

5. Wege des Herzens

Die Sonne ist ein Christus-Symbol. Oder umgekehrt: der Christus kann als eine wahre Entsprechung der Sonnenkraft gelten. Der Kaiser Julian wurde wegen dieser Auffassung zwar ein *Apostat*, ein Abtrünniger, genannt, aber das ändert nichts an der Wahrheit dieser Analogie. Schließlich blendet der Christus den Paulus, dem er vor Damaskus erscheint, weil er hell wie die Sonne leuchtet. Die Auferstehung findet auch nicht zufällig genau an Sonnenaufgang statt. Überhaupt sind die Evangelien durchgehend von einer astrologischen Sprache durchzogen. Deshalb betont Rudolf Steiner auch, wie wichtig die immer wiederkehrenden Zeitangaben in den Evangelien sind. Diese müssten absolut ernst genommen werden, weil sie immer etwas ganz Bestimmtes bedeuten. Es ist ganz reale klassische Astrologie, die die Evangelienschreiber gepflegt haben.

In dieser Astrologie wurde immer schon die Sonne dem Herzen des Menschen zugeordnet. Jeder Weg, der in der Nachfolge Christi gegangen werden will, kann auch ein „Weg mit Herz“ genannt werden.

In diesem Sinne sind alle bisher beschriebenen Wege „Wege des Herzens“. Dies gilt auch schon für die vorchristlichen Wege des Herakles oder des Buddha. Wege des Herzens sind Wege der Tat, Wege der eigenen Schöpferkraft, Wege des Mutes und der Überwindung.

Rudolf Steiner hat nun selbst auch eine ganze Reihe von Wegen beschrieben, die als Wege des Herzens angesehen werden können. Einer davon wird dabei auch so charakterisiert, dass er dazu geeignet sei, eine teils noch schlummernde Kraft, die im Bereich des Herzens des Menschen angesiedelt ist, zu wecken.

Dabei handelt es sich um eine Art Erkenntniskraft des Herzens. Er spricht hier von der zwölfblättrigen Lotosblume des Herzens, die in alter esoterischer Tradition das Herzchakra genannt wird. Diese Zwölfgliedrigkeit ist ein klarer Hinweis auf die Sonnenbahn, also den tropischen Tierkreis (Frühlingsanfang = Widder) und damit auf die Sonne selbst.

Die „Nebenübungen“

Rudolf Steiner nannte sechs Übungen, die dazu gedacht waren, die geistigen Schulungen oder Meditationen zu begleiten. Dafür gebrauchte er den Ausdruck „Nebenübungen“. Dies führte zu dem Missverständnis, dass es sich dabei um Aufgaben handele, die den eigentlichen geistigen Übungen untergeordnet seien. Ohne diese so genannten „Nebenübungen“ konsequent im alltäglichen Leben zu praktizieren, können jedoch auch in der geistigen Schulung keine oder nur fehlgeleitete Entwicklungen eintreten. Diesen Übungen kommt deshalb auch eine besondere Schutzfunktion für den Geistesschüler zu. Man sollte sie deshalb gar nicht „Nebenübungen“ nennen, sondern eher „Begleitübungen“ oder sogar „Vorübungen“, weil es ohne sie gar nicht geht.

Diese sechs „Nebenübungen“ weisen starke Analogien zu den sechs Übungen auf, die Rudolf Steiner ausdrücklich als Übungen zur Ausbildung dieses zwölfblättrigen Herzchakras bezeichnet hat.

Rudolf Steiner sagt, dass sechs Blütenblätter dieser „Lotosblume des Herzens“ schon in früheren Entwicklungsperioden des Menschen angelegt worden waren. Die sechs anderen bedürften zu ihrer Entfaltung bestimmten Übungen.

Dadurch bestehe die Möglichkeit, dass das zwölfgliedrige Herzchakra insgesamt aktiviert wird und der Mensch dadurch eine bestimmte geistige Wahrnehmungsfähigkeit erhält. Diese Wahrnehmungsfähigkeit wird von Rudolf Steiner als die Fähigkeit charakterisiert, mit dem Herzen Wärme und Kälte zu unterscheiden. Wärme und Kälte können als andere Ausdrücke für „gut“ und „böse“ verstanden werden. Im Allgemeinen wird deshalb das Herzchakra auch als ein Erkenntnisorgan verstanden.

Es ist in der heutigen Zeit besonders durch den kleinen Prinzen von Antoine de St. Exupéry die Überzeugung weit verbreitet, dass man „nur mit dem Herzen gut sieht“. Die Notwendigkeit, dieses so genannte Herz-Denken zu entwickeln, wird ebenfalls von vielen Menschen anerkannt. Zu deutlich ist die Sackgasse geworden, in die das nüchterne abstrakte Kopf-Denken heute die Menschheit führt.

Diese sechs Übungen lassen sich durch eine siebente ergänzen. Bei Rudolf Steiner wird diese siebte Übung beschrieben, als er sieben Bedingungen der Geheimschulung nennt. In jeder einzelnen dieser Bedingungen ist, wie zu sehen sein wird, ein bestimmter Weg verborgen. Ohne das siebte Glied des Weges wären auch die Nebenübungen und die Übungen zur Ausbildung des Herzchakras nicht zu praktizieren. Es ist offensichtlich, dass es sich bei dieser siebten Übung um eine Sonnenübung handelt. Ohne die Sonne - Ausdruck des eigenen Bewusstseins und der eigenen schöpferischen Kraft - kann kein Weg beschrritten werden. Diese siebte Übung nimmt deshalb unausgesprochen auch schon bei den sechs Nebenübungen und den sechs Übungen zur Ausbildung des Herzchakras ihren Platz ein.

Man wird in der folgenden Darstellung also aufs Neue den sieben Planeten in ihren Verwandlungen begegnen. Durch die

Übersetzung in die Sprache der dreigliedrigen Astrologie wird sich dabei herausstellen, dass sich die christlichen Herzwege nur wenig von den anthroposophischen unterscheiden. Allerdings kommen die Bedeutungen der *Saturnebene* dabei noch wenig zum Ausdruck. Das verwundert nicht. Der Weg zum Geist soll im Sinne Rudolf Steiners in erster Linie ein Erkenntnisweg und kein Gemütsweg sein.

Die dritte Ebene der Bedeutungen trägt jedoch einen insgesamt eher *empfangenden*, besser: *Empfängnis suchenden* Charakter in sich. Bei einem auf der eigenen Erkenntnis aufbauenden Weg muss das Fühlen jedoch gegenüber dem Denken etwas in den Hintergrund treten.

Diese dritte Bedeutungsebene der Planeten wird im sechsten und siebten Kapitel dieses Buches, bei der Grundsteinmeditation und der Rosenkreuzermeditation, wiederkehren.

Die sechs Nebenübungen werden meistens wie folgt benannt:

1. Kontrolle der Gedanken
2. Kontrolle der Handlungen
3. Lebensgleichmut
4. Positivität
5. Unbefangenheit
6. Die Harmonisierung dieser fünf Übungen

Die Kontrolle der Gedanken als Merkur 2

Die Voraussetzung zu dieser Übung ist die Überzeugung, dass der Mensch meistens *nicht Führer seiner Gedanken ist, sondern*

von ihnen getrieben wird. Deshalb soll man sich täglich wenigstens fünf Minuten freimachen und über einen möglichst unbedeutenden Gegenstand nachdenken...indem man logisch ineinander knüpft, was sich über den Gegenstand denken lässt. (Bei kursiv geschriebenem Text handelt es sich hier und im Folgenden um Formulierungen von Rudolf Steiner selbst, vgl. unter Anmerkungen.)

Als Beispiel wird hierzu eine Stecknadel genannt. Es geht um eine Übung des „unmotivierten“ Denkens. Am Nicht-Denken - denn der Gegenstand, um den es sich handelt, soll eher absolut uninteressant sein - soll das Denken selbst geschult werden. Kein Gefühl des Interesses oder des besonderen Sinns sollte diese reine Denkübung zusätzlich motivieren.

Entscheidend zur Einordnung dieser Übung in die Sprache der dreigliedrigen Astrologie ist jedoch nicht ihre vermeintliche Voraussetzungslosigkeit. (Schulung des Denkens über einen möglichst unbedeutenden Gegenstand.) Immerhin nennt Rudolf Steiner in diesem Zusammenhang auch die Voraussetzung, dass der Mensch im Allgemeinen nicht Herr seiner Gedanken ist, sondern von ihnen getrieben wird. Die Übung setzt also in einem Bereich der Seele an, der keine Führung oder auch keine Ordnung aufweist.

Der im Sinne der dreigliedrigen Astrologie astrologische Ansatz dieser Übung wäre demnach Jupiter 1. Denn dieser Planet kann durchaus ungezügelt, ausufernd oder eben auch unbedachte Seelenverhältnisse widerspiegeln.

Die Kontrolle des Handlungen als Mars 2

Rudolf Steiner hat auch für die zweite Nebenübung, die sich auf das Handeln, das Wollen, bezieht, betont, dass es wichtig sei, hier so zu üben, dass dieses geübte Wollen *durch nichts, was von außen kommt, veranlasst* wird.

Dieses „unmotivierte“ Wollen setzt folglich an einem motivierten Nicht-Wollen an, was unschwer die Assoziation zu einem Venus 1-Thema nahelegt. In anthroposophischen Kreisen sind hierzu vielfältig „sinnlose“ Handlungen überliefert, wie das Herausholen eines Geldscheins aus seinem Geldbeutel jeden Tag zu einer bestimmten Uhrzeit. Hans-Jürgen Pingel, der sich die Mühe gemacht hat, alle Äußerungen Rudolf Steiners zu den Nebenübungen zu sammeln und herauszugeben, bezweifelt, ob Rudolf Steiner dabei wirklich diese sinnlosen Handlungen gemeint hat. Er vermutet, dass diese Auffassung aus einer bestimmten Äußerung Rudolf Steiners abgeleitet wurde. Er sagte: *Die kleinste Tat aber, die man aus ureigner Initiative unternimmt, wirkt mehr als alles, wozu man im äußeren Leben gedrängt wird.* Pingel betont, dass Steiner keinesfalls sagt, eine Handlungsübung müsse nutzlos sein. Ausschlaggebend sei, dass man zu dieser Handlung nicht von außen gedrängt wurde.

Es ist also tatsächlich mit dieser Übung genau das gemeint, was hier unter der Übung Mars 2 verstanden wird, die an Venus 1 ansetzt. Darunter können dann aber durchaus solche quasi sinnlosen Taten verstanden werden, wie sich jeden Tag zur selben Uhrzeit am linken Ohrläppchen zu kratzen.

Erziehung zum Gleichmut als Saturn 2

Es geht hier nicht darum, gefühlkalt zu werden, sondern darum, den Ausdruck seiner Gefühle zu beherrschen. Rudolf Steiner sagt dazu, man müsse sich maßvoll *den lusterregenden Eindrücken hingeben können und auch den schmerzlichen Erlebnissen: immer durch beides mit Würde hindurch schreiten. Von nichts sich übermannen, aus der Fassung bringen lassen. Das begründet nicht Gefühllosigkeit, sondern macht den Menschen zum festen Mittelpunkt innerhalb der Lebenswellen, die rings um ihn auf-*

und niedersteigen. Stimmungswechsel zwischen *Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt* seien zu vermeiden. Es gehe darum, Gelassenheit, selbst bei stärksten seelischen Erschütterungen zu üben. Steiner spricht hier auch von *Ertragsamkeit*.

Deutlich geht es also um den Mond 1-Bereich, also um die Gefühlswelt, an der Saturn (2) geübt, das heißt hier auch *gesprachen* werden kann in Form von Beherrschung oder Struktur. Saturn 2 kann die Distanz bedeuten, die man innerlich zu seiner Gefühlswelt aufbaut, ohne dass man diese deshalb verleugnen müsste. Man braucht sie ja geradezu, um diese Übung machen zu können. Wer an Gefühllosigkeit leidet hat möglicherweise ein Saturn 1-Problem und könnte daran gut Mond 2 üben. Das ist hier offensichtlich nicht gemeint. Interessanterweise taucht dieselbe Übung im Reigen der sechs Übungen zur Ausbildung der Herzlotusblume nicht an dritter, sondern erst an sechster Stelle auf. Dazu gleich mehr.

Positivität als Venus 2

Hier geht es darum, in allen Wesen, Dingen und Erfahrungen das Positive aufzusuchen. *In allem, auch dem Widrigsten, mag für den, welcher ernstlich sucht, etwas Anerkennenswertes zu finden sein.* Die instinktive Ablehnung ist ein Mars 1-Phänomen. Das bewusste Lieben eines Feindes oder von etwas „Widerwärtigem“ ist Venus 2.

Unbefangenheit oder Vorurteilslosigkeit als Jupiter 2

Pingel formuliert es so: *Um einem neuen Erlebnis gegenüber aufgeschlossen zu sein, muss ich meine eigenen Vorstellungen im Zaum halten. Nur zu leicht schiebt sich aus dem reichen Schatz meiner Erfahrungen ein Urteil vor das, was neu an mich herantreten*

möchte.

Die eigenen Vorstellungen und Urteile können als Merkur 1 identifiziert werden. Das notwendige Loslassen des eigenen Urteils ist Jupiter 2. Es sind die Jupitermotive der Toleranz oder der Großzügigkeit, die bei dieser Übung im Vordergrund stehen. Rudolf Steiner sagt hier, *wir dürfen aber einer Mitteilung, die uns zukommt, nicht gleich unsere Meinung gegenüberstellen.*

Das harmonische Zusammenklingen der fünf Übungen als Mond 2

Von allen Planeten ist es der Mond, der sich am schnellsten bewegt. Dem Mond fällt es am leichtesten, sich zu anderen Planeten in ein Verhältnis zu setzen. Die große seelische Beweglichkeit, die das harmonische Zusammenklingen dieser fünf Übungen erfordert, kann symbolisch nur dem Mond entsprechen.

Man kann hier auch an den Mond als Reflektor denken, als Widerschein. Alle fünf Übungen benötigen ein Sammelbecken, ein Empfangsorgan, in dem sie gleichberechtigt leben können. Auch dieses Empfangende gehört zur Sprache des Mondes.

Der geahnte Ansatzpunkt dieser sechsten Übung ist dann Saturn 1. Darunter kann seelische Unbeweglichkeit oder innere Verslossenheit verstanden werden. Es gilt jedoch, die Seele insgesamt offen und geschmeidig zu machen. So kommt man auch in die Lage diese Fünfheit von Übungen im Gleichklang in seiner Seele aufleuchten zu lassen.

Die Frage der Reihenfolge

Rudolf Steiner hat ausdrücklich betont, dass es wichtig sei, die Reihenfolge dieser Übungen, so wie sie hier aufgezählt wurden,

einzuhalten. Sie seien sonst nutzlos. Man könne auch beim Überschreiten eines Steges nicht den sechsten Schritt vor dem ersten machen.

Es wird auch die Anregung gegeben, zunächst jeweils einen oder zwei Monate bei einer dieser Übungen zu bleiben und zwar in der genannten Reihenfolge, beginnend mit der Gedankenkontrolle.

Unabhängig davon, dass es sich dabei um einen interessanten Hinweis auf die übergeordnete Rolle des Mondes - ein Monat entspricht etwa einem Mondumlauf - in dem ganzen System handelt, ergibt sich hieraus ein recht schlüssiger Blick auf den Sinn gerade dieser Reihenfolge.

Nimmt man den Mond als Ausgangspunkt und Endpunkt des Weges, entsteht - immer bezogen auf die zweite Ebene der Bedeutungen der Planeten - folgende Reihenfolge:

Mond - Merkur - Mars - Saturn - Venus - Jupiter - Mond

Die Sonne selbst ist bei allen Vorgängen auch anwesend. Einmal als die schon erwähnte Bewusstseinsvoraussetzung aller Übungen. Hier aber auch, weil es sich insgesamt um die *Sonnenebene* der Bedeutungen handelt.

Diese sowohl aus astronomischer als auch aus astrologischer Sicht zunächst unsystematisch scheinende Reihenfolge erhält eine verblüffende Logik, wenn sie in ein Pentagramm eingezeichnet wird. Die Analogie zum Pentagramm ist naheliegend, handelt es sich bei den Nebenübungen doch ausdrücklich um fünf Übungen plus einer sechsten, die diese fünf aber wie zusammenfasst (vgl. Abbildung 8, S. 153).

Die Reihenfolge der Übungen zeichnet den Fünfstern. Die Reihenfolge der Planeten im Kreis entspricht dann der üblichen Reihenfolge am Himmel:

Merkur - Venus - Mars - Jupiter - Saturn

Dies mag der tiefere Grund dafür sein, dass Rudolf Steiner genau diese Reihenfolge bevorzugt hat. Wenn diese Reihenfolge eingehalten wird, wird dieser Fünfstern gezeichnet (gesprochen):

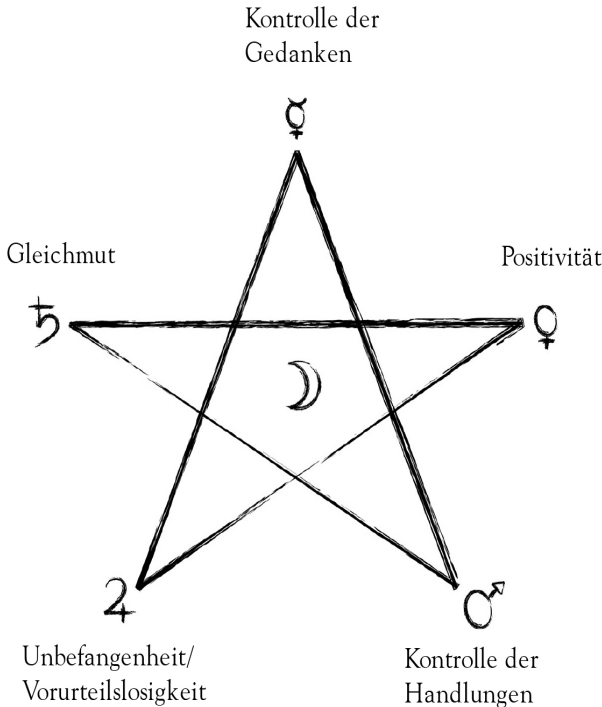


Abbildung 8: Das Pentagramm der Nebenübungen. Die abgebildeten Planeten beziehen sich auf die *Sonnenebene* der Bedeutungen, die diese Übungen ausdrückt. In idealer Weise setzen diese an der Bedeutung des jeweils polaren Planeten auf der *Mondebene* an (Mars an Venus, Venus an Mars, Merkur an Jupiter, Jupiter an Merkur, Mond an Saturn, Saturn an Mond).