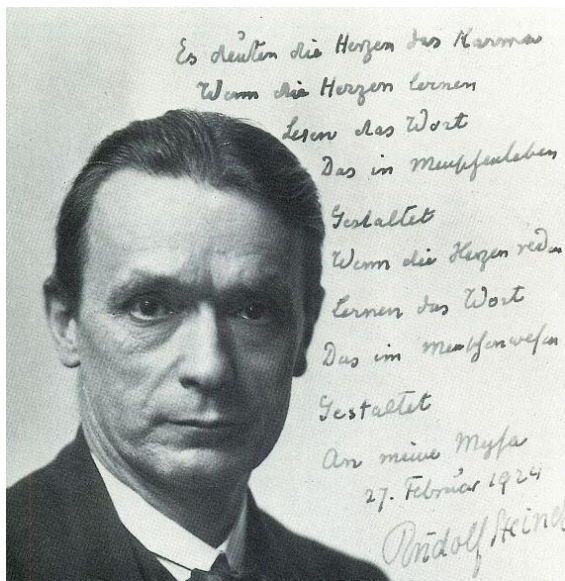


## Schicksalslernen – Lernen von Lebensereignissen

### Ein Weg lernend dem Schicksal zu begegnen

Karl-Heinz Finke



Es deuten die Herzen das Karma:

Wenn die Herzen lernen

Lesen das Wort

Das in Menschenleben

Gestaltet

Wenn die Herzen reden

Lernen das Wort

Das im Menschenwesen

Gestaltet.

An meine Mysa

27. Februar 1924

Rudolf Steiner

### Déjà-vu – schon gesehen

**Déjà-vu-Erlebnis;** laut Duden Lexikon (Ausgabe 1968) eine Gedächtnistäuschung; der Eindruck, man habe das in einer an sich völlig neuen Situation Erlebte in gleicher Weise mit allen Begleitumständen schon einmal erlebt.

☆☆☆

**Déjà-vu 1976** – Auf einer langen Sommerreise folge ich gegen Abend in Nordschottland merkwürdig innerlich angerührt einem Stück Landstrasse. Ein für mein damaliges Bewusstsein völlig abwegiges Gefühl kommt in mir auf: 'Hier bist du schon einmal gewesen. Du kennst die Vegetation, die Hügel, die Art des Sonnenuntergangs.' Ich ahne den weiteren Verlauf der Strasse, aber ich bin sicher, dass ich noch nie an diesem Ort gewesen bin. Woher kommt dieses Gefühl? Ich war noch nie in einer ähnlichen Landschaft. Verrückt! Der nächste Gedanke noch verrückter: Sollte es doch so etwas wie mehrere Erdenleben geben? Diese spontan aufgekommene Frage nach vorherigen Erdenleben wurde durch weitere, mehr und weniger intensive Erlebnisse während dieser Sommerreise so virulent, dass mein gesamtes naturwissenschaftlich, materiell und marxistisch geprägtes Weltbild ins Wanken geriet.

Für mich begann mit diesen Erlebnissen die Suche nach Möglichkeiten die mir helfen könnten, mit meinem heutigen Verstand und Bewusstsein, die Kluft zwischen deutlich empfundener Erinnerung und möglicher 'Gedächtnistäuschung' zu überbrücken. Diese Suche führte mich zum Kennenlernen der Biographiearbeit und des 'Schicksalslernens', welches ich dann ab 1992 zusammen mit Coenraad van Houten und später mit anderen Kolleginnen und Kollegen weiter ausgearbeitet habe.

### Lernen durch Lebenserfahrung und Schicksal in sieben Schritten

Die Beschäftigung mit der Lernbiographie des Menschen, der Erwachsenenbildung, der Biographiearbeit und die Suche nach Wegen geistiger Forschung haben Coenraad van Houten /1 dazu geführt, drei Lernwege des Menschen zu unterscheiden:

- 1. Lernen für das Leben:** Schulisches Lernen, oder allgemeiner gefasst jedes Lernen in einer formalen Lernsituation, wie es an allen Bildungseinrichtungen erfolgt. Nach einem von qualifizierten Menschen erstellten Lehrplan sollen Fertigkeiten und Fähigkeiten für den Beruf, das tägliche Leben oder zur Entwicklung der Persönlichkeit erworben werden.
- 2. Lernen vom Leben:** Lernen durch Lebenserfahrung und Schicksal, geht zunächst von einer einfachen Beobachtung aus, die jeder Erwachsenenbildner bei der Lehrgangsauswertung mit den Teilnehmern machen kann: Neben der Auseinandersetzung mit den vorgegebenen Inhalten, wird fast ebenso viel durch veränderte Lebensumstände, neue Eindrücke, die Begegnung mit anderen Menschen und deren Erlebnisse, Erfahrungen und Meinungen gelernt. Widerstände, die durch die soziale, die dingliche oder die natürliche Umwelt wie von aussen herantreten, bieten ständig Lernmomente. Beim näherem Hinsehen scheint oft ein, nicht logisch fassbarer, Zusammenhang zwischen der Art wie ich bin und den Widerständen die mir begegnen zu bestehen. Wenn ein 'Lehrplan' für dieses Lebenslernen entwickelt wurde, könnte dieser vor der Geburt, in einer geistigen Präexistenz, mit und für die Individualität entstanden sein?

**3. Lernen von der Geistigen Welt:** Ergibt sich aus der geistigen (spirituelle) Dimension des Menschen. Ein Lernen, das aus dem Entdecken von geistigen Fragen oder Tatsachen (Déjà-vu) entsteht. Es kann dazu führen eine geistig forschende Grundhaltung gegenüber allen Erscheinungen im Leben einzunehmen und im Weiteren bewusst einen individuellen Weg geistiger Entwicklung (Schulung) und Forschung zu gehen.

Warum sind es nun gerade die im Titel erwähnten sieben Schritte, die beim Lernen vom Schicksal zu gehen sind? Dahinter steht Coenraads van Houtens Entdeckung, dass die sieben Lebensprozesse Urbilder für jeden Lernprozess des Erwachsenen sind. In den ersten drei Jahrsiebten (drei mal sieben Jahre, vom 1.

bis 21. Lebensjahr) dienen diese sieben Lebensprozesse zunächst überwiegend dem Aufbau der Leiborganisation des Menschen. Ab dem 8. Lebensjahr stehen sie zunehmend der Individualität zum Lernen und auch zur Selbstschulung zur Verfügung. Coenraad van Houten knüpft dabei an Bernard Lievegods<sup>2</sup> intensiver Erforschung der sieben Planetenprozesse in Hinblick auf die damit im Zusammenhang stehenden Lebensprozesse an.

Die folgende Übersicht stellt in drei Spalten dar: Den Lebensprozess als Urbild, den Lernprozess des Erwachsenen und den Schicksals-Lernprozess. Der dritte Lernweg (Lernen von der Geistigen Welt) wird hier nicht weiter ausgeführt.

#### Übersicht: Sieben Lebensprozesse – Lernprozesse – Schritte im Schicksals-Lernprozess

Lebensprozess	Lernprozess	Schicksals-Lernprozess
Archetyp	1. Metamorphose	2. Metamorphose
1. Atmung	Wahrnehmen	Beobachten eines Ereignisses
2. Wärmung	Sich verbinden	Verbinden mit der Biographie
3. Ernährung	Verdauen	Verarbeiten des Schicksals
4. (Ab)Sonderung	Individualisieren	Selbsterkenntnis – Bejahen des Schicksals
5. Erhaltung	Erüben	Üben im täglichen Leben
6. Wachstum	Fähigkeiten entwickeln	Entwickeln eines Schicksals sinnes
7. Reproduzieren	Kreativität	Handlungsfreiräume sehen u. kreativ nutzen

#### Die Vorgehensweise beim "Lernen vom Schicksal"

Die Arbeit beginnt zunächst wie ein biographisches Gespräch. Ein Erzähler bereitet sich darauf vor, über ein Ereignis aus seinem Leben zu berichten und mehrere Zuhörer hören diesem Bericht zu. Das Ereignis soll keinen übersinnlichen Charakter haben, nach dem 18. Lebensjahr geschehen und emotional nicht mehr sehr belastend sein.

#### Schritt 1 (Atmung – Wahrnehmung) – Beobachtung eines Ereignisses

Ein (Schicksals)-Ereignis wird ausgewählt, erzählt und wahrgenommen. Wesentlich ist eine objektive und differenzierte Darstellung der Sinneseindrücke, der damit verbundenen Gefühle und der anknüpfenden Willensimpulse. Methodisch wird zunächst die Aussenseite in einer Art Kamerablick, verbunden mit allen erinnerbaren Sinneseindrücken, sichtbar gemacht. Dann werden daran anknüpfend die während des Ereignisses erlebten Gefühle, Handlungsimpulse und Gedanken. Mit Fragen und Erläuterungen werden besondere, charakteristische Handlungsweisen und Qualitäten herausgearbeitet. Eine für diesen Erzähler und dieses Ereignis typische **Geste (Muster)** wird sichtbar. Welche Qualitäten hat Ereignis, das dem Erzähler entgegen kommt? Wie ist seine individuelle Art mit der Situation umzugehen? - Viele Menschen verpassen Züge, aber jeder reagiert dann auf seine Art.

Die Arbeit wird unterstützt durch Beobachtungsübungen und Malübungen mit Pastellkreiden, die auf die einzelnen Schritte abgestimmt sind. Den Teilnehmern wird ausserdem empfohlen, die "viertägige Karmaübung"<sup>3</sup> mit dem wesentlichsten Bild des Ereignisses zu machen.

An jedem Punkt des Prozesses kann der Erzähler bestimmen, ob er weitergehen oder abbrechen möchte. Es geht um einen Lernprozess, der die Ich-Aktivität erfordert. Es ist nicht Bestandteil dieses Lernprozesses, ungefragt zum Karma-Wahrsager zu werden oder die letzten fünf Inkarnationen von Herrn Müller namentlich zu benennen. Für das 'who is who' interessiert sich Herr Müller zuvörderst, wenn er glaubt Napoleon zu sein und nun die Bestätigung bekommen möchte. Für ein praktisch-übendes und erübtes Karmaverständnis nützt das gar nichts.

*Viola berichtet über eine Prüfungssituation während ihrer Ausbildung. In den Wochen vor der Prüfung muss sie ihre Zeit zwischen sozialen Verpflichtungen und der Prüfungsvorbereitung teilen. – Am Tage der Prüfung sind auf dem Weg zum Prüfungsort Hindernisse zu überwinden. Als etwas praktisch demonstriert werden soll, was sie nur theoretisch erarbeitet hat, entsteht während der Prüfung ein Moment absoluter Unsicherheit, Hilflosigkeit und Ohnmacht. "Nun ist alles aus!" Schiesst es ihr durch den Kopf". "Darauf bin ich nicht vorbereitet". "Ich habe falsch gelernt". Dazu kommen zwei Empfindungen gleicher Intensität: Die Angst zu Versagen und die Angst das Gesicht zu*

verlieren. Sie gerät in Panik, kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. – Der Prüfer beendet die Prüfung mit der Bemerkung, dass er ihr mehr zugezogen hätte. (Sie hat bestanden.)

## Schritt 2 (Wärmung – sich verbinden) – Verbinden mit der Biographie

Der Erzähler sucht in seiner Biographie nach Ereignissen mit ähnlichen Qualitäten und Eigenarten. Die Ähnlichkeiten müssen nicht logisch sein, aber der Erzähler muss den inneren Zusammenhang kennen. Es muss nicht bei einem Unfall im ersten Ereignis wieder nach einem Unfall gesucht werden. Häufig führen folgende Fragen dazu eine Brücke zu ähnlichen Ereignissen zu bauen: Woher kennen Sie dieses Gefühl? Gibt es andere Situationen in denen Sie so empfinden? (**Gefühls-Brücke**) Erinnern sie ähnliche Ereignisse? Wann ist Ihnen sowas ähnliches zum ersten Mal passiert? (**Ereignis-Brücke**).

Das Karmagesetz besagt, dass eine Individualität, die einmal auf der Erde gelebt hat, mit den Ergebnissen ihrer Taten verbunden bleibt. Diese kommen ihr in einem späteren Leben von aussen als Lebensstatsachen, Aufgaben oder Widerstände entgegen. Während der zwischen den Erdenleben liegenden geistigen Existenz bildet diese Individualität, entsprechend ihrer Entwicklung, für die nächste Inkarnation eine bestimmte körperlich-seelisch-geistige Prägung (Gestimmtheit) vor. So könnte der oben erwähnte nicht logisch erfassbare Zusammenhang zwischen der Art wie ich bin (Gestimmtheit) und den Widerständen die mir begegnen (Ergebnisse vergangener Taten) gefasst werden.

Im Lernen vom Schicksal werden Muster untersucht. Als besonders interessante Ausgangspunkte für die Arbeit haben sich nicht erfolgreiche Muster erwiesen. In der Regel wiederholt man erfolgreiche Muster, aber beobachten Sie einmal wo Sie nicht erfolgreiche Muster wiederholen. Eine **biographische Geste (Muster)** wird in der Gruppenarbeit aus den Ereignissen herausgeschält. Der Schritt 2 wird damit abgeschlossen, dass man sich auf etwas "Wesentliches" eine Essenz beschränkt.

Mögliche Abweichungen in diesem Schritt bestehen darin, erfolglos nach einem qualitativ ähnlichen Beispiel zu suchen oder vom Hölzchen aufs Stöckchen zu kommen. Wurden die Qualitäten eines Ereignisses deutlich herausgearbeitet, kann es geschehen, dass der Erzähler plötzlich ein Netz von Querverbindungen entdeckt. "Wenn es das ist, dann ist es mein ganzes Leben". – Nun könnten endlose Streifzüge durch die Biographie erfolgen, aber man kommt nicht zum Karma.

*Viola berichtet, dass sie für bestimmte Situationen ihrer beruflichen Tätigkeit die Geste (Muster) aus Schritt 1 wiederentdeckt hat. - Sie stellt hohe Anforderungen an sich selbst, möchte ihre Aufgaben perfekt erledigen, ihre Zusagen erfüllen. Es kommt dann vor, dass*

*viele Kleinigkeiten zu einer übergrossen Belastung kumulieren und eine Kleinigkeit, wie ein letzter Tropfen, etwas zum Überlaufen bringt. Dann sagt etwas in ihr "STOP". Sie verliert momentan ihre Gedächtniskraft, die Fähigkeit zu denken, zu ordnen, zu systematisieren. Ihre Umgebung bemerkt das nicht. Viola füllt die Zeit mit einfachen mechanischen Tätigkeiten, räumt auf, etc. Als Gefühle dominieren die Versagensangst und die Angst unzulänglich zu sein. Besondere Angst hat sie davor auf Dauer ihr Gedächtnis und die Orientierung zu verlieren.*

## Schritt 3 (Ernährung – Verarbeitung) – Arbeiten mit den Schicksalskräften

Es wird mit der sich *in den Ereignissen aussprechenden Geste (Muster) oder Essenz* weiter gearbeitet. Zu Beginn mit der Frage an den Erzähler: Wie hat sich das gestern gefundene Ergebnis über Nacht entwickelt? Dann werden alle bisher gefundenen Mosaiksteinchen zusammen getragen. Spätestens hier zeigt sich der Wert exakter Beobachtungen und vorhandener Notizen. Geisteswissenschaft nach naturwissenschaftlicher Methode erfordert Aufzeichnungen und klare Wahrnehmung.

### Fortgesetzt wird in drei Runden

1. Herkunftsassoziationen oder Imaginationen: Die Gruppenmitglieder geben Bilder vergangener Situationen, die für sie als Gegenbilder zu dem Ereignis entstanden sind.  
Dabei können folgende Schlüsselfragen hilfreich sein:
  - In welchem Zusammenhang, welchem historischen oder sozialen Kontext, könnte die Geste (Muster) der Erzählers, die heute unstimmig ist, stimmig oder (Lebens-) notwendig sein?
  - Wo, wie, durch was oder in welchem Kontext könnte sie entstanden oder erübt worden sein?
 Der Erzähler lauscht und prüft mit dem Herzen: Was berührt mich? Erst am Ende der Runde gibt der Erzähler seine Rückmeldungen, es sei denn es geschieht etwas völlig Unerträgliches.
2. Unter Einbeziehung der Rückmeldungen des Erzählers wird in einem Gruppengespräch versucht, aus den, vom Erzähler als stimmig erlebten Bildern, Bildteilen, Sätzen oder Worten, ein Gesamtbild zu verdichten. Der Erzähler lauscht und steigt ein, wenn ein stimmiges Herkunfts-Bild erscheint.
3. Gruppe und Erzähler arbeiten gemeinsam an einem möglichst stimmigen Herkunfts-Bild, indem sich viele der in Schritt 1 und 2 gefundenen Mosaiksteinchen zu einem Ganzen zusammenfügen. Was nicht integrierbar ist, wird zur Kenntnis genommen aber bewusst zur Seite gelegt. Es kann für einen Prozess nützlich sein oder wenn das Herkunfts-Bild angepasst werden muss.

## Was unterscheidet dieses Vorgehen von freier Assoziation und wilder Spekulation?

Zunächst der Ausgangspunkt: Eine exakte Beobachtung, die Darstellung der sinnlich wahrnehmbaren Tatsachen eines Ereignisses und die daran anknüpfenden Gedanken, Empfindungen und Handlungsimpulse. Zu jeder Aussage sollte folgende Frage beantwortbar sein: Wie ist das mit dem Ereignis verbunden? Das muss nicht logisch sein, auch nicht psychologisch, aber stimmig.

Sodann bringt nicht der Erzähler Bilder einer möglichen vergangenen Situation sondern die Zuhörer, die von möglichen Affinitäten des Erzählers zu bestimmten historischen Zusammenhängen oder gar Personen nichts wissen. Der Erzähler prüft mit seinem Gefühl (Herzdenken), was leise anklingt oder eine spontane überwältigende Reaktion auslöst.

In "Wiederverkörperung und Karma"<sup>4</sup> unterscheidet Rudolf Steiner ein Vorstellungsgedächtnis und eine Gefühlsgedächtnis. Zum ersten führt er aus, es sei "mehr oder weniger beschränkt ... auf die gegenwärtige Inkarnation". Zum zweiten wird geschrieben: "Und es ist so, ..., dass die erste Impression, der erste Eindruck von der vorhergehenden Inkarnation unmittelbar auftritt als Gefühlsgedächtnis, als neue Art von Gedächtnis. ... Man bekommt etwas wie ein Erinnerungsgefühl als ersten Eindruck an die vorhergehende Inkarnation". Und weiter: "Wie kann man beweisen, dass der Eindruck, den man hat eine Erinnerung ist? – Sehen Sie, da kann man nur sagen, beweisen lässt sich das nicht. Aber es liegt derselbe Tatbestand vor, der auch sonst im Leben vorliegt, wenn wir uns an etwas erinnern und bei gesunden Sinnen sind. Da können wir wissen, dass das, was in uns auftritt in Gedanken, sich wirklich bezieht auf etwas, was wir erlebt haben. Die Erfahrung selbst gibt die Gewissheit."

Nicht jedes "Lernen vom Schicksal" führt zu einem Durchbruch, aber wenn das scheinbar Unmögliche geschieht, kann es die Gruppe als Atmosphäre im Raum und der Erzähler als Evidenz im Inneren spüren. "Es gefällt mir nicht. Es ist unerwartet, es ist nicht schön, nicht logisch, aber etwas daran ist wahr".

### Häufig ist ein Ineinanderfließen von drei Zeitströmen zu bemerken

1. Ein Vergangenheitsstrom aus der Situation einer vergangenen Inkarnation, der die Prägung des Ereignisses mitbewirkt.
2. Ein Gegenwartsmoment, indem ein mit dem Wesen des Erzählers verbundener Anteil (Schatten oder Doppelgänger) in das Ereignis hineinwirkt. Diesen Anteil bemerken andere Menschen oft schnell, der Betroffene nur mittelbar im Rückblick auf seine Taten und deren Früchte oder durch die Reaktion Anderer.
3. Eine Entwicklungsaufgabe oder Möglichkeit für die Zukunft. Diese entsteht, wenn der Erzähler

entdeckt, wie aus Schicksalsmomenten Lernmomente werden können.

Das Erkennen und Annehmen der Herausforderungen des eigenen Schicksals kann grosse Kraftreserven freisetzen. Ich erlebe es als freies, harmonisches Zusammenklingen mit dem Curriculum der geistigen Welt, es gibt Tage an denen sogar der Ampel- und U-Bahn-Takt mit dem inneren Rhythmus übereinzustimmen scheint. Man ist "in tune" oder erlebt ein im Fluss sein.

*Von den Mitgliedern der Arbeitsgruppe bekommt Viola sehr verschiedene Bilder angeboten. – Ein Heilkundiger, der versagt hat und seinen Fehler nicht offenbaren darf, sonst geht es um sein Leben. – Ein Erblindeter, der einen Zugang zu seiner Umgebung und der Natur hat, aber ständig an die Begrenzung der Blindheit stösst. – Ein mittelalterlicher Markt. Ein Handwerksgehilfe der mit grosser Liebe und Hingabe seine Arbeiten ausführt. Er ist in einer Gilde eingebunden, hat schon einige Proben bestanden, aber aus irgendeinem Grunde erlangt er den Meistergrad nicht. Das Gildenbild klingt stark an. "Als du das gesagt hast, hat es mich sehr berührt. – Die Gruppenmitglieder sprechen nun über mögliche Gründe den Meistergrad nicht zu erlangen: Wegen falscher Beurteilung, Schummelei oder irgendeiner Behinderung. Das Bild des Blinden wird aufgegriffen. Viola hört zunächst betroffen schweigend zu. Plötzlich fällt sie ein: "Es sind nicht die Augen. – Es war ein Unglück. – Es sind die Hände oder Arme. Es ist als ob ich mein Werkzeug nicht mehr halten könnte. Nun ist alles aus. Ich kann meine Arbeit nicht mehr machen." – Das weitere Gespräch geht um die sozialen und beruflichen Konsequenzen für diesen Gesellen, der nun das mit Hingabe angestrebte Ziel nicht mehr erreichen kann. Jemand beschreibt, wie ein unendlich starkes Verlangen, das Meisterstück zu machen, zurück geblieben sein könnte. – Viola ist überrascht, empfindet den Verlauf der Gruppenarbeit und die gefundene Möglichkeit jedoch als stimmig. Es reicht ihr für diesen Tag, sie möchte darüber schlafen.*

### Schritt 4 (Absonderung – Individualisieren) – Selbsterkenntnis – Schicksal annehmen

Während in Schritt 2 und 3 die Zuhörer mit Fragen und Angeboten sehr aktiv sind, treten sie nun zurück. Absonderung, Individualisierung ist der Schritt des Umschlages vom Umkreis zum Punkt. Es kommt darauf an, ob den Erzähler etwas von dem Gefundenen gefühlsmässig so berührt, dass er es wirklich für sich annehmen kann. Aus der Selbstkonfrontation wird ein Stück tiefe Selbsterkenntnis.

Karma ist die Wirklichkeit, in der wir leben. Dies zu erfassen könnte eine Chance sein für die zunehmend illusionärer werdende Gegenwart und ihre Probleme aufzuwachen. Welche Überwindung von Illusionen

wäre es z.B. über Geld, Einkommen und Bedarf einmal so unverblümt zu sprechen, wie es in Bezug auf die intimsten sexuellen Angelegenheiten zunehmend geschieht? Wieviel Licht könnte im Sozial-Dschungel zusammenarbeitender Individuen entstehen, wenn jeder aus dem gegenseitigen Verständnis um vergangenes Karma und der gegenwärtige Aufgabe jeder 'seinen Ort' finden könnte!

In allen Schritten haben sich die Zuhörer 'wohlmeinender Ratschläge', des Beurteilens und des Moralisierens zu enthalten. Karma ist über-moralisch, es erfordert eine andere Perspektive. Urteilen oder moralisieren erweist sich im Schicksalslernprozess als kontraproduktiv. In vergangenen Kulturen können heutige Kapitalverbrechen heiligste Pflicht gewesen sein. (Dies ist nicht als Entschuldigung für die Brutalisierung der Gegenwart gemeint.)

*Am nächsten Tag sagt Viola, dass sie bei dem Gesellen, der auf dem Weg zum Meister sein Werkzeug nicht mehr halten kann und für den dann die Welt zusammenbricht, bleiben möchte. – Im weiteren Gespräch um die Barrieren und den möglichen Lernauftrag wird noch ein ergänzendes Element herausgearbeitet: Die Fixierung auf einen einmal eingeschlagenen Weg führt dazu, dass nicht mehr nach links oder rechts geschaut wird. Deshalb "Es ist alles aus!" – Jemand spricht aus: "Alles was du heute tust muss also ein Meisterstück werden!" Das scheint den Nagel auf den Kopf zu treffen und löst zunächst grosse Betroffenheit und wenig später allgemeines Gelächter aus. – Innerlich wirkt das "Streben nach dem Meisterstück", äusserlich das "nicht mehr nach rechts oder links schauen können" als Blockade. Es wird klarer, dies die Prüfungssituation beeinflusst: Innerlich wirkt das Streben nach dem Meisterstück und als sie gefragt wird etwas zu tun, wird sie durch die 'karmische Erinnerung behindert' das bestmögliche zu zeigen.*

### **Schritt 5 (Erhaltung – Erüben) – Üben im täglichen Leben**

Zuhörer und Erzähler arbeiten heraus unter welchen jeweiligen Umständen das von dem Erzähler Unbeabsichtigte, aus der Aktivität seines Schattens oder Doppelgängers, möglich wird. Sie entschlüsseln die Dramaturgie des Ereignisses. Passiert es immer, wenn man zu zweit ist? Spielt immer ein technischer Gegenstand eine Rolle? Passiert es immer vor Gruppen? Sind immer die Kinder beteiligt? – Ziel ist es, den Lernauftrag zu verstehen, im täglichen Leben aufzuwachen wenn das Muster sich wiederholt und in kleinen Schritten etwas vom Doppelgänger zu verwandeln. – Eine besondere Malübung und Vorschläge aus der Gruppe unterstützen diesen Schritt.

*Viola möchte die inneren Anforderungen an sich selbst verändern, abbauen. Nicht alles übernehmen was von aussen an sie herangetragen wird. Sich selbst Raum geben, die Dinge entstehen lassen.*

*Die Empfehlung aus der Gruppe ist: Denk daran, nicht alles was du tust muss ein Meisterstück werden!*

### **Schritt 6 (Wachstum – Fähigkeit entwickeln) – Wachsen eines Schicksals-Sinnes**

Bildet sich in der Auseinandersetzung mit dem Schicksal und dem Schatten ein Organ, das Schicksal erkennt? Menschen, die das 'Lernen vom Schicksal' mehrmals gemacht haben, berichten, dass sie beginnen wacher bestimmte 'Schicksals-Momente' zu erleben. Sie beschreiben deutliche innere Erlebnisse wie z.B.: "Mach es jetzt noch nicht, es ist noch nicht reif" oder "jetzt gerade besteht die Chance". "Wenn ich das tue, wird es folgende Konsequenzen haben ...." Sie erleiden Prüfungen des Lebens gelassener ('... doch wird geschehen was geschehen muss ...') oder greifen mit bisher unbekannter innerer Sicherheit ein.

In der Arbeitsgruppe wird nach Hinweisen gesucht, die als Frühwarnsystem dienen könnten. Hinweise, die anzeigen, dass sich die gefundene Geste (Muster) wiederholen könnte.

### **Schritt 7 (Reproduktion – Kreativität) – Freiräume sehen und kreativ nutzen**

Dieser Schritt kann auch als 'ordnen des Schicksals' oder 'kreativ mit Schicksal' umgehen gesehen werden. Er beginnt damit, dass man bisher nicht wahrgenommene Freiräume bemerkt, die dann zu neuen Handlungen oder zum zurückhalten des Handelns führen können. Nach dem Erkennen des Karmas in den Schritten 1-3, dem Lernenden bearbeiten und annehmen in den Schritten 3-5, können die Schritten 5-7 zum Ordnen des Karmas hinführen. Aus der kontinuierlichen Weiterarbeit an den im Schritt 7 gefundenen Freiräumen ergeben sich Möglichkeiten ordnend oder verwandelnd mit Karma umzugehen. Neue Perspektiven der individuellen Entwicklung und der soziale Gestaltung eröffnen sich.

Aus Erfahrungsberichten zeigt sich, dass Schicksalslernprozesse zunächst eine Entschleierung des eigenen Wesens und Doppelgängers, eine tiefe Selbstreflexion ermöglichen. Im Weiteren wird das Erleben einer Erleichterung oder Befreiung beschrieben, wenn die Ursachen von Lebensproblemen oder Widerständen entdeckt wurden. Eine dritte wichtige Erfahrung ist es, einerseits klar zu erkennen wie unterschiedlich die einzelnen Gruppenmitglieder hinsichtlich ihrer 'karmischen Herkunft' sind, denn jedes "das kenne ich, bei mir ist es genauso" entlarvt sich als unzutreffend. Andererseits entsteht in dem Prozess der gemeinsamen 'Schicksalslernarbeit' eine starke zwischenmenschliche Verbundenheit, eine Geschwisterlichkeit. Die Aktivität des Schicksalslernens beginnt mit einem ganz individuellen Lebensereignis und wirkt als Prozess verbindend im Sozialen. Nicht Nabelschau, wie häufig aus Unkenntnis bemäkelt wird, sondern Punkt – Umkreis Wirkung (Ich – Transpersonelles) ist das Ergebnis.

---

## Ausblick

---

Die Arbeitsweise 'Lernen vom Schicksal in sieben Schritten' wurde seit dem Ende der 1980er Jahre im Rahmen des 'Anthroposophical Schooling Course' am 'Centre for Social Development' in England entwickelt. Ab 1991 wurde sie intensiv innerhalb eines europäischen Kollegenkreises (Trägerkreis Schicksalslernen) weiterentwickelt. Gegen Ende der 1990er Jahre

hat sich der 'Trägerkreis' aufgelöst und es haben sich individualisierte Stile des Schicksalslernens entwickelt.

In Rahmen der Biographiearbeit bietet das Schicksalslernen die Möglichkeit den Schicksalshintergrund besonderer Lebensereignisse oder Verhaltensmuster zu bearbeiten. Es wird als Methode der Problem- oder Fragenorientierten Biographiearbeit eingesetzt.

---

## Inspirationsquellen

---

### **"Es deuten die Herzen das Karma:**

*Wenn die Herzen lernen*

*Lesen das Wort*

*Das in Menschenleben*

*Gestaltet*

*Wenn die Herzen reden*

*Lernen das Wort*

*Das im Menschenwesen*

*Gestaltet."*

Rudolf Steiner

### **Schicksal, Welt und Mensch**

*"Es keimen der Seele Wünsche,*

*Es wachsen des Willens Taten,*

*Es reifen des Lebens Früchte.*

*Ich fühle mein Schicksal,*

*Mein Schicksal findet mich.*

*Ich fühle meinen Stern,*

*Mein Stern findet mich.*

*Ich fühle meine Ziele,*

*Meine Ziele finden mich.*

*Meine Seele und die Welt sind Eines nur.*

*Das Leben, es wird heller um mich,*

*Das Leben, es wird schwerer für mich,*

*Das Leben, es wird reicher in mir."*

Rudolf Steiner

---

1/ Coenraad van Houten: Nach einer Beratertätigkeit am NPI, Mitbegründer des Centre for Social Departement, Erwachsenenbildner, 1922 - 2013

2/ Bernard Lievegoed: Arzt und Jugendpsychiater, Betriebspsychologe und Pädagoge, Holland, 1905 - 1992

3/ Rudolf Steiner: Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge, Band II , GA 236, LB, S. 119 ff

4/ Rudolf Steiner: Wiederverkörperung und Karma und ihre Bedeutung für die Kultur der Gegenwart, Vortrag 20.02.1912 in Stuttgart, GA 135, TB, S.129/130