der Auf-Merker

Freiheit im Geistesleben!

Es gibt noch Wunder,
liebes Herz,
getröste dich!

21.24 Magazin für wache Menschen

Hebe dich auf,
meine Seele,
der Himmel kündet
die Ankunft
wie ehedem;
und da, wo es mündet,
das Wort,
dort,
meine Seele,
ist Bethlehem.

Hanns Gottschalk (1909 – 2001)

Isenheimer Altar, Matthias Grünewald (um 1480 – um 1530)

Titelbild: *Anbetung der Könige* (Detail), unbekannter Künstler, deutsch um 1480

Inhalt

Zum Anfang	5
Advent – Weihnacht – Epiphanias	8
„Kosmisches Leuchten“ – Die Weißtanne	9
Chronologische Perlenschnur des Lebens	13
Der Fremde – Das Märchen eines Lebens	17
Miteinander reden – aber wie?	21
Die drei Siebe des Sokrates	24
Gemeinsam auf der Hütte	25
Ein Lebensort stellt sich vor – wer will mitwirken?	28
Lernen in Bolków – einfach anders	29
Dreigliederung der Gesellschaft – oder Totalitarismus	33
Zur Wirklichkeit des Begriffes „Demokratie“	36
Conjunctio oppositorum	38
Krieg gegen das Ich	42
Geistige Freiheit erringen – das kann man lernen und tun!	45
Das Mikrobiom – ein Schritt auf dem Weg zur Erkenntnis des Lebens	47
André Malraux: „Das 21. Jahrhundert ist ein spirituelles oder gar keines.“	51
Novalis und die heutige Zeit	56
Künstliche Intelligenz versus Kosmische Intelligenz	59
Wir sind das Heil der Welt: Vom künstlichen Krieg zur Kriegs-Kunst	63
Farbe als Ausdruck unserer Gefühlswelt	68
Laugen – Aroma- und Energiereise 2025 ins Südtiroler Burggrafenamt	71
Hinweis und Impressum	75

Gut zu wissen …

Die Beiträge in diesem Magazin stellen die **Meinungen der Verfasser** dar. Sie müssen nicht zwangsläufig die Sichtweise der Redaktion wiedergeben.

Wir freuen uns über jeden Artikel, behalten uns aber die **Entscheidung zu einer Veröffentlichung** vor.

Wenn angegebene **Links nicht direkt aus der PDF** heraus funktionieren sollten, diese bitte kopieren und im Browser einfügen.

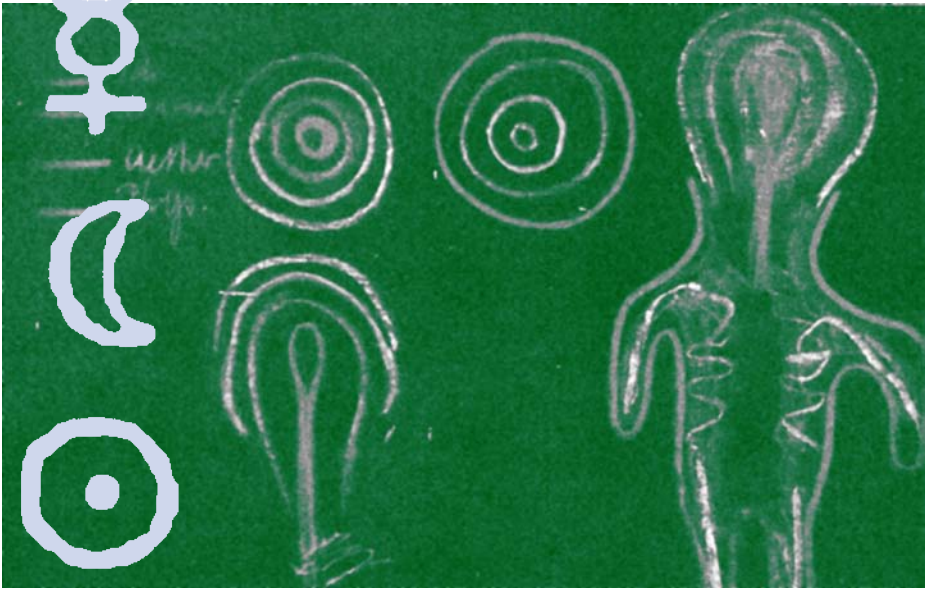
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und eines schönen Sprachflusses verzichten wir in den Texten unseres Magazins auf zeichenartige Zusätze zur Verdeutlichung der Geschlechter. **Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.** Wir sind in erster Linie Menschen und als solche Mitglieder der ganzen Menschheitsfamilie.

Zum Anfang

Liebe Aufmerksame,

sieben plus sieben plus sieben ist 21. Wenn es sich bei dieser Rechnung um Lebensjahre eines Menschen handelt, also um drei Jahrsiebte, dann kann ab der Vollendung dieser Zeit sein eigenständiges Ich geboren und er damit in die Volljährigkeit entlassen werden. Die leibliche Entwicklung ist weitgehend abgeschlossen, es beginnt die seelische Entwicklung mit der Ausbildung der Empfindungsseele, später der Verstandes- und Gemütsseele und noch später der Bewusstseinsseele. Bis es dann noch ganz anders weitergeht … Bei alledem spielen auch die in den jeweiligen Jahrsiebten wechselnden Planeteneinflüsse eine Rolle, die stoffliche Erneuerung des physischen Leibes und vieles Spannende mehr. Nachzulesen in einem unendlichen Fundus an guten Büchern zum Thema, wenn nicht sogar gleich bei Rudolf Steiner selbst.

So weit, so gut mit einer anthroposophischen Kurzbeleuchtung des Alters von 21 Jahren. Und ehe ich mich noch richtig verliere in diesem für uns Menschen so grundlegenden, allumfassenden und spannenden Thema, komme ich wieder auf den Boden unseres *Auf-Merkers* zurück und stelle hiermit feierlich fest, dass jener gerade dieses magische Alter der Ich-Werdung erreicht hat. Natürlich nicht



in Existenzjahrsiebten, sondern in der Anzahl der Ausgaben. Und jetzt, in der Bewusstwerdung dessen, wird uns beiden Machern dieses Wesens ganz seltsam zumute – wehmütig, unsicher oder wie auch immer man dieses Seltsam beschreiben könnte. Freude ist auch dabei, ebenso eine Prise Stolz auf das Geschaffte, das Geschöpf. Na, wie Eltern eben, deren Kind mit viel Party und Krawall seinen 21. Geburtstag feiert und die leise lächelnd das Ganze betrachten, wohl wissend, dass nun ein Abschied, ein Abflug des jungen erwachsenen Menschen aus seinem Nest ganz sicher kommen wird. Absehbar, traurig, aber wahr und vor allem nach ehernen Lebensgesetzen zutiefst richtig.

Was kann das, auf den *Auf-Merker* übertragen, bedeuten? Vielleicht gar nichts, weil er kein Mensch ist, vielleicht aber doch etwas, weil auch er ein Wesen ist, das zunehmend ein Eigenwesen, Eigenleben entwickelt hat und mit dieser Ausgabe seine 21. Runde dreht.

Das kleine *Auf-Merker*-Karussell hat sich seit seiner Entstehung zu Ostern 2021 gedreht und gedreht und gedreht mit seinen bunten Pferdchen, Kutschen und glitzernden Fabelwesen und Menschen zum Mitfahren eingeladen – als Leser, als Autoren, als Freunde, Ermutiger, Unterstützer und Begleiter. Die auch gekommen und mitgefahren sind.

Unser Karussell ist handbetrieben, kein Strom lässt es auf Knopfdruck einfach so losdrehen und die Musik erklingen. Ein bisschen „wie damals“. So war das nämlich mal zu aller Karussellzeiten Anfang. Da

wurde noch selbst gedreht, man musste Stärke und Ausdauer dafür haben. Sehr beeindruckend konnte ich das vor einiger Zeit auf einem Mittelaltermarkt an einem rundum aus Holz gefertigten, sehr schönen Objekt beobachten. Der Mann des Drehgeschehens arbeitete im Schweiße seines Angesichtes in brütender Sonne und beeindruckte mich sehr. Die Kinder dankten es mit besonderer Begeisterung und die Erwachsenen staunten. – Wir sind ebenso handgreiflich tätig mit Stärke und Ausdauer, also Leib und Seele, wenn auch Computer, Druckerei, Lieferdienst und Post das Ihrige dazu beitragen. Jeder in Schrift geronnene Gedanke ist ein elektrizitätsfrei erzeugtes Unikat, jede fertig gestaltete Seite durch handgedrehte und -gewendete Ideen entstanden und jedes Heft ein Ergebnis unendlich vieler Runden gezügelter Holzpferdchen, damit sie uns nicht durchgehen …

Was wird nun dieses volljährig gewordene *Auf-Merker*-Wesen tun wollen, wohin strebt es, was wird sich zeigen als sein eigener Erwachsenenwille? Wir werden es erfahren. Wie Eltern leise lächelnd das Ganze betrachtend, wohl wissend, dass … Wenn mal die elterlichen Kräfte nicht mehr ausreichen sollten. Eltern sind eben älter als das junge Ding.

Nun wünschen wir euch einen schönen und erfreuenden Augen-, Herz- und Gedankenschmaus mit dem Geburtstagskind! Wenn es mit seinen Erzählungen auch wieder so hier und dort in der Welt herumschweift und gar nicht so viel zu Advent und Weihnachten sagen will – wir wissen, dass diese besondere Zeit des Jahresendes und -überganges begonnen hat und hinter alledem, das ihr nun lesen werdet, ihr Goldgrund schimmert und sogar die wenigen dunklen Gesellen erleuchtet, die hier auch mit herumgeistern, auf dass sie ihren Schrecken verlieren und mit einstimmen müssen in den *Auf-Merker*-Festeszeitengesang: „Geoffenbaret sei Gott in den Höhen und Friede auf Erden den Menschen, die eines guten Willens sind."

Astrid Hellmundt

Foto: Michea10424, pixabay

Advent – Weihnacht – Epiphanias

Durch Deine Leuchte sind,
seit Du kamst,
die Schatten tiefer und schreckhafter geworden.
Aber Deinem Licht müssen sie weichen,
und alles wird hell sein.
Darum rufen wir: Maran atha!

Otto Bruder (1889–1971)

Die Adventswochen führen als eine Zeit der Stille hin auf das Fest der Christgeburt. Mit der Herabkunft des Gottessohnes ist ein neues Licht über der Erdenwelt aufgegangen. Sich besinnen auf den Ursprung im Licht bedeutet zugleich ein Gewahren der irdischen Verfinsterung des Menschenwesens. In Freiheit ist Christus dem Menschen in das Erdendunkel nachgestiegen, um ihn wieder mit dem Licht zu vereinen.

Zugleich schauen wir heute auf die Wiederkunft Christi, die uns einen neuen „Advent" in Seiner lebendigen Gegenwart schenkt. Wie Saulus vor Damaskus eine Wiedergeburt in der Begegnung mit dem übersinnlich gegenwärtigen Christus erfuhr, so kann uns aus dem freudigen Gewahrwerden, dass Er auch uns nahe sein will, die Neugeburt von innen zuteilwerden.

Aus dem Buch *Licht vom unerschöpften Lichte. Gebete und Sprüche für Tag und Jahr,* Einleitung zum Kapitel *Advent – Weihnacht – Epiphanias,* Verlag Urachhaus

Der wiedergekehrte Christus (Ausschnitt), Lucas Cranach der Ältere (1472–1553)

Foto: Beate Hellmundt

„Kosmisches Leuchten“ – Die Weißtanne (Abies alba)

Wenn ich beim Blick aus dem Fenster den gegenüberliegenden bewaldeten Berghang betrachte, so fallen mir die blaugrünen, leicht silbrig schimmernden Tannenwipfel mit ihrer etwas gerundeten Kegelform auf, die sich deutlich von den spitz zulaufenden, eher moosgrün gefärbten Fichtenkronen unterscheiden. Um dem Duftwesen dieses Baumes näherzukommen, wähle ich an einem düsteren Nebeltag das ätherische Weißtannenöl für meine meditative Betrachtung. Ganz dem Zauber des waldigen Duftes hingegeben, erreicht mich ganz unerwartet ein überirdisches Strahlen, welches aus den dunklen Weiten des Kosmos zu kommen scheint. Begleitet wird dieses Leuchten von einem tief schwingenden Klang, der mich innerlich bis in die Grundfesten erschüttert und mit einem Gefühl von saturnischer Strenge und Klarheit erfüllt. Dieses Erlebnis überraschte mich zutiefst, denn bisher hatte ich von den Tannen-Mischwäldern vor meiner Haustür einen beschützenden, dunkel-stillen Eindruck.

Illustration: Koehlers Medizinal-Pflanzen in naturgetreuen Abbildungen, 1883–1914

Foto: Crusier, CC BY-SA 3.0

Etwas Geheimnisvolles umgibt die hohen schlanken Bäume, die schattige bis halbschattige Standorte bevorzugen. Da Weißtannen Kühle und Feuchtigkeit lieben, sind sie eher an Nordhängen und in tief eingeschnittenen Tälern und Schluchten anzutreffen. Ihre Heimat ist die Alpenlandschaft Mitteleuropas. Von dort aus erstreckt sich ihr natürliches Verbreitungsgebiet über das französische Zentralmassiv bis hin zu den Pyrenäen im Westen, in östlicher Richtung bis zum Karpatenbogen. Nördlich der Alpen finden wir ausgedehntere Tannenwaldgebiete im Schwarzwald und Thüringer Wald sowie in der Niederlausitz, aber auch in Tschechien und Südpolen. Die südlichen Ausläufer ursprünglicher Weißtannenwälder folgen dem Apennin bis an die Stiefelspitze Italiens und östlich der Adria den Gebirgslandschaften der gesamten Balkanhalbinsel bis nach Nordgriechenland.

Das Holz der Tanne ist seit jeher geschätzt als Bau- und Möbelholz und aufgrund seiner hohen Beständigkeit gegenüber Feuchtigkeit auch als Material für den Wasser- und Schiffsbau, zum Beispiel zur Fertigung von Segelmasten, geeignet. Besonders gut gewachsene Edeltannen mit astfreien Stämmen und gleichmäßigen Jahrringen werden oftmals sogar unter Berücksichtigung der Mondphasen geschlagen und dann langsam luftgetrocknet, um spannungsbedingte Risse zu vermeiden. Diese erlesenen Klanghölzer sind wegen ihrer Leichtigkeit und Harzfreiheit im Musikinstrumentenbau sehr gefragt zur Fertigung von Orgelpfeifen und Resonanzböden tiefer Saiteninstrumente.

Unsere Vorfahren verehrten den hochgewachsenen immergrünen Nadelbaum mit der auffällig silbergrau leuchtenden Rinde ob seiner majestätischen Stärke

rechte Seite: *Weißtanne-Meditation*, Beate Hellmundt

Foto: Privoksalnaja, CC BY 3.0

Foto: Pastilletes, CC BY-SA 2.0

und Lebenskraft. Bis heute erleuchtet der festlich geschmückte „Tannenbaum" zur Wintersonnenwende unsere Weihnachtsstuben als Sinnbild des Lebens und des wiederkehrenden Lichtes in der dunkelsten Zeit des Jahres. Der balsamische Duft der Nadeln lässt uns befreit aufatmen nach der äußeren Geschäftigkeit der Vorweihnachtszeit und vermittelt ein Gefühl inneren Friedens und kindlicher Freude.

In der Volksmedizin war die Tanne seit jeher eine geschätzte Helferin bei Atemwegserkrankungen und aus ihrem Harz bereitete man Salben zur Wund- und Rheumabehandlung. Auch heute noch erfreut sich der waldig-frische Duft des ätherischen Öles, das mittels Wasserdampfdestillation aus den Nadeln und Zweigspitzen gewonnen wird, großer Beliebtheit bei Jung und Alt. Gerade in der kalten Winterzeit ist das immunstärkende Weißtannenwasser oder -öl als belebender Raumduft beziehungsweise Saunaaufguss wunderbar geeignet zur Linderung von Stress- und Atemwegsbeschwerden. Als Körperspray, Wickel oder Kompresse findet das kortisonähnlich wirkende Tannenwasser Anwendung bei Rheuma-, Muskel- und Nervenschmerzen. Der „Duft des Tannenwaldes" erfüllt das Krankenzimmer mit Frische und Lebendigkeit. Er schenkt Bettlägerigen und Sterbenden Momente des friedlichen Durchatmens in ruhevoller Klarheit und stärkt die Hoffnung auf das Licht am Ende des Tunnels.

Mir scheint das den Himmel und die Erde verbindende Tannenwesen in seiner lichtvoll-klaren und zugleich dunkel-warmen Duftgestalt eine willkommene Begleitung durch die Krisen und Finsternisse der menschlichen Entwicklung. Es kann uns helfen, das innere Gleichgewicht und den Halt in uns selbst wiederzufinden. Beschenkt doch die Weißtanne mit dem Duft ihres immergrünen Nadelkleides die zweifelnde Seele mit neuen, kraftvollen Impulsen für ein mutiges Voranschreiten auf dem Lebenspfade und lehrt uns Vertrauen auf die zyklische Wiederkehr des inneren und äußeren Lichtes.

Beate Hellmundt, *Wellness- und Entspannungstherapeutin,*
Gfrill, Südtirol (Italien)
www.aroma-entspannung.it

Chronologische Perlenschnur des Lebens

Betrachten wir den Lebenslauf eines Menschen, so begegnet uns eine zeitliche Abfolge von Ereignissen. Begebenheit reiht sich an Begebenheit – wie Perlen auf einer Schnur erscheint alles chronologisch geordnet von der Geburt bis zum Tode.

Uranus und Gaia,
griechisches Mosaik, 3. Jhd. n. Chr.

Die Chronologie als „Lehre von den Grundlagen und dem Gebrauch der Zeitrechnung“, wie sie naturwissenschaftlich definiert wird, geht in ihrem Wortursprung zurück auf den Titanen Kronos als Sohn von Uranos, dem Vater Himmel, und Gaia, der Mutter Erde. Dem griechischen „Vater der Zeit“ entspricht in der römischen Mythologie der Saturn als Gott der Aussaat. In der bildenden Kunst begegnen uns beide als bärtiger alter Mann, oft mit Flügeln, manchmal auch als Knochenmann, ausgestattet mit den Insignien Saatensack, Sanduhr und Sichel oder Sense.

Wenn wir diese Symboliken genauer anschauen, so sind sie alle verbunden mit dem Werden und Vergehen der Pflanzennatur. Im Frühjahr vertraut der Sämann die Getreidekörner der Erde an, aus denen neues Leben keimt, wächst und gedeiht. Im Sommer schließen sich Blütezeit und Fruchtphase an, bis im Herbst die Pflanze verdorrt und die reifen Samen geerntet werden können, um im Winter als Nahrung zu dienen. Ein Teil des Korns wird jedoch zurückbehalten, um im darauf folgenden Jahr erneut zur Aussaat gebracht zu werden.

Alle Wachstumsprozesse unterliegen den irdischen Gesetzen von Raum und Zeit. Nach einer Phase des Aufbaus und der Expansion kommt es am Höhepunkt der Entwicklung zur Umkehr, die abbauenden Kräfte beginnen zu überwiegen, was jedoch auch mit dem Reifen der Früchte und Samen verbunden ist. Doch etwas Wesentliches entzieht sich der äußeren Betrachtung: Es ist der der geheimnisvolle Todes- oder besser noch Umwandlungsprozess, der einem erneuten Wachstum

Saturn, Ausschnitt aus einer Radierung, um 1770, Drucker: Stefano Mulinari

Weihnachtsimagination, Rudolf Steiner, Wandtafelzeichnung vom 6. Oktober 1923: „So dass dadurch, dass die Erde sich zur Tiefwinterzeit in Bezug auf ihre Salzbildung konsolidiert, erstens die Elementarwesen, die sich mit der Erde verbinden, einen, sagen wir angenehmen Aufenthalt innerhalb der Erde haben, dass aber auch anderes Geistiges des Kosmos herangezogen wird und gewissermaßen wohnen kann in dem, was da als Salzkruste unmittelbar unter der Oberfläche der Erde ist." (GA 229)

vorangeht. Wenn sich zur Winterszeit alles Pflanzenleben von der Erdoberfläche zurückgezogen hat, scheint die Natur schlafend einem neuen Lebensjahr entgegenzuträumen, bis ein für die äußeren Sinne unsichtbarer Impuls einen neuerlichen Werdegang anstößt.

Auch der sich im Erdenraum gestaltende menschliche Lebenslauf wird getragen vom Fluss der Zeit. Wir werden hineingeboren in eine Familie, machen uns unseren ererbten physischen Leib zu eigen, bilden unsere mitgebrachten Talente mehr und mehr zu Fähigkeiten aus, bringen uns ein in die sozialen Lebenszusammenhänge, geben unser Wissen und Können weiter an die nachfolgenden Generationen und werden so zu Mitgestaltern der Erdenzusammenhänge, bis es an der Zeit ist, den irdischen Körper abzulegen. Sind wir nicht wie Kronos Kinder des Himmels und der Erde, die säend und erntend durch Zeit und Raum schreiten? Und ist nicht unser irdischer Lebensbogen auch dem Jahreslauf der Natur vergleichbar?

So wie alles Pflanzenleben zur Winterszeit in einen äußerlichen Todesschlaf verfällt, begeben auch wir Menschen uns an unserem Lebensabend zur großen Winterruhe. Doch ist da auch die kleine, allnächtliche Ruhepause, in der die äußere

Geschäftigkeit zum Erliegen kommt, wir unser Alltagsbewusstsein zurückziehen und schlafend dem neuen Tag entgegenträumen. Und in unseren Träumen begegnen wir ahnungsweise den geheimnisvollen Verwandlungskräften, die aus unseren Fragen, Sorgen und Nöten des Vortages morgendliche Antworten, Lösungen und Impulse für den neuen Tag bereiten und uns ausstatten mit erneuerter Schaffenskraft.

Doch diese Traumbilder entziehen sich der strengen Naturgesetzmäßigkeit von Raum und Zeit: Wir können fliegen und gähnende Abgründe mit Leichtigkeit überspringen, komplexe Geschichten in nur wenigen Augenblicken erleben und sogar zukünftige Ereignisse vorausahnen. Und dann gibt es da auch noch das eigenartige Phänomen, dass ein äußerlich-physisches Ereignis, zum Beispiel ein Erdbeben, bereits den Handlungsverlauf des Traumes beeinflusst, bevor das auslösende Geräusch beziehungsweise die Bewegung tatsächlich in der Außenwelt stattfindet. – Wir erleben in die Traumhandlung hineingeflochten Lärm und Erschütterung und werden dadurch vielleicht unsanft aus dem Schlaf gerissen. Und während wir gerade noch über den seltsamen Traum und die Ursache unseres Erwachens nachsinnen, ereignet sich dann erst die physikalische Ursache, also das Wackeln und Klirren des Erdbebens, für unsere äußeren Sinne wahrnehmbar.

Erscheint es vermessen, diesen Gedanken der morgendlichen Wiederkehr aus dem Reich der Träume auch auf den großen Verwandler, den Todesschlaf, zu übertragen? Hören wir womöglich auch den Weckruf bevorstehender Ereignisse, der uns ins irdische Dasein zurückholt, um erneut unsere Erdenreise anzutreten, ausgestattet mit neuen Anliegen und Vorhaben? Antworten auf solche existenziellen Fragen kann wohl jeder Mensch im Laufe seines Lebens nur selbst finden.

Unser irdischer Werdegang erscheint rückblickend wie eine Kette aus dunklen und hellen, kleinen und großen,

unregelmäßigen und runden, matten und glänzenden, jedoch niemals identischen Lebensperlen der Erfahrung, Erkenntnis und Weisheit, chronologisch aufgereiht auf dem roten Faden des individuellen Lebenslaufes. Und wer diesen genauer betrachtet, wird auch die Knoten zwischen den einzelnen Kleinodien entdecken, die jedes Mal geknüpft wurden, bevor eine neue, einzigartige Perle hinzugefügt werden konnte. Doch wenn man sich dann nach getaner Arbeit die fertig aufgezogene Perlenkette um den Hals legt und im Spiegel betrachtet, dann ergibt sich die Form einer Parabel, das heißt eine abwärts verlaufende Kurve durchläuft den Scheitelpunkt am unteren Ende einer senkrechten Symmetrieachse, gebildet aus Hals, Kehle und Brustbein, um im gespiegelten Verlauf gegengleich wieder aufzusteigen. Doch der obere Teil der Lebensperlenschnur, der die Verbindung zwischen aufsteigendem und absinkendem Lebensfaden bildet, verläuft für das menschliche Auge unsichtbar im Rückraum der die Kette tragenden Person. Und wieder stellen sich neue Fragen: Wer ist es, der die Perlenschnur knüpft? Und wer legt die fertige Kette an und betrachtet sie im Spiegel? – „Doch das ist eine andere Geschichte und soll ein andermal erzählt werden", wie Michael Ende es so treffend formuliert hat …

Beate Hellmundt, *Gfrill, Südtirol (Italien)*

Der Fremde

Das Märchen eines Lebens

Fröhlich leichten Schrittes näherte sich der Fremde der Grenze. Sein luftiges Gewand schimmerte in allen Farben des Regenbogens. Seine flinken Hände jonglierten mit leise klingenden Seifenblasen, auf deren schillernder Oberfläche Bilder seiner hoffnungsfrohen Gedanken an das fremde Land tanzten.

Abrupt blieb er stehen. Beinahe wäre er gegen das Grenztor gestoßen, das so plötzlich wie aus dem Boden gezaubert vor ihm stand. Ein leiser Schrecken durchfuhr ihn beim Anblick dieses trutzigen, fest gemauerten Tores. Doch schon öffnete sich das Fenster des Tores. Ein Torhüter mit strengem Blick fragte ihn: „Wer bist du?“ – „Ich!“ – „Was führt dich in unser Land?“ – „Ich habe einen Auftrag.“ – „Welcher Art ist dein Auftrag?“ – „Ich soll alles lernen, was man nur in eurem Land lernen kann.“ – „Was genau willst du hier lernen?“ – „Ich kann es dir nicht sagen. Ich habe keine Worte dafür. Aber schau, auf den Bildern der Seifenblasen kannst du es sehen und in ihrem leisen Klingen kannst du es hören.“ – „Diese Bilder und Töne verstehe ich nicht. Aus welchem Land kommst du?“ – „Aus dem Land jenseits des Regenbogens.“ – „Ach ja, ich habe es gleich geahnt. Es kommt öfter mal einer aus deinem Land. Sie haben es nicht leicht, sich bei uns einzuleben und heimisch zu werden. In eurem Land scheint alles sehr anders zu sein.“ – „Ich

werde es ja selbst erleben. Kann ich jetzt durch das Tor?“ – „Ja. Aber du musst erst dein Gewand ausziehen und eines von unseren anziehen. Bei uns geht man mit den Füßen auf festem Boden. Mit deinem leichten Gewand würdest du fliegen. Fliegen ist hier nur in festen Maschinen möglich. Hier hast du ein Gewand.“ Er reichte ihm ein erdfarbenes Bündel. „Warum machst du so ein entsetztes Gesicht?“ – „Ich will mein Gewand nicht ausziehen, sonst vergesse ich meine Heimat und werde krank vor unbenennbarer Sehnsucht. Kann ich euer Gewand nicht über meines anziehen?“ – „Also gut. Wenn dir das so wichtig ist, behalt es an. Unser Gewand ist ohnehin so fest und dicht, dass keiner sieht, was darunter sich verbirgt.“ – „Ich danke dir.“

Der Torhüter öffnete die Tür und hielt ihm unter dem Torbogen sein neues Gewand so hin, dass er mit dem Kopf reinschlüpfen konnte. Kaum war das geschehen, begann hinter ihm die Tür sich zu schließen. Der Torhüter half ihm noch notdürftig, das ganze Gewand anzuziehen, dann waren das Tor und sein Hüter verschwunden. Allein und benommen stand er da im fremden Land. Er schaute an sich herunter und erkannte sich nicht mehr in dem erdfarbenen groben Gewand. Es passte ihm nicht: Es war so fest und schwer, dass er sich kaum bewegen konnte. Um ihn her war ein Gewirr von unbekannten Lichtern und Schatten, Bewegungen, Geräuschen und Lärm, dass ihm schwindlig wurde und er sein Bewusstsein verlor. Er träumte von schimmernden Regenbogenfarben und leise wohlklingenden Seifenblasen mit bunten Bildern darauf.

Als er wieder erwachte, wusste er nicht mehr, wer er war, woher er kam, wo er sich befand. Nur der Traum klang noch in ihm nach und eine Sehnsucht nach etwas, das er zwar fühlte, aber nicht zu benennen vermochte. Ein unbekanntes fremdes Land war um ihn her. Er beschloss, es zu

erforschen. Mit Feuereifer wollte er loslaufen und schon stolperten seine noch fremden schweren Füße über einen Stein. Voller Freude begegnete er den ersten Menschen und merkte schnell, dass sie seine Sprache nicht verstanden und ihn einfach stehenließen. Mit den Dingen und Materialien dieses Landes ließen sich die Gedanken und Bilder aus seinem Herzen nur sehr langsam und mühevoll in die Tat umsetzen. Es gab so viele aufregende und verlockende Eindrücke um ihn her, dass er darüber leicht seine eigenen Vorhaben und Wege vergaß. Er gab nicht auf. Aber oft überkam ihn Verzweiflung, weil er nicht fand, was er suchte, nicht schaffte, was er erreichen wollte. Warum war in diesem Land alles so schwierig, so unverständlich, so mühselig, so anstrengend, so verwirrend? Warum war er hier? Was war sein Ziel?

Trost fand er immer wieder in seinen Träumen. Er erwachte aus ihnen voller Sehnsucht. Wonach? Wer konnte ihm helfen? Ein rätselhafter Traum brachte ihm Mut und Zuversicht. Er träumte von seinem Heimatland jenseits des Regenbogens und hörte eine seltsam vertraute Stimme: „Verzage nicht. Erinnere dich: Du selbst wolltest das Regenbogenland verlassen, um im Erdenland alles das zu erfahren und zu lernen, was dir hier nicht möglich war. Das ist nicht leicht. Und du wolltest dem Erdenland bringen, was du an Schätzen in deinem Herzen hier gesammelt hast – du trägst sie mit. Lass dich nicht entmutigen. Du bist nicht allein. Du wirst Wanderer finden, die auch aus dem Regenbogenland kommen, sie werden dich verstehen. Und ich begleite dich als Helfer auf allen deinen Wegen! Ich bin ein für Erdenaugen unsichtbares Wesen, das immer zu dir steht, dich besser kennt als alle anderen, auch besser als du dich selbst, und das dich nie im Stich lässt.

Ich kenne deine Ziele und Wege, lege sie aber nicht wie eine Landkarte offen vor dich hin, sondern begleite dich auf deiner Suche, treu und schützend, egal, wieviele Umwege und Irrfahrten du dabei machst. Ich bewahre deine Ziele für dich. Denn wüsstest du sie selbst, könntest du sie auch verlieren oder vergessen, und dann wären sie verloren.

Ich erinnere dich immer wieder leise an dich selbst. Aber ich dränge mich nie auf, zwinge dich zu nichts, was zur Folge hat, dass du meine Anwesenheit oft vergisst oder nicht bemerkst. Ich will dir immer helfen, trotzdem nehme ich dir keine Mühe, keine Unklarheit, keinen Schmerz und keine Trauer ab, ich mache dein Leben nicht wie mit Zauberhand angenehm, leicht und einfach. Nein, ich lasse dich zappeln und strampeln, arbeiten und ackern, lasse dich auch in die Irre gehen, aber ich begleite dich treu in allem. Ich wende mich nicht ab, wenn du alles falsch gemacht hast, sondern führe dich weiter mit geheimnisvoller Hand.

Ich spreche nicht laut und deutlich in deiner Sprache, ich spreche leise und fein in deinem Herzen: Du musst es nicht hören, du kannst es aber hören, wenn du aufmerksam hinlauschst. Es ist ein leises Gefühl tief in dir, wenn ich spreche. Ich achte deine Freiheit. Ich helfe dir von mir aus nur in Notfällen. Aber ich helfe dir, wenn du meine Hilfe erfragst. Ich helfe dir dann aber auch nicht so, wie du es dir wünschst, sondern so, wie es für dich richtig ist. Ich nehme dir niemals die Arbeit ab, die du selbst tun kannst. Ich ergänze aber deine eigene Mühe und verhelfe dir zum Ziel."

Als er aus dem Traum erwachte, klangen die Worte noch in ihm nach. Der Klang dieser Stimme schenkte ihm Ruhe. Warum war sie ihm nur so vertraut? Tönte sie aus seiner Heimat, dem Land hinter dem Regenbogen herüber?

Mit einem Mal wusste er: Ja, ich habe ein Ziel! Es ist am Ende eines langen unüberschaubaren Weges verborgen. Keiner kann es mir nennen. Keiner kennt den Weg. Keiner kann ihn beschreiten außer mir. Es gibt keinen Weg, wenn ich ihn nicht gehe. – Soll ich es wagen?

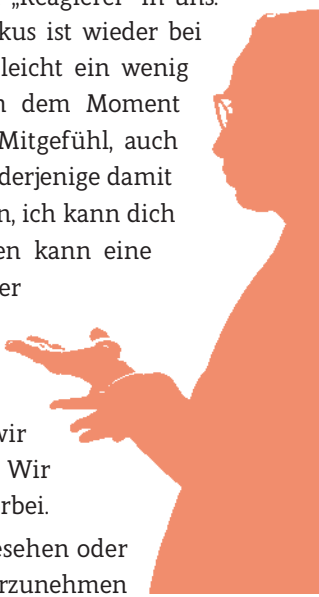
Lilo Weiler, *Insel Møn (Dänemark)*

Miteinander reden – aber wie?

Wie die Pflanzen das Wasser und die Sonne brauchen, brauchen wir unsere Mitmenschen, den sozialen Kontakt, den Austausch, das In-Beziehung-Treten mit anderen Menschen, sonst fühlen wir uns einsam, nicht gesehen, unnütz und verloren in dieser Welt.

Nur was geschieht oft in Gesprächen – fühlen wir uns wirklich wahrgenommen, begegnen wir dem anderen mit unserem Herzen? Was wird jeden Tag so alles ausgeschüttet an Wörtern, Informationen, was wird anderen zugemutet, um das eigene Mitteilungsbedürfnis zu stillen, und wie oft muss ich auswählen, aussortieren, was für mich wesentlich ist. Nach einem Gespräch kann man sich einmal fragen: War uns der Austausch wirklich hilfreich, hat er mich erleichtert, hat er mich genährt oder welchem Geiste diente er? Mit wem habe ich heute eigentlich alles gesprochen, warum und worüber? Um dies zu reflektieren, ist es hilfreich, unseren „inneren Beobachter" einzuschalten. Was teile ich wem mit und warum, welches Motiv treibt mich an? Möchte ich Aufmerksamkeit erhalten oder habe ich wirklich etwas zu sagen, was das Interesse des anderen erwecken könnte? Bin ich offen, mich auch einmal in die Welt des anderen mitnehmen zu lassen oder bin ich eigentlich nur bei mir und meinen eigenen Assoziationen, die der andere durch seine Worte bei mir zum Klingen bringt?

„Ja, ja, das habe ich auch schon erlebt, das kenne ich", sagt der „Reagierer" in uns. Und dann wird oft die eigene Geschichte erzählt und der Fokus ist wieder bei mir. Und wie fühlt sich nun der andere, wollte er doch vielleicht ein wenig Mitgefühl, Anteilnahme und Verständnis. Wenn ich in dem Moment meine eigene Story erzähle, zeugt das aber nicht von Mitgefühl, auch wenn das vielleicht den Anschein hat, als ob derjenige damit sagen will: „Selbiges ist mir auch widerfahren, ich kann dich verstehen." Aber die Erfahrung des anderen kann eine ganz andere sein. Mitunter sind dann eher zwei Egos im Wettstreit um die Energie der Aufmerksamkeit. So bleiben wir aber immer wieder in unserer eigenen Welt haften und bleiben letztlich doch einsam, auch wenn wir einen Austausch mit einem Menschen hatten. Wir fahren dann wie Schiffe im Dunkeln aneinander vorbei.



Wann begegnen wir uns wahrhaftig, fühlen uns gesehen oder sind bereit, den anderen wirklich mit Interesse wahrzunehmen

Gottfried Plantagenet (li.) und Wilhelm von Conches, aus einer Handschrift des *Dragmaticon* von Wilhelm von Conches, um 1230

und zu sehen? Das kann eine Übungsaufgabe für den Alltag sein. Manchmal sind wir nur in einem Smalltalk, bei dem wir schnell gegenseitig einige Mitteilungen machen, und manchmal ist es liebevoll und hilfreich, meinen eigenen Mitteilungsdrang eine Weile zurückzustellen und dem anderen zu ermöglichen, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen. Und danach ist vielleicht der andere bereit, meinen Gedanken einmal aufmerksam zu folgen und darauf einzugehen, ohne immer gleich innerlich den eigenen nächsten Redebeitrag vorzubereiten.

Eine gute Übung dafür ist, wenn man erst einmal das wiederholt, was der andere mitteilen wollte. „Habe ich dich jetzt so richtig verstanden, dass …?“ So kann ein Gespräch in einen Atemrhythmus kommen. Ich sehe dich und du siehst mich, wie schön! Man kann auch vorher einmal fragen: „Ich habe gestern etwas erlebt, darf ich dir das mal erzählen?“ Oder: „Ich würde dir gern das und das erzählen, interessiert dich das?“ Denn wenn man so ein „wandelndes Lexikon“ vor sich hat, wo es eigentlich nicht um Austausch geht, kann das auch ganz schön anstrengend werden. Sollte der Gesprächspartner keine Wahrnehmung für den Inhalt und die Länge seiner Rede haben, dürfen wir getrost auch einmal sagen: „Du, ich brauche

Foto: Alicja, pixabay

mal eine Pause, das wird mir jetzt zu viel.“ Oder: „Das interessiert mich gerade nicht so sehr.“ In größeren Gruppen, in denen es mitunter um Entscheidungsprozesse geht, ist es ebenfalls hilfreich, den „inneren Beobachter“ dabei zu haben und sich zu fragen, ob mein Beitrag jetzt sinnvoll ist, den Prozess voranbringt oder ich hier die Möglichkeit nutzen will – weil mir woanders vielleicht selten zugehört wird –, dass mir viele zuhören (müssen). Man kann ein Gespür dafür entwickeln, was im Moment wirklich der Sache dient, um die es geht oder was sie eher behindert und eigentlich nur dem Redner dient. Durch Letzteres entstehen dann oft Spannungen und Unfrieden.

Die Selbstkontrolle soll natürlich nicht unsere Spontanität und Lebendigkeit völlig einschränken, aber man kann ja einmal üben, Gespräche zu reflektieren oder sich auch einmal bewusst zurückzuhalten und nur zu beobachten. Nach einem Gespräch könnte ich mir folgende Fragen stellen: Habe ich mich wohlgefühlt oder nicht, was habe ich am anderen wahrgenommen, was habe ich von ihm und über ihn erfahren? War ich nur bei mir selbst oder konnte ich mich auf den anderen einlassen, wahrhaft zuhören, den Inhalt aufgreifen, in Resonanz gehen, auch mit Worten? Reagiere ich mehr auf der emotionalen oder mehr auf der sachlichen Ebene, welche Themen triggern mich?

Ich wünsche uns besonders in der dunklen Jahreszeit gelingende fruchtbare Gespräche, ein Aufeinanderhören im gegenseitigen Miteinander! Denn wie sagte schon die Schlange in Goethes Märchen? „Was ist herrlicher als Gold?“, fragte der König. „Das Licht“, antwortete die Schlange. „Was ist erquicklicher als Licht?“, fragte jener. „Das Gespräch“, antwortete diese.

Cornelia Audersch, *Halle (Saale)*

Siehe auch ergänzend zu dem Thema: *Auf-Merker* 18.24, Artikel *Soziales und Antisoziales im Menschen*

Vor dem Sturm geschützt oder Seemannsgarn (Ausschnitt), Alfred Guillou (1844–1926)

Plaudertaschen (Ausschnitt), Thomas Benjamin Kennington (1856–1916)

Idylle auf der Brücke (Ausschnitt), Émile Friant (1863–1932)

Nun, wir mögen noch so schöne Ideen aufnehmen aus der Anthroposophie, aus dieser Kunde von einer geistigen Welt, wir mögen theoretisch durchdringen alles dasjenige, was uns vom Äther-, Astralleib und so weiter gesagt werden kann, wir verstehen dadurch noch nicht die geistige Welt. Wir beginnen das erste Verständnis für die geistige Welt erst zu entwickeln, wenn wir am Seelisch-Geistigen des andern Menschen erwachen. Dann beginnt erst das wirkliche Verständnis für die Anthroposophie. Ja, es obliegt uns, auszugehen von jenem Zustande für das wirkliche Verständnis der Anthroposophie, den man nennen kann: Erwachen des Menschen an dem Geistig-Seelischen des andern Menschen. Rudolf Steiner

Die drei Siebe des Sokrates

Zum weisen Sokrates kam einer und sagte: „Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen!“

„Halte ein!“, unterbrach ihn der Weise. „Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Drei Siebe?“, fragte der andere voller Verwunderung.

„Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?“

„Nein, ich hörte es jemanden erzählen und …“

„So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, gut?“

Zögernd sagte der andere: „Nein, im Gegenteil …“

„Hm“, unterbrach ihn der Weise, „so lasst uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?“

„Notwendig nun gerade nicht …“

„Also”, sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“

Gemeinsam auf der Hütte

Natur, Freiheit und Selbstversorgung

Seit Januar 2023 organisiere ich mit einem Freund Wochenenden auf unbewirtschafteten Hütten vom Deutschen Alpenverein (DAV). Bei der Sektion München/Oberland gibt es davon 22. – Wie kam es dazu? Seit Juli 2021 lebe ich in München und bin durch die damalige Situation im November zu einer NaturWaldSpaziergruppe gekommen. Immer sonntags um 11.30 Uhr treffen sich Menschen zum Spazierengehen. Im Herbst 2022 regte ich an, gemeinsam Silvester zu feiern. Die Überlegung war, in den Bergen eine Hütte zu mieten. Einer der Spaziergänger wollte einen Kontakt vermitteln. Aber erst am Neujahrstag, einem Sonntag, kam besagter Kontakt zustande und wir entschieden, die Hüttenwochenenden zu organisieren. Wir gründeten eine Telegram-Gruppe, in der mittlerweile 25 Menschen unverbindlich dabei sind. Durch seine Mitgliedschaft im DAV ist Stefan für die Anmeldungen, den Schlüssel und die Finanzen zuständig, meine Aufgabe ist die Kommunikation.

Unser erstes Wochenende fand im Februar 2023 statt. Eine Woche zuvor hatten wir uns getroffen, um die Anreise und die Versorgung mit Lebensmitteln zu besprechen, denn „unbewirtschaftete Hütte“ bedeutet, dass wir für die Zeit, die wir auf der Hütte sind, uns selbst mit Essen versorgen müssen. Bei der Anreise war fast kein Schnee sichtbar und wir richteten uns zu viert in der Hütte ein. In der Nacht kamen 40 Zentimeter Neuschnee und wir erlebten einen fantastischen Schneetag in Bayrischzell sowie einen zauberhaften Rückmarsch am nächsten Tag.

Foto: Ina Pollmann

Foto: Ina Pöllmann

Mittlerweile ist es so, dass wir zu jeder Jahreszeit gemeinsame Hüttenzeit anbieten, an der zwei bis neun Menschen teilnehmen.

Was ist das Besondere daran? Wie oben bereits beschrieben, muss die Essensversorgung von uns organisiert werden. Bereits bei dem Vortreffen bildet sich für die gemeinsame Zeit eine eigene Gruppe. Wir besprechen, wann und wie wir zur Hütte fahren, wer welche Lebensmittel für die gemeinsame Zeit mitbringt, wie die Bedingungen auf dieser Hütte sind. Da bis jetzt bei jedem Hüttenwochenende wieder neue Teilnehmer hinzukommen, jedoch außer uns Organisierenden auch Teilnehmer dabei sind, die schon früher dabei waren, bildet sich ein immer größerer Kreis von Menschen, die unterschiedlichste Erlebnisse haben. Das Thema der Selbstversorgung auf einer Hütte ist jedoch immer das gleiche.

Die meisten der Teilnehmer leben im Alltag alleine. Da ist es eine Herausforderung, sich an drei bis vier Tagen immer mit anderen Menschen zu organisieren, in kleinen oder großen Schlafsälen zu schlafen und nie allein zu sein, da die meisten Hütten zwischen vier und 28 Plätze haben und so andere Mitglieder des DAV auch ihre Freizeit dort verbringen. Da kann es auch mal knirschen, jedoch kam es durch das direkte Ansprechen der Konflikte bisher immer zu einer guten Lösung.

An jedem Wochenende gab es auch Besonderheiten. Dieses Jahr im Sommer fanden wir Liederhefte in einer Hütte vor und haben gesungen. Das bereitete uns so viel Freude, dass ich ein kleines Hüttenliederbuch zusammengestellt habe. Kein Muss, sondern ein Kann. Jetzt im Herbst waren wir auf einer neu erbauten Ersatzhütte, in der es keine Matratzen gab, sondern nur Isomatten und Decken und das auch nur in begrenztem Umfang. Also musste noch mehr Gepäck mitgenommen werden.

Zwei Gedanken Rudolf Steiners sind für mich wichtig, damit dieses Zusammensein „funktionieren“ kann:

Foto: Jiří Bubeníček, CC BY-SA 4.0

Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnisse des fremden Wollens ist die Grundmaxime des freien Menschen.

Foto: Ina Pöllmann

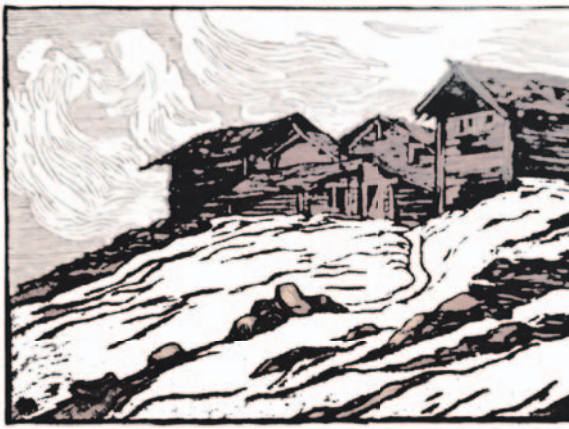
Heilsam ist nur, wenn
Im Spiegel der Menschenseele
Sich bildet die ganze Gemeinschaft
Und in der Gemeinschaft
Lebet der Einzelseele Kraft.

So, wie es bei den Sonntagsspaziergängen keine Pflicht gibt teilzunehmen, also auch keine Onlinegruppe für Zu- und Absagen, so ist es auch bei den Hüttentouren. Jeder aus der großen Hüttengruppe kann sich immer frei entscheiden. Die Zeit dort verbringen wir gemeinsam. Sind wir anfangs auch zusammen in München losgefahren, ist es mittlerweile so, dass die Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeiten anreisen. Da einige Teilnehmer Mitglied im Alpenverein geworden sind und sie durch die eigene Anmeldung auch einen eigenen Schlüssel für die Hütte haben, ist dies möglich. Auch hier ist Freiheit. Die Möglichkeit, eigen-willig zu handeln. Ob einer mit der Gondel hochfährt zur Hütte oder zu Fuß aufsteigt, wird im Vorgespräch geklärt. Auch die Zeit auf der Hütte ist so. Ob man an einer Bergbesteigung teilnimmt oder in der Hütte bleibt, kann auch hier eigenwillig entschieden werden. Es geht nur darum, die Zeit in dem Maße gemeinsam zu verbringen, wie es für jeden einzelnen möglich ist.

Diese Freiheit erfordert viel seelische Aufmerksamkeit für das große Ganze. In der Annahme des Lebens zu sein. Für mich ist die Freude an den gemeinsamen Wochenenden das tragende Element, für den einen ist es die Zeit in der Natur, für den anderen sind es die Gespräche. So entwickeln sich die Hüttenwochenenden immer weiter. Alle Termine für das nächste Jahr sind bereits geplant. Und wie die Bayern so schön sagen: Schaun wir mal, dann sehn wir schon.

Ina Pöllmann, *München*

Wir freuen uns, wenn Menschen unsere Hüttengruppe erweitern, vielleicht demnächst auch einige *Auf-Merker*-Leser? Ihr könnt mich kontaktieren über meine Telegram-Adresse InaKarinT oder meine Mobil-Nummer 0176 22993860.



Alphütten (bearb.), Marie Rollé (1865–1942)

Ein Lebensort stellt sich vor – wer will mitwirken?

Auf unserem kleinen Hof in einem kleinen Dorf in Nordhessen ist alles im Wandel begriffen. Vor dreieinhalb Jahren erst sind wir hier angekommen. Vor zwei Jahren starb mein Lebensgefährte Richard. Nun hat die junge Familie meines Sohnes nach der Geburt ihres dritten Kindes ihren Lebensmittelpunkt nach Süddeutschland verlagert. Die Engel leisten schwere Arbeit, damit sich alles so fügt und zum Guten wenden mag, auf dass wir unsere Aufgaben erfüllen, unsere Entwicklungen machen dürfen. Oben unter dem Dach wohnen derzeit meine Hündin Ronja und ich, Andrea, Jahrgang 1964, Waldorfpädagogin. Unten im Haus richtet sich Phil, 27 Jahre alt, Landschaftsgärtner, gerade sein Zimmer her. Dazwischen ist Raum, der nun wieder neu auf Menschen wartet, die diesen Hof mit beleben wollen. Jeden Tag haben wir das Potenzial dieses Ortes vor Augen: ein altes hessisches Fachwerkhaus mit 1500 Quadratmeter großem Gelände, Obstbaumwiese und Walnussbaum, Hochbeeten und Beerensträuchern, und wir würden uns so sehr über Mitstreiter freuen! Einen Therapie- und Gruppenraum für die heilpädagogisch-therapeutische Arbeit haben wir vor zwei Wochen mit einigen Familien festlich einweihen dürfen. Mit Schulkindern aus benachbarten Schulen finden gerade Schafwollwaschaktionen im Gartengelände statt. Johanni- und Erntedankfeste, Pizza backen im Holzofen unseres Backhauses, Märchen erzählen unter dem Walnussbaum … All das haben wir hier schon gestalten und erleben können. Was ist noch alles möglich? Wer fühlt sich angesprochen und inspiriert von diesen Worten und Bildern? Ein bisschen handwerkliches Geschick, Freude am Gärtnern, Lust auf ein lebendiges Miteinander und einen Sinn für den Impuls der Waldorfpädagogik würde ich mir als Basis für gemeinschaftliche Prozesse wünschen. Darüber hinaus können wir hier, wenn wir nun wieder neu uns finden und eine kleine Gemeinschaft bilden, viel verwirklichen an Kultur- und Lebensimpulsen. Ich freue mich auf weitergehende Fragen und Gespräche! Ihr könnt mich anrufen unter mobil 0162 7106899 oder mich anschreiben per Mail timmbrandt@web.de .

Andrea Timm

Fotos (3): privat

Lernen in Bolków – einfach anders

Vierter Teil

Als Abschluss der Berichte über die *Freie LebensSchule* in Polen möchte ich etwas über die Hintergründe dieses Impulses schreiben.

Aus welchen Ideen speist sich unsere Schule? Erstens aus meinen Kindheitserfahrungen in der Christengemeinschaft Berlin-Ost. Waldorfschule im Untergrund. Seelische Ernährung bei Wochenfreizeiten im *Haus auf dem Berge* in Thüringen, das damals der Christengemeinschaft in der DDR gehörte. Theater, Eurythmie, Jahresfeste. Zweitens aus dem mit 17 Jahren gefassten Entschluss, ein Kinderhaus zu gründen mit einem echten Partner. Drittens aus der von mir im jungen Erwachsenenalter innerlich neu ergriffenen Waldorfschulbewegung. Viertens aus der Begegnung mit Josefus, der die Anthroposophie als Erwachsener als Lebenssinn stiftende Quelle fand. Fünftens aus der Entdeckung, dass man in Polen frei gestalten und entwickeln kann. Sechstens aus der Not, denn wir fanden keine entsprechende Schule für unsere sensible Jüngste. Siebtens aus unserem Willen zur Unabhängigkeit. Josefus und ich wollten uns niemandem anpassen, in keine vorhandene Form, Schule hineingehen. Wir wollten unser Eigenes machen. Wir

Fotos (2): @innerlight.leaks

sind auch der Überzeugung, dass unser Modell sehr individuell ist, und wir freuen uns, wenn wir hören, dass Menschen, durch uns inspiriert, Lernprojekte ins Leben bringen, die ganz anders sind. Selbstverständlich sind wir aber auch offen und bereit, unsere Erfahrungen zu teilen.

Inzwischen hat sich der seelisch-geistige Hintergrund unserer *Freien LebensSchule* erweitert, vertieft, verändert. Erstens durch die Kinder. Sie sind so neu. So genial. Sie tragen so schwere Lasten. Sie sind so erwachsen. So frei. So überraschend. Es bleibt uns nur eins: Wir müssen uns verändern. Vor allem müssen wir weg von altbackenem Autoritätsdenken. Entweder die Kinder lieben uns – weil wir es durch Authentizität, Vermitteln von Wesentlichem, Zuhören, An-Wesenheit verdient haben –, dann verzeihen sie uns unsere Schrullen und hören auf uns, oder eben nicht! Zweitens durch die konkreten Erfahrungen. Dadurch, dass wir sehr kleine Gruppen haben, können wir individuell arbeiten. Bei uns gibt es einen generellen Grundsatz: Alle haben das Recht auf ihre eigene Scheibe (Macke). Denn wir erleben, dass die Scheiben nach und nach verschwinden durch die heilende Wirkung unseres Hauses. Ein Beispiel: Ein Kind nimmt die Geige irgendwie in die Hand, die Haltung ist katastrophal, es „schrubbt", aber nach einem halben Jahr ist es plötzlich bereit für Berichtigungen. Hätte ich von Anfang an auf Form gedrängt, es würde heute nicht Geige spielen. Oder: Franek muss eben in der Bank mit dem Klappdeckel sitzen, obwohl er schon zweite Klasse ist. Oder: Ein frisch gekommener Siebtklässler lief wochenlang mit einer großen Schutzdecke herum, zeichnete in den Pausen Kriegsschiffe, kommunizierte nicht. Ein Jahr später stand er auf der Bühne und spielte großartig Theater. Eine als Zwölfjährige gekommene Schülerin konnte ihren Namen in der Runde nicht sagen, aus Angst. Zwei Jahre später singt sie und spielt die Grand Dame auf der Bühne. Von ihr ist dieses: „Maria, du machst dir gar nicht klar, wie wichtig Bolków für viele von uns ist. Eigentlich

Fotos (2): Maria Zuchantke

Handarbeitsraum (oben), Blick in den Flur

leben wir nur hier. Das andere in der Zwischenzeit ist kein Leben.“ Das ist natürlich einseitig und übertrieben. Trotzdem spricht es Bände über die sogenannte normale Welt. Immer wieder wird uns bewusst, in welch seltsamer Welt wir leben: Da zahlen Menschen Geld und schicken ihre Kinder nach Bolków, damit sie spielen, miteinander umgehen lernen, klettern, wandern, gesund essen, normal leben können ...??? Drittens lernen wir durch Konflikte und Niederlagen. Dass wir uns von Kindern getrennt haben, tut mir heute noch weh. Also müssen wir Erwachsenen mehr Wachheit haben und weniger Bequemlichkeit, um Prozesse zu bemerken! Viertens hat sich durch „Corona“ unsere Einstellung zum Kompromissemachen verändert. Wir haben keine Zeit mehr für Kompromisse. Wir sagen den Eltern, was wir wollen und was nicht. Unser Konzept ohne Pokémon, Fratzen-T-Shirts, Handys, Elektronik, Kontrolle, Strafen, Zensuren, normales Lernprogramm passt einigen, anderen eben nicht.

Wir sagen: Alles ist wesentlich. Also ist in allem ein Wesen. In uns. In Farben, Tönen, Materialien, Pflanzen, Wolken und so weiter. Alles, was wir machen, hat nicht das Vorzeigen zum Ziel, sondern das Vermitteln von Botschaften: Stirb und Werde. Erkenne dich selbst. Lachen und lieben. Sich selbst im praktischen und künstlerischen Tun begegnen und Grenzen überwinden. Zuwendung ist wichtiger als ein Königreich. Einigung anstatt Rache. Die Suche nach der eigenen Heimat. Mut. Überwindung. Alles ist möglich! Fragen stellen! Das Geistige hinter den Erscheinungen suchen! Linien in der Geschichte finden! Dinge miteinander verbinden! Denken lernen!

Viertens sind wir in diesem Jahr auf einen Menschen aufmerksam gemacht worden: Yeshayahu Ben-Aharon. Wir empfehlen, seine Bücher zu lesen und anzufangen zu handeln. Er spricht aus wirklicher Anthroposophie heraus, aus eigener Geistforschung im realen Geiste Rudolf Steiners, nicht aus Nachplappern. Durch diese Anregung versuchen wir noch konsequenter, bei und mit den Kindern zu sein, damit ihr Leuchten größer werde, denn es kommt jetzt auf alles an.

geschmiedete Wandhaken, aus Ton plastizierte Tierfiguren

Fotos (2): Maria Zuchantke

Foto: @innerlight.leaks

Kennt ihr die Worte des Hopi-Indianers White Eagle? Sie gingen vor einiger Zeit durch das Internet: „Dieser Moment, den die Menschheit gerade erlebt, kann als Pforte oder Loch betrachtet werden. Die Entscheidung, ins Loch zu fallen oder durch die Pforte zu schreiten, liegt an euch. … Wir (die indianischen Völker) haben nie aufgehört zu singen, zu tanzen, ein Feuer zu entzünden und Freude zu haben. … Durch Freude leistet man Widerstand!“

Morgens sagen wir, Josefus und ich, immer einige Sprüche für die Kinder, rufen gute Wesen an, auf dass sie uns helfen, dass wir die Kinder so begleiten,

auf dass sie finden ihren Weg,
folgen ihrem Stern,
ergreifen ihre Lebensziele,
hinstreben in brüderlicher Gemeinschaft
zur Christusliebe
jetzt und in allen Zeiten.
So sei es.

Maria Zuchantke, *Gründerin und Leiterin der* Freien LebensSchule *für Homeschooling-Kinder, Bolków (Polen)*
www.dolinaswiatla.com

Dreigliederung der Gesellschaft – oder Totalitarismus

„Die heutige Gesellschaft wird in ihrer Gesamtheit vom Staat eingefasst und geformt, wie es sich historisch entwickelt hat. Staat bedeutet aber immer die Herrschaft Weniger, welche die Macht haben, das gesamte gesellschaftliche Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Gegenwärtig geht von den Machtzentren des Staates wieder eine ansteigende Welle des menschenverachtenden Totalitarismus aus, der sich gegen das eigene Volk richtet und es mit Kriegshetze erneut dem Abgrund zutreibt. Das ist letztlich nur zu verhindern, wenn nicht nur diese Kräfte abgewählt, sondern das geistig-kulturelle sowie das wirtschaftliche Leben aus dem Machtzugriff des Staates befreit und der Selbstverwaltung der freien Bürger übergeben werden.“ (*Fassadenkratzer*, 19. April 2024, https://kurzlinks.de/uzut)

Die Gesellschaft besteht aus Menschen, die vielgestaltige Beziehungen untereinander pflegen, die aus der Menschennatur resultieren, aus Leib, Seele und Geist des Menschen. Aus der Leiblichkeit des Menschen entstehen die Bedürfnisse, zu deren Befriedigung er mit anderen Menschen in Kontakt tritt, sei es mit dem Bäcker an der Ecke oder dem Dachdecker, der das defekte Dach repariert. Es entsteht eine wirtschaftliche Beziehung.

Jeder Mensch verfügt über Fähigkeiten, die er entwickelt, um sie im Berufsleben einzusetzen, in vielen Fällen gemeinsam mit anderen Menschen, sei es als Künstler, sei es als Handwerker. So entsteht im gemeinsamen Tun das Geistesleben der Gesellschaft.

Der mündige Mensch trifft Vereinbarungen mit anderen Menschen oder er schließt Verträge mit ihnen und begründet damit eine Rechtsbeziehung. Doch schon der Gang über den Zebrastreifen beim morgendlichen Brötchenholen ist Teilnahme am Rechtsleben, denn wir vertrauen auf das Verkehrsrecht.

Foto: Anil Ozturk, pixabay

Durch die geschilderten Menschenbeziehungen entstehen Wirtschafts-, Geistes- und Rechtsleben. Nicht ein theoretischer Überbau lässt die drei Bereiche sich entwickeln, sie entstehen aus der Natur des Menschen. Damit sind alle Lebensbereiche erfasst und alle gesellschaftlichen Vorgänge spielen sich in einem der drei Lebensbereiche ab. Aus den individuellen Beziehungen der Menschen entsteht ein soziales Beziehungsgeflecht, ein sozialer Organismus. Dieser wird sich optimal entwickeln, wenn er nach menschlichen Bedingungen gestaltet wird:

- Im Wirtschaftsleben gilt es, die Bedürfnisse aller Menschen in Brüderlichkeit zu befriedigen.
- Im Geistesleben entwickeln sich die Fähigkeiten der Menschen nur dann optimal, wenn sie sich in Freiheit entwickeln und entfalten können.
- In allen Vereinbarungen und Vertragsbeziehungen wie im gesamten Rechtsleben wird nur dann volle Tragfähigkeit erreicht, wenn das Prinzip der Gleichheit verwirklicht wird.

Da die Dreigliederung nicht aus theoretischen Erwägungen als gesellschaftliches Modell entwickelt wurde, sondern bereits im Menschen und seinen Beziehungen veranlagt ist, muss es verwundern, dass sie ein solches Schattendasein führt.

Die drei Bereiche des sozialen Organismus zeigen deutlich, dass sie sich nach ihren eigenen Gestaltungsbedingungen entwickeln müssen, wenn ein gesunder sozialer Organismus entstehen und sich verwirklichen soll. Der Einheitsstaat bietet diese Bedingungen nicht, vielmehr greift er dirigierend nach seinen Vorstellungen in alle drei Bereiche ein. Er organisiert als Obrigkeitsstaat das gesamte Bildungswesen vom Kindergarten bis zur Universität. Er beeinflusst die sogenannte Wissenschaft nach seinen Interessen durch Vergabe oder auch Entzug der finanziellen Fördermittel. Darüber hinaus werden in weisungsgebundenen sogenannten wissenschaftlichen Instituten sachfremde politische Ziele durchgesetzt, wie es gerade erst durch die Protokolle des Robert-Koch-Instituts deutlich wurde. Aber auch wirtschaftliche Interessen wirken über korrupte Politiker und

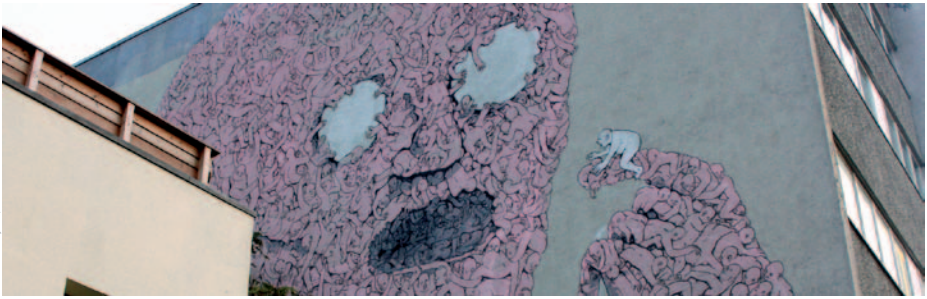


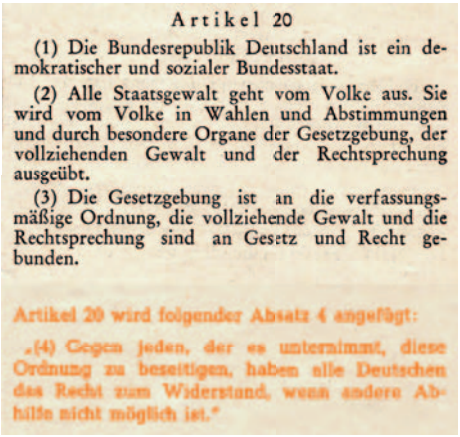
Foto: Lord Jim, CC BY 2.0

übernationale Organisationen auf die staatlichen Organe ein, wie die Ereignisse der Corona-Zeit deutlich gezeigt haben. Die gesamte Impfkampagne des Staates wurde im Profitinteresse der Pharmaindustrie durchgesetzt. Andererseits greifen staatliche und übernationale Institutionen mit Gesetzen und Verordnungen regulierend in das Wirtschaftsleben ein, wie zum Beispiel die Regulierungen der EU im Bereich der Landwirtschaft.

Auch in der Rechtssphäre nimmt der Staat sachfremden Einfluss, indem er über Verfassungsschutz, Geheimdienste sowie korrupte Staatsanwälte und Richter missliebige Personen ihrer Freiheit und ihrer Rechte beraubt.

Chaotische, eines Rechtsstaats unwürdige Verhältnisse schreien geradezu nach Veränderung, die darin bestehen muss, die dreigliedrige Gesellschaft aus ihrer Bevormundung zu befreien. Jeder der drei Lebensbereiche der Gesellschaft braucht Unabhängigkeit und Selbstverwaltung, was durch Gesetze garantiert ist. So kann

Grundgesetz Artikel 20 von 1949 und Ergänzung von 1968



Artikel 20

(1) Die Bundesrepublik Deutschland ist ein demokratischer und sozialer Bundesstaat.

(2) Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus. Sie wird vom Volke in Wahlen und Abstimmungen und durch besondere Organe der Gesetzgebung, der vollziehenden Gewalt und der Rechtsprechung ausgeübt.

(3) Die Gesetzgebung ist an die verfassungsmäßige Ordnung, die vollziehende Gewalt und die Rechtsprechung sind an Gesetz und Recht gebunden.

Artikel 20 wird folgender Absatz 4 angefügt:

„(4) Gegen jeden, der es unternimmt, diese Ordnung zu beseitigen, haben alle Deutschen das Recht zum Widerstand, wenn andere Abhilfe nicht möglich ist."

Screenshot einer Aktion von *Unsere Verfassung e.V.* vor dem Bundesverfassungsgericht 2022

YouTube-Video: eingeSCHENKT.tv

ein sozialer Organismus sich sachgerecht entwickeln und in freier Übereinkunft zwischen den drei Bereichen gegenseitige Befruchtung ermöglichen.

Die dreigliedrige Gestaltung ist nicht nur ein wesensgemäßes Element der Gestaltung der Gesellschaft. Jede Institution, jeder Betrieb ist ein sozialer Organismus, in dem wesensgemäße Gestaltung nach den Prinzipien der Dreigliederung zu heilsamen Verhältnissen führt. Auch bei der Gestaltung der kleinsten sozialen Einheit, der Familie, kann eine Berücksichtigung der Dreigliederung zu gesunden Verhältnissen führen.

Michael Schreyer, *Niefern-Öschelbronn*

www.beratung3.eu, info@michael-schreyer.de

Zur Wirklichkeit des Begriffes „Demokratie“

Sie werden vielleicht schon gehört haben, dass von gewissen Leuten immer wiederum in die Welt posaunt wird: Die Demokratie muss die ganze Kulturwelt ergreifen. Demokratisierung der Menschheit ist dasjenige, was das Heil bringt; dafür muss man nun alles kurz und klein schlagen, damit die Demokratie sich ausbreitet auf der Welt. – Ja, wenn die Menschen einfach so fortleben, dass sie die Dinge, die als Begriffe an sie herantreten, nur so an sich herankommen lassen, also ganz aufgehend in dem Begriffe Demokratie, dann haben sie eben den Begriff Demokratie so, wie ich ihn als Definition des Menschen angeführt habe: Ein Mensch ist ein Wesen, das zwei Beine und keine Federn hat, wie ein gerupfter Hahn. Denn ungefähr so viel wie der, dem man einen gerupften Hahn zeigt, vom Menschen weiß, wissen die Menschen, die heute die Glorie der Demokratie verkündigen, von der Demokratie. Man nimmt Begriffe für Wirklichkeiten. Dadurch aber ist es unschwer möglich, dass die Illusion sich an die Stelle der Wirklichkeit setzt, wenn es sich ums Menschenleben handelt, indem man die Menschen einlullt und einschläfert durch Begriffe. Dann glauben sie, in ihrem Streben gehe es dahin, dass jeder Mensch seinen Willen zum Ausdruck bringen könne durch die verschiedenen Einrichtungen der Demokratie und merken nicht, dass diese Strukturen der Demokratie so sind, dass immer ein paar Menschen an den Drähten ziehen, die andern aber werden gezogen. Doch weil man ihnen immer vorredet, sie sind in der Demokratie drinnen, merken sie nicht, dass sie gezogen werden, dass da einzelne ziehen. Und umso besser können diese einzelnen ziehen, wenn die andern alle glauben, sie ziehen selbst, sie werden nicht gezogen. So kann man ganz gut durch abstrakte Begriffe die Menschen einlullen und

sie glauben das Gegenteil von dem, was Wirklichkeit ist. Dadurch können aber die dunkeln Mächte gerade am allerbesten wirken. Und wenn einmal einer aufwacht, so wird er eben nicht berücksichtigt.

Interessant ist es, wie 1910 einer den schönen Satz geschrieben hat, dass es dem Großkapitalismus gelungen sei, aus der Demokratie das wunderbarste, wirksamste, biegsamste Werkzeug zur Ausbeutung der Gesamtheit zu machen. Man bilde sich gewöhnlich ein, die Finanzleute seien Gegner der Demokratie, schreibt der betreffende Mann – ein Grundirrtum; vielmehr seien sie deren Leiter und deren unbewusste Förderer. Denn diese, die Demokratie nämlich, bilde die Spanische Wand, hinter welcher sie ihre Ausbeutungsmethode verbergen, und in ihr fänden sie das beste Verteidigungsmittel gegen die etwaige Empörung des Volkes.

Da hat einmal einer, der aufgewacht ist, gesehen, wie es nicht darauf ankommt, von Demokratie zu deklamieren, sondern wie es darauf ankommt, die Wirklichkeit zu durchschauen, nichts auf alle solche Schlagworte zu geben, sondern zu sehen, was wirklich ist. Heute wäre dies ganz besonders notwendig, denn man würde dann sehen, von wie wenigen Zentren aus die Ereignisse heute eigentlich gelenkt und geleitet werden, die so furchtbar, so blutig über die ganze Menschheit hin walten. Darauf wird man nicht kommen, wenn man immer in dem Irrwahn lebt, die Völker bekämpfen sich; wenn man sich immer einlullen lässt von der europäischen und amerikanischen Presse über irgendwelche Beziehungen, die in den gegenwärtigen Ereignissen zwischen den Völkern sein sollen. Das alles, was da gesagt wird über Antagonismus und Gegensätzlichkeiten der Völker, das ist dazu da, um über die wahren Gründe den Schleier zu breiten.

Rudolf Steiner, *Die spirituellen Hintergründe der äußeren Welt. Der Sturz der Geister der Finsternis,* Vortrag vom 28. Oktober 1917, GA 177

Conjunctio oppositorum

Die Verbindung der Gegensätze – mit diesem Motiv klang der Artikel *Der Konjunktiv* in der letzten Ausgabe aus, siehe *Auf-Merker* 20.24.

Die Vereinigung der Gegensätze war vor allem das Ziel – auch als „das Große Werk" bezeichnet – der Alchemisten in den etwas weiter zurückliegenden Jahrhunderten. Durch eine rein materialistische Anschauung ist daraus später die Vorstellung geworden, es hätte sich nur um die versuchte Herstellung von Gold als physischem Metall gehandelt, um damit das persönliche Reichtums- und Machtstreben Einzelner zu befriedigen. Sicher gab es auch solche Bestrebungen. Ursprünglich aber ging es um das Gold der Weisheit und Erkenntnis, das es zu erringen galt im Prozess der Wiederverbindung der Polaritäten, in denen die gewordene Welt erscheint. Darüber hinaus lag das Interesse der Alchemie nicht nur an den Eigenschaften der physischen Stoffe und deren Beziehungen und Verbindungen untereinander, den Möglichkeiten der Verwandlung, sondern gleichzeitig deren inneren Qualitäten, ihrer seelischen und geistigen Urbilder. Chemie auch der Seele und der geistigen Wesenheiten, „All-Chemie" sozusagen. Ein minimaler Rest davon findet sich vielleicht noch im Ausdruck „zwischen diesen beiden stimmt die Chemie" oder eben nicht.

Der Alchemist, Pieter Bruegel der Ältere (1525/1530–1569), Kupferstich von Philipp Galle

Für Carl Gustav Jung lag der Fokus auf der menschlichen Seele. Um deren Ganzheit und Gesundheit zu erlangen, sollten die in ihr vorhandenen Gegensätze, die sich nach seiner Ansicht entweder feindlich oder aber auch liebend gegenüberstehen, in jedem Fall Beachtung finden. Der fehlende Pol darf nicht verdrängt, sondern muss integriert werden. Die Verbindung beider – sofern sie nicht auf natürlichem Wege geschieht wie bei den Polaritäten der Archetypen männlich und weiblich in der Paarbeziehung während der romantischen Phase, die behufs der weiteren Entwicklung dann endet – kann gelingen durch entsprechende Therapie, in der vor allem das gemeinsame Gespräch im Mittelpunkt steht. Und jeder gute Berater, sei es nun bei Konflikten in Arbeitskollegien oder in Paarbeziehungen, wird die grundlegende Regel empfehlen: miteinander reden, dem anderen zuhören, den anderen aussprechen lassen, zum Verständnis des Bildes des anderen kommen.

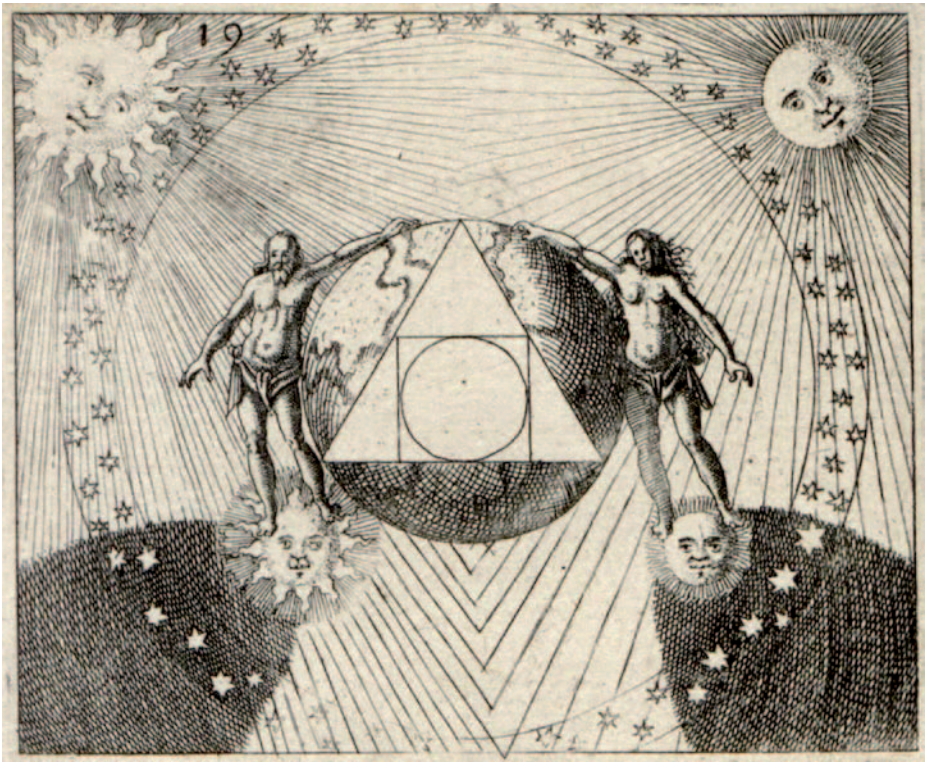
Von der Conjunctio oppositorum ist es im Denken nur ein kleiner Schritt zur Opposition (lat. oppositio: Gegensatz, das Entgegensetzen) in einem Parlament (frz. parler: reden, sprechen). Und wenn „Parlament" von seinem ursprünglichen Inhalt her „Aussprache" bedeutet, ist hier eher nicht die Phonetik gemeint, sondern das durch den Prozess, die „Chemie" des Sprechens und Austauschens praktizierte Verbinden der Gegensätze, das hindurch und zu einem Ergebnis, einer neuen Qualität Führende. Durch-aus, hindurch und hin-aus. Im Sinne von: Es ist alles zur Sprache gekommen, das weiterführende schöpferische Ergebnis ist da, es bedarf an dieser Stelle der Sprache nicht mehr – aus.

Die oben genannte Voraussetzung zum Beilegen von Konflikten sowie auch die eigentliche Grundidee eines Parlaments scheinen Politiker der Gegenwart im Umgang mit der Opposition nicht mehr zu kennen oder aber zu ignorieren: „Mit denen reden wir erst gar nicht!" Die Unsitte des Weghörens und gelangweilten Spielens am Handy während eines Beitrags der Opposition gehört unter anderem in dieses Bild. Und dann ist die Verwunderung meist groß darüber, dass die Opposition mehr und mehr Wählerstimmen auf ihre Seite zieht – was letztlich nur einem psychologischen Gesetz entspricht (Ausgleich resp. Pendelschlag) –, dem dann wiederum mit verschiedensten Maßnahmen begegnet wird im sogenannten Wahl-„Kampf". Und mit anderem.

Es ist selbstredend, dass hier nicht irgendeiner Partei oder Gruppierung das Wort gesprochen wird, sondern das Phänomen als solches betrachtet, denn die Inhalte der Opposition ergeben und ändern sich je nach Land, Region und der jeweiligen Thematik der Politik, den vorhandenen Problemen, Schieflagen und Missständen, die zumeist durch die vorhandene Regierungsmehrheit kreiert oder gebilligt worden sind. Auch Erörterungen über die Sinnhaftigkeit von Wahlsystemen und Parteien im Zusammenhang mit der Schaffung einer für alle Beteiligten gesunden Gesellschaft sollen hier nicht Inhalt sein.

„Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnisse des fremden Wollens ist die Grundmaxime der freien Menschen", schreibt Rudolf Steiner in seinem Buch *Philosophie der Freiheit*. Und die hohe Schule ist sogar, sich die Ansicht seines Gegenübers oder „Gegners" so weit zu eigen zu machen, dass sie selbst einem Dritten gegenüber überzeugend dargestellt werden kann. – Aber das geht doch gar nicht, wird hier mancher Zeitgenosse einwenden. Nun, die Voraussetzung dafür ist allerdings einmal die wirkliche Sicherheit in der eigenen

Sonne und Mond halten die Erde, aus dem *Chymischen Lustgärtlein* des Daniel Stolz von Stolzenberg (1600–1644)



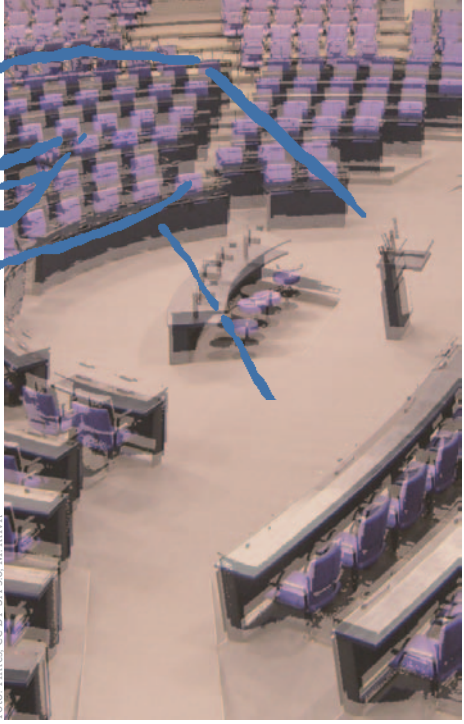


Foto: Times, CC BY-SA 3.0, M. mlvh

Anschauung und die damit einhergehende Furchtlosigkeit vor „Überformung". Im Bilde gesagt: In des Gegners Haut schlüpfen, statt ihn nur zu bekämpfen. Des Weiteren das Zulassen der Erkenntnis, dass auch die eigene Wahrheit nicht vollständig und nur die halbe ist und der Ergänzung, Verbindung mit dem fehlenden (Gegen-)Pol bedarf. Und nicht zuletzt der Mut zu der Erfahrung, dass das eigene innerste Wesen auch ohne die Identifizierung mit einer Meinung, Anschauung oder einem Standpunkt existiert. Auch wenn es ohne die drei Letzteren erfahrungsgemäß erst einmal ins Nichts fällt. Das macht natürlich Angst. Und Angst ist kein guter Ratgeber. Aber erst diejenige Wahrheit wird als bleibende erkannt, die aus derselben Quelle stammt wie der Erkennende selbst.

Es ist in diesem Zusammenhang durchaus ernüchternd zu bemerken, dass sich – in der Politik ohnehin – in sogenannten Talk-Shows, vielen Symposien, oft auch in Arbeitskreisen, sogar so manchen Verständigungstreffen, in denen Inhalt und Ziel von vornherein feststehen, überwiegend unfreie Menschen begegnen. Doch eine Enttäuschung ist immer auch das Ende einer Täuschung und damit die Möglichkeit eines Neubeginns. Besinnung auf die bereits zur Verfügung stehende Erkenntnis und zugleich eine fortwährende Erneuerung derselben: Conjunctio oppositorum.

Christian Sykora, *Berlin*

Krieg gegen das Ich

Fünfter Teil: Tragische Komplizenschaft von Lügnern und Belogenen

Das innere Wesen des Menschen ist das Ich. Das Ich erweist sich im Beobachten des Denkens als geistig, in sich selbst begründet. Das ist der Boden der Freiheit. Ich kann einen in sich selbst begründeten Anfang für mein Handeln setzen, was Grundlage des freien Willens ist. Den möchte uns der Freiheitsfeind, der auch Ich-Feind ist, absprechen. In den sich wissenschaftlich nennenden Disziplinen des unaufgeklärten Denkens, das sein eigenes Erkenntnislicht nicht sieht beziehungsweise verdunkelt, wird der Geist geleugnet und werden materiell-energetische Prozesse (Neurowissenschaften) an dessen Stelle gesetzt. Geistverleugnung ist Wahrheitsverleugnung. Denn Geist ist Wahrheit: „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben", spricht das Ich der Welt zu uns.

Leben und Wahrheit gehen einen gemeinsamen Weg, der unser Lebensweg ist. „Gehe den Weg, den noch keiner ging", ruft uns Schiller zu, dessen Geist, so Winston Churchill, den Deutschen ausgetrieben werden soll. Der Wahrheitsweg ist steinig, aber nicht besiegbar. Sie, die Wahrheit, findet ihren Weg durch engste Felsenritzen, eröffnet uns Rudolf Steiner im Jahr 1917 in seinen Vorträgen zu *Erdenwissen und Himmelserkenntnis* (GA 221). Die führenden Gegner wissen, dass gegen die Wahrheit nichts unternommen werden kann. Deshalb legen sie ihr Hauptgewicht auf persönliche Angriffe, Verdächtigungen und Verunglimpfungen. Ab 2020 konnten wir ihre Taktik täglich live beobachten. Alle, die im Zusammenhang mit Corona bei der Wahrheit bleiben wollten, wurden verunglimpft und beschimpft. Die dafür gewählten Ausdrücke möchte ich hier nicht auflisten. Es ist so platt und durchsichtig,

Die Zeit (Saturn) rettet die Wahrheit vor der Lüge und Eitelkeit, François Lemoyne (1688–1737)

Unten breiten sich Gerüchte aus (Ausschnitt), unbekannter Künstler aus der Atelierarbeit mit Uli Bendner

dass es einen beschämt, mit ansehen zu müssen, wie sich zahllose Zeitgenossen mitreißen ließen, nicht aufgestanden sind, sich teils sogar anschlossen.

Dann kam im Februar 2022 die Umstellung der Medieninhalte. Jetzt ist Wladimir Putin „der Böse" und Hauptinhalt westlich geprägter Medien. Ein besonders „hochgeistiger" Anthroposoph, immer noch Professor an der Alanus-Hochschule, ließ sich zu einem Aufruf zum Tyrannenmord an Putin hinreißen. In der Zeitschrift *Info3* sofort online veröffentlicht. Der Chefredakteur verweigert seither eine verantwortungsvolle Recherche zur Ukraine-Thematik. Heute, zwei und vier Jahre später, wissen wir, dass bezüglich Corona nicht Unwissenheit, sondern Unwahrheit viele, zu viele, zu einer sogenannten Impfung verführt hat. Die Folgen sind längst sichtbar, im Grunde unübersehbar, doch das Leugnen bleibt ein besonderes Phänomen in dieser Zeit. Bezogen auf den unsäglichen Ukrainekrieg ist die Verschleierung der Wirklichkeit medial ähnlich. Es wird sich auf Monokausalität beschränkt und wehe, es stellt das jemand in Frage.

Wir wissen aus der Geisteswissenschaft, dass ein Leben des Ichs in einer Seele, welche die Unwahrheit, die Lüge in sich über längere Zeit zulässt, sich in Zustände verliert, in denen Traum und Wirklichkeit nicht mehr recht unterschieden werden können. Das ist ein seelischer Krankheitszustand, der einer Kulturtherapie bedarf, denn die Gegenwart ist massenhaft davon betroffen. Ist dieser Zustand erreicht, merkt der Betroffene nicht mehr, dass er träumt.

Doch ist das Ich in uns, sind wir selbst verantwortlich für das In-unserem-Ich-Sein. Im Ich sein heißt, in der Wahrheit sein. Selbstverständlich fallen wir ständig aus diesem Zustand, der

Auf dem Weg zum Wahrheitslicht, Monika Heldmann

Der Rose Inneres – Wahrheitsliebe, Uli Bendner

mit Geistesgegenwart (Intuition) verbunden ist, heraus. Sonst gäbe es keine Irrtumsmöglichkeit und auch keine Freiheit. Das ständige Sich-Mühen, wieder in sein Ich zu gehen, zu sich selbst zu kommen, in sein denkendes Herz einzugehen, sich zu vergegenwärtigen, ist eine Hauptaufgabe in unserer Zeit des Menschwerdens. Tue ich das nicht, verleugne ich mich: „Den kenne ich nicht", nannte das Petrus. Aber noch mehr, ich kollaboriere mit der Lüge, mit dem Lügner. Das nennt Hanna Arendt die „Banalität des Bösen". Ich mache einfach mit. Und wenn ich mitgemacht habe und dabei bleibe, das fortsetze, gehe ich in die Mittäterschaft, in die Mitschuld. Der, der lügt, und der, der sich dauerhaft belügen lässt, gehören zusammen, sie kooperieren miteinander. Auf die Dauer wird der Belogene, also der, der sich belügen lässt, mitverantwortlich für das Wirken des Bösen in der Menschenwelt. Denn die Lüge ist das Böse, das durch die Wahrheit geheilt werden möchte.

Vielleicht ist es das, was oft das Gegenüber so unzugänglich macht, zum Beispiel auch dafür, dass die Erzählung, CO_2 sei für den Klimawandel hauptsächlich verantwortlich, infrage zu stellen. Das Sich-Öffnen für das nicht Erlaubte wird sanktioniert. Schwurbler, Verschwörungstheoretiker und anderes Verächtliches ist medial so aufbereitet, dass ich beinahe schon selbst mitdenke, dass ich so bezeichnet werden könnte. Ich muss innerlich die Kraft aufbringen, außerhalb des vorgespurten Meinungskorridors zu bestehen, in mir zu stehen, aufrecht zu bleiben: Da stehe ich jetzt und will nicht anders!

Stehen wir zusammen gegen die Lüge, für die Intuition. Dann werden wir die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird uns freimachen!

Uli Bendner, *Kunsttherapeut und Künstler, München*

www.kunsttherapie-muenchen.net

Geistige Freiheit erringen – das kann man lernen und tun!

Eine neue anthroposophische Hochschule für alle

Geistige Freiheit ist etwas, das sich wohl heute im Zeitalter der Bewusstseinsseelenentwicklung jeder wünscht und anstrebt. Erkenntnisfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Unterscheidungsfähigkeit, die Wahrheit erkennen, wahrhaft lieben, das sind alles Qualitäten, die wir heute mehr und mehr brauchen. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit, aber ist mein Handeln schon frei oder noch unfrei? Bin ich frei im Denken, kann ich ein Erkenntnisurteil fällen. Bin ich frei im Wollen, kann ich ein Handlungsurteil fällen. Der Mensch ist seiner Anlage nach ein Werdender, ein sich fortwährend Entwickelnder. So sagte schon Goethe in seinem *Faust:* „Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen."

Durch Rudolf Steiner haben wir für diesen Schulungsweg unzählige Grundlagen und Anregungen zur freien Verfügung. Man kann sich das Wissen im Selbststudium oder in Gruppen aneignen oder man besucht die *Holiversität,* eine anthroposophische Hochschule, welche 2019 durch Axel Burkart ins Leben gebracht wurde. Dort werden inzwischen, vorwiegend online, in einer guten Struktur verschiedene Heimlehrgänge für das Selbststudium angeboten sowie längere Studiengänge, die man belegen kann. Einzelne Fachbereiche sind zum Beispiel die Erkenntniswissenschaft, auf deren Grundlage alles aufbaut (Werke der Rudolf-Steiner-Gesamtausgabe GA 2 bis GA 4), Anthroposophie, Holiverselle Heilkunde, Soziale Dreigliederung, Sozialwissenschaft, Pädagogik oder Spirituelles Christentum. In den Studiengängen erfahren die Teilnehmer eine persönliche Betreuung, außerdem gibt es wöchentliche Tutorien und monatliche Webinare, verbunden mit praktischen Übungen.

Denn es müssen in Zukunftzeiten
Die Menschen füreinander sein
Und nicht einer durch den Anderen.
So wird das Weltenziel erreicht,
Wenn jeder in sich selber ruht
Und jeder jedem gibt,
Was keiner fordern will.

Erkenntnis – Wahrheit – Freiheit – Liebe! Das Wissen von Dr. Rudolf Steiner rankt sich um diese zentralen menschlichen Werte, um diesen „Vierklang". Keiner dieser Werte existiert ohne die anderen und sie alle bedingen sich gegenseitig. Und wir wissen: Das „Weltenziel" des Großen Planes lautet: Liebe. Es ist das Weltenziel der Erde. Wir kennen dazu das Wort Steiners wie oben zitiert. Das „In-sich-selber-Ruhen" ist die innere Freiheit, die Rudolf Steiner in seinem Fundamentalwerk Philosophie der Freiheit *dargelegt hat. Und das „Geben" und „Nehmen" in Liebe ist die Brüderlichkeit in der Wirtschaft, die es zu verwirklichen gilt. Und was ist der Weg dorthin? Es geht um das Ergreifen des Geistigen im Zeitalter des Materialismus, das Ergreifen der „Anthroposophia" (das Auge der Weisheit, Menschen-Weisheit). Unser Streben ist ganzheitlicher Natur als Ausdruck für die untrennbare Ganzheit der Wissenschaft – Naturwissenschaft, Sozialwissenschaft und Geisteswissenschaft. Dieser Ganzheit wollen wir gerecht werden: im wissenschaftlichen Sinne als Lebenskunst.*

Spiritualismus

Der obige Spruch von Rudolf Steiner und der anschließende Text stammen von der Website www.holiversitaet.de. Dort sowie auf www.shop.akademie-zukunft-mensch.com oder bei *Geisteswissenschaft TV* auf YouTube sind zahlreiche interessante Beiträge von Axel Burkart zu finden.

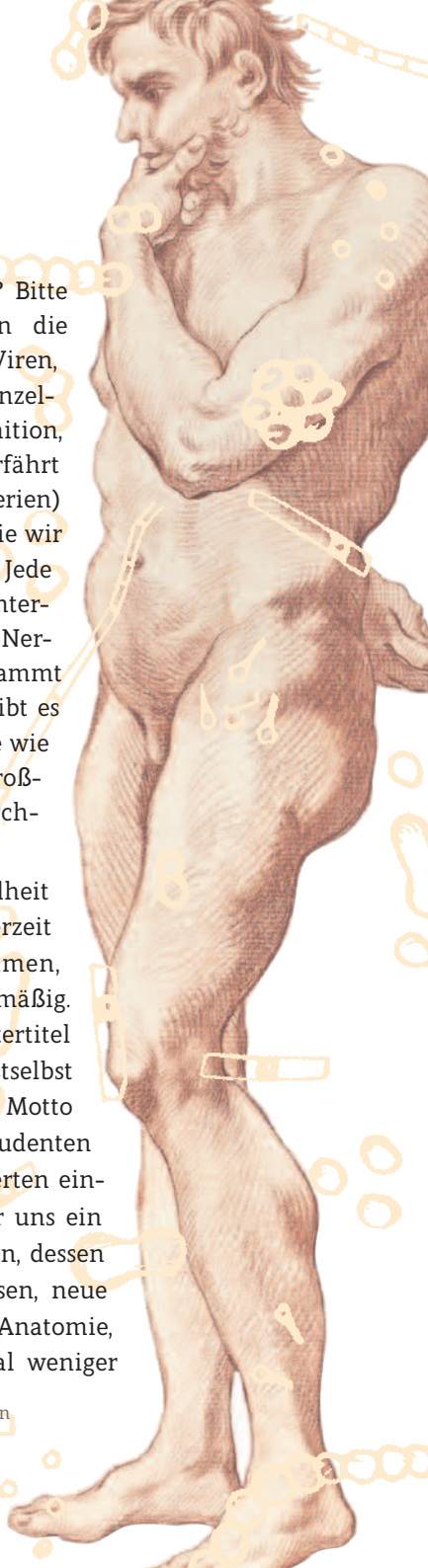
Cornelia Audersch, *Halle (Saale)*

Illustration: Karin Henseler, Pixabay

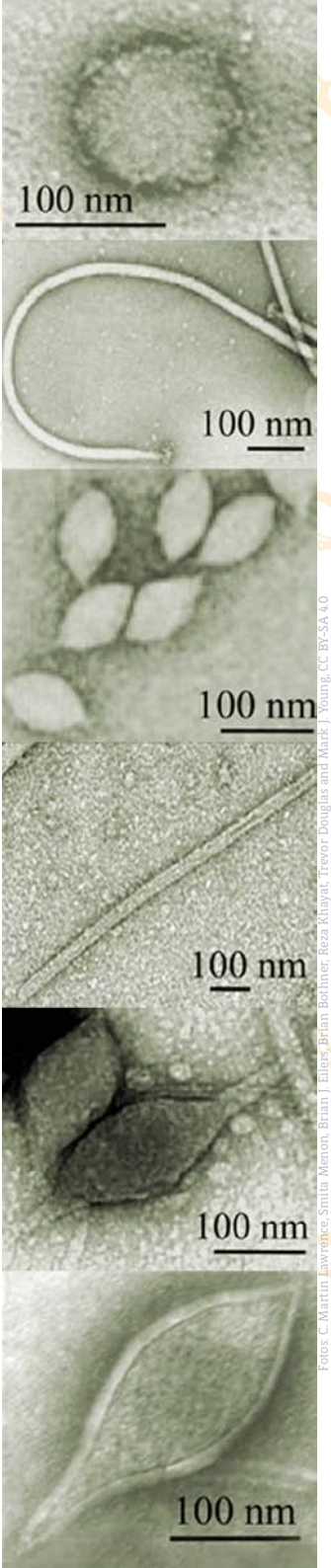
Das Mikrobiom – ein Schritt auf dem Weg zur Erkenntnis des Lebens

Wieviele von uns wissen, was das Mikrobiom ist? Bitte merken: Als Mikrobiom oder Mikrobiota kann die Gesamtheit aller Mikroorganismen – Bakterien, Viren, Pilze und so weiter – des Menschen oder seiner einzelnen Organe bezeichnet werden. Soweit die Definition, die ja erst einmal nicht besonders erregend ist. Erfährt man, dass allein die Prokaryoten (vor allem Bakterien) in etwa der gleichen Anzahl in uns vorkommen, wie wir Körperzellen haben, beginnt man aufzumerken. Jede Bakterienkultur produziert tausende Substanzen, interagiert miteinander, dem Immunsystem und dem Nervensystem. Unser Neurotransmitter Serotonin stammt zu 85 Prozent aus bakterieller Produktion. Viren gibt es wahrscheinlich noch zehn- bis tausendmal so viele wie Bakterien in uns, unser Genom besteht zu einem Großteil aus Virengenom. Doch halt, halt – nicht durchgehen. Ich beginne noch einmal anders.

„Selber essen macht fett …“, habe ich in meiner Kindheit gehört. Das ist wohl so ein Spruch aus der Hungerzeit nach dem letzten Weltkrieg. Will man zunehmen, muss man essen, und zwar höchstselbst und regelmäßig. „Selber denken macht klug“, könnte man als Untertitel dem *Auf-Merker* beigeben. Hier denken wir höchstselbst und sehr frei. Nur so wird man klug. Nach diesem Motto handelte auch eine kleine Gruppe von Medizinstudenten in Leipzig, zu der ich damals dazukam. Wir studierten einmal in der Woche zusammen Medizin, indem wir uns ein Organ vornahmen und alles dazu zusammentrugen, dessen wir habhaft werden konnten. Traditionelles Wissen, neue Forschung, Form, Farbe, Funktion, mikroskopische Anatomie, anthroposophische Gesichtspunkte, mal mehr, mal weniger



Skizze eines unbekannten Künstlers, 18. Jhd., Schloss Skokloster, Schweden



Fotos: C. Martin Lawrence, Smita Menon, Brian J. Eilers, Brian Bothner, Reza Khayat, Trevor Douglas and Mark J. Young, CC BY-SA 4.0

weitreichend. Das versuchten wir zu integrieren, um es in der Tiefe zu erkennen. Wenn auch studentisch-improvisiert-unperfekt, war das im besten Sinne Goetheanismus oder goetheanistische Phänomenologie. Ja, es war der Dichterfürst Goethe, der die phänomenologische Wissenschaftsmethode begründete: „Suchet nur nichts hinter den Phänomenen – sie selbst sind die Lehre." Rudolf Steiner hat sich der Methode via Studium von Goethes naturwissenschaftlichen Schriften zutiefst angenommen und sie auf die Welt des Geistes angewendet – fertig war die Anthroposophie. Ganz so einfach geht es für uns Normalsterbliche nicht. Aber eine Alternative zum Selbstdenken gibt es auch nicht, falls man klug werden will.

Thomas Hardtmuth hat das Abenteuer des Selbstdenkens gewagt in seinem Buch *Mikrobiom und Mensch – Die Bedeutung der Mikroorganismen und Viren in Medizin, Evolution und Ökologie*. Er trägt hier alles zusammen an Wissen zum Thema Mikrobiom, dessen er habhaft werden kann, durchdenkt und ordnet es, und er denkt weiter. Nach faktenreichen Kapiteln über Bakterien, Archaeen, Pilze sowie Viren und Genetik kommt er zu Seuchen, Systemwissenschaft und zuletzt zum Kapitel über Mikroorganismen aus anthroposophischer Perspektive. Was er auf etwa 220 Seiten darstellt, geht natürlich nicht im Rahmen eines *Auf-Merker*-Artikels umfänglich zu rezensieren. Mit mir hat die Lektüre des Buches etwas gemacht. Es hat meine Sicht auf das, was Leben ist, verändert. Die Reise ging für mich von der Ansicht des scharf umgrenzten lebendigen Organismus des Menschen mit sporadischen Begegnungen mit fremdem Leben hin zum umweltoffenen, dynamischen Organismus im Strom, im Meer des Lebens, geleitet und ausbalanciert in Gesundheit vom Ich.

Morphologische Vielfalt von sogenannten Urviren (Crenarchael Viruses)

Es gibt keinen Bereich der Erde und ihres nächsten Umkreises, der nicht eine eigene „Mikrobiosphäre“ hätte. Das reicht von Bakterien in 5000 Meter Tiefe (eingeschlossen in Steinen, sogar Endolithen) bis hinauf zu solchen an der Außenwand der Raumstation ISS, zu Vulkanschloten am Meeresgrund und heißen und extrem sauren Vulkanböden (60 Grad Celsius, pH-Wert 0,7). Bakterien bilden sehr komplexe Kolonien, oft als Biofilme, die es an so gut wie allen Oberflächen von Körpern gibt und in denen Tausende von Substanzen produziert und ausgetauscht werden, inklusive Genen. Auf und im Menschen finden hoch komplizierte Wechselwirkungen mit den Mikroorganismen statt, was man als Symbiose bezeichnen kann. Wir geben ihnen, was sie brauchen, und sie uns, was wir brauchen. Dabei haben nicht zwei Menschen dasselbe mikrobiologische Profil. Miteinander stehen die Mikroorganismen in ständigem intensivem Kontakt, bilden Biotope, deren Verhältnisse Gesundheit oder Krankheit spiegeln. Es gibt kaum eine Krankheit, die nicht etwas mit unserem Mikrobiom zu tun hat. Man kann Beziehungen zu Fettsucht, Diabetes mellitus, Asthma, Alzheimer, Depressionen, Krebs und vielen anderen Krankheiten nachweisen. Natürlich haben die Mikroorganismen auch etwas mit den sogenannten „Infektionskrankheiten“ zu tun. Es wird deutlich, wieviel weniger die „Krankheitserreger“ an sich eine Rolle für die Krankheit spielen. Es sind vielmehr die Wirtsfaktoren, die Bedingungen im Wirt mitsamt seinem Mikrobiom, die entscheiden, ob er krank wird und wie. Das hat Rudolf Steiner schon vor 100 Jahren gesagt.

Wie von selbst relativieren sich im Durchdenken der Materie die beherrschenden Ideologien rund um Impfen, Hygiene, Lebensmittelherstellung

Foto: MARUM, CC BY 4.0

Der schwarze Raucher „Candelabra“ im Atlantik in 3000 Metern Tiefe

und -konservierung, Ernährung, Gesundheit und Krankheit. Wer an Bazillenphobie (auch Mysophobie) leidet, wird nach der Lektüre dieses Buches Selbstmord verüben – dann hat er nichts verstanden – oder geheilt sein. Doch das Lesen ist nicht nur einfach. Thomas Hardtmuth ist seit Jahrzehnten Mediziner. Medizinische Laien können seine Sprache verstehen, müssen sich aber schon manchmal recht konzentrieren und vielleicht einmal ein medizinisches Lexikon zu Hilfe nehmen. Der philosophisch oder wissenschaftlich Geschulte wird kritisieren, dass Thomas Hardtmuth zu oft und zu schnell ins Deuten kommt. Statt die Phänomene wirklich geduldig für sich selbst sprechen zu lassen und erst am Ende mit großer Vorsicht und Rücksicht seine eigenen Gedanken anzuknüpfen, sind sie immer wieder und teilweise etwas grob eingebaut. Das Urteil kann dadurch zum Vorurteil und angreifbar werden. Aber das mindert den Wert seiner Pionierarbeit in meinen Augen nur unbedeutend. Er schafft eine Synthese unzähliger Einzelfakten mithilfe von Goetheanismus und Anthroposophie für die Frage des Mikrobioms im Menschen. Mit dem neu gewonnenen Überblick können wir weiterarbeiten. Das ist es, was wir brauchen – Überblick im vom Reduktionismus zerstückelten Wissen der Zeit. Auch wieder Goethe: „Was fruchtbar ist, allein ist wahr." In dem Buch steckt eine gute Portion Wahrheit, meine ich.

Ludwig Hellmundt, *Facharzt für Anästhesie und Intensivmedizin, Järna (Schweden)*

Thomas Hartmuth, *Mikrobiom und Mensch. Die Bedeutung der Mikroorganismen und Viren in Medizin, Evolution und Ökologie,* Salumed Verlag Berlin, 2. Aufl. 2024

André Malraux: „Das 21. Jahrhundert ist ein spirituelles oder gar keines.“

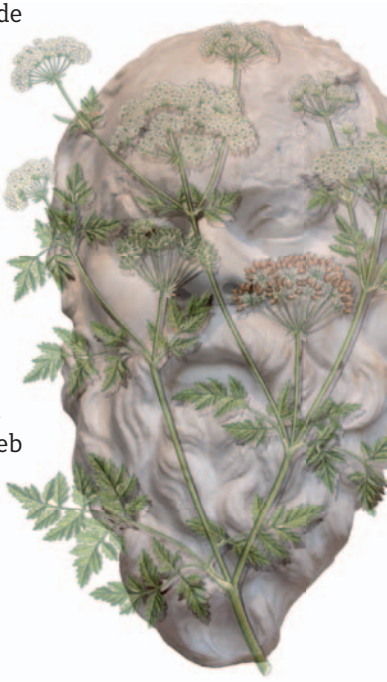
Wie sollen wir das verstehen? – Weil ich davon überzeugt bin, dass der französisches Kulturphilosoph recht hat, will ich eine Antwort versuchen.

Ein spirituelles Weltbild, was heißt das? Der Weltverständnisse gibt es viele und sie haben sich im Laufe der Geschichte immer wieder verändert. Welches ist heute angesagt? Die Naturvölker etwa fühlten sich fraglos eingebunden ins Leben, in die Natur, mit der sie sich existenziell verbunden fühlten. Ihr Leben und Sterben stand ganz in Übereinstimmung mit dem Schöpfergeist, sie fühlten sich in seiner Obhut geborgen. Später fiel der Mensch, Schritt für Schritt, aus dieser selbstverständlichen Zugehörigkeit heraus. Ein schrittweises Erwachen zum Selbstbewusstsein ging damit einher. Was zuvor niemals hinterfragt wurde, beschäftigte die Menschen nunmehr, wurde in Frage gestellt. Bei den Griechen kann man das gut beobachten. Das berühmte „Erkenne dich selbst!“ rief die Menschen dazu auf, sich auf sich selbst zu besinnen. Die Geburtsstunde der Philosophie hatte geschlagen und gipfelte in Sokrates’ Einsicht: „Ich weiß, dass ich nichts weiß.“ Sokrates mahnte zu einem Neuanfang. Sein Ansinnen entsprach auch einem Aufruf zur Selbstkritik und zum eigenständigen kritischen Denken. Er wurde aufgrund seiner für die damalige Zeit unerhörten Äußerungen zum Tode verurteilt. Damit konfrontiert, war er nicht bereit, seine Erkenntnisse zu widerrufen – und ergriff den tödlichen Schierlingsbecher.

Foto: Roger Pic

André Malraux

Später, in der Zeit der Aufklärung, nahm der geistige Aufwachprozess seinen Fortgang. Das Wissenszeitalter brach an. Die Menschen wollten verstehen, tiefgründiger verstehen, was die Zusammenhänge der Lebenserscheinungen angeht. Die Naturwissenschaft, so wie wir sie heute kennen, kam auf. Ich erinnere an Leonardo da Vinci, der Kunst und Wissenschaft in sich vereinte. Wenn er nachts unbeobachtet in Leichenhallen eindrang und Verstorbene sezierte, trieb ihn ein unbändiges Interesse an anatomischen Fragen.



Sokrates, Palazzo Massimo (Rom); Gefleckter Schierling

Foto: Jastrow; Illustration: Köhler’s Medizinalpflanzen; M: mlvh

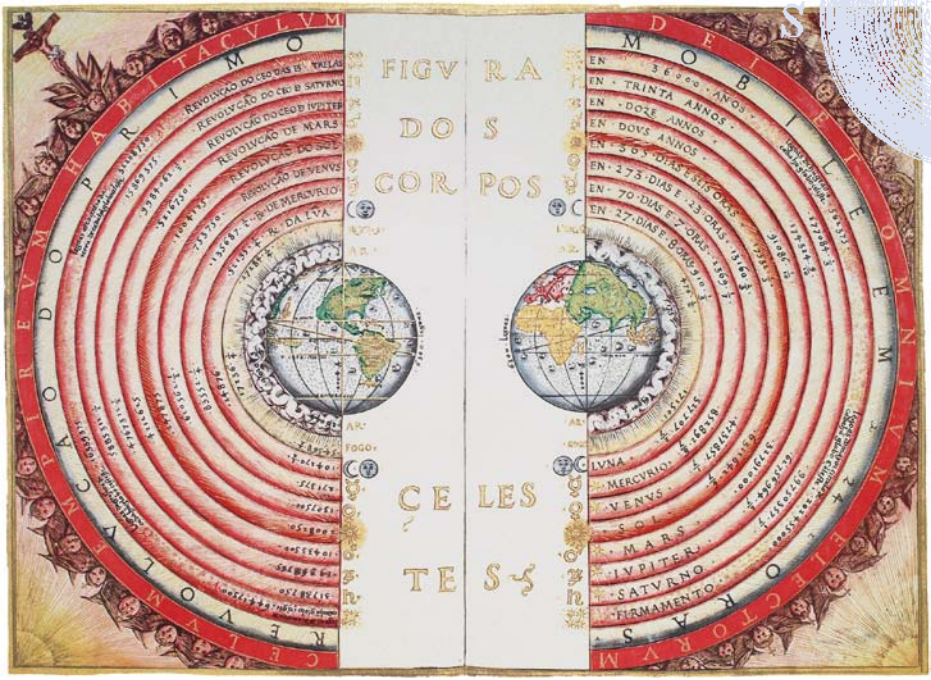


Illustration des ptolemäischen geozentrischen Weltbildes, Bartolomeu Velho (gest. 1568). Der äußerste Text lautet: „Das himmlische Reich, Wohnung Gottes und aller Auserwählten".

Einem modernen Wissenschaftler läge es fern, mit Sokrates einzugestehen, dass er „nichts weiß". Ganz im Gegenteil: Alles, was er erforscht hat, erfüllt ihn verständlicherweise mit einem gewissen Stolz. Und dennoch stellten sich auch da Zweifler ein. Der namhafte Physiker Werner Heisenberg meinte in diesem Zusammenhang einmal: „Die Naturwissenschaft hat (zumeist) recht mit dem, was sie sagt und unrecht mit dem, was sie verschweigt." Zählen und Messen prägen die sogenannten exakten Wissenschaften, und was sich als nicht messbar erweist, wird messbar gemacht. In Anbetracht der beneidenswerten Erfolge der Naturwissenschaft blieb das unvoreingenommene Staunen über die Wunder der Schöpfung auf der Strecke. Im Rausch der Machbarkeit entfernte sich der Mensch mehr und mehr vom Urgrund des Seins.

Werner Heisenberg

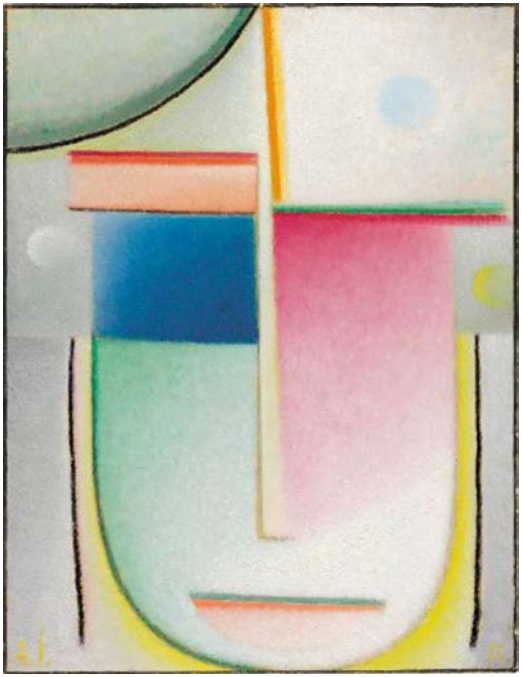
Foto: unbekannt

Was ist die Bestimmung des Menschen heute in dieser Welt, wie sie nun einmal ist? Im neuen Testament findet sich eine Stelle, die uns dazu aufruft, schöpferisch an der immerwährenden Neugestaltung der Welt mitzuwirken. Und es kommt noch „dicker": „Ihr seid Götter!", ruft Christus den

Menschen zu. Eine kühne Vision? Ein Wunschtraum? Oder ein verheißungsvoller Auftrag? Ich plädiere für das Letztere. Nur: Was sind die Voraussetzungen, die gegeben sein müssten, um dieser Aufgabe gerecht zu werden? Der Begriff der Selbstermächtigung hat, in Anbetracht eines übergriffigen Staats, nicht umsonst Einzug gehalten in den Sprachgebrauch unserer Zeit. Auch von Selbstbestimmung ist oft die Rede. Gerade die letzten Jahre haben uns dahingehend ganz schön herausgefordert. Und genau an dieser Stelle müssten wir zurückkehren zu Malraux's Aussage.

Was macht ein Jahrhundert zu einem spirituellen? Wie gewinnt der Mensch Zugang zur Spiritualität? Und was hieße das für den Lebensalltag? Was vielleicht simpel klingt, ist die Einsicht: Am Anfang allen Erkennens steht das Staunen, die Ergebung. Wer staunt, öffnet sich gegenüber den großen Wundern der Welt und des Lebens, die uns tagein, tagaus begegnen. Nichts ist selbstverständlich. Alles hat seinen tieferen Sinn, den wir anfänglich nur erahnen können. Wer zu staunen vermag, was uns Zeitgenossen keineswegs leichtfällt, macht sich innerlich „leer". Jegliche Voreingenommenheit muss weichen. Das „sokratisch verinnerlichte Nichtwissen" schafft erst Raum für Ungeahntes. Kein spirituelles Erkennen ohne Hingabe oder Ergebung. Kein Wunder, ist uns ausgerechnet diese Haltung fremd geworden. Es gilt, sie neu zu beleben und zu üben. In der Tat ist es in erster Linie ein Üben, ein Einüben hin zu einer noch wenig vertrauten Sichtweise. Und genau da liegt der Anfang jeglicher Spiritualität. So einfach und doch so anspruchsvoll ist das!

Inneres Schauen vom Glück,
spirituelles Gemälde von Alexej von Jawlensky (1865–1941)



Ich will ein Beispiel geben: Wir stehen vor einem Baum, einem mächtigen. Wir stehen da, der Baum dort. Er, der Baum, bleibt vorerst „Gegenstand" unseres Betrachtens, verbleibt somit außerhalb unserer selbst. Vielleicht erkennen wir ihn als Eiche und sind beeindruckt. Als lebendiger Baum, als Baumwesen bleibt er

uns aber vorerst noch fremd. Wie können wir einander näherkommen? Indem wir alles beiseitelegen, was wir von der Eiche wissen und mal einfach hinschauen und … ins Staunen kommen. Wir finden manches staunenswert, im ersten Moment. Selten gelingt es uns aber, in dieser offenen, offenbarenden Haltung zu bleiben. Einfach einmal staunend wahrnehmen, was ist. Schon alleine das Feststellen, dass es sich um eine Eiche handelt, kann den unverstellten Wahrnehmungsprozess abrupt zum Stillstand bringen. Der Dichter Peter Rosegger bezeichnete einmal die wissenschaftlichen Bezeichnungen mancher Naturgegenstände als ihren „Totenschein". Als wir noch Kinder waren, haben wir – in Abwesenheit des Wissens – noch über dieses reine Wahrnehmen verfügt, weil die Begriffe fehlten.

Was wir an erster Stelle wahrnehmen könnten: Er, der Baum, lebt. Und wir? Wir leben auch. Hat dieser Umstand allein nicht schon etwas zutiefst Verbindendes? Darüber hinaus stellen wir fest, dass sich sein Leben in mannigfachen Zeichen (Farben, Formen, in seiner eichenartigen Gestalt) offenbart. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter: Für unser beidseitiges Leben ist das Wirken unsichtbarer Kräfte, Gestaltungskräfte, unabdingbar. Ohne diese nimmt nichts in dieser Welt Gestalt an. Materie ohne Geist ist undenkbar. Die beiden gehören zusammen wie Sonne und Erde. In einem weiteren Schritt wird uns deutlich, dass auch wir, etwa in

unserer Leiblichkeit, auf die Wirksamkeit dieser gestaltenden Kräfte angewiesen sind. An dieser Stelle kann in uns ein neues Verbundenheitsgefühl mit dem Baum aufleuchten: Eine Art Verbrüderung hat stattgefunden. Dieses sorgsame „Sich-einander-Annähern" ermöglicht erst den spirituellen Zugang zum Gegenstand unserer Betrachtung, sei es ein Baum, eine Blume, ein Tier und – natürlich am naheliegendsten – ein anderer Mensch. An dieser Stelle von einer spirituellen Beziehung zu sprechen, wäre angemessen.

Oft sind es spontane Gefühle wie Sympathie oder Antipathie, die uns in der Begegnung im ersten Moment irreführen. Wir sind gefordert, wenn wir diese als solche erkennen und zurückhalten, denn sie trüben unseren Blick, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Spirituelles Leben ist immer darauf aus, Verbindung zu schaffen, das Gemeinsame statt das Trennende zu suchen, fern jeglicher Selbstaufgabe. Das sich daraus ergebende Lebensgefühl erweist sich bald als enormer Kraftquell. Die neue Sicht der Dinge kann ungeahnte Lebensfreude, auch Lebensmut und Lebenssicherheit spenden und uns auf völlig neue Art in dieser Welt beheimaten. Was uns über alle Schranken hinweg dauerhaft verbindet, das ist das Leben, das unmittelbare Leben mit all seinen Wundern und Gefahren. Und dieses „Sich-verbinden-Wollen" – als Übung im Alltag – nenne ich spirituell.

Daniel Wirz, *Zug (Schweiz)*

Ein bisschen mehr …

Ein bisschen mehr Friede
und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit,
das wär doch schon was.

Statt so viel Hast
ein bisschen mehr Ruh'.
Statt immer nur ich
ein bisschen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln,
das wäre gut.

Kein Trübsinn und Dunkel,
mehr Freude und Licht.
Kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht
und viel mehr Blumen,
so lange es geht,
nicht erst auf Gräbern,
da blühn sie zu spät!

Peter Rosegger (1843 – 1918)

Novalis und die heutige Zeit

Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren
Sind Schlüssel aller Kreaturen,
Wenn die, so singen oder küssen,
mehr als die Tiefgelehrten wissen,

Wenn sich die Welt ins freie Leben
Und in die Welt wird zurückbegeben,
Wenn dann sich wieder Licht und Schatten
Zu echter Klarheit werden gatten,

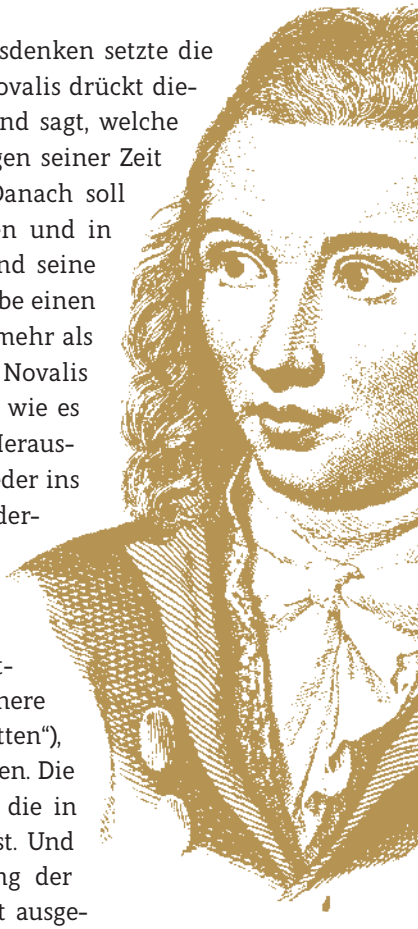
Und man in Märchen und Gedichten
Erkennt die wahren Weltgeschichten,
Dann fliegt vor Einem geheimen Wort
Das ganze verkehrte Wesen fort.

Novalis (1772–1801)

Vor fast 225 Jahren wurde dieses Gedicht geschrieben und doch erscheint es uns heute hochaktuell. In unserer Gesellschaft geht es überall um Zahlen: Beim Einkauf oder bei der Urlaubsreise können wir ein Schnäppchen machen („30 Prozent Rabatt!“). In der Gesundheitsfürsorge bestimmen Blutdruck, Puls, Blutwerte und anderes den Grad unserer Gesundheit. Wir messen die Zeit, um unsere Termine einzuhalten. Wir verwenden Zahlen im Berufsleben. Und so fort. Der omnipräsente Computer arbeitet letztendlich immer nur mit 0 und 1. Jegliche Computertätigkeit ist Arbeit mit Zahlen und Figuren, sodass wir eigentlich alle davon betroffen sind.

Novalis, der mit bürgerlichem Namen Friedrich von Hardenberg hieß, gilt als wichtiger Vertreter der Literaturepoche der Romantik. Die Aufklärung des 18. Jahrhunderts mit ihrem Rationalismus hatte vor allem den Verstand und die Vernunft betont. Rationales Denken sollte alte Strukturen aufbrechen und den Fortschritt ermöglichen. Technische Erfindungen läuteten die beginnende Industrialisierung ein. Es herrschte ein unendlicher Fortschrittsglaube und alles erschien machbar. Novalis war in dieser Welt beheimatet. Sein Vater leitete ein Salinenwerk und Friedrich studierte nach Jura noch Montanwissenschaften,

also Bergbau. Gleichzeitig hatte er während seines Studiums in Jena Kontakte und Freundschaften mit Goethe, Schiller, Herder und anderen großen Dichtern und Denkern, die sich gegenseitig befruchteten und die Literaturepoche der Romantik begründeten.



Dem naturwissenschaftlichen rationalen Fortschrittsdenken setzte die Romantik das Gefühl und die Intuition entgegen. Novalis drückt diesen Gegensatz in seinem Gedicht vortrefflich aus und sagt, welche Dinge eintreten müssen, damit die Fehlentwicklungen seiner Zeit überwunden werden können und verschwinden. Danach soll die Schöpfung nicht mehr nur in Zahlen gemessen und in Figuren dargestellt werden. Wer auf sein Gefühl und seine Intuition hört und danach handelt und auch der Liebe einen Raum lässt („singen oder küssen"), weiß oft intuitiv mehr als diejenigen, die sich für sehr klug und gelehrt halten. Novalis geht es dabei nicht um eine Flucht aus dem Leben, wie es Romantikern oft vorgeworfen wird. Es geht um ein Heraustreten aus dem Alltag „ins freie Leben", um dann wieder ins tätige Leben zurückzukehren. Man wird nicht als derselbe zurückkehren, wie jeder weiß, der Meditation, Yoga, Religion oder Ähnliches im Alltag pflegt.

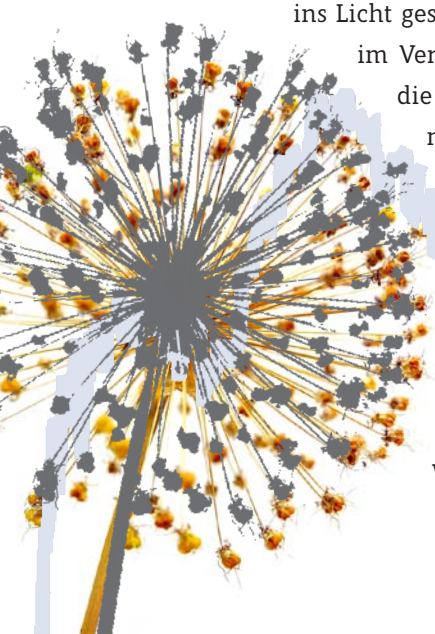
In der Zeit, die Novalis beschreibt, verbleibt der Mensch nicht in der Rationalität, im Licht der Erkenntnis, sondern hört auch auf seine innere Stimme, auf sein Verborgenes („Schatten"), und gewinnt somit Klarheit für sein Leben. Die Menschen erkennen die tiefe Weisheit, die in Märchen und in Gedichten verborgen ist. Und sie werden sich (wieder) der Bedeutung der Sprache bewusst, mit der diese Weisheit ausgedrückt wird. Novalis spricht von „Einem geheimen Wort" („Ein" großgeschrieben!), ohne uns zu verraten, wie dieses Wort heißt. „Im Anfang war das Wort", so beginnt das Johannesevangelium und schreibt somit dem Wort die höchste Stellung zu. Die Sprache kommt aus unserer Seele. Sie ist mit der Luft und der Atmung verbunden, dem Odem, dem Geist. Vielleicht kommt das „geheime Wort" aus unserer Intuition? In jedem Fall vertreibt es „das ganze verkehrte

Die Arbeit erforscht das Innere der Erde .. Bergbau (Ausschnitt),
aus dem Buch *Das Panorama von Wissenschaft und Kunst*, James Smith (1759–1828)

Wesen“, die Auswüchse des Fortschrittglaubens, die Hybris der materialistischen Wissenschaftler und vermeintlich Klugen.

Foto: Klaus Stieber

Als ich dieses Gedicht im Jahr 2022 in Weißenfels an der Saale, wo Novalis starb und begraben ist, an seiner Gedenkstätte las, kam mir sofort das Jahr 2020 in den Sinn. Plötzlich spielten damals Infektionszahlen, Kurven und Statistiken eine derart wichtige Rolle! Die Medien beschallten uns unaufhörlich mit bedrohlichen Zahlen: mit aktualisierten Infektionszahlen, R-Werten, steigenden Todeszahlen, Intensivbettenzahlen und Ähnlichem. „Zahlen und Figuren“ waren nun der „Schlüssel aller Kreaturen“ und sogenannte „Experten“ begründeten damit radikale Maßnahmen der Freiheitsbeschneidung. In vielen Kindergärten durfte nicht mehr gesungen werden „wegen Corona“. Im Küssen, einem der wichtigsten Akte der Liebe und des liebevollen menschlichen Zusammenseins, lauerten Ansteckung, Krankheit und Tod. Und wenn diejenigen, die keine Angst vor Ansteckung hatten, sich nicht an die verordneten Maßnahmen hielten, wurden sie bestraft und/oder diffamiert. Die Verantwortlichen in Politik und Medien spalteten dabei bewusst die Gesellschaft in „Gute“ und „Böse“. Die Zahlen wurden ins Licht gestellt und vieles, das nicht ins Narrativ passte, blieb im Verborgenem, im Schatten. Ihre Zensur rechtfertigen die Verantwortlichen bis heute mit Schutz vor sogenannter „Desinformation“.



Dabei beschreiben mehrere Märchen dieses Szenario in Bildern. Das Märchen *Des Kaisers neue Kleider* beispielsweise handelt davon, dass ein Kind das Offensichtliche ausspricht, das sich sonst niemand auszusprechen wagt. *Der Wolf und die sieben Geißlein* handelt von der schlauen Verführung einer bösen Macht in Gestalt des Wolfes. Auch zahlreiche Gedichte zeigen Parallelen

zum derzeitigen Geschehen in der Geschichte. Darin kann man die wahren Weltgeschichten erkennen!

Wenn all dies eintritt, was der Dichter hier beschreibt, dann „fliegt vor Einem geheimen Wort das ganze verkehrte Wesen fort". Wie dieses geheime Wort – die Lebensaufgabe in dieser Zeit für jeden einzelnen für uns – heißt, kann nur jeder für sich selbst herausfinden. Dass dies einem jeden Leser dieses Artikels immer wieder gelingen möge, wünsche ich euch von ganzem Herzen!

Svenja Herget, *Nürnberg*

www.homeschooling-wagen.org

Dieses Gedicht von Novalis ist auch zu finden in dem neu erschienenen Büchlein der Autorin *Gedichte für das ganze Jahr,* Edition Immanente.

Künstliche Intelligenz versus Kosmische Intelligenz

Leicht fröstelnd betrachte ich den blassgelben Halbmond, der gerade am Horizont im Funkenmeer der Windradmaste untergeht. Wir sind in der nächtlichen Uckermark unterwegs, auf der Autobahn von Prenzlau nach Berlin.

In Malchow hatten wir einen Vortrag von Tom Lausen gehört, eingebettet in eine Andacht bei Gastgeber Pfarrer Dietz. Tom Lausen hatte seinerzeit von sich reden gemacht mit seinen messerscharfen Analysen zu „Corona" anhand von Daten, Daten, Daten, die er gesammelt und professionell ausgewertet hatte mit kühlem Kopf. „Eine Pandemie? Hat es nicht gegeben – jedenfalls nicht laut den offiziellen Statistiken", sagt der vielbeschlagene Datenanalyst.

Grafik: uCmglee, CC BY-SA 4.0

Heute Abend (10. Oktober 2024) stellte er sein neues Buch vor, darin geht es um Corona-Aufarbeitung, eine Analyse, die das Ehepaar Lausen mithilfe der KI (Künstlichen Intelligenz) von ChatGPT durchführte: *Ulrike Lausen, Tom Lausen und die KI, Die Untersuchung – Drei Jahre Ausnahmezustand, ein wegweisendes Gespräch mit künstlicher Intelligenz.* Die KI sei ein nützliches und mächtiges Werkzeug, man müsse nur wissen, wie man sie richtig

Screenshot aus einem YouTube-Video

gebraucht, sagt Tom Lausen, und führt es gleich lebhaft vor: Er spricht gut gelaunt in sein Smartphone, das mit der quäkenden Stimme eines Sprachcomputers antwortet. Dieser seltsame Dialog zieht sich dann über den ganzen Abend hin. Tom Lausen ist sichtlich begeistert, man spürt, dass dies sein „täglich Brot" ist.

Im Laufe des Abends fallen die Wörter beziehungsweise Abkürzungsbegriffe KI und RKI so oft hintereinander, dass mir die Ähnlichkeit irgendwann auffällt. Kürzel können durchaus ein Eigenleben entwickeln. Später, mitten im Vortrag – gerade ist von den Impftoten die Rede –, wird mir plötzlich klar, dass ich auf die Ausgangstür schaue und der Kirchenaltar in meinem Rücken liegt, seltsam! Man benutzt die weiß getünchte Kirchenwand nahe dem Ausgang als Bildfläche für den Vortrag, daher die merkwürdig umgekehrte Bestuhlung des Raumes. Nach dem Vortrag folgt noch eine kurze Andacht und ein gemeinsam gesprochenes *Vaterunser*. Viele Gemeindemitglieder scheinen heute nicht gekommen zu sein, denn obwohl die Kirche voll ist, wirkt das sonst normalerweise kraftvoll intonierte *Vaterunser* heute beinahe geflüstert.

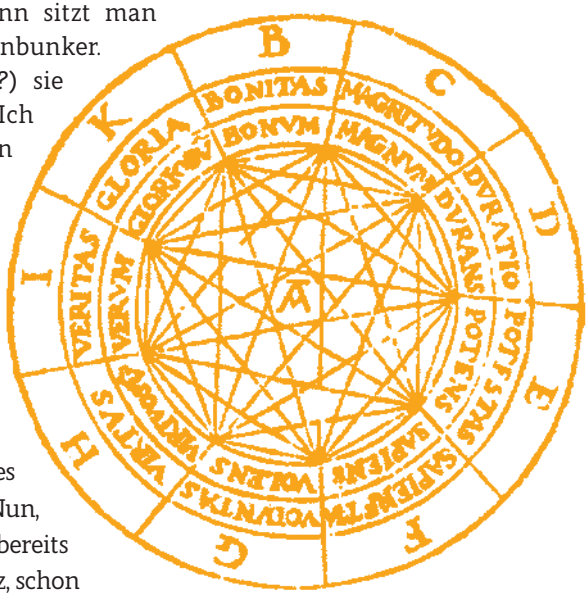
Gimalim, CC BY-SA 4.0

Rachid Belaroussi, wikimedia

KI-gestützte Berechnungen von Kopfformen und -farben

Auf der Rückfahrt nach Berlin, bei einem heißen Tee aus der Thermoskanne und Käsestulle, lassen wir die Eindrücke des

vergangenen Abends ein wenig sacken. Mein Freund fährt gekonnt flott. „Weißt du, bisher hatte ich alles rund um die KI möglichst ausgeblendet“, sinniere ich, „aber heute Abend war es wohl an der Zeit, frontal darauf zu schauen, mit Tom Lausens Hilfe. Das, was sich da immer weiter verdichtet als KI, gleichsam Schritt für Schritt inkarniert, muss ständig gefüttert werden mit den Gedanken und der Aufmerksamkeit der Menschen. Es ‚braucht‘ menschliche Energie, eine Raupe Nimmersatt. Dieses Ding kommt so vermeintlich klug daher, ist aber eigentlich total beschränkt! KI: ein Sammelsurium aus Gedanken der ‚Wissenschaft‘ und des materiellen Weltbildes, ein gigantisches Lexikon, verpackt in scheinbar elegante Worthülsen! Wenn man sich – immer mehr entselbstet – der KI überlässt, ist man wie in einer Blase gedanklich und emotional gefangen. Die Außenhülle verfestigt sich mit der Datenfülle, irgendwann sitzt man dann geistig in einem schönen Betonbunker. Schulkinder dürfen (oder müssen?) sie heute schon benutzen, auweia! Ich kann mir kaum einen effektiveren Weg vorstellen, das Denken systematisch zu verlernen, wenn man sich’s so leicht abnehmen lassen kann durch die scheinbar überlegene und völlig einschüchternde Maschine.“



Rechenscheibe aus der *Ars Generalis Ultima*, Ramon Llull (1232–1316). Diese Scheibe ist das früheste Beispiel algorithmischer Programmierung. Mit ihr wurden die Strukuren universeller Grundlagen wie Güte, Kraft, Weisheit (B bis K) in Bezug auf Gott (A) algorithmisch berechnet.

„Ist die KI für dich so etwas wie der Antichrist?“, fragt mein Freund. „So simpel würde ich es nicht sagen, aber es ist ein Teil dieser gegnerischen Kraft. Nun, wir sind ja alle mehr oder minder bereits beeinflusst von künstlicher Intelligenz, schon indem wir Google benutzen. Wir stecken mit unserem normalen Leben sowieso mittendrin im Technikmonster. Ich weiß nicht, wie dem entkommen, aber es zu bemerken, ist vielleicht ein Anfang?“

Ich spüre noch den Silben Ka-I nach. Ein harter Laut, dieses Ka. In der eurythmischen K-Geste vollführe ich einen Stoß mit den Ellbogen – eine abwehrende Reaktion. „Karate“, bemerkt mein Freund dazu. „Merkaba“, sinniere ich weiter, „wobei die Worte Ka und Ba mutmaßlich schon im ägyptischen Totenkult vorkamen. Ka wurde als feinstoffliches Schattenbild, gleichsam als Spiegel des Körpers angesehen.

Michael besiegt Satan, Guido Reni (1575–1642)

Später fällt mir auf, dass auch das Wort Mikael (Michael) die Ka-Silbe trägt. Mikael aus dem Hebräischen wörtlich übersetzt ist die Frage: „Wer ist wie Gott?“ Dies rief der Erzengel dem Teufel oder Drachen nach bei dessen Sturz auf die Erde (nach der alttestamentarischen Überlieferung). Mi = wer, Ka = ist wie, El = Gott. Ka, das „ist wie“: Da haben wir ihn wieder, den Spiegel, wenn ich’s richtig verstanden habe. Michael ist gemäß Rudolf Steiner übrigens Träger einer anderen KI, nämlich der Kosmischen Intelligenz. Diese wurde dem Menschen im Verlauf der Menschheitsentwicklung immer mehr anvertraut und kann damit leider auch von den Widersachermächten gleichsam abgefangen werden, falls sie vom Menschen nicht ergriffen wird.*

Aus persönlichen Gründen beschäftige ich mich schon länger mit Tikal, jener alten Maya-Ruinenstadt, die nun – gleichsam als Gegenstück zu Mikael – in meiner Ka-Assoziationskette auftaucht. In den Maya-Kultstätten finden sich wiederum viele Drachen- und Schlangendarstellungen. Dies nur nebenbei.

Soweit mein Gedankenspiel, der Laut-Spur Ka-I folgend, die auch nur deutschsprachig so als Kürzel für Künstliche Intelligenz erscheint, das ist mir klar. Dennoch: Es offenbart sich alles im Phänomen selbst!

Sicher ist, dass die KI die ganze Zeit über Antworten gibt, fertige, scheinbar perfekte Antworten, sie bombardiert uns die ganze Zeit mit Antworten! Wie befreie ich mich aus der Sphäre der oberflächlich „perfekten“ Antworten und komme wieder in den menschlichen Raum der freilassenden Frage? Das ist die Frage!

Stefanie Berndt, *Eurythmistin und Geigenlehrerin, Berlin*

* Ausführlicher zum Thema Michael als Träger der kosmischen Intelligenz und das Herabsteigen der kosmischen Intelligenz auf die Erde siehe www.anthrowiki.at/Kosmische_Intelligenz

Ein Gespräch mit künstlicher Intelligenz, um zu verstehen, kurzer Bericht zu der anfangs genannten Veranstaltung mit Tom Lausen, Nordkurier, 8.10.2024, https://kurzlinks.de/rlqf

Die an Ahriman gerichteten Worte der Maria im 11. Bild aus Rudolf Steiners zweitem Mysteriendrama *Die Prüfung der Seele:*

Von dir entspringen die Gedankenkräfte,
Die Ursprung zwar der Wissens-Truggebilde,
Doch auch des Wahrheitssinnes Führer sind.
Es gibt nur ein Gebiet im Geisterland,
In dem das Schwert geschmiedet werden kann,
Vor dessen Anblick du verschwinden musst.
Es ist das Reich, in dem die Menschenseelen
Sich aus Verstandeskräften Wissen bilden
Und dann zur Geistesweisheit umgestalten.
Und kann ich mir in diesem Augenblicke richtig
Das Wahrheitswort zum Schwerte schmieden,
So wirst du diesen Ort verlassen müssen.

Rudolf Steiner, *Vier Mysteriendramen*, GA 14

Wir sind das Heil der Welt: Vom künstlichen Krieg zur Kriegs-Kunst

Gesegnete Menschenfamilie,

mir geht es gut. Mir geht es richtig gut! Ich habe den Weltenmechanismus endlich erkannt! Meine Entdeckung ist zwar sehr unangenehm und überaus unbequem, aber gleichzeitig ist sie der Schlüssel ins Paradies!

Der uralte, biblische Kampf zwischen Gut und Böse ist immer noch in vollem Gange, ja er taumelt in unseren Tagen auf einen Höhepunkt und möglicherweise auf sein Finale zu. Ich sehe und verstehe ihn als Krieg gegen uns Menschen und damit gegen die Menschlichkeit. Es ist ein unsymmetrischer Krieg ohne Kriegserklärung, heimtückisch, perfide und hemmungslos, mit allen Attributen der Unmenschlichkeit ausgestattet, aber genau das ist möglicherweise auch sein Sinn! Wir Menschen brauchen wahrscheinlich genau solch einen Angriff als

Atlas trägt die Erdkugel, Erdkugel: Guiseppe de Rossi, 1615; Figurine: 19. Jhd. Foto: Rama, CC BY-SA 3.0 fr

Murmillo-Gladiator, unbekannter Künstler aus dem Atelier Firmin Didot (1764–1836)

Ave Caesar! Morituri te salutant, Jean-Léon Gérôme (1824–1904)

Herausforderung, als Entwicklungshilfe, als Bewährungsprobe für unsere Menschlichkeit! Ohne das Bewusstsein für diesen Terror würden wir offensichtlich in Bequemlichkeit und Genusssucht dahinsiechen und unsere Bestimmung verfehlen, denn genau das geschieht ja bereits breitflächig und überdeutlich, besonders in unseren sogenannten industrialisierten Zonen: Man nimmt uns systematisch das Bewusstsein für die Notwendigkeit unserer Selbsterkenntnis und lenkt uns mit fragwürdigen Befriedigungen, mit Brot und Spielen, von unserer Bestimmung ab. Der Hebel wird ganz besonders bei unserer Jugend angesetzt, die gezielt unfähig dafür gemacht wird, beispielsweise noch die Stille eines Waldes zu „ertragen“ oder in sich selbst hineinzulauschen und in ein Zwiegespräch mit sich selbst und damit mit unserem Schöpfer zu kommen.

Die meisten Menschen erleiden die vielgestaltige Tyrannei hautnah. Sie sind im nackten Existenzkampf derart absorbiert, dass von ihnen kein Widerstand gegen ihre Unterdrückung erwartet werden kann. Viele Menschen werden in äußerlich soliden Verhältnissen gehalten, weil dies unsere Produktivität erhöht. Allerdings muss dieser Teil permanent davon abgehalten werden, sich selbst zu erkennen: durch Verdummung, Verrohung, Verwirrung, Verführung, Verängstigung wird er von sich selbst entfremdet, damit er wie hypnotisiert willfährig seinen Frondienst leistet.

Leibeigene Bauern, Queen Mary Psalter, um 1310

Foto: Paolo Monti, CC BY-SA 4.0

Foto: Sergey Galyonkin, CC BY-SA 2.0 / Luisella Planeta, pixabay

Auf der Gamescom 2014, der weltweit größten Messe für Computer- und Videospiele sowie Unterhaltungselektronik

Die Propagandasteuerung der Menschen wurde sehr präzise studiert und funktioniert außerordentlich effizient, aber nicht hundertprozentig. Immer wieder fallen einzelne Menschen durchs Raster, bei denen Teile ihres freien Willens aktiv geblieben sind, die als Sand das Getriebe des großen Hamsterrades stören. So ein glückliches Sandkorn bin ich! Und als solches kann ich berichten, dass dieses Getriebe in Wahrheit einem speziellen Veredelungsprozess dient, der durch sehr hohen Druck und große Reibungshitze Sandkörner zu Diamanten transformieren kann, die dann auch noch die Tendenz zur Clusterbildung haben. So wandelt sich das Bild: Was auf den ersten Blick aussah wie eine Mühle, in der die Menschlichkeit zermahlen wird, entpuppt sich beim tieferen Verständnis als eine Verfeinerung, eine Veredelung, ja die Vollendung der Menschlichkeit und ist getreu Mephistopheles „ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft." So kann sich dank eines bösartigen, künstlichen Krieges die hohe Kriegs-Kunst der vollkommenen Verteidigung, der Unverletzlichkeit entwickeln, die alle Anfeindung, alle Bosheit im Lichte der liebenden Menschlichkeit auflöst.

Wie erreichen wir dieses Ziel? Mein Heilungsvorschlag:

Erstens bekennen sich diejenigen Menschen, denen unsere Situation ausreichend bewusst ist und die demzufolge sich und ihre Aufgabe erkannt haben, ich spreche sie als „erkennende Menschen" an.

Zweitens werden sich die erkennenden Menschen zusammenschließen, geistigen Austausch pflegen und Vertrauen aufbauen.

Drittens werden die erkennenden Menschen vorbildhaft leben und vielfältige Aufklärung anbieten für alle Menschen, die sich und ihre Aufgabe vielleicht noch nicht erkannt haben. Diesen Menschen reichen wir – wenn sie interessiert sind – respektvoll die Hand und laden sie in unsere Familie ein.

Foto unbekannt, CC BY-SA 3.0

Die Pnyx mit Rednertribüne, von 508–330 v. Chr. Ort der Volksversammlung der Attischen Demokratie, Athen

Unsere geistige Grundlage ist unser Bekenntnis zur Menschlichkeit in der Schöpfung und ich lade jeden ein, sich seine individuellen Kriterien dafür zu überlegen. (Meine Vorschläge dazu sind in meinem Telegram-Kanal *Wahrheit und Frieden* veröffentlicht.)

Lasst uns gemeinsam Kriterien und deren präzise Definitionen bestimmen als verbindliche Normen für einen bekennenden Menschen. Jedem steht es frei, in welcher Form er sein Bekenntnis zur Menschlichkeit ablegt und kundtut, es werden sich sicherlich schöne Möglichkeiten für eine würdige Gestaltung herausbilden. Das Bekenntnis zur Menschlichkeit ist unser Verhaltenskodex. In Konfliktfällen werden diese individuell und familienintern befriedet. Auch hier

Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, Art. 1 – Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit, U-Bahnhof Westhafen, Berlin

Foto: Paul Horsefield, CC BY-SA 2.0

werden wir Umgangsformen durch entstehende Beispiele entwickeln. Wir können darauf vertrauen, dass jedes Familienmitglied bestrebt ist, auf seinen guten Ruf zu achten: Dies ist sein Wert in der Familie und darauf beruht auch das Gewicht seiner Worte und seines Rates und damit seines Ansehens und Einflusses. Genau so funktioniert eine originäre menschliche Gemeinschaft und unser ganzes Wesen ist darauf ausgerichtet.

So utopisch meine Vision auch erscheinen mag, sie ist als Entwurf, als Arbeitsgrundlage zu verstehen und nur ein erstes Puzzleteil eines großen Bildes, für dessen Vollendung viele mutige, ja verwegene und fantastische Maler wie du gebraucht werden.

Dies alles lege ich euch als unvollkommener, fehlbarer Mensch vor in der Gewissheit, dass wir gemeinsam als Schwarm, als Organismus, als Menschenfamilie diese Vision vervollkommnen und unsere Erde in den Ort verändern können, zu dem sie bestimmt ist: zum Paradies!

Wahrheit und Frieden,
Rudi

Rudi Blesinger, *Rülzheim und Kaltern (Südtirol)*

www.menschenfamilien.de

Schale der Liebe

**Wenn du vernünftig bist,
erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig
empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das,
was bei ihr überfließt,
ohne eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen
und habe nicht den Wunsch,
freigiebiger zu sein als Gott.
Die Schale ahmt die Quelle nach.
Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.
Du tue das Gleiche!
Zuerst anfüllen und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe
ist gewohnt überzuströmen,
nicht auszuströmen.
Ich möchte nicht reich werden,
wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber
schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.**

Bernhard von Clairvaux (um 1090–1153),
Zisterzienser-Abt, in einem Brief an Papst Eugen II.

Farbe als Ausdruck unserer Gefühlswelt

Ambulante Maltherapie aus Klientensicht

„Wie geht es Ihnen?“ Solange ich denken kann, hat diese Frage mich verwirrt und geärgert. Weil ich immer überfordert bin, mein gegenwärtiges Gefühl soweit zu erspüren, dass ich benennen könnte. Das wurde mir im Zuge einer Psychotherapie endlich als Problem deutlich; ich nenne es Gefühlsretardierung. Da ich früher schon positive Erfahrungen mit Kunsttherapien gemacht hatte (Sprachgestaltung, Theater), lag es nahe, nach einer geeigneten Kunsttherapie zur Unterstützung zu suchen. Ich schlug im Husemann/Wolff[1] unter Kunsttherapien nach: „... Die Farbe ist unmittelbarer Ausdruck unserer Gefühlswelt. ... Das Malen ist ... als therapeutische Übung wohltätig bei allen Störungen, die den atmenden Kontakt zwischen astralischem und ätherischem Leib betreffen. Wo das Atmungsleben im weitesten Sinne gestört ist, kann das Malen eine entscheidende Hilfe bedeuten. Hierunter fallen nicht nur alle seelischen Kontaktstörungen mit der Umwelt, sondern auch alle Neigungen zu Verkrampfungen und Verhärtungen bis in leibliche Symptome hinein wie Asthma, Angina pectoris u. Ä. ...“ Das betraf tatsächlich genau meine Frage.

Ärztliche Indikationen für eine Kunsttherapie können sein: Depressionen, Ängste, Posttraumatische Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen, Krebserkrankungen und vieles mehr. Aber auch ohne ärztliche Diagnose kommen die Menschen – oft in einer Lebenskrise oder weil der Wunsch besteht, sich mithilfe der Kunst besser auszudrücken, sich zu verstehen, zu reflektieren und persönlich weiterzuentwickeln (Darstellung der Maltherapeutin von *atelier baustelle*[2]). Was macht das künstlerische oder hobbymäßige Malen zur Maltherapie? Dafür braucht es die Anleitung und Begleitung durch einen Kunsttherapeuten[3] und die Verwendung von Malmethoden und -techniken nach biografischen Gesichtspunkten und Notwendigkeiten. Beispielhaft wird hier die Methode der Bilderserie (Metamorphosenreihe) dargestellt.

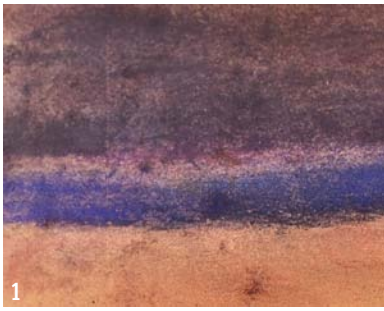
Der Patient/Klient wählt zunächst aus einer Anzahl etwa postkartengroßer Bilder, Fotos oder Zeitschriftenausschnitte eines aus, durch das ein unangenehmes Gefühl in ihm ausgelöst wird wie Langeweile, Abgestoßensein, Empörung, Ärger, Trauer ... Das ausgewählte Bild wird dann malerisch „kopiert“ auf ein Blatt Malpapier, zum

1 Gisbert Husemann, Dr. med. Otto Wolff, *Das Bild des Menschen als Grundlage der Heilkunst*, Bd. 2, Kapitel *Die künstlerische Therapie* (Dr. med. M. Hauschka-Stavenhagen)

2 www.atelier-baustelle.de

3 zum Beispiel zertifiziert nach BVAKT (Berufsverband für Anthroposophische Kunsttherapie)

Beispiel in der Größe DIN A2. Eine bevorzugte Technik dabei ist die des Nass-in-Nass-Malens, das heißt mit Wasserfarben auf feuchtem Papier. Dabei wird nur mit den drei Grundfarben Rot, Gelb und Blau gearbeitet, woraus sich alle weiteren Farben bis hin zu Schwarz leicht ermischen lassen. Für das weitere Vorgehen folgt hier das praktische Beispiel der Metamorphosenreihe zum Gefühl der „Banalität". Die Synonyme von „banal" sind: uninteressant, langweilig, überflüssig, geistlos, nichtssagend, fade, entbehrlich.


1

1 Bereits das bloße, möglichst genaue Kopieren der Vorlage auf ein Malblatt wandelt das Thema sogleich grundlegend; ein Objekt, dem man sich – zum Zwecke des Kopierens – genau hinschauend zuwenden muss, verliert augenblicklich und für immer den Status des Banal-, Uninteressantseins (Bild 1).

2

2 Das zweite Bild soll die Steigerung von Banalität ausdrücken: „banaler als banal". Es versteht sich, dass man sich nach dem, zumindest partiellen, Verschwinden dieses Gefühls durch das Kopieren ihm nun aktiv-erzeugend zuwenden muss, um es darstellen zu können, und zwar auf nicht-verstandesmäßiger Ebene. Je nach dem „Erfolg" der zweiten Darstellung kann noch ein weiteres Bild dieser Steigerung gewidmet sein: das „Allerbanalste" (Bild 2).

3

3 Dann kann man sich der Umkehr widmen, und zwar so allmählich wie möglich, sodass der Zusammenhang von Bild zu Bild für den Betrachter weitgehend ersichtlich bleibt:

a Das Umkehr-Bild 3 zeigt frischere Farben in klarer Abgrenzung.

b Auf Bild 4 ist eine leichte Differenzierung in der mittleren Farbe entstanden.

4

5

6

7

8

c Auf Bild 5 hat sich die Mitte zu etwas Landschaftsartigem erweitert, worin das Obere und das Untere andeutungsweise einbezogen sind.

d Bild 6 zeigt bereits als Ganzes eine Landschaft mit Wasserlauf, der von abgerundeten Felsen umsäumt wird.

e Auf Bild 7 taucht am anderen Ufer Grün, Wald auf und der Himmel erscheint in leuchtender Farbigkeit, die sich andeutend im Wasserlauf widerspiegelt.

f Im letzten Bild sind in einem breiten Gewässer noch vereinzelte Felsen, das Grün-Baumartige bildet die feste Landschaft, der Himmel zeigt intensive leuchtendste Farbigkeit. Dieser Blick auf eine Ruhe ausstrahlende heitere Weite an strömendem Wasserlauf wurde als stimmiges Ende der Verwandlungsreihe „Banalität" empfunden.

Rahmen, Einrichtung (Setting) in der ambulanten Praxis: Für mich hat sich das Setting „Einzeln in der Gruppe" als optimal herausgestellt, das im Atelier freitagvormittags angeboten wird. Ich komme morgens als Erste und habe ungefähr eine Viertelstunde Zeit, um mit der Therapeutin meine entstandenen Bilder anzuschauen, das weitere Vorgehen zu besprechen oder ein neues Vorhaben zu planen. Während ich mich an die Arbeit mache, trifft der nächste Klient ein. Es ist mir angenehm, nicht die Einzige zu sein und das dezente Gespräch im Hintergrund zu hören. Zur selben Zeit können so bis zu vier Menschen im Raum anwesend sein. Schön ist immer auch das gemeinsame Anschauen des Entstandenen mit der Therapeutin zwischendrin und auf jeden Fall am Ende der Sitzung, die 90 Minuten dauert.

Eine benennbare therapeutische Auswirkung auf den Alltag durch die Maltherapie könnte ich konkret nicht angeben, allerdings weiß ich natürlich nicht, wie es

mir heute ohne die jahrelange Maltherapie ginge. Was ich aber bestimmt weiß, das ist die gewachsene Toleranz gegenüber Malereien, künstlerischen Bildern, wie sie in der Stadt überall zu sehen sind: Werbung, Galerien in Ladengeschäften, Ausstellungen. Wo ich vorher, ohne einen Blick darauf zu werfen, vorbeigegangen bin, schaue ich mir auch zum Beispiel „Unverständliches“ durchaus an und urteile es nicht rigoros sofort ab.

Für mich persönlich rechne ich die Betätigung in diesem Kunstgebiet, in dem keine Begabung von mir angesiedelt ist, zu denjenigen, die in der Zukunft, also in weiteren Erdenverkörperungen, positive Auswirkungen haben werden. Ich fühle deswegen eine relative Gelassenheit angesichts gegenwärtig nicht benennbarer Therapieerfolge.

Angelika Kadke, *Berlin*

Laugen – Aroma- und Energiereise 2025 ins Südtiroler Burggrafenamt

Die Südtiroler *Aroma- und Energiereisen* verstehen sich als Beitrag für eine bewusstere Lebensführung, wobei Urlaub und Erholung in wunderschöner Natur mit theoretischen und praktischen Anregungen für eine ganzheitliche Pflege der Gesundheit (Salutogenese) verbunden werden. Erste Reisestation war 2023 das landschaftlich noch ganz ursprüngliche Ultental mit dem Seminarthema *Die fünf Elemente der TCM und die westliche Aromatherapie*[1]. Das zweite Wochenseminar fand im Frühjahr dieses Jahres auf Castelfeder statt, einem uralten Kult-

Blick von der Großen Laugenspitze auf den Laugensee und in das Meraner Land

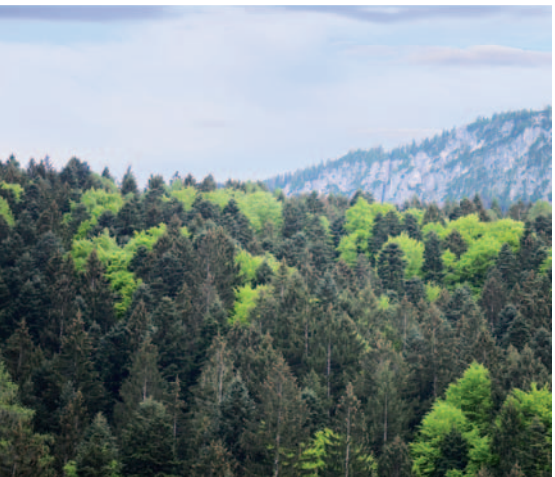
Foto: Uwelino, CC BY-SA 4.0

Burg Hocheppan und Burgkapelle St. Katharina mit einem der wertvollsten romanischen Freskenzyklen des Landes

und Siedlungsplatz im Südtiroler Unterland. In der aromatherapeutischen und energetischen Arbeit beschäftigten uns *Die fünf Elemente der abendländischen Tradition und ihr Wirken in Natur und Mensch*[2], wobei die Nachmittage gemeinsamen Ausflügen vorbehalten waren.

Im kommenden Jahr findet die *Laugen – Aroma- und Energiereise* vom 21. bis 28. Juni 2025 im Südtiroler Burggrafenamt statt. Dort findet sich eine Fülle an vorzeitlichen Siedlungs- und Kultplätzen, die teils im Mittelalter mit wehrhaften Burgen und freskenverzierten Kirchen überbaut wurden. Unser Seminarort, die weitläufige, von ausgedehnten Mischwäldern umgebene Gemeinde Tisens, ist landschaftlich reizvoll gelegen zwischen alten Edelkastanienhainen und Weinbergen, Wiesen und modernen Apfelanlagen. Darüber erhebt sich majestätisch das markante Bergmassiv des Großen und des Kleinen Laugen mit seiner alpinen Hochgebirgslandschaft und den noch heute traditionell bewirtschafteten Almen. Von Meran ausgehend, verbindet die architektonisch interessante Gampenpass-Straße das Südtiroler Etschtal mit

Mischwald bei Gfrill

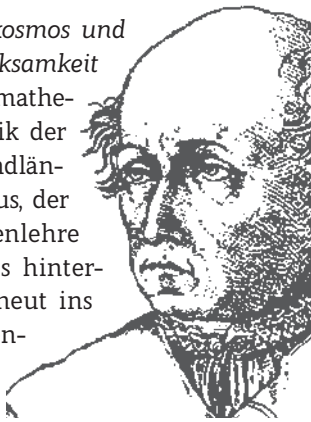


Wein- und Apfelanbau

Schloss Boymont

St. Hippolyt in Naraun

dem Trentiner Nonstal, einst bedeutendes Siedlungszentrum der bronzezeitlichen rätischen Kultur, die sich in der Alpenregion des heutigen Dreiländerecks Italien, Schweiz und Österreich entwickelte.



Das Seminar steht diesmal unter dem Motto *Makrokosmos und Mikrokosmos – Die sieben Planetenkräfte und ihre Wirksamkeit in Natur und Mensch*. Schon bei Pythagoras finden wir präzise mathematisch-musikalische Angaben zum Einfluss der Sphärenmusik der großen Himmelskörper auf alles irdische Dasein. In der abendländischen Medizin war es unter anderen der Alchimist Paracelsus, der mit seiner auf den Planetenwirkungen basierenden Signaturenlehre konkrete Anregungen für ein ganzheitliches Heilverständnis hinterließ. Im 20. Jahrhundert wurde die Planetenwirksamkeit erneut ins Bewusstsein der Menschheit gerückt durch die geisteswissenschaftliche Forschung Rudolf Steiners, der wertvolle Impulse für Kunst, Religion, Pädagogik, Medizin, Landwirtschaft und viele andere Gebiete des menschlichen Lebens gab.

Mühlenweg von Gfrill nach Tisens

Gfriller Laugenalm

Foto: Besenbinder, CC BY SA 3.0

Mein Bruder Ludwig Hellmundt, Intensivmediziner und Schmerztherapeut in Schweden, wird, basierend auf den Grundlagen einer anthroposophisch erweiterten Heilweise, die planetarische Ordnung der menschlichen Organfunktionen phänomenologisch betrachten. Mir obliegt wieder die Vermittlung der praktischen Aromatherapie für die häusliche Anwendung (mit Herstellen und Anwenden von pflanzlichen Produkten). Abgerundet wird das Seminarangebot mit künstlerischer und meditativer Arbeit. Die Nachmittage sind wie bisher gemeinsamen Ausflügen und Besichtigungen beziehungsweise der Erholung vorbehalten. Die Abende wurden bewusst für eine individuelle Gestaltung freigehalten, Einzel- und Gruppengespräche zu persönlichen Themen sind möglich.

Genauere Informationen zur *Laugen – Aroma- und Energiereise* findet ihr wieder auf meiner Website www.aroma-entspannung.it. Persönliche Auskünfte könnt ihr von mir telefonisch erhalten unter der Nummer +39 3452164323 oder per Mail an info@aroma-entspannung.it.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Beate Hellmundt, *Wellness- und Entspannungstherapeutin, Gfrill, Südtirol (Italien)*
www.aroma-entspannung.it

1 Siehe auch *Auf-Merker* 12.23
2 Siehe auch *Auf-Merker* 16.23

Deësis-Fresko in der Apsiskuppel der Kirche St. Jakob in Grissian (Foto oben)

Hinweis

Dieses freie, spirituell-zeitkritische Magazin ist von uns Herausgebern aus finanziellen Gründen lediglich als PDF-Zeitschrift erarbeitet worden, aber eine größere Nachfrage nach einer Druckausgabe brachte uns dazu, das auch zu verwirklichen.

Falls Sie das in lockerer Folge erscheinende Magazin als gedrucktes Exemplar erhalten möchten (zurzeit 6 Euro + 2 Euro Versand in Deutschland), finden Sie dafür untenstehend die Mail-Adresse und Postanschrift sowie die Web-Adresse, wo alle Ausgaben des Magazins als PDF, aktuelle Infos und auch eine Bestellmöglichkeit zu finden sind.

Wir können leider keine Garantie geben, dass jede Nummer gedruckt wird, da dies aus Kostengründen nur mit einer Mindestanzahl an Bestellungen erfolgen kann.

Impressum

Herausgeber / V. i. S. d. P.	Astrid Hellmundt, Markus Lau von Hintzenstern Junostraße 1, 13467 Berlin Mail auf-merker@anthro.berlin, Web www.anthro.berlin/auf-merker
Telegram	t.me/auf_merker
Konzept / Satz / Layout / Redaktion	Astrid Hellmundt, Markus Lau von Hintzenstern
Fotos / Illustrationen	Sofern nicht anderes angegeben: Markus Lau von Hintzenstern Trotz sorgfältiger Recherche sind mitunter Bildautoren nicht ermittelbar. Sollte jemand sein Werk ohne Namensnennung in diesem Magazin finden, bitten wir, dies zu entschuldigen. Bitte melden Sie sich ggf. direkt bei uns.
Druck	esf-print.de, Berlin

Wir danken allen von Herzen, die uns Texte und Illustrationsmaterial zur Verfügung gestellt haben.

© Copyright	2024 – Alle Rechte liegen bei den Autoren. Ihnen gefällt ein Text besonders und Sie möchten diesen in einer anderen Publikation veröffentlichen? Fragen Sie bitte bei uns dazu nach. Sie möchten einen Einzeltext aus der PDF extrahieren und weitergeben? Bitte weisen Sie auf die Quelle *anthro.berlin/auf-merker* hin, damit die Empfänger den Text im Zusammenhang mit dem gesamten Magazin kennenlernen können. Nach Wunsch vermitteln wir Ihnen auch direkte Kontakte zu einzelnen Autoren, sofern diese einverstanden sind.

Finanzielle Unterstützung	Konto GLS Bank, Markus Lau Hintzenstern IBAN DE93 4306 0967 1109 8293 00, BIC GENODEM1GLS Verwendungszweck *Unterstützung Auf-Merker*

Es gibt noch Wunder, liebes Herz,
getröste dich!
Erlöste dich
noch nie ein Stern aus deinem Schmerz,
des Strahlenspiel
vom hohen Zelt
in deiner Qualen
Tiefe fiel
und sprach: „Sieh, wie ich zu dir kam
vor allen andern ganz allein!
Du liebes Herz, wirf ab den Gram!
Bin ich nicht dein?
Getröste dich!“

Erlöste dich
noch nie ein Stern …

Christian Morgenstern (1871–1914)