

**ZWISCHEN**

**SELBSTMORD UND WAHNSINN**

Ein dreijähriger Schwellendurchgang

Vortrag vom 03. Februar 1995  
in Schafwinkel/Niedersachsen

Dirk Kruse

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort.....	1
Rückblick.....	2
Schwellenerlebnisse heute.....	5
Vorerlebnisse.....	7
Auslösende Situation.....	8
Das erste Jahr - Einruch ins Unbekannte.....	9
Inneres Erleben.....	10
Das zweite Erlebnis.....	12
Das dritte Erlebnis.....	15
Besonderheiten - Der Hüter und der Doppelgänger.....	19
Wiedergeburt - Erleuchtung - Der große Hüter.....	21
Die neue Verantwortung.....	23
Unreguläre Schwellenerlebnisse und psychische Schwierigkeiten.....	24
Hilfs- und Fluchtmittel im Alltag.....	26
Hilflose Helfer.....	28
Licht auf die Scheffel!.....	30

## Vorwort

Dieser Vortrag, vom 03. Februar 1995, ist als vertiefender Anschluß zu "Tod und Erleuchtung", vom 10.01.1995, zu verstehen.

Er beschreibt ein reguläres Schwellenerlebnis eines "Geistesschülers". Rudolf Steiner hat ein solches Erleben intim in seinem Mysteriendrama "Die Prüfung der Seele" dargestellt (siehe auch Zitate im Vortrag "Tod und Erleuchtung"). Aus eigenen Erlebnissen heraus, nach 14jähriger Überprüfung, wurde im hier vorliegenden Vortrag das Erlebte in einer allgemeinen Form, zu verarbeiten gewagt.

Wie sinnvoll die Mitteilung solcher Erlebnisse ist, sagt Steiner bereits 1912 in seinem Buch "Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen" an (vierte Meditation).

*„Der Mensch bleibt geschützt vor den geschilderten Erlebnissen, solange er nicht selbst an diese Schwelle herantritt. Daß er Erzählungen von ihren Erlebnissen von denen entgegennimmt, welche diese Schwelle betreten oder überschritten haben, daß ändert nichts daran, daß er geschützt ist. Dagegen kann ihm solche Entgegennahme dienen in gutem Sinne, wenn er sich der Schwelle nähert. Es ist auch in diesem Falle so wie in vielen anderen, daß eine Verrichtung besser vollzogen wird, wenn man vorher schon eine Vorstellung von ihr sich machen kann, als in entgegengesetztem Falle...*

*Die Verbreitung der übersinnlichen Erkenntnisse und somit auch derjenigen vom „Hüter der Schwelle“ gehören zu den Aufgaben der Gegenwart und der nächsten Zukunft.“*

(Steiner GA 16)

An anderer Stelle bestärkt Steiner dasselbe:

*„Denn dieses Überschreiten der Schwelle darf eigentlich nicht im Unbewußten bleiben. Dieses Überschreiten der Schwelle muß den Menschen bekannt werden, sonst verschlafen oder mindestens verträumen die Menschen dasjenige, was als wichtigstes Ereignis mit ihnen vorgeht.“*

(Steiner GA 192)

Auch am 01. Januar 1924 spricht Rudolf Steiner im Rahmen der "Weihnachtstagung" zum unbewußten Schwellenerleben deutlich aus, daß Erlebnisse in diesem Bereich mitgeteilt werden sollen. Damals bezieht er das Gesagte auf Dornach (siehe GA 233 "Die Weltgeschichte in anthroposophische Beleuchtung"): - heute nach über 70 Jahren ist es möglich, ja durch die Vielzahl unregulärer Schwellenerlebnisse sogar notwendig, dies auch im Rahmen einer Vortragsveröffentlichung wie dieser zu tun.

Nun möge der Leser mit dem rechten Einfühlungsvermögen dies Gesprochene nachlesen.

**Schafwinkel, Norddeutschland 03. Februar 1995, 20.10 Uhr**

Das Thema heute klingt etwas befremdend vielleicht: "Zwischen Selbstmord und Wahnsinn", also sehr drastisch oder reißerisch. Es ist jedoch ein Thema unserer Zeit und durchaus nicht unrealistisch für das Befinden doch recht vieler Seelen.

### **Einführender Rückblick**

Das letzte Thema Anfang Januar war "Tod und Erleuchtung". Wir haben da, und daran möchte ich anschließen, über "die tiefsten Erschütterungen der Seele" gesprochen und es ist deutlich geworden, anhand von Biographien, anhand von geschichtlichen Betrachtungen auch, daß die tiefsten Erschütterungen der Seele etwas sind, das mit seelischen Todes- und Erleuchtungserlebnissen zusammenhängt. Das zeigt sich wie eine biographische Einmaligkeit. Seelisch erlebter Geburt und Tod. Wir haben versucht zu ergründen, was liegt da eigentlich vor. Wie haben Menschen das erlebt? Und wir sind dazu gekommen zu sagen, daß eigentlich jede Seele auf dieses Ereignis zu oder von diesem Ereignis weglebt oder strebt. Also jede Seele hat auf ihrer langen Reise ein Zuleben auf ein Erlebnis von Tod und Erleuchtung oder auch ein Wegleben davon. Man könnte statt "Wegleben" auch sagen da heraus schöpfend weiterleben, schöpferisch werden.

Beim letzten Vortrag waren Ausgangspunkte die Biblischen Hinweise auf diese bedeutenden Seelenereignisse. Im Alten Testament wird deutlich beschrieben, daß es für den Menschen in seiner Seelensuche eine Grenze gibt. Das ist dort die Grenze vom Berg Zion. Moses übermittelt an das Volk, das Volk möge diese Grenze nicht übertreten, denn es könnte den Anblick Gottes, den Anblick der himmlischen Welt nicht ertragen, heißt es. Moses und auch Aaron, sein Bruder, dürfen als Auserwählte auf diesem Berg Zion über die Schwelle des Berges, über eine Schwelle zu Gott Vater gehen. Das Grenz- oder Schwellenmotiv wiederholt sich dann manifestiert in den Tempelbauten, in denen der Hohepriester einmal im Jahr über eine Schwelle, durch einen Vorhang, gehen kann in ein besonders verborgenes Gebiet - das Allerheiligste. Dort steht dann ein Cherub, ein großer Engel.

Dieser Vorhang zerreißt, im Neuen Testament beschrieben, zum Zeitpunkt der Kreuzigung Jesu, des Christus. Durch das Ereignis auf Golgatha öffnet sich das Verborgene - Allerheiligste. Das ist ein Bild, das sehr viel bedeutet. Eine Grenze ist gesprengt könnte man sagen. Sie ist offen, ist zugänglich nicht nur für einen Priester, einen besonders geweihten, sondern sie wird antastbar, sie wird betretbar für die Menschheit, besonders für die, ich sage mal, suchenden Menschen.

Im Hebräerbrief, ziemlich am Ende des Neuen Testaments, wird in Vergleich gestellt, der Weg des Alten Bundes in Moses Judentum und der Weg des Neuen Bundes, der durch Christus gegeben ist. Dort wird Bezug genommen auf die eben genannten alttestamentarischen Stellen. Pastoren der evangelischen Kirche mit denen ich gesprochen habe, sagen, das ist so ungefähr das Schwerste für die Theologen, diese Hebräerbriefstelle auszulegen. Das in der Tiefe auszulegen, daß es für die Menschen eine seelisch-geistige Schwelle gibt, das ist so schwer, weil es bis vor kurzem dem weltlichen Bewußtsein weitgehend entzogen war. Was heißt das dort, daß man Angst hat zu dem

Berg Zion zu gehen, daß Tiere gesteinigt werden, was heißt das - Tiere gesteinigt werden - sind das die niederen Leidenschaften? Ich will das jetzt nicht noch einmal weiter ausführen. Also da sind erste Anklänge von einem heute im mehr ins Dasein rückenden Motives!

Es gibt eine Schwelle im Menschen und diese Schwelle ist für die Seelensuche für den suchenden Menschen etwas ganz Erschütterndes. Wir haben dazu die Biographien von Jacob Böhme, George Fox, der Begründer der Quäker aus England, betrachtet, aus den Biographien und den Texten von Novalis, Rudolf Steiner, dann Henry Miller und Bob Dylan, sowie Joseph Beuys aufgezeigt, daß sie solche Erlebnisse gehabt haben. Und deutlicher wurde, daß diese Erlebnisse vom seelischen Tod immer wieder als Verwandlung danach mit sich zogen ein Erleuchtungserlebnis, oder eine Christusbegegnung, so z.B. Bob Dylan, der einzige von den genannten Menschen, der heute noch lebt.

Heute möchte ich darüber sprechen, wie sich in der heutigen Zeit für die Menschenseele dieses Erlebnis gestalten kann. Ich setze also vom letzten mal voraus, diese Grundlage, daß das Schwellenerlebnis - von Seelentod und Erleuchtung - ein zentrales Erlebnis des Menschen ist, daß es das Erlebnis ist, auf das man entweder zulebt und aus dem heraus man schöpferisch in die Zukunft wirkt. Es geht um den zentralen Ort der Biographie, der Entwicklung einer Menschenseele.

Es wird interessanter Weise heute immer noch wenig zu dieser Tatsache geschrieben. Rudolf Steiner hat einiges dazu ausgeführt, einige wenige Psychologen habe etwas in dieser Richtung geforscht. Schatten ist ein Begriff der für den "Hüter der Schwelle" gefunden wurde. Es gibt einen Psychologen, Stanislav Grof, der ein Buch über spirituelle Krisen herausgebracht hat. Es taucht so etwas in der Literatur und auch in den Biographien aber immer wieder auf, doch kaum auf wissenschaftlicher Ebene. Auf psychiatrische z.B. verwertbare Ebene oder eine seelsorgerische Ebene, z.B. in den Kirchen, ist es nicht gebracht worden.

Es führt also ein zentrales Erlebnis des Menschen ein Schattendasein im Gegenwartsbewußtsein.

Es könnte jemand sagen, an die Schwelle der Selbsterkenntnis kommt nur der Mensch auf der Suche, die Seele auf der Suche. Und manche mögen sagen, ich bin nicht auf der Suche, ich habe mein Eigenheim, ich habe meinen Beruf, ich bin ganz zufrieden. Andere würden sagen: Ja, ich bin auf der Suche, ich möchte mich weiterentwickeln. Es gibt natürlich ganz verschiedene Gefühle oder Bewußtseinshaltungen zu dem Begriff "Suche", aber vielleicht kann man Suche heute abend so verstehen, daß sich der Mensch eigentlich einen Weg sucht, einen Weg nimmt, wenn er von der Kindheit zur Jugend bis zum Alter unterwegs ist, auf diesem Weg eine Entwicklung macht und etwas findet, das er zuvor nicht im Bewußtsein hatte. Vielleicht ist das schon eine Grundlage, um von Suche zu sprechen. Ich meine Suche schon so, daß ich voraussetze, daß jeder Mensch ein Suchender ist, daß das auch im Verborgenen geschieht. Rudolf Steiner beschreibt - ich muß ihn jetzt zitieren, weil es kein anderer beschreibt - daß auf der Suche des Menschen, wenn er sich besonders bemüht, wenn er sich z.B. auch schult, Übungen vollzieht sich weiter zu entwickeln, Meditationen vollzieht, daß er, wenn das regulär abläuft, daß er unweigerlich und zwangsläufig an eine Schwelle gerät. Er nennt das die Schwelle zur Geistigen Welt und beschrieben ist das in verschiedenen Büchern z.B. in dem Buch "Wie erlangt man Erkenntnis der Höheren Welten", da mehr bildlich oder in dem Buch "Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen" dort etwas psychologisch beschrieben, was diese Schwelle bedeutet, welcher besondere Zustand das ist:

*"...so wie die Seele nunmehr ist, so liegt vor ihr eine Aufgabe, die sie nicht bewältigen kann, weil sie so, wie sie ist, von der übersinnlichen Außenwelt nicht aufgenommen wird, weil diese sie nicht in sich haben will. So kommt die Seele dazu, sich im Gegensatze zur übersinnlichen Welt zu fühlen, sie muß sich sagen, du bist nicht so, wie du mit dieser Welt zusammenfließen kannst... Man fühlt sich mit seinem vollen Leben in einem Irrtum drinnen stehend. Doch unterscheidet sich dieser Irrtum von anderen Irrtümern. Diese werden gedacht, er aber wird erlebt... Der erlebte Irrtum ist ein Teil des Seelenlebens selbst geworden; man ist der Irrtum... Ein solches Erlebnis hat etwas Vernichtendes für das eigene Selbst."*

(Steiner GA 16)

Er beschreibt das Ereignis dann in Dramen die auf die Bühne gebracht werden. Das sind die Mysteriendramen zu denen es drei sehr erhellende erklärende Vorträge gibt: "Über die Mysteriendramen". Einiges zu Schwellenerlebnissen von Steiner ist auch vorgelesen worden im letzten Vortrag.

### **Schwellenerlebnisse heute**

Wie geschieht einem Menschen, der die Schwelle erlebt? Ich sage im voraus schon mal, das erleben nicht nur die, die sich als Suchende empfinden, das erleben nicht nur Geistes Schüler der Anthroposophie, sondern das erleiden ungeheuer viele Menschen zutiefst und es werden immer mehr. Es wird zum Teil dann von Depressionen gesprochen. Ja und manchmal wird nur von einem Selbstmord gesprochen und man weiß nicht, was da vorher gewesen ist. Es sind viele, viele Menschen, die aus dem Leben scheiden, weil sie solche Erlebnisse haben und nicht wissen, wie sie damit fertig werden sollen; viele Menschen, die in eine Psychiatrie eingewiesen werden, weil sie Erlebnisse haben zwischen Selbstmord und Wahnsinn zu stehen, Menschen die nicht ein noch aus wissen, weil sie solche Erlebnisse haben und sie nicht einordnen können. Vielleicht sind es mehr als die, die vielleicht wirklich eine körperliche Konstitution oder Krankheit haben, die zu einer Depression führt, das gibt es auch. Das ist halt nicht statistisch erfaßt bis jetzt. Man spricht von exogener oder endogener Depression. Dazu kommen Psychosen, Neurosen, die auch mit solchen Dingen zusammenhängen.

Der Mensch steht heute - Zitat Rudolf Steiner - "als gesamte Menschheit an der Schwelle" zu solchen Erschütterungen. Es steht der einzelne Mensch also in der gesamten Menschheit an der Schwelle. Und flüchtet zum Teil davor, etwas von seiner eigenen Seele selbst zu sehen, einer Untiefe zu begegnen. Sein Denken, sein Fühlen, sein Wollen wird ihm Bewußt und es ist wie auseinandergetrennt. Fühlen, Denken und Wollen decken sich nicht, sie werden als eigene Kräfte erlebbar. Man erlebt sich als ausgeliefert den seelischen Kräften. Das ist es, was an dieser Schwelle geschieht. Einer Untiefe zu begegnen, etwas zu erleben plötzlich, verhältnismäßig plötzlich, mit Vorwehen manchmal, dem man sich dann nicht gewachsen fühlt. Später sieht man, daß man selbst es hervorgerufen hat, oft im Grunde sogar gewollt hat; gewollt hat geprüft zu werden. Man bringt eine Entwicklung in Gang, bewußt durch einen Schulungsweg meinetwegen oder unbewußt und kommt zu einem Augenblick, wo einem ein Selbsterkenntniserlebnis geschieht, aber das in einer ungewohnten Form. Nicht, daß man sich plötzlich selbst von außen sieht und einfach nur denkt, ja so bin ich und das ist ja toll, daß ich noch mehr über mich weiß, ganz und gar nicht, ganz im Gegenteil. Eine Selbsterkenntnis bricht durch, die mörderisch wirkt. Sie ist nämlich eigentlich nicht eine Selbsterkenntnis von einem Selbst betrachtet. Es ist ein Sich-Selbst-Erleiden. Ein Erleiden hauptsächlich auch der Bestandteile des Selbst, die man immer im Verborgenen hält, auch noch behalten mußte, also der negativen Seiten, die vielleicht nur dann und wann etwas erschienen waren. Extremitäten drängen hervor, die man in sich trägt.

Wie wird das erlebt? Ich will das exemplarisch schildern. Ich werde viele Motive hervorheben, aber ich möchte es so schildern, als wenn ich es als Mensch beschreibe, der das erlebt. Genauso wird das vielleicht niemand erleben, wie dies nun gleich beschrieben wird. Erlebt werden vielleicht viele Bestandteile dieser Bilder, die ich male, einige erleben bestimmtes stärker, andere bestimmtes weniger stark. Ich schildere das jetzt

von einem Menschen, der einen Schulungsweg geht und der dadurch eigentlich vorbereitet sein könnte, da er an sich gearbeitet hat, auch um so etwas ertragen zu können. Es sind jedenfalls die Übungen des Schulungsweges der Anthroposophie so aufgebaut. Das sind eigentliche Vorbereitungsübungen von Steiner, z.B. diese sogenannten Nebenübungen. Einige werden sie vielleicht kennen. Das sind Übungen der Seelenkräfte, die die Seele so festigen, daß man das ertragen kann, daß man sich selbst begegnet und an eine Schwelle kommt. An eine Schwelle über die man hinweg muß, um erleuchtet oder eingeweiht zu werden. Das klingt vom heutigen Wortgebrauch etwas ungewohnt, das macht aber nichts.



## Vorerlebnisse

Ein Mensch hat sich mit Geisteswissenschaft beschäftigt und sagt sich auch: "Ja ich möchte den Schulungsweg gehen!" Er sieht das als wichtig an, da er meint, dann etwas beitragen zu können nicht nur zur eigenen Entwicklung, sondern auch zu dem, was in der Welt sich verbessern soll. Er ist vielleicht vorher ein Weltverbesserer gewesen in seinem Gefühl; aber dieser Mensch hat gesehen, daß er wohl erst mal an sich selbst arbeiten muß, bevor er Ansprüche an andere stellt. Möglicherweise hat er das so erlebt und hat dann zu einer Meditationsrichtung kommen können. Vielleicht findet er auch die Anthroposophie, und beginnt jetzt so einen Weg zu gehen: Er hat dann seine Schwierigkeiten bei den Übungen. Er will sie durchführen und die Zeiten einhalten, aber es ist alles nicht so einfach, er läßt es dann auch bleiben - so etwas ist typisch. Wenn überhaupt jemand beginnt, so darf er sich davon nicht erschüttern lassen! Das merkt er auch und schafft es so einigermaßen weiter zu machen. Er macht das so zwei, drei Jahre und fühlt sich manchmal etwas entrückt. Er hat oft wunderbare Erlebnisse in den Meditationen. Und dann hat er manchmal im Alltag so ein Gefühl, als wenn er sagen wollte: "Ach, eigentlich könnte ich jetzt sterben, ich fühle mich so wohl und frei, ich fühle mich so erhaben eigentlich," - das sagt er dann natürlich nicht - er will ja bescheiden bleiben, aber er fühlt sich doch schon so erhaben - auch glücklich über neue Sichtweisen, die er entwickelt hat. Er merkt, daß er in eine gewisse Entwicklung und in gewisse Fatalität kommt. Ja man hat dieses Erlebnis, ein ganz typisches Symptom: "Ich habe das Gefühl, ich könnte auf der Stelle sterben und es würde mir nichts ausmachen - ich bin soweit, ich hab eigentlich alles bekommen." Dies erlebt man dann leicht wenn es einem zu dieser Zeit gerade sehr gut geht - es hat auch mit Stolz zu tun; Stolz, der im Leben oft von Verzweiflung beantwortet wird.

Gerade aber in einer nicht lange darauf folgenden, etwas unsicheren Phase, passiert Folgendes. Von außen kommen Menschen, die sagen: "Mensch du, ich möchte dir das eigentlich gar nicht sagen, aber manchmal habe ich das Gefühl, du wirst früh sterben." Andere sagen: "Du bist in letzter Zeit so, als wenn du nicht mehr lange hier bleibst, du wirst vielleicht irgendeine Veränderung durchmachen, du wirst gehen." Wieder andere: "Du bist voller Stille, von dir strahlt so eine kosmische Totenstille aus."

Also es geschieht durchaus, daß so etwas bemerkt wird, wie ein Vorblick. Von außen wird das erlebt, aber auch von innen gespürt, vom Betreffenden selbst. Dann verändert sich das Traumleben. Es ist immer öfter ein bestimmtes Motiv im Traumleben: irgendwas geschieht und ein unbekanntes, geheimnisvolles Ende bleibt und das erlebt er öfter. Es kommen verschiedene Motive dazu, oft aber wiederholen sich Traumabläufe: wesentlich ist, daß irgend etwas Unbekanntes oder sogar Bedrohliches sich immer stärker nähert - manchmal mit Tönen verbunden - und dann, kurz bevor es eigentlich da ist, wird man erlöst oder so etwas, da wacht man dann auf. Das muß dann nicht ein Alptraum gewesen sein. Aber man hat das Gefühl, das ist ein sehr wichtiger elementarer Traum und vergißt es dann allerdings zumeist. Man hat das auch, wenn man am Tag schläft, besonders wenn es dabei hell ist, Licht auf den Körper scheint. Es kann sein, dieser Mensch ist naseweis, möchte z.B. Naturgeister sehen, er versucht auch vielleicht Meditationen zu meditieren, wo er es ein bißchen übertreibt, etwas abhebt. Das wäre durchaus nicht untypisch für die vorbereitende Situation des Schwellenerlebnisses.

## Auslösende Situation

Er kommt dann in eine ungewohnte Situation die ihn aus der Norm reißt.

Ein Verwandter stirbt, er wird kritisiert, von Eltern meinetwegen oder von Bekannten, in seinem Lebens- oder Arbeitsraum oder auch von Freunden. Etwas geschieht, was sehr tief geht. Der Mensch verliert einen Partner oder eine Partnerin; oder es passiert sonst eine seelische Erschütterung. Das verkräftet der Mensch noch und zwar sehr gut, er meditiert nämlich gleich und "drückt es eigentlich schön weg..."

Ganz oft spielt die Partnerschaft, auch die Freundschaft, oft eine Mann-Frau-Beziehung, eine große Rolle in der Zeit solcher Ereignisse. Das haben wir auch in den Biographien gesehen, bei Jacob Böhme, bei Novalis besonders, bei Bob Dylan, ebenfalls in Steiners Mysteriendrama bei Maria und Johannes. Das hat, wie es sich mir zeigt, zu tun mit dem großen Bibelmotiv, über das wir Letztesmal sprachen mit dem Urbild von Braut und Bräutigam. Es wiederholt sich auch ganz im Alltagsleben, wie in biblischen Geschichten auch oft, daß dieses Braut- und Bräutigammotiv, das zur Seelenentwicklung gehört, auch ganz profan anwesend ist. Braut und Bräutigam - auch im Märchen wird das dargestellt in Prinzessinnen und König z.B. die Seele, die die Prinzessin sucht, dann kommt da eine Schwelle, ein schwieriges Erlebnis, z.B. bei Rapunzel. Der menschliche Geist, der Prinz, möchte sich mit ihr verbinden. Beide kommen in einen Todeszustand fast oder in eine Gefangenschaft, so in Rapunzel wie auch in anderen Märchen und es gibt also Krisis, Schwellenerlebnis oder wie man es nennen möchte und dann gibt es doch eine Errettung, eine Erleuchtung, eine Vermählung. Als die Zierde einer geistigen Hochzeit beschreibt dies dann Jan von Ruysbrock, ein holländischer Mystiker, in wunderschöner Weise im 12. Jahrhundert. Wieder geschieht nach solchen Schwellenerlebnissen also wirklich ein Erlebnis von Hochzeit, "Hoch-Zeit" und Vermählung, von Liebe und Begeisterung - aber das kommt erst nach den Erlebnissen, die ich jetzt ja schildern will. Das Motiv von Braut und Bräutigam kann bei den Schwellenerlebnissen jedoch bis ins äußere hinein ein Begleitendes sein - sowohl als schmerzhaftes als auch als hilfreiches Geschehnis.

Also dieser Mensch, der das jetzt so erlebt, verliert einen Partner oder eine Partnerin, er scheint das erst einmal gut zu verkräften, daß er so eine Seelenerschütterung hat. Diese Seelenerschütterung, von der ich eben sprach, scheint also unter Umständen bewältigt, bei genauerem Hinsehen vielleicht aber auch nicht. Es geschieht dann schon bei dieser Begegnung auf der Schwelle, so wie das bei Depressionen oft der Fall ist, daß da ein Erlebnis, nach vielen vorangegangenen Kleineren, für die Seelenerschütterung ausreicht, um, langsam oder auch schnell, in die Grenzsituation hineinzufallen. Aber unser exemplarischer Suchender, der hält das noch so durch. Er ist dann in einer ungewohnten Umgebung - also etwas aus seiner Sicherheit heraus - wo er träumt, und schlecht schläft. Er hat plötzlich ein Erlebnis, daß er aus seinem Bett hoch möchte, er fühlt sich gefesselt, er ist sich aber sicher, daß er wach ist. Er fühlt es wie eine Betonplatte auf sich und kommt nicht aus dem Schlaf, kommt nicht aus dieser Fesselung. Ich will nicht sagen, daß jeder, der das jetzt gerade erlebt hat oder noch erlebt, dieses Schwellenerlebnis hat, aber es ist auch etwas, was da passen könnte. Er wacht endlich auf und was passiert? - Er kommt wieder nicht hoch, er ist wie lebendig begraben. Er ringt, er keucht, er möchte hoch aus dem Bett, aber endlich wacht er auf und sieht, das ist ein Traum gewesen. Und er versucht es noch mal und vielleicht passiert das gleiche oder es passiert,

daß er dann sehr belastet aus diesem Schlaf hochkommt und sich irgendwie nicht richtig erden kann. Leib und Seele kommen nicht so richtig zusammen.

Es kann sein, daß nach diesem "Nicht-Hochkomm-Traum" am nächsten Morgen noch ein deutlicher Bildtraum folgt: wo man durch ein Felsengebiet mit Nebel und einem Fluß - eine Brücke über die man muß - geht, an einer Felswand entlang und auf einmal das Gefühl hat, ich muß hier irgendwie weiter. Und dann kommt ein Geräusch und das scheint hinter einem Felsen zu sein, da ist eine Gruft und es erscheint schemenhaft eine Person, ein Hüter gewissermaßen. Eine Macht kommt gewaltig schockierend ins Bewußtsein und kurz bevor sich dieses alles verdichtet wacht man auf und kommt aus diesem Traum nicht wieder heraus.

### **Das erste Jahr an der Schwelle - Einbruch ins Unbekannte**

Der Betreffende geht nach dem Aufstehen in den Keller und will sich waschen, ja es ist vielleicht so, daß die Umgebung komischerweise paßt zu den Gefühlen, er ist in einem Kellergewölbe, die Gegend scheint unwirklich oder so etwas und er bückt sich und auf einmal, beim Hochkommen, kommt von unten - wie aus der Erde heraus - eine unglaubliche Panik über ihn. Er hat das Gefühl, etwas zerreißt in seinem Kopf. Dieser Mensch versucht die Situation in den Griff zu bekommen mit seiner typischen Meditation oder seiner inneren Hilfe oder seinem Gebet, mit dem, was immer half in Angstzeiten oder in schwierigen Seelensituationen mit etwas fertig zu werden, aber es hilft nicht. Es ist wirklich das Gefühl, als wenn die Panik, diese Angst, diese gleichzeitige Leere, dieses sich nicht selber halten können, als wenn das permanent wächst, permanent sich verdichtet, permanent hochschäumt. Ich will jetzt nicht zu dramatisch werden, aber es ist ungeheuer dramatisch und dieser Mensch versucht alles mögliche, um dieses irgendwie zu schmälern, versucht sich irgendwie positive Situationen zu suchen. Er hat selber das Gefühl, völlig außer sich zu sein, sich gar nicht in sich zu befinden.

Er hat auch das Gefühl, er sähe ganz anders aus. Das ganze Körpergefühl ist anders. Er kann das auch nicht lokalisieren. Er kann das vielleicht im Nachhinein - später mal - und es dann als ein "Ausgehöhlt-sein" beschreiben. Er hat das Gefühl, jeder müßte sofort sehen, daß er aus-sich-heraus ist. Innerlich kommen dann bald diese Motive Selbstmord und Wahnsinn unter Umständen auch ins Bewußtsein. Und wenn es nur ist: "Wenn ich das länger noch ertragen muß, werde ich an Selbstmord denken vielleicht, aber das würde ich ja niemals machen," - all solche Dinge stürmen durchs Bewußtsein und legen sich schwer und erschreckend übers Gemüt, ja. Also solche Dinge, die in der Depression ja durchaus auch erlebt werden. Vieles ist doch sehr ähnlich dem Erleben von Depressionen. Ich meine jetzt damit nicht nur so mal eben die Winterdepression, ein paar Tage Trübsinn; ich meine die Depression die tiefer geht, lange dauert. Und ich will jetzt nicht so viel zu Depressionen ausführen, das mach ich nachher noch mal - einfach, damit das ein bißchen bekannt ist in welche Richtung das nachempfindbar sein kann.

Die Menschen um ihn herum merken das nicht so sehr. Sie merken, daß der Mensch sehr ruhig ist, vielleicht wundern sie sich sogar über diese Ruhe und haben das Gefühl: er ist ganz in sich, aber irgendwie auch nicht. Sie bemerken manchmal etwas Unsicher-

heit, Nervosität, Verkrampfung in der Sprache im miteinander. Ja, sie wirkt vielleicht so etwas gestreckt.

Dieser Zustand hält an und verwandelt sich, innerhalb eines halben Jahres. Es gibt Milderungen - in dem eigenen Erleben - aber dieses halbe Jahr ist schon furchtbar, es ist eine wirkliche Erschütterung. Es denkt vielleicht dieser Mensch, weil er schon darüber gelesen hat, auch daran, daß das vielleicht ein Schwellenerlebnis sein könnte, vielleicht hat er sich damit beschäftigt oder einen Vortrag darüber gehört. Das ist dann eine Hilfe, ein Hoffnungsschimmer.

Er erlebt zum anderen auch dieses Motiv aus einem wunderbaren Volksmundspruch: "Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her." Er ist gerade völlig am Ende, da sagt ein Freund zu ihm, dem er das gestehen konnte, mit dem er über seinen Zustand sprechen konnte: "Ich finde das gar nicht schlimm, ich habe das auch schon erlebt glaube ich und du kommst da durch. Ich traue dir das zu, ja, ich weiß das!" Das klingt so einfach, aber das bringt diesem Menschen unglaublich viel, das hilft ihm auf, es ist Nahrung für sein Ich. Wenn er solches erlebt oder hört oder auch jemand ihm ein Lächeln gibt oder ein Freund kommt und sagt: "Komm, ich merk, dir geht es nicht gut. Ich nehme dich mit zu mir und wir machen jetzt mal so eine richtige Kur," ja das ist schon eine echte Linderung.

## **Inneres Erleben**

Der Mensch an der Schwelle selbst hält die gesellschaftlichen Verhaltensnormen gerade noch ein, hat aber jeden Tag das Gefühl: "Hoffentlich werde ich nicht wahnsinnig, irgendwann drehe ich ab und werde in die Psychiatrie gebracht."

Er erlebt auch jeden dieser Tage intensiv mit, gerade die, an denen es draußen sehr düster ist. Er geht in allen Naturstimmungen auf, es sind nun auch seine Stimmungen. Wenn der Wind heult und überall in den Bäumen sich bewegt, dann ist das so, als wenn er sich da mitbewegt, mit einbezogen ist, wenn es dunkel und grau ist, dann ist er auch innen grau. Beim Spaziergang an einem nassen kalten Tag fühlt er sich selber wie das Nasse und Kalte, ja bis dahin, daß er glaubt, so auf andere zu wirken. Das ist so, als wenn er außen ist und das was draußen ist, sich ebenso in ihm drinnen abspielt.

Er erlebt also solche Dinge, wo er dann auch wirklich dazu kommt zu überlegen: "Mein Gott, wenn die Leute das merken, die schieben das vielleicht alles auf meinen geistigen Weg, auf die Anthroposophie und das ist es doch gar nicht, es ist, wenn, dann doch nur meine Schwäche." Er bemerkt alle seine Schwächen, er erlebt auch die, alle dieser Menschen. "Dann möchte ich lieber jetzt aus dem Leben scheiden und zwar so, daß es keiner merkt," der Gedanke taucht auch irgendwann auf. Und an jedem Morgen hat er das Gefühl, diesen Tag schaffe ich nicht mehr.

Aber er bekommt Hilfe z.B. von einem Partner oder von einer Partnerin, bekommt Unterstützung und das zumeist lange Zeit nur von einem einzigen Menschen, der noch an ihn glaubt. Andere Freunde, zu denen er noch kommen konnte, bemerken nach einiger Zeit diese Untiefen, diese Depressivität. Einige sprechen mit ihm darüber, ob er nicht zum Arzt gehen sollte, andere meiden ihn. Jemand setzt ihn sogar vor die Tür, weil er ihn oder "es" nicht ertragen kann. Viele dieser Motive, die ich auch jetzt schon geschildert habe, sind z.B. in den Mysteriendramen sehr schön vorbildhaft beschrieben, als

etwas, was dort ein Mensch individuell äußert, welches aber Darstellung urbildhaften, seelischen Geschehens ist. Ja, das Erleben ist sehr, sehr vielfältig, trotz alledem.

Das Hauptgefühl ist jedoch eine unglaubliche Panik und Leere, eine unsagbare Einsamkeit, die niemand brechen kann, auch die Bezugsperson nicht. Die kann eigentlich nur helfen, tragen helfen und Hoffnung vermitteln. Das Gefühl von Hoffnung, wenn es denn einmal auftaucht, ist wie ein Labsal. Das Gefühl angelächelt zu werden ist wie ein Labsal. Sonnenschein hilft. Das Gefühl irgend etwas Normales machen zu können ist wie ein Labsal. Daß man immer noch in seinem Beruf durchkommt, das schafft, den Tag überhaupt geschafft hat, ohne wirklich irgendwo im Abgrund gelandet zu sein, ist ein Labsal. Man hat vielleicht auch Hilfe bekommen von einem Menschen, der sich mit Depressionen oder ähnlichem auskennt und Vorschläge macht, ein Heilpraktiker, irgend jemand, der etwas von diesem Zustand ahnt oder kennt. Man nimmt dann möglicherweise bestimmte Nahrungsmittel zu sich oder vollzieht bestimmte Handlungen. Es gibt Hilfen, zu denen ich nachher noch kommen will, für solche Zustände auch in ganz kleinen alltäglichen Dingen.

Eigentlich ist in dieser Leere eine unglaubliche Vielfalt von Hineinschlüpfungen in andere Welten vorhanden, aber unerträglich bleibt es trotz alledem. Hineinschlüpfen in die Natur, die Jahreszeit, in alles um diesen Menschen herum; hineingezogen sein in die Seelenzustände der Menschen um ihn herum, das ist ein Haupterleben, das gar nicht unbedingt bewußt wird. Dieser Mensch bemerkt eigentlich überall was in den oder dem anderen vorgeht. Er fühlt sich da hinein. Er beneidet dann dabei auch einfache, sorglose Menschen, die sich vielleicht betäuben am Fernsehen, die Wein trinken und einfältig sind. Er beneidet die Normalität. Vielleicht hat er auch Fluchtgedanken, daß es ihm helfen würde nach Jamaika zu reisen und ich weiß nicht was.

Er erlebt aber seine eigenen Abgründe, seine Seelenzustände, auf jeden Fall als Extrem. Er erlebt alle seine Sünden, die er erlebt hat.

Er erlebt die ganze Vergangenheit wie ein Tableau, wie anschaubar.

Was er Menschen angetan hat, das erlebt er selber manchmal wie feurige Scham. Nicht nur gesehen wird die frühere Tat, nicht nur erlebt - es tut mir so leid, daß ich damals das und das gemacht habe - sondern es ist so, als wenn er eine kurze Zeit genau das noch einmal erlebt, was der durch ihn leidende Mensch erlebt hatte. Was die Eltern, die Mutter, der Vater erlebt hat, als die Eltern sich Sorgen machten oder völlig verzweifelt waren, was der Partner oder die Partnerin erlitten hat, all solche Dinge. Es wird keine Sünde, keine Schlechtigkeit ausgelassen.

Aber alles ist wie ein ausgeliefert sein. Es ist nicht so ein Erlebnis, wie wir das so haben wenn wir sagen: "Ha, ich überlege noch mal - wie war das denn damals bei meiner Mutter?" oder so, sondern es passiert mir jetzt, es geschieht, es überrollt, es kommt hoch. Es sind manche Gefühle auch angenehm wie uralte Erinnerung, wie Wehmut, trotzdem ist der Gesamtzustand unangenehm. Also, Erleben der Vergangenheit steht im Vordergrund; Rückerleben der Biographie, ist ein weites ganz wesentliches Motiv. Es ist also ein hineinschlüpfen in alles, was in der Umwelt, im Raum, geschieht, hineingezogen in die Naturkräfte, in die elementarische Welt, aber auch in den Seelenzustand anderer, auch in die Zeit, die unbewußt, wie ein Raum wird, und dazu kommt das Hineinfallen in die eigenen Abgründe.

Dieser Mensch kommt, ich verkürze mal, nach diesem halben Jahr wieder aus seinem Zustand heraus, ganz, ganz langsam, Schritt für Schritt und - es ist ihm verwunderlich -

durch Hoffnung, durch Hilfe von Bezugspersonen, durch immer wieder sich-aufrappeln und weitermachen wird das immer immer besser. Nachdem es anfangs immer schlechter wurde, wird es so nach 3 Monaten ungefähr langsam wieder besser und nach 6 Monaten ist dann so ein "Ich-habe-es-hinter-mir-Gefühl" da. Es ist damit etwas gewachsen: Eine unglaubliche Freude an der Welt, am Licht, an einem Lächeln, Dankbarkeit, Tiefe und ernste Reife, trotz einer gewissen kleinkindlichen "Nacktheit" die auch da ist. Komischerweise geht das dann sehr sehr schnell, so daß dieser Mensch dann ganz begeistert wieder da steht und sich gestärkt fühlt. Er hat sogar dann irgendwann eine Art Erleuchtungserlebnis, sich also sich ganz ganz toll fühlt. Und dieser Mensch beurteilt das Erlebte auch ganz anders, sieht vielleicht auch dann so etwas darin wie ein Schwellenerlebnis, oder ich weiß nicht was, oder er liest etwas dahingehend Erhellendes nach. Es gibt ja Bücher über Depressionen, wo man dann lesen kann, daß sehr oft, Gott sei dank, die Persönlichkeiten wieder gestärkt daraus hervorgehen; oder sogar ganze Familien dadurch eine ganz andere Konstitution bekommen - daß das also letztlich dann ein Segen war.

### **Das zweite Erlebnis**

Dieser Mensch, ich erzähl das jetzt ganz abgekürzt, der erlebt noch sehr viel mehr. Er kommt nach ungefähr einem Jahr wieder in einen Schwellenzustand. Vorausgeschickt sei schon mal, das ist durchaus eine vage Norm, das es ungefähr 3 Jahre dauert, der Hauptprozess des regulären Schwellenüberganges. Es kann viel kürzer sein, es kann länger sein. Das ist eine Schicksalsfrage - je nachdem was hat jemand schon alles durchgemacht hat an "Lebenseinweihung", was jemand schon alles mit in sein jetziges Leben gebracht hat und was nicht! Es kann bei nicht regulären Seelenerlebnissen in Etappen geschehen, es kann auch sehr lang dauern. Das sind Realitäten, die nicht so sehr für den bewußt an sich arbeitenden Geistesschüler gelten - das sind ja die wenigen - , sondern für viele Menschen heute. Viele die darüber nichts wissen oder nicht vorbereitet sind, werden davon irgendwann überwältigt; ihnen fehlt ein roter Faden, sie durchleiden die Abgründe, am wenigsten selbst begriffen, am wenigsten selbst geführt. Sie führt das dann nicht selten in die psychiatrische Behandlung, während der Geistesschüler das nicht braucht. Er geht einsam still, wie von einer Gewißheit geleitet durch diese apokalyptisch-triste "Schwellenlandschaft" hindurch.

Nun es hat jetzt im 2. Jahr einen anderen Auslöser gehabt. Es kann sein, daß nach einer Erschöpfung es langsam mit einer kleinen Depression anfängt, man fühlt sich nicht so fit und wurde in einer schwachen Situation von jemanden treffend kritisiert. Vielleicht ist man sich auch plötzlich eines unbewußten Irrtums schmerzlich bewußt geworden, oder jemand hat einen verlassen oder man sieht, man ist unheimlich schwach oder wie das auch immer sei. Man wird irgendwie wieder erschüttert und es geht dann so peu a peu. Es muß also nicht so sein, wie beim ersten Mal, da war es vielleicht urbildhaftes im ersten Jahr als im Zweiten. Wie gesagt, erstes, zweites Jahr, das ist jetzt mal so ein reguläres Schema. Das geht individuell vielleicht auch anders im Leben vor sich. Manche Erlebnisse sind nach Temperament und Konstitution halt auch verschieden.

In diesem Jahr sind allgemein die Zustände anders. Sie sind klarer, sie sind geordneter. Sie sind deswegen nicht minder furchtbar. Auch da ist eine Welt von prüfenden Erlebnissen und immer wieder das Gefühl, daß die Erde, der haltende Boden, unter einem wirklich zusammenbricht oder in einem etwas durchbricht, was immer bis jetzt getragen hat. Es ist wie ein Durchbruch in die dunkelste absolute Haltlosigkeit. Es kann auftreten, daß man etwas wie anwesend fühlt, was man als ekelhafte Macht erblicken muß, Steiner beschreibt das im Mysteriendrama als "verderblich Ungeheuer". Man begegnet einem sich grauslich windenden Lindwurm, nicht wirklich; aber so würde man es im Nachhinein vielleicht beschreiben. Das wird man nicht unbedingt als Bild erleben, aber wenn man es ins Bild bringen sollte, dann wäre das ein passendes: es ist wie ein riesiger einnehmender Drache, ein hartes kantiges, fleischlich-blutiges, ein riesiges Ungeheuer und das bin ich selbst. Alles ist wie ein geiler Schlund, in eine Falle werde ich hineingesaugt. Im anderen habe ich das dauernd vor mir oder um mich herum. Also ganz komische, absonderliche Dinge geschehen.

Es kann in diesem zweiten Jahr typischer Weise geschehen, daß die Extreme sich abwechseln, daß z.B. an einem Tag der Mensch ganz in seiner Leidenschaft, im Gefühlsleben, im tierhaften willkürlichen Willensleben aufgeht; er bedrängend eingenommen wird von Aggressionen von sexuellen Wünschen; auch bis jetzt nie dagewesenen oder unterdrückten perversen Wünschen oder Gewaltphantasien, die vielleicht nicht so deutlich da waren. Also dieser ganze Bereich lebt innen, er wird in einer Negativform erlitten.

Am anderen Tag spielt das vielleicht gar keine Rolle, sondern es wird eine andere Seelenkraft erlitten und erlebt: Der Kopf! - als wenn der nur noch allein da ist und wie ein Rechenwerk geht - (obwohl man gar nicht rechnen kann im Grunde), aber es ist eiskalt und spitz. Die Einsamkeit, die Eiseskälte, im Niemandsland zu sein ist sowieso übergreifend das Grundgefühl. Es kommen Tage, wo dieser Mensch das Gefühl hat, er kann gar nicht mehr denken und stürzt zu einem Papier und schreibt auf und möchte 8 x 7 rechnen und kriegt es nicht mehr raus. Er wirft sich auf sein Bett und hat das Gefühl, es ist aus, es ist vorbei - ich werde, ach ich bin, wahnsinnig; jetzt kommen die Leute im weißen Kittel usw. Also es ist durchaus berechtigt zu sagen, Selbstmord und Wahnsinn sind anwesend, als Möglichkeiten, zwischen denen man hindurch möchte.

Wichtig aber noch einmal: im zweiten Schwellenerlebnischub herrschen klarere Abläufe - was natürlich erst später bewußt wird - z.B. werden also Extreme von Denken, Extreme vom Fühlen, Extreme vom Wollen getrennt erlebt. Einmal beherrscht der Nervensinnespol, der Kopf, alles, dann der Stoffwechselgliedmaßen- und der Geschlechtsbereich, dann wiederum versinkt man in der Mitte im Atmen des Rhythmischen Systems. Das Auseinanderfallen der Seelenfähigkeiten ist total und führt zu einem Hineinstürzen in die Haltlosigkeit innerhalb nur eines dieser Seelengebiete.

An einem Tag beherrschen Angstanfälle ihn so, daß Durchfälle, Schweißausbrüche und Unruhe ihn quälen. Er schafft es dann zum Beispiel erst nach mehreren Anläufen sich durch Türen hindurch in Gesellschaften hineinzubegeben.

Mancher erlebt furchtbare Kräfte oder Wesen die aus abgründiger Tiefe oder Weite magnetischen oder sprühenden Einfluß zu gewinnen scheinen.

Im Gefühlsleben kann totale Gefühlslosigkeit da sein, so als ob das Gefühl so verdünnt oder auseinandergezogen ist, das es nicht mehr wahrgenommen werden kann.

Was auch noch geschieht, das ist losgelöstes Gefühlsleben, das allerdings auch hilfreiches vermitteln kann, interessanter Weise. Das ist so etwas wie Sehnsucht. Sehnsucht

nicht nur nach der Erlösung aus dem Zustand - daran kann man kaum glauben - Sehnsucht nach urmütterlichen "Naturvertrauen", nach endlich-weinen-können, nach Liebe und Reinheit. Nun sind das schon Worte, Begriffe - es wird aber wie ein heranwehendes Sehnsuchtsgefühl erlebt von weit weit außen heranwehend oder genauso von tief tief innen heranwehend. Gerade in der Natur im Ätherischen kommt so etwas, z.B. man kommt abends mit dem Fahrrad an ein Bächlein, das plätschert so schön, der traurige Blick verliert sich auf dem Wasser und die ganze tiefe Fülle der Stimmung, die aus Abendzweilicht, Humusgeruch, Stille usw. sich bildet, die strömt tief ein. Oder es kommen die ersten Frühlingsgefühle meinetwegen (oder normalerweise kämen die). Die Sonne scheint in die Bäume, die Vögel zwitschern und man merkt, man geht ja darin auf, wie schon erzählt. Und man hat eine ungeheure Sehnsucht und auch wieder Hoffnung. Und diese wenige Sehnsucht, eingebettet zu sein in ein zart hoffnungsvolles Segensgefühl, das wie aus der Mutter Natur gegeben wird, diese Hoffnungsblitze, die sind unglaublich tief und schön, das ist kurzzeitiger Balsam, aber das gibt auch Tragkraft.

Im Nachhinein möchte man sagen, das ist die reichste Zeit, die ich überhaupt je erlebt habe, auch wenn es gewissermaßen furchtbar war.

Ja, es ist also in diesem 2. Jahr das Erleben insofern vielleicht klarer, daß nicht mehr so ein Tumult ist, so ein unüberschaubares Durcheinander da ist. Das Gefühl des völligen Verlustes des eigenen Ichs, daß ist aber eigentlich auch weiterhin das zentrale Gefühl: Das es mich gar nicht mehr richtig gibt und das Ich niemals wieder normal werde. Daß es sogar das Erlebnis gibt: "Ich werde niemals wieder Ich sein; ich werde niemals mich selber wieder zurückfinden. Ich bin über Leben und Tod hinaus im Wahn. Das ist eigentlich das schlimmste und, wie später zu sehen sein wird, das wichtigste Erlebnis in den drei Jahren, daß man sich wirklich verliert und das auch so erlebt. So lange man noch die Hoffnung hat, ich komme vielleicht ja doch noch irgendwie durch; was im zweiten Jahr schon öfter der Fall ist dann, solange ist ja alles noch gut, aber es kommt doch dieser "Todes-Punkt". Die Situation, daß man das erlebt, was man in der Bibel als Voraussetzung für die Verbindung mit dem Christus beschrieben wird: daß man sein Ich verliert, um es in tiefster Weise u finden, das geschieht.

Im 2. Jahr hat man mehr Führung. Man weiß vom letzten Jahr vielleicht schon, so und so ist das vielleicht; hat auch da Hoffnungen: "Könnte es nicht vielleicht doch eine Seelenprüfung sein?" . Es kommen vielleicht sogar Freunde, die sagen: "...na Du hast ja wieder so Deine stille Zeit..." oder was weiß ich. Der Betreffende hat ja in dem halben Jahr vorher ganz viel aufgearbeitet, auch vielleicht in der Geisteswissenschaft oder in religiösen Werken weitergearbeitet und sehr viele Entwicklungen gemacht, die wirklich gewaltig waren für so ein halbes Jahr. Jetzt ist man wieder da hineingefallen und versteht das nicht und meint wiederum man ist wohl doch depressiv oder psychotisch. - Ja, das kann ja auch wirklich alles möglich sein!?- Es ist auf jeden Fall auch jetzt wieder nicht mehr die Glaubenssicherheit oder die Gewißheit da - ich bin ein Geistesschüler und da ist ein Schwellenerlebnis und da muß ich durch, das kriege ich schon irgendwie hin -. Nein, das wäre zu schön. Leider ist das nicht so. Man hat das aber vielleicht doch so ein bißchen als hoffnungsspendende Möglichkeit mit im Bewußtsein. Es sind so ein paar Stützen stärker da als im ersten Verlauf. Trotzdem sind gewisse Erlebnisse vielleicht sogar noch schlimmer - subjektiv und im Augenblick - schlimmer als zuvor...



Aus dem zweiten Jahr kommt der Mensch unter Umständen besonders gut heraus, weil er beispielsweise in dem Mysteriendrama Steiners liest und sein eigenes Erleben gespiegelt bekommt.

Johannes, die Hauptfigur in Steiners Mysteriendrama, sagt in der Szene "O, Mensch erkenne dich": "Ich renne, ich renne von Furcht in Finsternis und von Finsternis in Furcht." Also es ist unglaublich dramatisch wie Steiner das darstellt und kann einem soviel geben, eine Befriedigung verschaffen, wenn man sich in diesem Zustand damit beschäftigt, wenn man so etwas erlebt und dann merkt, dieser Steiner hat das auch erlebt. Das kann eigentlich kein Mensch schreiben, der nie so etwas erlebt hat. Das ist so erlösend sich gewiß zu werden: das hat ein anderer erlebt und das hat ihm zu seiner Höherentwicklung gedient, und er hat trotzdem unglaublich schöpferisch gewirkt, obwohl er auch so ein Wahnsinn erlebt hat mit solchen Depressionen. Und wenn man dann weiter guckt, wie wir das letztes Mal getan haben, haben gerade Menschen, die als Heilige gelten, oder besondere geistige Persönlichkeiten, die haben das eigentlich alle erlebt. Goethe in bestimmter Weise, Novalis, Beuys, bei Henry Miller haben wir was anderes, der hat vielleicht ein bißchen die Schwelle umgangen. Da ist es ist auch etwas verunglückt, nur so, das Erleuchtung erlebt wird und diese Leiddurchdrungenheit vorher nicht so tief war, daß später ein geistiger Weg durchgehalten werden könnte. Wobei ich nicht meine, daß man nach Schwellenerlebnissen ein Heiliger werden würde, man wird anders - erst wie Neugeborenen und dann Selbstbestimmter, sich und sein Denken, Fühlen und Wollen führend, schulend und mitfühlend, mit der Welt lebend.

Man kann durchaus sagen, es gibt heute hauptsächlich verunglückte Schwellenerlebnisse, leider vielfach mit psychiatrischen Erscheinungen als Folge. Deswegen bedarf es unbedingt der Aufklärung über solche Dinge, das ist schwer. C.G. Jung und Stanislaw Groff haben da Anfänge gemacht, aber auf spezifische, auch einseitige Weisen. Rudolf Steiner hatte einen so wichtigen Anfang gemacht, aber das ist ja alles gesellschaftlich immer noch so unpopulär und unbequem, dazu wurde ja leider über Jahrzehnte der Zugang zu der Anthroposophie durch manche verstarnte "Anthros" versperrt. Das muß man leider so sagen. Und das trotz aller Früchte, die man anerkennt!

### **Das dritte Erlebnis**

Im dritten Jahr dann geschieht alles möglicherweise sogar ganz rhythmisch: ein halbes Jahr stiller Stufenweg. Im dritten Jahr erlebt dieser Mensch, nachdem er sich, nach dem zweiten Krisenhalbjahr, ein halbes Jahr wirklich ganz stark mit dem auseinandergesetzt hat, was er erlebt hat, alles viel bewußter. Am Ende des zweiten Jahres hatte er "zufällig" Steiners "O, Mensch erkenne dich"- Szene aus dem Mysteriendrama gelesen und es wurde ihm befreiend gewiß: ich habe ein Schwellenerlebnis gehabt! Das sind natürlich alles positive Fälle. Viele Menschen erleben es auch nicht so positiv. Das sie da so rauskommen und dann auch noch Erkenntnis haben und wissen, aha, das war das und das undsoweiter, das ist leider nicht immer so. Manche denken möglicherweise, ohne daß es halt stimmt: "Das war wohl eine endogene Depression und bald kann ich meine Mittel wieder absetzen," und sind so froh, daß es ihnen wieder besser geht. Und sie denken dann: "Ich suche mir eine Beschäftigung, die sinnvoll ist," und ich weiß nicht was und es fehlt dann doch dieses Erkenntnismäßige, diese echte Gewißheit. Ja "leider"

erleben heute auch immer mehr Menschen Schwellenerlebnisse die halt nicht vorbereitet sind. Man hofft und bangt dann, daß man nicht wieder da hineinfällt und erlebt dann und wann wieder kleine Schübe davon usw... Und man kann es auch nicht so richtig schätzen, was man Bedeutungsvolles dadurch lernt, abgesehen davon, daß die Umwelt unter Umständen verunsichert ist und schweigt und dann der Betroffene nachher sagt: "Ja, ich hatte was mit den Nerven oder ich war im Krank, Überarbeitet usw." Alles das ist wirklich eine echte Furchtbarkeit, daß der Mensch und auch die Gesellschaft damit nicht umgehen kann! Obwohl das alles heute doch fast eine Normalität ist und zu der Menschenentwicklung eben dazugehört. Und sei es, daß es im Alter geschieht oder kurz vor dem Tod, das ist eigentlich ziemlich egal. Und bei vielen Menschen geschieht es, anthroposophisch gesehen, halt erst kurz vor oder eben nach dem Tod. Angelus Silesius, der Mystiker, hat das in diesen Vers gebracht:

*"Wer nicht stirbt, bevor er stirbt, der verdirbt, wenn er stirbt."*

Das heißt, wer nicht stirbt, bevor er stirbt, also Seelentod und innere Wiedergeburt im Leben durchmacht, der verdirbt, wenn er gestorben ist. Wer die Erlebnisse nicht richtig durchgemacht hat, der muß etwas ähnliches im Nachtodlichen durchmachen. So beschreiben es die Geistig Schauenden und auch teilweise die, die Nachtoderfahrungen haben - siehe die Bücher von Moody, Ritchie, Kübler-Ross und anderen -. Der Geisteswissenschaftler Rudolf Steiner sagt es ganz deutlich, das, was eine Seele nach dem Tode im sogenannten "Kama-Loka" als schmerzvolle Reinigung durchmacht, als "Hölle" - so wurde es früher genannt und zu Machtmißbrauch benutzt - das erlebt der, der solche Schwellenerlebnisse hat, schon im Leben!

Auch Menschen, die Depressionen erlebt haben, können insofern gewissermaßen für die Zukunft froh sein. Überhaupt Menschen, die Leid durchgemacht haben, dürfen sicher sein, das ist für die Zukunft gesehen ein Geschenk! Das finden wir ja schon in der Bergpredigt:

*"Selig sind die da Leid tragen, denn sie sollten getröstet werden."*

und halt, wie beim letzten Vortrag angeführt, im Hebräerbrief:

*"Wen der Vater aufnimmt, den züchtigt er."*

Der Vater, das Schöpfungsgesetz erzieht die, die er annimmt, durch Schicksalsschläge. Das klingt drastisch, nicht die, die er abstößt, sondern die, die er annimmt, die als Söhne, als Kinder, sich in seiner Art entwickelnden, die erzieht er durch solche Schicksalsschläge. Das ist aber ein Daseinsgesetz - ob man will oder nicht - es gibt Schwellenerlebnisse - genauso wie es - ob man will oder nicht - Leben und Tod gibt!

Ja, aber nun noch einmal zurück zum Erleben. Es kommt ein drittes Jahr im regulären Schwellenübergang. Möglicherweise hat sich der Mensch sehr intensiv mit religiösen Dingen auseinandergesetzt nach dem zweiten Jahr. Das muß nicht so sein, das ist auch nicht notwendig, sage ich mal. Es kann auch sein, daß jemand sich viel mit klarem Denken mit Erkenntnistheorie oder ähnlichem beschäftigt oder mit der Natur oder mit der Kunst in einer tiefen Art. Möglicherweise ist der Betreffende sich aber ganz klar

darüber geworden, daß man sich verlieren muß, um sich zu finden, daß das vorhergehende Schwellenerlebnisse waren. Er findet es vielleicht in der Bibel wieder, oder, wie ich das schon genannt habe, in Steiners Mysteriendramen, aber trotzdem rutscht er wieder, kommt er wieder in diesen Zustand hinein. Es ist tristes Frühjahr - er verliert das Vertrauen einer geliebten Person oder erlebt beschämt seine eigene Überheblichkeit oder was immer der Auslöser nun ist.

In diesem dritten Jahr ist das so, daß der Geistesschüler, von dem ich ja stellvertretend berichten will, das sehr bewußt schon erlebt und permanent auch reflektiert: "Das ist unter Umständen eigentlich wieder das, was ich schon zwei Jahre lang erlebt habe und es ist vielleicht dieses sich-verlieren-und-sich-finden." Es kann sogar so sein, daß er erlebt: "Mit Sicherheit muß ich mich verlieren, um mich zu finden." Wenn man weiß oder davon ausgeht - ich muß mich verlieren - um mich zu finden, wie soll man sich dann aber verlieren? Also das ist ganz ganz schwierig. Wenn man weiß, ich muß mich verlieren oder in einem anderen Falle weiß: ich muß jetzt glücklich sein und dann passiert das und das, das gelingt nicht, man kann nicht einfach Tiefes erleben, wenn man es vorher weiß. Das Bewußtsein hemmt eigentlich das Erleben. Das ist auch ein Gesetz. Wenn Bewußtsein da ist, kann nicht gleichzeitig Lebensfülle da sein. Wenn Lebensfülle da ist, kann nicht gleichzeitig Bewußtsein da sein. Die Prozesse gehen nicht zusammen. Bewußtsein braucht eigentlich ein gewisses Todsein - Abbauprozesse im Gehirn zumindest schon-, man braucht seelisch ein gewisses Abgelegt-sein, damit man Denken kann. Und Leben, Wahrnehmen, Hingabe, freies Lebendig-sein ist nicht möglich, wenn man im gleichen Augenblick voll im Bewußtsein steckt. Es wechselt meistens irgendwie doch in Bruchteilen von Sekunden Bewußtsein und "Leben". Wenn ich aus meinem Bewußtsein überhaupt nicht mal richtig herauskomme, dann kann ich nicht richtig leben.

So nun heißt es aber: "Verliere dich, um dich zu finden und du weißt, du mußt das erleben, damit du dich wiederfindest!" Das geht aber nicht! Komisch, nicht, da wird man sich sicherer über seinen Zustand und genau das hindert einen, blockiert einen?! Jetzt will man sich endlich verlieren und kann es nicht. Jetzt denkt man, man wüßte etwas über den Zustand und kann diesen Zustand nicht durchleben. Es kommen also auch in diesen Zeiten dann alle die Erlebnisse, die ich geschildert habe, aber anders, zumeist geklärt, mehr getragen. Menschen um einen herum wissen vielleicht schon, ja, du hast "diese Phase" jetzt wieder.

Aber man kommt wieder in diese Verlorenheit, dieses Gefühl des Zusammenbruchs aller Stützen, wieder das Grauen: du bist ein depressiver Mensch, du bist krank. Auch Hypochondrie wird existentiell durchlebt. In dieser Zeit dieses Erlebens sind alle Krankheiten seelisch real erlebbar. Es gibt heute allgemein viele Menschen, die in alle Krankheiten hineingehen, die dauernd denken, sie haben Hirnhautentzündung oder Krebs oder ich weiß nicht was. Das ist nicht nur so, daß manche denken die Bedrohungen sind um uns, Kriminalität, Naturkatastrophen, Kriege oder so etwas. Es ist innen so ähnlich, wie bei diesem das-Gefühl-haben: "Ich sterbe bald, oder ich könnte sterben oder mich auflösen, ich bin alt." oder ich weiß nicht was.

All dieses Erleben kann aber auch heißen, daß man einer Schwelle nahe ist oder, religiös ausgedrückt, daß man dem, was man den Christus nennt, nahe ist. Hypochondrie kann ein Anzeichen davon sein, auch Steiner hat dies erwähnt. Das ist vielleicht ein Trost, für die, die so etwas erleben.

Also z.B. erlebt er plötzlich: ich habe diese Psychose oder diese Geisteskrankheit, diese Behinderung, oder ich habe andere Krankheiten - er lebt darin und durchleidet dies in aller möglichen Plastizität. Gerade auch diese Erlebnisse sind später ungeheuer hilfreich. Besonders auch für Therapeuten!

Er erlebt wieder diese intensiven Erlebnisse mit der Natur, der Landschaft, den Erinnerungen, mit Menschen; dies Hineinschlüpfen, dieses Erleben müssen der Abgründe die durch die eigenen Taten heraufkommen.

Es läuft doch alles noch bewußter ab als zuvor. Die Erlebnisweise und die Erlebnisfelder haben nun oft eine mythische Färbung, wie urweltliche Landschaften stehen Erlebnisse vor der Seele. Die "einsame Wanderung durch die Ewigkeit des Nichts" wird noch stoischer durchgehalten.

Der Betroffene fühlt sich trotzdem nicht minder verloren, einsam und fürchterlich.

Das dritte Jahr geht so vor sich, daß dieser Mensch vielleicht sich, trotz seiner Schwellenerlebnisse, doch, was vorher nicht der Fall war, dieser Geisteswissenschaft oder mit der Bibel auseinandersetzen kann, bzw. es versucht. Er ist sehr auszehend dieser Zustand zwischen unbefriedigender Anspannung sich-heraus-kämpfen-wollen - geistige und religiöse Fragen, Schuld und Sühnefragen zermarternd bewegend - und unbefriedigender Entspannung - sich im Nichts verunsichert, flüchtend treiben zu lassen.

Und es kommt dann wirklich zu einem Tod- und Auferstehungs-Erlebnis irgendwann, vielleicht draußen in der Natur. Auf einmal bestürmt ihn dieses furchtbare Gefühl von Durchbrechen und keinen Halt mehr haben. Dieses Gefühl, daß es niemals wieder besser wird, das ist sogar für nach dem Tode und für immer ein Bann ist und daß man nie wieder zurückkommt zu sich und nie wieder normal wird und der Mensch verliert sich wie im Wahneswirbel, der ihn mit Gewalt in Erdentiefen, in Höllen hineinzieht. Er bricht vielleicht zusammen sogar, er fällt zu Boden, bleibt vielleicht eine Viertelstunde liegen und es ist wirklich irgendwann dann so, wie Novalis in den "Geistlichen Liedern" beschreibt, so wunderschön:

"Ein Engel zieht dich wieder  
gerettet auf den Strand  
und schaut voll Freuden nieder  
in das gelobte Land."

Also wirklich, so ein Erlebnis von einem Engel, der über einem ist, oder ein Licht oder einer großen Erscheinung, also nicht so als Bild oder als Stimme, das nicht unbedingt. Es gibt auch das, daß Menschen richtig ein Wesen, eine Persönlichkeit erleben, ein Lichtwesen, daß sie da eine Begegnung haben, daß sie von einem Engel sprechen oder mit Gewißheit von Christus sprechen. Das kann auch geschehen. Das muß aber nicht so sein, nicht zu dieser Zeit - noch nicht.

Ab diesen Zeitpunkt geht es bergauf. Es geht deutlich und recht schnell, aber schrittweise, in Richtung Bergauf.

Es gibt vielleicht noch Nachwehen in diesen Wochen, sowie es in größeren Abständen in den Folgejahren, in abgemilderter Form, auch möglich ist, aber es ist nun mit dem Schwellenerlebnis für dieses Leben, vorbei.

Ach ja, insgesamt ist auch noch hinzuzusetzen, daß diese drei Jahre, anthroposophisch ausgedrückt, eine Stufenentwicklung der Seelenläuterung in empfindungsseelenhafter, verstandesseelenhafter und im dritten Jahr in bewußtseinsseelenhafter Form ist.

Was danach folgend geschieht - geschehen kann bei regulärem Erleben - habe ich bis jetzt ja immer ausgespart. Die eigentlich unglaublichen Erlebnisse von innerer - ja - Erleuchtung, innerer Fülle, erlebt wie Wiedergeburt, neugeboren sein. Geburt, auch mit Schutzlosigkeit noch, aus der ganz Neues auch hervorgeht, ganz neue Kräfte, ganz neue Anschauungen, ganz neue Möglichkeiten, ganz neue Verbindung zur Welt, ganz neue Liebesfähigkeit usf. Es ist folgerichtig, daß der Mensch danach sich in religiöse Richtung deutlich begibt, zu Sinn und Ursprung des Daseins; nicht aus gedanklichem Verarbeiten heraus, sondern weil er eigentlich diese grundsätzliche Dankbarkeit fühlt, diese Freude und Größe des Geschehens. Es kann folgen, daß er sich auch abwendet von der Anthroposophie zum Beispiel, weil sie zu wenig Existentiell und zu Kopfmäßig erscheint und daß dieser Mensch ein gläubiger Christ wird oder werden will. Oder dieser Mensch wirklich beginnt, inbrünstig zu bitten und zu beten. Es kann auch sein, daß das in dieser Zeit geschieht. Daß ein Gebet wirklich aus Verzweiflung gesprochen wird und wirklich gemeint ist. Nicht als eine Meditation - man kann das "Vater unser" auch als Gebet oder Meditation sprechen - aber will eigentlich nur etwas erreichen - das ist kein Gebet, das ist etwas anderes. Aber wenn ein Gebet wirklich gemeint ist, sage ich mal, auch wenn ich nicht voraussetzen kann, daß alle hier religiös sind, dann wird das erhört, dann hat das Kraft. Es hat schon eine ungeheure Kraft und man kommt dann z.B. aus diesen Zuständen auch etwas heraus dadurch; oder aber auch nach diesen Erlebnissen kann es sein, man begibt sich in diese Richtung und will z.B. Christus begegnen und betet darum. Und es geschieht! So wie es z.B. bei dem als Popsänger bekannten Bob Dylan geschieht, wer weiß schon davon? Obwohl er durchaus ein berühmte Gestalt unserer Zeit ist: ich habe ja von der Christusbegegnung Dylans beim letzten Vortrag erzählt.

Das ist ungeheuer, was ich jetzt einfach mal hier so sage, das ist mir schon klar. Aber so etwas Ungeheures kann Schwellenerlebnissen folgen. Es kann auch anderes folgen, sicher, auch eine freudige Beschäftigung mit Anthroposophie oder so etwas. "Ich fühle mich gesichert überall," dieser Satz aus der Szene "Oh, Mensch erlebe dich" der Mysteriendramen spricht etwas aus von dem was nach der Schwelle, nach der erlittenen Selbsterkenntnis erlebt wird.

### **Besonderheiten - Der Hüter und der Doppelgänger**

Ich sage manches Intime, vielleicht auch Erschütterndes, hier, aber, es ist nicht die Zeit, Dinge zurückzuhalten, auch solche Dinge nicht.

Es ist nicht so gewöhnlich, daß solch ein Vortrag hier gehalten wird, aber es ist doch bitter notwendig. Wie Rudolf Steiner auch sagte, es muß über diese Dinge gesprochen werden. Mindestens zu denen, die auf der Suche sind, denn das ist eine ungeheure Hilfe, wenn einer, der das erlebt hat oder der etwas davon erlebt hat oder der darüber etwas weiß, das in rechter Weise mitteilen kann. Steiner sagte, auch im Goetheanum, also in der Hochschule der Geisteswissenschaft, muß über diese Dinge gesprochen werden - ganz offen. Und so weit ich das überblicke, ist das bis jetzt kaum der Fall gewesen in diesen sich so stark verändernden 70 Jahren. Es gibt sehr wenige, die sich damit be-

schäftigt haben, das Thema wurde, wenn dann in letzter Zeit eher mit Krisen- oder Ausnahmeerlebnissen in Zusammenhang gebracht, aber nie besonders deutlich und konkret behandelt. Auf Anthroposophischen Felde ist es unter anderem Bernhard Lievegoed, der vor kurzem gestorben ist, der da recht deutlich wird. Da gibt es ein schönes Buch "Der Mensch an der Schwelle" zu lesen. Er beschreibt dann auch Dinge, die ich jetzt nicht so genannt habe, weil sie während des Erlebens oft nicht so deutlich sind, mehr in der Reflexion dann erst deutlich werden können, z.B. daß man Wesen, die in einem selbst stecken, begegnet.

Ein Hüter, ein Wesen, was einen eigentlich wieder zurückstößt, das zu einem sagt, nicht sagt, aber so ungefähr, als wenn es sich ausspricht, so begegnet einem dieses Wesen: "Du bist noch nicht reif, schau auf dich zurück. Du kannst noch nicht über die Schwelle. Es ist noch nicht so weit, du mußt dich noch wandeln." Das ist wie ein offenes Verderben, das einem wie gegenüber steht.

Das andere ist, das man Wesen sieht, die man als Ungeheuer seiner selbst erlebt und das ganz Besondere ist, daß man diese Wesen auch nach diesem Erlebnis weiterhin erlebt, diese Doppelgänger. Eigentlich ist es im wesentlichen ein Doppelgänger. Das ist eigentlich wie ein zweites Wesen der eigenen Persönlichkeit, aber vielleicht das, was das negative Wesen ist, das alte, das nervige, das, was man sogar hassenswert finden konnte, an sich selbst bzw. was andere auch an einem bemerken und sehen und bekämpfen und hassen und mit dem sie oder gerade auch ihre Doppelgänger streiten. Also Menschen streiten oft nur über diese Doppelgänger, über diese Negativanteile, die hervorbrechen können wie ein eigenes Wesen oder besser "Unwesen". Vieles geschieht durch Untiefen, die man manchmal selber merkt und dann, ach, am liebsten nicht bemerken möchte, aber die andere auch besonders gut bemerken. Manchmal sind das auch nur so Kleinigkeiten, das jemand dauernd redet wo es nicht paßt oder gewisse Begierden extrem auftreten oder irgendwelche Mentalitäten, die unerträglich sind.

Jeder, der etwas Selbsterkenntnis hat, weiß, wo er seine Untiefen findet, aber das Wissen und das Erleben ist unterschiedlich. Das Erleben nach dem Schwellenübergang bedeutet nämlich, daß quasi dieser Doppelgänger immer neben einem steht, wenn im Sozialen der eigene Schweinehund zur Geltung kommt, so etwas passiert wie, daß er neben einem steht und man gleichzeitig sich - oder besser seinem Doppelgänger - wie ein zweites Ich in sich selbst erlebt. Das ist bereits ein typisches Erleben während dieser Depressionen und Schwellenerlebnissen in denen wir entgrenzt sind. In echten Depressionen ist das auch stärker und das Ich hilflos.

Nach einem durchgegangenen Schwellenerlebnis ist aber zu neuem Licht auch ein klarerer Blick auf die eigenen Schatten da. Auch auf die Schatten die außen bzw. in anderen sind. Das wird nach einiger Zeit eine ganz normale Sache, ganz geduldig ertragen, daß man seinem eigenen Schatten sicher so bewußt immer wieder gegenüber steht.

Der Doppelgänger des Menschen ist das, was der "Hüter" spiegelt, der eigene "Schweinehund", das "ätzende" Häßliche in jedem, also mitgebrachte oder erworbene Boshaftigkeiten, Schwächen und Abgründe. Steiner beschreibt ihn als ein wesentliches Wesen im Menschen, als das Wesen, das eigentlich die Krankheiten aufnimmt. Es hat nebenbei Beziehungen zu Erdkräften, Magnetismus und Elektrizität, aber darüber ein andermal.

In der Psychologie tauchen übrigens auch Entsprechungen auf mit solchen Bezeichnungen wie "Phantom", "Schatten", "Spiegelbild", "alter Ego", "Trugbild der eigenen Ge-

stalt" oder "Heautoskopie". Jung, du Prel oder Menninger-Lerchenthal in "Der eigene Doppelgänger" (von 1946) gehen darauf ein. In Märchen wie "Rumpelstilzchen" oder in der Romantik, bei Tieck, Arnim, Brentano, bei Novalis wie gesagt, bei Fouquè und Kerner, bei Edgar Allen Poe, E.T.A. Hoffmann und Maupassant und bei Dostojewski wird die Begegnung mit diesem eigenen unreinen Spiegelbild in verschiedener Form thematisiert. Ja, viel Geheimnisvolles gäbe es da allein aus Steiners Darstellungen heraus hierzu noch darzustellen, aber das würde jetzt den Rahmen sprengen.

Wichtig ist, daß dies Hütererleben eigentlich diese Qual, andererseits Gnade, bringt, daß wir so festgehalten werden um unsere Unklarheiten zu sehen, zu durchleiden und letztlich bearbeiten; was dann unsere Passierbarkeit für Geistiges bewirkt. Die Öffnung der Schwelle, der Zugang zur Geistigen Welt mit gewährt! Und wie als warnender Negativspiegel ist dieser bewußt erlebte Doppelgänger fortan dabei!

### **Wiedergeburt - Erleuchtung - Der große Hüter**

Also, man ist getragen, erleuchtet nach solchen Erlebnissen. Das führt, wenn wir diese Gnade erleben dürfen, zur Begegnung mit dem großen Hüter der Schwelle. Worte von Steiner dazu:

*„Ein unbeschreiblicher Glanz geht von dem zweiten Hüter der Schwelle aus; die Vereinigung mit ihm steht als ein fernes Ziel vor der schauenden Seele ...“*

An anderer Stelle:

*„Es verwandelt sich nämlich nunmehr dieser Hüter in der Wahrnehmung des Geistesschülers in die Christusgestalt...“*

(Steiner GA 13)

Die erleuchtende Wahrnehmung des großen Hüters wurde auch in der Szene „O Mensch, erlebe Dich“ des Mysteriendramas angesprochen, von der wir beim letzten Vortrag gehört haben. Dort heißt es:

"Aus lichten Höhen leuchtet mir ein Wesen,/Ich fühle Schwingen,/Zu ihm mich zu erheben./Ich will mich selbst befrei'n/Wie alle Wesen, die sich selbst besiegt./O Mensch, erlebe dich!

Ich schaue jenes Wesen,/Ich will ihm gleich in Zukunftszeiten werden..."

Ja, so ist das erlebbar - mehr oder weniger bewußt!

Man hat also eine Entwicklung durchgemacht, man bekommt einen Zugang zu geistigen Dingen, zu religiösen Dingen, auch zu geistigen überhaupt überall in der Welt und in einem selbst, also zu Dingen, die nicht sinnlich sind, wie der Tisch, sondern die eigentlich wesentlicher sind als jegliches Äußeres. Vieles bekommt eine neue Bedeutung. Friede, man weiß jetzt erst was Friede ist, Henry Miller beschreibt das bei seinem Erleuchtungserlebnis so schön. Man weiß, daß es Wahrheit gibt und welch unglaublich großen Wert sie hat; daß es das Gute erlebbar geben kann. Man weiß, was wirkliche Liebe ist, im Gegensatz zu sich verlieben oder nur so "lieben". Man weiß was Glaube ist und Hoffnung. Diese großen Begriffe der Christenheit, die kennt man nun wahrhaftig.

Daß man wirklich das bis in Wesenheiten hinein erlebt anfänglich und noch alles wie wieder verlierbar ist, das steht vor der Seele.

Man hat eine Öffnung, es ist als hätte man einen Schlüssel, wie bei dem Märchen "Marienkind", wer das kennt. Also das Kind in uns schließt die Türen auf und sieht den Himmel jedesmal, wenn man hineinschauen darf und man darf hineinschauen. Man kann danach auch, schon bald danach, Aussagen über diese Dinge machen, die man vorher nicht machen konnte. Aber man hält sich auch zurück, vielleicht auch sehr zurück, bevor man überhaupt darüber spricht. Man hat also die Schwelle zu dieser Welt, zu einer übersinnlichen Welt, zu einer nicht anfaßbaren Welt überschritten.

Deswegen wird man nicht ein Heiliger oder eine Heilige schlechthin, sowie ein Franz von Assisi oder sonst irgend jemand. Man bleibt komischerweise, "dummerweise", ein ganz normaler Mensch, oder Gott sei Dank, man weiß nun wie "Klein-mit-Hut" man sein kann, man würde vielleicht doch zu überheblich werden, das spürt man auch. Man kommt auch in Versuchung! Man erinnere sich nur an dieses biblische Bild, als Jesus zum Christus getauft wird und da ist nicht der große Jubel in ihm oder er beginnt schöpferisch tätig zu sein. Nein, das erste, das dann geschieht ist die Versuchung. Er möchte, oder in ihm eigentlich möchte etwas, sag ich mal, die Welt beherrschen, die Macht mißbrauchen, diese neuen Erkenntnisse, Kräfte, die Jesus, als Christus, da hat; die will er mißbrauchen. Ich glaube ich darf das so sagen. Da steht, der Teufel tritt an ihn heran, das ist ein Innenerlebnis. Diese Wüste ist diese Einsamkeit der Schwelle. Jesus erlebt auch die Schwelle und die Versuchung. Also, das ist auch erlebbar, daß etwas einem diese neugewonnenen Kräfte mißbrauchen lassen möchte.

Auch erlebbar ist in der Anfangszeit danach, daß man sich wirklich wie neugeboren fühlt, man ist etwas unsicher noch, muß alles neu erlernen, aber das im Positiven, man ist so frisch und erlöst, auch körperlich. Während man in dieser depressiven Zeit, in der Schwellenzeit, ungeheuer körperliche Lasten getragen hat, wirklich reale schwere, furchtbare schwere abgezogene Kräfte im unteren Körper, Starrheit, Verkrampfung, Schmerzen, auch physische Schmerzen im Kopfbereich. Man dachte: da ist eine Naht oder so etwas irgendwo, später fragt man sich verschämt, ob das ein Dornenkronengefühl ist, ich will es dahingestellt sein lassen. Oder man hatte Sinnesstörungen, daß man nicht mehr sehen konnte, z.B. nicht mehr in den Himmel gucken konnte, es flirtete alles nur noch.

Man konnte z.B. nicht mehr in den Himmel gucken, aber man sah in der Erde Muster oder irgend etwas - so ist das auch bei LSD-Trips manchmal in manifester Form, wegen der Chemie - ja da könnte man noch eine ganze Menge erzählen über allein über diesen Bereich, wie das auch woanders hineingeht; das ist also nicht nur ein Seelisch-Geistiges Erleben, nein es geht bis in die Physis, bis in die Sinneswahrnehmung. Daß man wirklich Dunkelheit erlebt und Finsternis und Nebel. Daß das Gefühl da ist, nicht richtig aus sich herausgucken zu können, das Gefühl einer ungeheuren Schwere, daß man sich kaum erheben kann, von einer ungeheuren Last, daß man nicht mehr schlafen kann. Also Symptome, die für Depressionen bekannt sind.

Ja, aber man hat ja die Erlebnisse jetzt unter sich und kann dann weiterschreiten. Das Neugeborenenfühlen ist da - erfrischend - wie in der Kindheit - fröhlich - man ist vielleicht religiös geworden - genießt die Natur - singt lobpreisende Lieder - das wird dann Realität! Man singt, man dankt, man freut sich. Eine wunderschöne Zeit, besonders wenn Christus in Wirklichkeit erlebt wurde.



Daß man wirklich das bis in Wesenheiten hinein erlebt anfänglich und noch alles wie wieder verlierbar ist, das steht vor der Seele.

Man hat eine Öffnung, es ist als hätte man einen Schlüssel, wie bei dem Märchen "Marienkind", wer das kennt. Also das Kind in uns schließt die Türen auf und sieht den Himmel jedesmal, wenn man hineinschauen darf und man darf hineinschauen. Man kann danach auch, schon bald danach, Aussagen über diese Dinge machen, die man vorher nicht machen konnte. Aber man hält sich auch zurück, vielleicht auch sehr zurück, bevor man überhaupt darüber spricht. Man hat also die Schwelle zu dieser Welt, zu einer übersinnlichen Welt, zu einer nicht anfaßbaren Welt überschritten.

Deswegen wird man nicht ein Heiliger oder eine Heilige schlechthin, sowie ein Franz von Assisi oder sonst irgend jemand. Man bleibt komischerweise, "dummerweise", ein ganz normaler Mensch, oder Gott sei Dank, man weiß nun wie "Klein-mit-Hut" man sein kann, man würde vielleicht doch zu überheblich werden, das spürt man auch. Man kommt auch in Versuchung! Man erinnere sich nur an dieses biblische Bild, als Jesus zum Christus getauft wird und da ist nicht der große Jubel in ihm oder er beginnt schöpferisch tätig zu sein. Nein, das erste, das dann geschieht ist die Versuchung. Er möchte, oder in ihm eigentlich möchte etwas, sag ich mal, die Welt beherrschen, die Macht mißbrauchen, diese neuen Erkenntnisse, Kräfte, die Jesus, als Christus, da hat; die will er mißbrauchen. Ich glaube ich darf das so sagen. Da steht, der Teufel tritt an ihn heran, das ist ein Innenerlebnis. Diese Wüste ist diese Einsamkeit der Schwelle. Jesus erlebt auch die Schwelle und die Versuchung. Also, das ist auch erlebbar, daß etwas einem diese neugewonnenen Kräfte mißbrauchen lassen möchte.

Auch erlebbar ist in der Anfangszeit danach, daß man sich wirklich wie neugeboren fühlt, man ist etwas unsicher noch, muß alles neu erlernen, aber das im Positiven, man ist so frisch und erlöst, auch körperlich. Während man in dieser depressiven Zeit, in der Schwellenzeit, ungeheuer körperliche Lasten getragen hat, wirklich reale schwere, furchtbare schwere abgezogene Kräfte im unteren Körper, Starrheit, Verkrampfung, Schmerzen, auch physische Schmerzen im Kopfbereich. Man dachte: da ist eine Naht oder so etwas irgendwo, später fragt man sich verschämt, ob das ein Dornenkronengefühl ist, ich will es dahingestellt sein lassen. Oder man hatte Sinnesstörungen, daß man nicht mehr sehen konnte, z.B. nicht mehr in den Himmel gucken konnte, es flirtete alles nur noch.

Man konnte z.B. nicht mehr in den Himmel gucken, aber man sah in der Erde Muster oder irgend etwas - so ist das auch bei LSD-Trips manchmal in manifester Form, wegen der Chemie - ja da könnte man noch eine ganze Menge erzählen über allein über diesen Bereich, wie das auch woanders hineingeht; das ist also nicht nur ein Seelisch-Geistiges Erleben, nein es geht bis in die Physis, bis in die Sinneswahrnehmung. Daß man wirklich Dunkelheit erlebt und Finsternis und Nebel. Daß das Gefühl da ist, nicht richtig aus sich herausgucken zu können, das Gefühl einer ungeheuren Schwere, daß man sich kaum erheben kann, von einer ungeheuren Last, daß man nicht mehr schlafen kann. Also Symptome, die für Depressionen bekannt sind.

Ja, aber man hat ja die Erlebnisse jetzt unter sich und kann dann weiterschreiten. Das Neugeborenenfühlen ist da - erfrischend - wie in der Kindheit - fröhlich - man ist vielleicht religiös geworden - genießt die Natur - singt lobpreisende Lieder - das wird dann Realität! Man singt, man dankt, man freut sich. Eine wunderschöne Zeit, besonders wenn Christus in Wirklichkeit erlebt wurde.

Eine Zeit die in diesem Jubel nicht lange hält und bleibt. Die von vielen Mystikern auch beschrieben wird als Hochzeit, so von Ruysbrock, Böhme wie im letzten Vortrag dargestellt. Ruysbrock beschreibt in seiner "Zierde der geistlichen Hochzeit" - ein Buch das übrigens seit Jahrzehnten vergriffen ist - sehr prosaisch, sehr sehr schön wie diese Erlebnisse sind. Er spricht von drei Geistlichen Hochzeiten. Diese Zeit nach der Christusbegegnung ist wie eine übergroße Liebe, daß man völlig verliebt ist in Jesus, so beschreibt Ruysbrock das. Man findet das auch bei den Beginen, Mystikerinnen, im 12./13. Jahrhundert, bei deren teils schon erotischer Christusminne. Das muß jetzt gar nicht sein, daß man das als religiöses Erlebnis hat. Es muß Jesus Christus da gar nicht auftauchen. Viele haben da im Leben ja gar nicht so den Kontakt oder lehnen das ab und das auch aus wichtigen und verständlichen Gründen.

Aber es fehlt dann zumeist etwas Wichtiges: ein richtiger deutlicher Weg. Immerhin ist das Erleben eines goldenen Landes - einer geistigen heilsamen Sphäre - irgendwie da. Die Geisteswissenschaft hat diesbezüglich von dem Land "Shambala" gesprochen, dem gelobten Land. Ja, das kann anfänglich gesichtet werden.

### **Die neue Verantwortung**

Dieses neugeboren sein hat aber zum anderen, nicht nur dieses Wunderbare, sondern hat auch etwas, was unangenehm sein könnte, was man so beschreiben könnte: man fühlt sich so aufs Messers Schneide. Man fühlt sich unsicher, unsicher wie ein Baby. Bob Dylan hat das auch sehr schön beschrieben. Man muß alles neu ergreifen, man muß alles neu denken, man muß alles selbst machen. Man kann nicht mehr irgendwas übernehmen. Es ist vorbei, daß man von außen gelebt wird. Man muß selber leben. Erlitten wird das schon in den Schwellenerlebnissen, auch ein Grundsaterlebnis, das aber nicht am Anfang geschieht, sondern erst später, z.B. im zweiten Jahr. Daß man wirklich das furchtbare Gefühl hat, ich muß sogar den Fuß, wenn ich den dahinsetzen will, selber dahin setzen. Daß ist furchtbar dieses Gefühl. Oder ich muß jedes Wort, das ich sage, jeden Gedanken, ich muß jede Willenshandlung, daß ich meine Freunde meinetwegen zu Essen bitte, oder ob ich durch eine Tür gehe und Angst davor habe, ich muß alles selber tun. Es gibt nicht mehr dieses, was dann später auch wieder normal ist: Man tut einfach etwas wie von selbst, wenn man Auto fährt zum Beispiel, so unbewußt alles, nicht selber erlebt, nicht selber geführt.

Aber auch nach diesem Erlebnis bleibt das halt sozusagen verwandelt da. Man fühlt sich gesichert und ist trotzdem in der Welt noch nicht gesicherter Weltmann bzw. Weltfrau. Es ist zwar alles wunderschön, aber ob das so bleibt? Man merkt dazu, daß man da und dort in Versuchung gerät oberflächlich, stolz oder machtvoll zu werden, den tollen Supermenschen zu spielen, das ist die Versuchung!

Trotzdem ist das wohl die schönste Zeit, die ein Mensch in seinem Leben erleben kann, besonders auch dieses "Ruhem in Gott", dieses den größten Freunden und Vertrauten, den größten Trost und Halt in der Welt, ja in der ganzen Ewigkeit, den Christus gefunden zu haben. Daraus kann sich dann auch ein ewiger Trost, eine Lebensabsicherung, ein fester Weg bilden.

Das wird dann doch etwas anderes, spätestens dann, wenn der Mensch dann vielleicht aus der Reflexion der Erlebnisse heraus einfach deutlich merkt: ich muß und darf ins Leben eingreifen. Ich habe etwas zu tun! Das Erlebte gibt mir Kraft für eine Aufgabe,

für einen Dienst an der Welt. So etwas kann erlebt werden. Dann merkt der Betreffende als nächstes, daß der Alltag und das Leben für jemanden, der eingreift in die Welt, ganz besonders schwer wird, besonders wenn er positiv eingreifen will. Das wollen bestimmte Mächte in der Welt überhaupt nicht. Der Mensch muß nun, und das merkt er auch, sein auseinandergegliedert gewordenes Seelenhaus behüten und weiterentwickeln durch weitere Selbstschulung, durch Erkenntnisarbeit, Naturstudium, Meditationen, Gebet, künstlerisches Tun usw. Das Denken, Fühlen und Wollen wird nun selbst geführt werden müssen, um nicht von den vielen Eindrücken, die jetzt wahrgenommen werden können, überflutet zu werden.

Die befreiten Seelenfähigkeiten würden ein ausuferndes Eigenleben führen, die durch die Schwellenerlebnisse gesteigerte Ätherleibgelöstheit würde mannigfaltige Wahrnehmungen jederzeit - ob gewollt oder nicht - hereinfluten lassen, wenn nicht die nötige Selbstregulierung bei dem "Stirb- und Werdeprozess" mit angelegt worden wäre.

Der Einzelne empfindet nun ein tägliches Sich-selbst-durchdringen und Sich-klären als ein zentrales Bedürfnis. Gerade jetzt wird die Selbstschulung noch wichtiger.

Auch besteht die Gefahr, daß extreme Verstärkungen von einer oder Zweien dieser Seelenkräfte durch sogenannte Luziferische oder Ahrimanische Verführungen auftauchen, das heißt, daß auflösende oder verhärtende Tendenzen des Menschen im Sozialen, trotz all seiner Lebensweisheit, Probleme bereiten. So wird das Leben durchaus schwerer, sogar für diesen Menschen, er hat jetzt größere Verantwortung. Aber es ist immer ein Trost da, es ist immer ein neu erworbener Krafraum da, ein geistiges Leben, ein Land, ein Hafen oder eine Hütte ist da. Etwas seliges, in das er sich zurückziehen kann, nicht äußerlich, sondern innerlich. Eine Landschaft, ein Gefährte, wo er Trost findet. Er ist doch getragen, auch wenn er manchmal meint, nicht mehr die Kraft zu haben all diese Dinge zu bewältigen, die dann auch in Zukunft warten, ihm dann "zugetraut" werden. Ein sprechendes Beispiel davon ist wiederum Rudolf Steiner, der ungeheure Dinge zu bewältigen hatte.

Ja, so kann das sein. Ich habe vieles nicht erwähnt und manches ist vielleicht auch ganz anders in der jeweiligen Wirklichkeit eines anderen Menschen. Das alles ist das, was ich nennen möchte: Die tiefste Erschütterung der menschlichen Seele.

Und das erlebt jeder sich entwickelnde Mensch irgendwann, vielleicht - wenn man an mehrere Verkörperungen denkt - auch öfter. Das kann möglicherweise jemandem - wenn man die Wiedergeburt als Wahrheit nimmt - durch die verschiedenen Inkarnationen des eigenen ewigen individuellen Bildnisses hindurch - mehrfach geschehen. Es kann verschüttet werden, kann wiedererkannt, wiedererlangt werden. Das kann auch in diesem Leben wieder fast in Vergessenheit geraten oder etwas zurücktreten, was zur Folge hat, daß man Abgrundgefühle abgeschwächt in anderer Form auch wieder erleben muß. Aber im normalen Falle ist das die Lebenswandlung schlechthin, es ist originär und einmalig und im Rückblick der Tod im Leben.

### **Unreguläre Schwellenerlebnisse und psychische Schwierigkeiten**

Nun erleben viele Menschen Depressionen oder eine Depression und da gibt es oft ähnliche Motive. Es ist jedoch unbewußt, zu wenig bearbeitet und begriffen, es bringt letztlich Lebensreife, aber nicht so deutlichen Wandel wie die durchgetragenen Leiden der Schwellenerlebnisse. Anders ist halt auch der Ablauf, der Eingriff von außen in sol-

che Erlebnisse bei der Depression: Partner bringen einen zur Psychiatrie und die Umwelt soll das nicht wissen und was weiß ich nicht alles, und es ist ja auch richtig - sollen sie ja auch nicht - weil sie gar nicht damit umgehen können. Viele können da aber nicht umgehen mit einem Ereignis, das vielleicht etwas ganz Wunderbares hervorbringen würde, was ganz wichtig ist und völlig berechtigt ist und auf das man eigentlich stolz sein kann. Durchaus stolz zu sein auf die Krise die einem zugetraut wurde, das wäre richtig und passend.

Aber diese Eingriffe in dieses Gebiet durch Ärzte, Psychologen und Bezugspersonen sind auch richtig und lebenswichtig, wenn man nicht mehr weiter weiß und die innere Tragkraft nicht hat, nicht vorbereitet ist. Mancher Suizid wird so verhindert.

Und doch, Außeneingriffe bringen unter Umständen dann Dinge da hinein, die eigentlich die positiven Wandlungserlebnisse nicht zur rechten Entwicklung kommen lassen.

Also plötzlich fühlt der Kriselnde viele, viele Menschen um sich. Man möchte es zum Teil nicht, zum Teil freut man sich. Es wird einem gesagt: "Du wirst schon wieder," obwohl man das Gefühl hat, daß man gar nicht wieder werden kann. Watzlawick, ein Psychologe hat einmal gesagt, wir sollen auf den Zustand genauer achten und oft besser sagen: "Dir geht es ganz schlecht, du wirst ja wohl gar nicht mehr gesund," - dann bekommt der Betreffende die Kraft die er braucht aus dem eigenen Inneren, aus einem letzten Trotzen heraus z.B. Derjenige sagt sich dann vielleicht: "Nein das will ich nicht, ich werde mich irgendwie doch selbst zur Gesundheit bringen." Also, es wird da vielfältig ganz falsch diagnostiziert und gehandelt, von außen unverständlich, ablehnend, bemutternd oder bevaternd oder ich weiß nicht was alles und der Mensch kann die Sache gar nicht so durchmachen, wie er sie eigentlich durchmachen müßte.

Manchmal ist es ein Segen, daß man starke Medikamente einsetzt - manchmal ein Fluch. Die Hilfen dieser Art in der Psychiatrie sind oft lediglich dafür gut, den Mensch vor Schlimmerem zu bewahren. Es ist wirklich schwer, selbst für Psychiatriefachleute, richtig zu Diagnostizieren und zu Therapieren. Die Kenntnis der Schwellenerlebnisse, die aufgrund einer sich menschheitlich ändernden Konstitution zunehmen, ist schlichtweg nicht vorhanden - zumeist.

Das Phänomen der Depression, der Psychose, mit dem Hauptmotiv Seelentod, nimmt seit Jahrzehnten zu. Das ist eine bittere Realität, daß das zunimmt. Ich weiß jetzt nicht die Zahlen, Statistiken. Die Depressionen meinetwegen haben ganz gewaltig zugenommen und Psychosen auch, Neurosen, die auch schon zum Alltag gehören heute, nehmen weiterhin zu und die Selbstmordrate, oft mit diesen Hintergründen, hat sich in den letzten dreißig Jahren verfünffacht. Das ist etwas, was nicht so sein müßte, und sogar einen Entwicklungsschritt auf einem Entwicklungsweg, einer Lebenssuche, bedeutet. Das gilt für den Einzelnen und auch Kollektiv. Natürlich gibt es das auch, daß eine Depression wirklich sehr stark von Organschwierigkeiten geprägt ist, z.B. Leberschwächen, oder das es konstitutionelle Schwächen des Gesamtorganismus sind, wo es unbedingt bestimmter Akutmedikamente bedarf, z.B. Antidepressiva und Psychopharmaka. Es gibt auch schockierende Lebensereignisse die Menschen den haltenden Boden oder die behütenden Schleier wegreißen.

Wie anfangs gesagt erleben jedoch die meisten Menschen heute diesen Schwellenübergang unbewußt z.B. im Schlafleben, andere flüchten, wie gesagt, vor der Nähe dieser unerträglichen Selbstbegegnung. Wieder andere erleben Anteile oder Vorahnungen davon.

Beim Aufwachen morgens, so Steiner, haben wir heutzutage das Passieren des kleinen Hüters der Schwelle gerade - unbewußt - erlebt. Ohne Bewußtsein stehen wir jede Nacht vor ihm. Phänomene von morgendlicher Belastung, Schwere und Gedankenbedrängnis im Halbschlaf sind für viele eine Folge davon. Die Angst nicht "richtig" in sich selbst, bzw. in den Tag, hineinzukommen hat sich ja zunehmend verbreitet.

Ebenfalls auf die "Ätherleiblösungskonstitution" zurückgehende Phänomene entstehen durch ein Hängenbleiben in unvorbereiteten Schwellenerlebnissen bei dem "Zurückgewiesen-werden" durch den Hüter. Neurosen, Psychosen, Depressionen mit Ängsten, denen Sucht- oder Zwangartig nachgegangen werden muß, können bei diesen unregulären Entgrenzungen, die unbewußt geschehen, entstehen: z.B. das Gefühl jemanden am Straßenrand angefahren zu haben und nachschauen zu müssen, oder die wiederkehrende Empfindung sich mit Krankheitserregern angesteckt zu haben oder andere zu Infizieren. Immer mehr Menschen leben ihr Alltags- und Berufsleben und verheimlichen solche und ähnliche Angstsyndrome, Syndrome, die skurrile Formen annehmen können aber eine furchtbare Qual bedeuten. In Amerika ist das noch verbreiteter als hier, das mag wohl auch an dem stärkeren Doppelgängerwirken, das dort teilweise geologisch bedingt ist, liegen. In schlimmen Fällen können chronische psychische Störungen wie schizophrene Erscheinungen die Folge solches "Zwischen-den-Welten-Klebens" sein. Rudolf Steiner wies auf diese Gefahren in Vorträgen in den Jahren 1913 und 1923 mehrfach hin (GA 147 und 227).

Viele solche unregulären Symptome entstehen heute auch durch Drogen wie LSD z.B. oder durch falsche oder extreme Atem-, Meditations-, Chakra-Übungen oder auch durch Abdriften, durch zuviel Channeling. In der New Age Szene trifft man des öfteren auffällige Leute. In den Psychiatrien ist das eine bekannte Sache.

Das "Hängenbleiben" geht zumeist mit Aufgelöstheitssymptomen im Sonnengeflechts- und Ganglienbereich einher. Die Wesensglieder des Menschen sind dann nicht richtig eingeschaltet in das sympathische und parasympathische Nervensystem. Diesbezüglich könnte man noch eine Menge weiterführende physiologisch-geisteswissenschaftlich Forschungen durchführen, aber das ist ja nicht nur eine Erkenntnis sondern auch eine Geldfrage.

Nun gibt es wirklich Ähnlichkeiten gerade zwischen Depressionen und Schwellenerlebnissen. Das betrifft nicht selten jemanden, der in seiner Entwicklung einfach zu dieser Selbsterkenntnisreife gekommen ist, aber unvorbereitet, unregulär, da hinein kommt: dann ist die Bewältigung nicht gesichert.

### **Hilfs- und Fluchtmittel im Alltag**

Es gibt verschiedene Methoden mit diesen Erlebniszuständen umzugehen. In der Naturmedizin, oder der anthroposophischen Medizin, werden homöopathische Mittel und manchmal äußere Maßnahmen, wie Wickel, Einreibungen und bei Depressionen auch beispielsweise manchmal ein gewisser Schlafentzug verordnet.

Diese Hilfsmöglichkeiten können, wenn auch selten, für Schwellenerlebnisse gelten. Antidepressiva wird man wohl kaum brauchen, aber manchmal wohl das was man halt als Antidepressiva aus der Homöopathie bekommt, zum Beispiel Aurum, potenziertes Gold oder, das ist ja bekannt, Johanniskraut - Hypericum. Eine Hilfe kann sein, daß man Abends heiße Fußbäder macht; das ist eine sehr gute Hilfe, wenn man gestreßt

wurde, müde ist. Die Indios machen das so, daß man seine Füße abends in Flammen badet. Klingt ein bißchen abstrus, aber es ist eine auch für uns stimmige Naturweisheit. Es gilt eigentlich das Feuer oder die Hitze als das am meisten reinigende, umwandelnde; bei den Fußbädern wirkt das Feuer physiologisch, u.a. auf alle Nervenenden die unten im Fuß zusammenkommen, wer die Fußreflexzonenmassage kennt, der hat vielleicht so eine Ahnung davon, daß sich der ganze Mensch da auch widerspiegelt im Fuß. Da kann eine sehr starke Erlösung stattfinden; eine Läuterung, eine Reinigung des ganzen Menschen vor dem Schlafenlegen, durch das Feuer - eine heiße Elektroheizung hätte nicht diese klärende Wirkung.

Man merkt manchmal, wenn man einen belasteten Tag gehabt hat oder viel zu tun gehabt hat, daß man das Gefühl hat, in der Fußsohle steckt irgendwie unheimlich viel verklebtes oder verkrampftes Zeug drin. So ein Gefühl vom Körper in Spannung. Und nach einem Fußbad merkt man es geht raus, und der ganze Mensch wird wie durchwärmt und geläutert gefühlt. Macht man das Fußbad nicht, liegt man im Bett und spürt in die Füße rein, das ist ein ganz anderes und vollgesogenes Gefühl. Das wirkt auch ganz stark seelisch. Wenn wir dann 90%igen Alkohol, einen Eßlöffel voll, in einer Kupferschale entzünden und darüber die Füße in den Flammen baden, wenn wir das ganz lange und oft machen, können wir nachher fast schon Feuerlaufen - man hält das also erstaunlich gut aus. Damit kann man sehr viel ausgleichen, auch die Hände können ebenso behandelt werden - ist nicht ganz so wichtig, aber auch sehr schön. Wärme löst - um es auf einen einfachen Nenner zu bringen. Man schläft besser. Esoterisch würde man sagen, die Doppelgängerkräfte aus der Erde sind verbannt worden bzw. sie finden in dem harmonisierten Körper keine Angriffspunkte und verlieren ihren Zugriff.

Es gibt auch noch andere einfache Hilfsmöglichkeiten. Es ist manchmal auch wichtig in solchen Zuständen bestimmte Gewürze zu sich zu nehmen, die Ich-stärkend sind, die einem ein bißchen den Stoffwechsel anregen, die den Leib und Seele verbinden. Schwach wirksam ist, daß man ein bißchen Kohlenstoff in sich hineinbringt, indem man Mineralwasser trinkt oder ähnliches. Das kann ganz festigend sein. Das ist vielleicht ein bißchen Quaksalberhaft, aber da ist schon was dran. Wenn man so aus sich heraus ist, kann es gut sein, daß man mal etwas Salz zu sich nimmt oder eine Würzmischung aus Salz - wirkt der Auflösungsstendenz etwa etwas entgegen - und Paprika - um ein In-sich und In-den-Stoffwechsel hineinkommen zu fördern - und Rosmarin und Thymian - welche etwas Ich-stärkend wirken. Das ist eine ganz gute Möglichkeit, wenn man mal so aus sich raus ist, das mal probieren. Das ist schon etwas, was ich empfehlen kann, wenn aber jemand in der Krise das dann alle 5 Minuten tut - dann wird er natürlich noch zusätzlich körperliche Probleme kriegen, das ist klar. Das ist sozusagen ein Hausmittel und heute müßte eigentlich, in Anbetracht der Tatsachen der seelischen Zustände, eine Abteilung für diese in der Hausapotheke vorhanden sein. Viele hantieren da ja heute mit Bachblüten herum, aber die sind in akuten Fällen auch nicht ohne, da sie subtil über den Stoffwechsel herein wirken - manchmal sind handfeste, direkt wirksame und erlebbare Mittel besser und werden auch als sichernder empfunden.

Nicht nur für Husten und Schnupfen muß man die Hausmittel kennen, sondern auch für kleine Depressionen und Aufgelöstheiten, die in der Konstitutionsveränderung der Menschheit heute zur alltäglichen Normalität werden können.

Ja, die Menschheit ist gewissermaßen einfach reif für seelische Erschütterungen, für Selbstbegegnungen, für die Schwelle! Reales Entwicklungserleben ist das. Man müßte eigentlich das Handwerkzeug haben, sich da ordentlich darauf vorzubereiten zu kön-

nen und da hindurchzugehen. Wenn es halt nicht geschieht - und das ist bis jetzt hauptsächlich der Fall - daß sich der Mensch vorbereitet auf ein Schwellenerlebnis, dann werden zumindestens die Menschen, die eine gewisse Sensibilität haben, die eine gewisse Suche in ihrem Leben haben, entweder zu so einer Schwelle kommen und es als Depression oder ähnliches durchmachen. Das andere ist: sie werden, und das ist weit verbreitet, alle Fluchtmöglichkeiten die es gibt ausnutzen - oft unbewußt. Dieses Sich-vollfressen - ich sage das jetzt einfach mal so trivial - dies zuviel-Eiweiß-zu-sich-nehmen usw. - das ist ein Mittel um etwas dumpfer zu sein, um es nicht zu merken, um nicht in die Klarheit echter Spiritualität hineinkommen zu müssen; sich lieber zu bombardieren mit äußeren Seelensurogaten, Fernsehen, Radio, Computerspielen und ich weiß nicht was alles. Nichts gegen die Medien an sich. Es ist sogar "toll" gewissermaßen, wenn man in einer Depression oder in einem Schwellenerlebnis steckt und geht ins Kino. Das ist eine Scheinhilfe. Man ist zwei Stunden gedeckelt - wenn der Film einigermaßen spannend ist - und vergißt doch, bis auf ziemlich kurze Ausnahmen - wenn man zum Bewußtsein kommt - die Abgründe, aber danach merkt man, das ist ein herauschieben, eine Schwächung - ich habe meine schwache Seele mit irgend etwas ausgestopft. Seltener kann das mal eine Akuthilfe sein - klar! Und ich weiß nicht, das mag vielleicht doch eine Hilfe sein: aber bevor man dann Selbstmord macht, sollte man dann doch lieber ins Kino gehen - als akute Deckelung. Entschuldigung, daß ich das so banal sage, aber das ist wirklich so, es ist schon so, daß man wirklich oft so kurz davor ist; man möchte keinen Selbstmord machen, aber denken tut man in dieser Lebenskatastrophe irgendwann dran, weil man sich nicht mehr aushält. Dann ist es manchmal eine Frage einer Fluchtmöglichkeit oder eines Antidepressiva oder eines Tranquilizers. Eigentlich muß man auch sehen, daß man auch froh sein kann, daß es so etwas auch gibt, daß so eine Möglichkeit besteht. Aber Fluchtmittel geben kein Stärke - es sind halt Drogen, das ist nur eine Abdämpfung, sehr kurz. Das wirft auch ein interessantes Licht auf das Kino und Fernsehen, die ja auch Kollektiv und Zeitgeschichtlich die Funktionen von Tranquilizern bekommen - natürlich nicht nur das, aber auch. Fluchtwege vor dem Abgrund echter Selbstbegegnung gibt es viele und die wirklichen Hilfsmittel gibt es wenige! Segensreiche Hilfsmittel sind die, die durch Menschen, die durch Herz und Seele, die durch echte Spiritualität und Religiosität wirken. Die eigene Vorbereitung schützt und hilft und in der Situation der jeweils "Nächste", der Liebe, Glaube und Hoffnung - die er in sich trägt - vermitteln kann. Manchmal hilft zum Aufrütteln auch der aus Liebe entzündete Zorn eines Freundes oder Helfers weiter.

Das durchgefeuerte Ich ist das zeitgemäße Heilmittel zu uns selbst, das bis in die Ursachen der Krankheiten und Krisen hinein wirken kann - erlösend, inspirierend, aufgreifend, aufrichtend. Das andere sind die Hilfsmittel.

### **Hilflose Helfer**

Also wir sprechen über eine menschheitliche Seelensituation, wir sind eigentlich ganz geschwisterlich mit unseren Krisenwegen gemeinsam auf einem Kreuzweg, ob als Jugendlicher in der Pubertät, ob als psychisch oder sonstiger "Behinderter", ob in unlösbaren Streitereien im Sozialen oder halt in den globalen Abgründen des eigenen Unvermögens; alles letztlich im Besonderen bedingt und verstärkt durch eine neue Konstitution unserer Wesensglieder, in denen sich, nach Steiner, seit fast 200 Jahren immer mehr

löst und umwandelt (die Beobachtungen in Sozialtherapie, Psychiatrie und Soziologie bestätigen das). Und so steht die Menschheit vor dieser Schwelle und viele sind prädestiniert all das genannte zu erleben und erleben es dann unvorbereitet. Und die Menschen sind um sie herum und wissen nicht Bescheid. Selbst die Ärzte, Seelsorger oder Psychologen wissen nicht Bescheid. Sie können auch nicht unterscheiden, ist es nun wirklich eine organische Geschichte, eine Spätfolge von irgend etwas Prägnantem oder ein verunglücktes Schwellenerlebnis. Wie wenig Psychologen sich da wirklich auskennen! Die Psychiatrien verdienen mit all diesem Geld, es sei denen gegönnt, aber es ist halt ein - verdammt noch mal - unglaubliches Leid, was diese Menschen unnötig erleben! Das ist wirklich schlimmes Leid. Das ist viel schlimmer, als wenn jemand das durchmacht in vorbereiteter Weise, zum Beispiel auf dem anthroposophischen Erkenntnisweg; es ist schlimm wenn diese Hoffnungslosigkeit bleibt, diese Unsicherheit bleibt, nicht verarbeitet werden kann - daß da immer wie eine Last auf dem Leben hängt, weil man so etwas durchgemacht hat. Das man sich dadurch minderwertig fühlt. Das ist einfach unmöglich, das ist ganz weitreichend schlimm. Das ist etwas, was wirklich eine Schuld, eine Tragik der Menschheit heute ist. Auch eine Schuld der Anthroposophen, die sich doch zu wenig darum gekümmert haben, den Weg des Schulungsbuches "Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten" ernsthaft zu gehen, die es nicht geschafft haben, seelisch durchdrungen, lebendig und warm und nach außen kosmopolitisch Weltoffen zu werden usw. Ja es gibt unnötiges Leid und es hat, gerade in unserem Jahrhundert, ungeheuer viel unnötiges Leid gegeben. Es ist halt nicht alles "Karma" oder "selber schuld". Es kann viel getan werden und es ist doppelt schlimm wenn unnötiges Leid zugelassen wird. Mit welcher Weltanschauungsbrille ich auch schauen mag, der Aufruf Leid zu lindern ist und bleibt Universumszentral!!

Die sozialen Folgen der neuen Menschheitskonstitution und Schwellensituation sind gewaltig. Steiner deutete an, daß durch diese Situation, durch die zunehmende Zergliederung der Seeleneinheit in eigenständige Gebiete von Denken, Fühlen und Wollen, die Dreigliederung des Sozialen Gesellschaftsorganismus ein freiheitliches Kulturleben, ein direktes demokratisches Rechtsleben und in ein solidarisch organisiertes Wirtschaftsleben notwendig wird. Also so wie der Mensch seine eigenen Seelengebiete nach deren Gesetzmäßigkeiten verwalten und "führen" lernen muß, so muß er es wohl oder übel auch mit den drei sozialen Hauptgebieten, die sich, durch die menschlichen Seelenfähigkeiten, außerhalb seiner Selbst, gebildet haben. So wird das Schwellenthema heute in der gesamten Sozialgestaltung die Hintergrundthematik schlechthin und aus der Betrachtung der Zusammenhänge werden erst die Heilwege für den sozialen Bereich in der notwendigen Tiefe gefunden werden müssen. Aber darüber zu anderer Zeit.

Das Schwellenthema wird zu wenig oder gar nicht behandelt in den Kreisen in denen es aber längst ein sehr zentrales Thema sein könnte, in der Anthroposophischen Gesellschaft, in der Hochschule in Dornach, ja in der Anthroposophischen Bewegung. Da ist gar nicht viel bekannt, in Worten schon, aber diese Erlebnisse werden dann meistens nicht wirklich mitgeteilt sondern nur angedeutet und es herrscht ja oft die Haltung: "Wir sind ja nicht Hellsichtig, aber Dr. Steiner sagte dazu dies und jenes...". Also die eigenen Erlebnisse gelten kaum etwas, werden nicht besprochen, jedenfalls nicht öffentlich, weil sich das nicht schickt. Ich glaube, daß da längst eine völlig andere Begegnungs- und Gesprächskultur berechtigt und auch möglich ist und daß es hauptsächlich die Konventionen und Ängstlichkeiten sind die hindern. Das bringt unglaublich viel



Unglück! Das sind Unterlassungssünden heute, das schadet der Seelenwelt der Leute heute, das schadet der Welt überhaupt. Denn da sind an vielen Orten Potentiale, da sind die "Prädestinierten" für das sogenannte "Höhere Leben", für Sinnerfülltes, helfendes Wirken bei dem Schwellenübergang und allem was an Segen daraus entstehen will.

Es ist in großem Maße heute so, daß auch das "Hereinholen der Ideen von jenseits der Schwelle" unterbleibt, das längst anstünde. Aus der guten, wahren, schönen Ideenwelt könnte geschöpft werden von offen miteinander forschenden Menschen, denn nur von dort sind die Klärungen für die meisten unserer verworrenen Weltverhältnisse zu erwarten!

### **Licht auf die Scheffel!**

Nun ja, im Grunde war das alles hier eine Ausschmückung von dem, was längst schon geschrieben worden ist, von Steiner besonders. Das ist der Grund, warum ich diesen Vortrag auch halte, in dieser Form halte, in dieser Direktheit vielleicht, weil es eigentlich bekannt sein könnte, weil es mit Händen zu greifen ist. Ich erlebe daß es bitter notwendig ist und ich hätte mir sehr gewünscht, daß viele Menschen da sind und es weitergesagt wird. Vielleicht auch nur ihnen zu sagen: Seid stolz darauf, wenn ihr so etwas erlebt habt. Das hat alles einen Sinn. Schleppt euch nicht so hängend durchs Leben. Da ist vielmehr Licht auf die Scheffel zu stellen, wenn es heute weitergehen soll. Die Dunkelheit der Schwellenzeit heute ist durchdrungen.

Und Menschen, die z.B. schon Depression erlebt haben, brauchen das, sie können dann sich selbst anders sehen. Wenn man in eine Depression hineinkommt und ist unvorbereitet, dann ist das etwas ganz anderes, als wenn man hineinkommt und etwas wissen kann, ja einfach die Hoffnung haben kann! Das hat unter Umständen eine positive Wirkung, die zu einer helfenden Verwandlung führen kann, über einen selbst hinaus. Da hat man eine bedeutende Hoffnung mehr und an der kann sich ungeheuer viel an Verwandlungsmöglichkeiten aufbauen.

Trotzdem wird man innerhalb der Depression diese Hoffnung auch immer wieder verlieren. Wenn man eine Depression hat, hat man keine Hoffnung.

Die wirklichen Schwellenübergänge zu einem "Leben können in der geistigen Welt", sind wie gesagt anders als Depressionen - ähnlich, aber doch deutlich anders. Bei dem vorbereiteten "Geistessucher" ist eine "rote Linie" da, die hält. Das bemerkt der Betreffende oft erst später, aber das ist halt von allergrößter Wichtigkeit. Wie viele Leute unter uns könnten eigentlich solche Wege gehen und durch den Nebel hindurchkommen!

Das dann Folgende, ja das ist von unermeßlicher Wichtigkeit heute: das Leben und Wirken können aus einem "neuen Land" heraus, aus dem Neuland des Christus. Der "heilende Impuls" in der Welt kann, in schönster Weise, feurig, von denen die durch die Schmerzen gegangen sind, weitergegeben werden und zur Wirkung kommen...

Ja nun ist es schon sehr spät geworden - soviel erst einmal.

Danke Schön.