urteil suchen. Wer so eine ernste Denk- und Gedankenarbeit auf sich nehmen will, wer seine Erkenntnisfähigkeiten ausbilden will, lebensbezogenes nicht abstraktes Denken üben will, der wird so auch zu einer Gesundung seines Seelenlebens kommen, denn dieses ergibt sich aus der Pflege des Denkens. Den der Mensch kann sich bewusst werden, das göltig ist: „Die Seele hat ein natürliches Vertrauen zu dem Denken“, (B095, „Von dem Vertrauen, das man zu dem Denken haben kann“).

3. *Rückhaltlose und unbefangene Hingabe* an das was einen die Welt sagen kann: Jede eigene Selbstsucht, schiebt sich vor dem, was mir die Welt mitteilen will. Halte ich mich, meine Meinung, meinen Wohlstand und Wohlgefühl für wichtiger als die Wahrheiten der Welt, dann werde ich taub und blind für dieselben. Daher muss jedes Urteil und jede Kritik in mir schweigen. Ich werde wie ein leeres Gefäß, in das die fremde Welt einfließt. Auch für das Erkennen und Aufnehmen des Unangenehmsten muss man offen sein, denn auch dieses kann einen neues mitteilen. „Übung der selbstlosen geistigen Hingabe in dem Menschen zur Kraft des Schauens in die geistigen Welten.“ (B013, „Der Pfad der Erkenntnis“). Wer nur das Vergangene gelten lässt und nicht das (gnadenvoll) befruchtende des Zukünftigen sehen will, dem kann sich das Neuen einfach nicht erkenntlich machen. So alle Meinungen gelten lassen nicht die Wahrheit für sich beanspruchen.

---

10 Von welchem Umfang der Welt kann ich verlässlich Bescheid wissen, was kenne ich aus wirklichem eigenen Erleben, was wurde mir nur mitgeteilt. Heute hindern uns unwahre Vorstellungen von Mensch und Welt am deutlichsten, Erkenntnis zu erreichen. Bevor sie aufrtritt hindern uns am stärksten altgewohnte, falsche Vorstellungen dieses für uns so Neue, allem bisher geglaubten widersprechende, fällt uns schwer anzuerkennen.

4. *Gelassenheit gegenüber Freud und Leid*: Wichtig ist, zu erkennen: An eigener Freud oder Leid erfährt man nicht viel von den Dingen die Außenwelt, sondern mehr nur von sich selbst. Der sinnlich Befangene stößt also Sinnliches teilweise ab. Sympathie, Antipathie, Lust, Unlust sollen nicht Sensationsvermittler sein, um starke Empfindungen zu haben oder zu genießen, sondern Möglichkeiten der Wahrnehmung. Die Freude oder Lust an einem Ding kann einen vom Ding abhängig machen. Aber wenn man diese Freude oder Lust benutzen, um Selbsterkenntnis und Verständnis von dem anderen Wesen zu erlangen. Die Lust/Unlust oder Freude/Leid die einem das Ding bereitet, teilen mir mein Verhältnis und die Wesensart des Dinges mit. Freud und Leid werden so Sinnesorgane der eigenen Seele, die das Fremdes und Eigenes offenbaren.

5. *Ordnung des Denkens*, geregeltes Denken: Unsere Gedanken sind oft kurz, wechselnd, zusammenhanglos. Es ist ein Unterschied zwischen solchen irrilierenden Gedanken und solchen die geistigen und göttlichen Ursprungs sind. Durch die Kontrolle des Denkvorganges, wo nur logisch und bewusst der eine Gedanke dem anderen folgt, kann das Denken vorbereitet werden geistige Inhalte aufzunehmen.

6. *Im Handeln den Gesetzen des edlen Schönen und ewig Wahren folgend*: Was zum Denken angestrebt wird, soll auch für das Handeln gelten. Erkennt man etwas, als richtig so darf nicht das persönliche Gefühl einen, leiten dies zu tun oder nicht zu tun, sondern nur die Anschauung das es richtig ist. Oft handelt man im täglichen Leben was einen persönlich befriedigt, was einen Früchte bringt, dies sollte nicht der Antrieb sein. So kann der Mensch beginnen nicht nach seine Begierden und Trieben zu handeln, sondern nach höheren Idealen oder noch besser nach seiner moralischen Phantasie. Im Tun braucht man da keine Angst vor dem Irrtum haben, das Streben nach Wahrheit wird einem eine Kraft wecken, die von der unrichtigen Bahn ablenkt. Es entwickelt sich ein „Vertrauen auf die Kraft des Wahren“.

7. *Ruhe und Sicherheit in der Seelenverfassung* (Seelengleichgewicht): Versucht der Mensch die oben angeführten Schritte zu berücksichtigen so können ihm höhere Erkenntnisse zukommen. Der Erkenntnissuchende wird nicht mehr bloß in den seelischen Erlebnissen leben, sondern es wird möglich das ihm höhere Ideen, Gedanken und Erkenntnis zufließen. Solange der Mensch durch Lust und Leid lebt, kann er nicht durch sie erkennen, er muss gegenüber Lust und Leid in einem solchen seelischen Gleichgewicht bleiben, das ihm die Merkmale der Wesenheit die hinter Lust und Leid steht erkennbar werden. Hier ist aber notwendig, in Geduld warten zu lernen und zu arbeiten, bis einem ein solches gegeben wird.

Solange man persönlich mit der Welt lebt, kann man nur das Vergängliche erkennen, überwindet man sich selbst kann man das Bleibende erkennen. Der Erkenntnisvorgang ist somit der Pendelvorgang des Lichtseelenprozesses, das unbewusst verbunden sein mit dem anderen, unbekanntem, das vorurteilslos annehmen, zurück kommen in das Bewusste, verbinden dieser geistigen Erfahrung mit den sinnlichen Inhalten. Ein selbstbewusst werden. Erkenntnis ist nicht das Urteil, sondern das Erkennende, Liebende vereint sein mit dem Wesen.

Durch die höhere Wahrnehmung gewinnen wir aus der geistigen Welt neue Erkenntnisse und Urteile. Diese Urteile sind noch mit unserer eigenen Person verbunden, diese verfälscht uns das Urteil. Geistesforschung verlangt hier Geduld, das Urteil in sich solange arbeiten zu lassen, bis das Persönliche verschwunden und nur noch die Dinge sprechen. „Man muss gewissermaßen ein solches Urteil leben lassen, ohne dass man dabei ist. Dadurch schmilzt man aus dem Urteil die Egoität heraus.“ (B155, 30.1.1923, S.38). Und in einem zweiten Umschmelzen, dass auch wieder Geduld und lange Zeit benötigen kann. Kommt das Urteil in eine unmittelbare Verbindung mit der Wesen oder Tatsachen.

„... aber zwischen dem ersten und zweiten Umschmelzen ist das Urteil untergetaucht in die objektive geistige Tatsache oder die objektive Wesenheit, und man merkt: Die Sache selber gibt einem mit dieser dritten Gestalt das Urteil, das eben eine Anschauung ist, zurück.“ (B155, 30.1.1923, S.39).