

Schwellererlebnisse – Spirituelle Erlebnisse

Karl-Heinz Finke

Prolog – Arbeitsbehauptung

Schwellererlebnisse sind spirituelle Erlebnisse, die mit dem Überschreiten der Äusseren- oder der Inneren Schwelle auftreten.

In einen Vortrag über 'Die zwölf Sinne des Menschen und ihr Verhältnis zur äusseren und inneren Welt' gehalten am 8. August 1920 stellt Rudolf Steiner das so dar: 'Es ist ganz, ich möchte sagen, selbstverständlich, dass, wenn unser Geistig-Seelisches die Leibeshülle verlässt, es durch die Sinne nach aussen dringt. Wir

kommen also durch die äusseren Sinne, durch den Geschmackssinn, den Sehsinn, den Wärmesinn, den Hörsinn, den Wortesinn, den Gedanken-Sinn und den Ichsinn nach aussen. Wir werden nachher sehen, wohin wir kommen, wenn wir durch die andere Grenze, wo die Sinne sich nach innen öffnen, nach innen dringen.' (GA199–50) ¹⁾ Im Vortrag entwickelt er eine Übersicht (GA 199–48), die hilfreich sein kann, um Schwellererlebnisse zu verstehen und mit Hilfe des jeweils 'angesprochenen Sinnes' zu ordnen.



Zu spirituellen Erlebnissen gehört häufig das Phänomen, dass Stimmern oder Geräusche gehört werden, dass Bilder oder Farben gesehen werden, die nicht sinnlicher Herkunft sind, aber wie 'sinnlich' erlebt werden. Sammlungen spiritueller Erlebnisse lassen sich unter anderem anhand dieser 'Sinneserlebnisse' ordnen.

Dies wird später in diesem Beitrag weiter ausgeführt. Zunächst jedoch ein biografischer Einschub.

Sinn-Suche

In den 20er Jahren meines Lebens wurden mir Erlebnisse bewusst, die ich heute als spirituelle Erlebnisse einordne. Zunächst waren diese Erlebnisse merkwürdig, unverständlich, verunsichernd aber nicht (mehr) zu ignorieren. Mit dem Weltbild meines Ingenieur Studiums in Elektrotechnik waren diese Erlebnisse zunächst nicht

vereinbar. Der Weg, diese Erlebnisse verstehen zu müssen um 'normal zu bleiben', führte mich 1978 nach Berlin. Dort begegneten mir Psychologie, Soziologie, Psychogruppen, Bhagwans (Oshos) Neo-Sannyas Bewegung und die Anthroposophie. Bhagwans dynamische Meditationen und der Austausch mit Gleichgesinnten im Vihan (Morgendämmerung) Meditationszentrum in Berlin Kreuzberg halfen mir, mich und meine Erlebnisse besser zu verstehen. Bhagwans Empfehlung, Schuhe und Verstand am Eingang des Meditationszentrums zurück zu lassen, konnte ich nur hinsichtlich der Schuhe befolgen. Mein Verstand suchte weiter nach Sinn und ich entdeckte bei der Lektüre des Philosophen und Geisteswissenschaftlers Rudolf Steiner erstmalig Begriffe zum Beschreiben meiner Erlebnisse, die nicht zugleich psychologische Krankheits-

¹⁾ Rudolf Steiner, GA 199: Geisteswissenschaft als Erkenntnis der Grundimpulse sozialer Gestaltung – 3.

Vortrag: Die zwölf Sinne des Menschen und ihr Verhältnis zur äusseren und inneren Welt, Dornach, 8. August 1920

begriffe waren. Es dauerte jedoch Jahre, bis ich innerhalb der von Rudolf Steiner 1923 gegründeten Anthroposophischen Bewegung Menschen mit gleichartigen Erfahrungen zum Austausch finden konnte. Über den meditativen Weg in der Anthroposophie wurde von den mir begegnenden Anthroposophen geschwiegen und die mir bekannten dynamischen Meditationen passten nicht das gängige anthroposophische Meditationsbild. Steiners Arbeitsansatz "Geisteswissenschaft nach naturwissenschaftlicher Methode" erschien mir jedoch sinnvoll und so arbeitete ich mich durch 'Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten'.^{2/} Ich entdeckte damit ein Übungsbuch, in dem Natur-Wahrnehmungsübungen und die Arbeit mit inneren Bildern Hand in Hand gehen. Wie schon früher in der Begegnung mit dem Sozialismus begann ich zu differenzieren zwischen Steiners Anthroposophie und 'real existierenden' Anthroposophen.

Meditation – Auf verschiedenen Wegen

Steiner beschreibt verschiedene alte und neue Einweihungswege, die zu spirituellen Erlebnissen führen und auch dabei helfen können spirituelle Erlebnisse zu verstehen. Er unterscheidet dabei vor allem zwei Wege und zwei Schwellen, die über das Alltagsbewusstsein hinaus in transpersonale oder geistige Welten führen: den Mystischen Weg, der über die Innere Schwelle zu geistigen Erlebnissen führt, und den Ekstatischen Weg, der über die äussere Schwelle zu Erleuchtung führt. Zu diesen Wegen gehören sehr unterschiedliche Meditationspraktiken. Unter 'Meditation' werden jedoch häufig einseitig nur die Konzentrations- und Kontemplationspraktiken des Mystischen Weges verstanden, zum Beispiel Zazen, Vipassana, Gebet, Mantram oder Rosenkreuzmeditation. Bhagwans dynamische Meditationen erweitern den Bezugsrahmen um die Traditionen von Yogis, Derwischen, Aikidoka und Schamanen. Dieser Artikel möchte dazu einladen, die Praktiken beider Richtungen – mystisch beziehungsweise ekstatisch – unabhängig davon wie unterschiedlich sie erscheinen mögen, als Meditationen zu verstehen.

Schwellen – sichtbare und unsichtbare

Eine Schwelle ist die Grenze zwischen zwei Räumen. Mit dem Übergang über die Schwelle tritt man von einem Raum in einen anderen; oder aus einem Haus in einen Garten. In der Sinneswelt ist das kein Problem. Solange wir die Orientierung nicht verlieren wissen wir, dass wir von einem Raum in einen anderen gegangen sind und finden auch den Weg zurück. Geisteswissenschaftlich bedeutet ein Schwellenübergang den Übergang von einer Bewusstseinsqualität in eine andere. Dabei geht es insbesondere um den Übergang vom Alltagsbewusstsein in ein transpersonales, transzendentes oder geistiges Bewusstsein und damit beginnen mehr oder weniger erinnerbare 'spirituelle

Erlebnisse'. Anders als in der sinnlichen Welt kann es vorkommen, dass der Schwellenübergang nicht bewusst verläuft, dass man nicht bemerkt, dass man einen Raum verlassen hat, nicht weiss in welchen Raum man eingetreten ist, und auch den Weg zurück nicht kennt. In seinem Film über psychotische Erlebnisse sagt der Schweizer Regisseur Edgar Hagen: 'Ich fragte mich schon immer woher diese Angst eigentlich kommt. Die Angst, die Fäden plötzlich nicht mehr in der Hand zu halten, ins Chaos zu fallen und zuletzt den Verstand völlig zu verlieren. **Kommt diese Angst vielleicht nur daher, dass wir den Weg zurück nicht kennen?**'^{3/}

Auch in der Skizze mit den zwölf Sinnen ist eine Schwelle eingezeichnet: Die Grenzlinie zwischen den sieben Äusseren und fünf Inneren Sinnen ist die Schwelle, von der aus das Alltagsbewusstsein (Ich) sich mit Hilfe der äusseren Sinne in der sinnlichen Welt orientiert und mittels der inneren Sinne seinen eigenen Zustand abbildet. Zugleich besteht die Möglichkeit, diese Schwelle übersinnlich in zwei Richtungen zu verlassen. Nach Aussen: Mittels der äusseren Sinne, den Sinnesteppich durchdringend, in die geistige Welt eintretend, die ständig durch den Webstuhl der Zeit entsteht und vergeht. Nach Innen: Mittels der inneren Sinne, den Seelenschleier durchdringend, den geistigen Kräften begegnend, die am Werden und Vergehen des eigenen Wesens gestalten.

Schwellenübertritte in der sinnlichen Welt haben den Vorteil, dass man sich des Schwellenübertrittes bewusst ist und sich auf die Bedingungen im neuen Raum oder Garten vorbereiten kann. Wenn aus draussen kalt ist und regnet, kann man sich vorbereitend entsprechend anziehen. Übersinnliche Schwellenübertritte können sich dagegen unbewusst und unvorbereitet ergeben. Deshalb können damit verbundene spirituelle Erlebnisse zunächst nicht verstehbar, nicht handhabbar und nicht sinnhaft erscheinen. In vielen Fällen lösen sie die weiter oben beschriebene Sinnsuche aus. Gerne hätte ich auf meiner Sinnsuche damals die Biografieberatung auf anthroposophischer Grundlage gefunden, um die erlebten Phänomene jenseits von Krankheitsbildern besprechen zu können.

Wichtig für die Möglichkeit spirituelle Erlebnisse verstehen zu können sind zunächst zwei Kriterien: **Bewusstsein** und **Vorbereitung**. Die Erlebnisse sind umso besser zu verstehen je bewusster sie sind und je mehr der Erlebende vorbereitet ist. Der folgende Quadrant stellt Qualitäten von Schwellenübergängen und spirituellen Erlebnissen anhand dieser Kriterien dar und hat sich in der Beratung als Ordnungshilfe bewährt.

^{2/} Rudolf Steiner, GA 10: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, 1904/05

^{3/} Edgar Hagen: *Someone Beside You*, DVD Video, 98 Min, Farbe, OV CH-German/English, 2006

		Bewusstsein	
		Unbewusst	Bewusst
Vorbereitung	Vorbereitet	Unbewusst und vorbereitet "Meditant"	Bewusst und vorbereitet "Eingeweihter"
	Unvorbereitet	Unbewusst und unvorbereitet "Desorientierter"	Bewusst und unvorbereitet "Suchender"

Es ergeben sich Möglichkeiten zwischen «eingeweiht» und «desorientiert». Es lassen sich jedoch auch Kriterien und Fragen für qualitative Differenzierungen erleuchteter spiritueller Erlebnisse ableiten:

Kriterien für erleuchtende spirituelle Erlebnisse (1)

1. **Vorbereitet:** Ist die Person vorbereitet, erwartet sie aktiv spirituelle Erlebnisse?
2. **Bewusst:** Ist sich die Person des Ereignisses bewusst?
3. **Integriert:** Ist die Person in der Lage, das Ereignis zu integrieren?
4. **(Re-)Orientiert:** Ist die Person zeitlich, räumlich und inhaltlich im Alltag orientiert?

Traditionelle Einweihungswege – Einweihung durch das Leben

Die hier betrachteten traditionellen Einweihungswege begannen vor etwa 5000 Jahre mit dem Heraufkommen eines geistig dunklen Zeitalters, indem sich die Menschheit auf dem Wege der Individualisierung aus dem unmittelbaren Erleben der geistigen Welt löste. Um den Kontakt und die für die Menschheits- und Kulturentwicklung erwünschte Verbindung zur geistigen Welt aufrecht zu erhalten, wurden ausgewählte Kandidaten durch Einweihungswege darauf vorbereitet, die sich entwickelnde Schwelle zur Geistigen Welt kontrolliert zu überschreiten und mit Eindrücken zurückzukehren, die als Botschaften angesehen, interpretiert und kulturinspirierend integriert wurden. Es entstanden Gottkönige, Mysterienschulen, Schamanistische Rituale, Propheten, Religionen, Aschrams und Meditationszentren.⁴ Gemeinsamkeit ist, das alle vorbereitende Elemente für einen Schwellenübertritt enthalten. Dieser wird im Kontext eines Rituals oder einer Technik, zum Teil in Begleitung und mit Unterstützung anderer, nach intensiver Vorbereitung vollzogen. Hatte der Kandidat den Weg zurück gefunden, konnten seine Erlebnisse bewusst gemacht, ausgewertet und in vorhandenes Wissen und Erfahrungen integriert werden. Zugleich waren die gesammelten Erfahrungen der 'Schulen' hilfreich für Reorientierung des Kandidaten im Alltagsbewusstsein und der Alltagswelt. Damit erfüllen diese Wege oder Schulen die oben beschriebenen Kriterien für erleuchtende spirituelle Erlebnisse.⁵ Vermut-

lich gab es dabei schon immer auch misslungene Einweihungen und nicht erleuchtende Erlebnisse.

Mit dem Ende des geistig dunklen Zeitalters an der Wende vom 18. zum 19. Jahrhundert verändert sich erneut das Verhältnis des Menschen und der Menschheit zur geistigen Welt. Es kommt zu individuellen, spontanen, unbeabsichtigten, unvorbereiteten und unverstandenen spirituellen Erlebnissen. Es entwickelt sich eine heute weltweite Suchbewegung, die Jahrhunderte alte religiöse Institutionen und spirituelle Traditionen in Frage stellt. Rudolf Steiner spricht vom Schwellenübergang der Menschheit und Gefahren für das menschliche Bewusstsein und die menschliche Psyche, wenn dieser Schwellenübergang nicht erkannt, verstanden und kontextualisiert wird. In 'Wie erlangt man ...' spricht er schon 1904/1905 zum Beispiel in Zusammenhang mit der Beschreibung der Feuer-, Wasser- und Luftprobe immer wieder von Lebenseinweihung, unbewusster Einweihung oder Einweihung durch ein Leben.⁶ Hundert Jahre später treten unvorbereitete, unbewusste, unverstandene und nicht integrierte Schwellenübertritte bei vielen Menschen auf. Im günstigen Fall werden sie als spirituelle Erlebnisse erkannt. Etwas weniger günstig werden sie ignoriert. In ungünstigen Fällen werden sie als psychische Störungen diagnostiziert. Besonders auffällige Symptomträger der Schwellenkrankheit werden hospitalisiert. Weggefährten, mit denen ich gemeinsam im Vihan dynamische Mediationen praktiziert habe, wurden in psychiatrische Krankenhäuser eingewiesen, weil sie 'den Weg zurück nicht mehr finden konnten'.

Ich gehe davon aus, dass Rudolf Steiner mit der anthroposophischen Bewegung unter anderem eine spirituelle Infrastruktur zu gründen hoffte, in der um ein Verständnis für Schwellenprobleme gerungen wird und in der 'Erfahrene', die Schwellenerlebnisse haben oder hatten, sich gegenseitig dabei unterstützen diese Erlebnisse zu verstehen und zu integrieren.

Schwellenerlebnisse und spirituelle Erlebnisse heute

Aus dem bisher Dargestellten ergibt sich, dass wie zu Beginn behauptet, spirituelle Erlebnisse im Kontext mit Schwellenübergängen auftreten. Viele dieser Erlebnisse treten spontan, unvorbereitet und zum Teil unbemerkt auf. Die materialistisch sinnlich orientierten Philosophien und Weltanschauungen sind wenig hilfreich in Bezug darauf, diese Phänomene zu verstehen und zu integrieren, geschweige denn sie wie früher als Elemente der Menschheits- und Kulturentwicklung zu ergreifen. Ein Teil des Problems scheint aber auch darin zu bestehen, dass diejenigen, die verstehen, häufig Mystiker sind, denen die spirituellen Erlebnisse der äusseren Schwelle fremd sind.

^{4/} Bernard Lievegoed: *Alte Mysterien und soziale Evolution* - Gesellschaftliche Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten, 1991

^{5/} Neue Beschreibungen dazu in: John Twelve Hawks: *The Traveler*, 2009

^{6/} Rudolf Steiner, GA 10-10, 77, 83: *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*, 1904/05

Im Folgenden einige Beispiele zu äusseren Schwellenerlebnissen:

★ Im Vihan Meditationszentrum bebt während der 'Dynamischen Meditation' der Boden, wenn nicht das ganze Haus. Über 50 Menschen bewegten sich ekstatisch im Raum. Warum stiessen die Meditierenden nicht dauernd mit anderen zusammen? Warum gab es dabei keine Verletzungen? Möglicherweise, weil sich bei den Beteiligten ein Raumbewusstsein entwickelte, das auch bei geschlossenen Augen Wahrnehmung ermöglichte.

★ Ein Motorradfahrer, der nach Meditationserfahrungen auf dem Mystischen Wege sucht, resigniert: 'Ich kann einfach nicht meditieren!' Auf Nachfrage berichtet er über Erlebnisse, die er beim Fahren durch Landschaften hat. Wie das Fahren von einem inneren Autopiloten gesteuert wird und ein anderer Teil seines Bewusstseins 'eins' wird mit der Umgebung, wie Zeit sich ausdehnt oder verdichtet. Wie er dann auf einem Parkplatz anhält und sich fragt: Was war denn das? Bin ich am Abdrehen?

★ Ein Mitglied der Neuseeländischen Basketball Nationalmannschaft berichtet vom Training. Er beschreibt, dass mentales Training viel Raum einnimmt,

weil das körperliche Training ausgereizt ist. Rennen, werfen und treffen kann jeder im Team, oder er hat dort nichts zu suchen. Was wir trainieren ist: 'playing in the zone'. Wir streben danach, einen mentalen Zustand zu erreichen, indem wir 'wissen' wie sich der Ball und die Spieler bewegen und wo wir sein müssen, damit das Spiel optimal im Fluss bleibt.

★ Am Beispiel des australischen Surfers Wayne Lynch lassen sich einige Phänomene der äusseren Schwelle verdichten. Ich treffe diese Auswahl, weil es mit 'Uncharted Waters'⁷⁾ ein Video gibt, in dem Interessierte meine Interpretationen nachprüfen können. Wayne beschreibt, wie er neben der Arbeit an seinem Surfbrett und der Verbesserung seiner Surftechnik an seiner Einstellung und Beziehung zum Ozean arbeitet. Er beobachtet stundenlang mit hoher Konzentration Meer und Wellen. Er geht bei jedem Wetter ins Wasser. Er wechselt beim Beobachten zwischen fokussierter und peripherer Wahrnehmung. Als Folge erreicht er im Meer und beim Surfen einen Zustand, in dem er weiss, wohin sich das Brett den Wellen folgend bewegen muss. Auch er sucht den 'Flow', er arbeitet nicht gegen, sondern mit dem Meer und den Wellen. Er beschreibt Erlebnisse zeitlosen 'eins seins' mit Wellen und Meer.

Alte Einweihungswege – Neue Einweihungserlebnisse (Tabellarische Übersicht)

	Alte Einweihungswege Folgen Lehren, Stufen, Techniken und Ritualen	Neue Einweihungserlebnisse Können spontan als Lebenseinweihung passieren
	Vorbereitung	Auswahl
1.	Ausgewählte Kandidaten	Selbst oder vom Leben gewählt – situativ
2.	Lange, zum Teil strenge Vorbereitung	Keine bewusste Vorbereitung ausser durch das Leben
3.	Geführt und angeleitet von einer erfahrenen Gruppe	Geführt durch Lebensumstände oder eigene Sinnsuche
4.	Vorbereitung eingeschränkt auf eine der zwei Schwellen (Innere oder äussere)	Suche nach Techniken und Ressourcen, die wie zufällig auftauchen
	Im Ereignis	Im Erlebnis
	Vorbereitet, begleitet und bewusst sein	Unvorbereitet, unbegleitet und vielleicht bewusst sein
5.	– im Schwellenübertritt	– im situativen Schwellenübertritt
6.	– jenseits der Schwelle in der geistigen Welt	– jenseits der Schwelle im spirituellen Erlebnis
7.	– auf dem Weg zurück	– situativ oder ringen um den Weg zurück oder stecken bleiben
	Nach dem Ereignis	Nach dem Erlebnis
8.	Sich um den Kandidaten kümmern	Sich selbst überlassen
9.	Die Erlebnisse / Erfahrungen / Botschaften des Kandidaten zur Kenntnis nehmen	Versuch, zu verstehen was vorgefallen ist und über das Erlebnis zu sprechen – häufig Angst verrückt zu sein oder zu werden
10.	Die Erlebnisse / Erfahrungen / Botschaften des Kandidaten interpretieren und integrieren	Auf Sinnsuche gehen oder verdrängen Mit Drogen oder Sucht unterdrücken

In der rechten Spalte wird davon ausgegangen, dass die Person, die ein spirituelles Erlebnis hat, in einer

modernen materialistisch geprägten Gesellschaft lebt und aufgewachsen ist.

⁷⁾ *Uncharted Waters* – The Personal History of Wayne Lynch, DVD Video, 1 Std. 29 Min., English, 2013

Daraus lassen sich weitere Kriterien für Schwel- lenerlebnisse und Meditative Erlebnisse ableiten (2)

Nicht alle müssen gleichzeitig erfüllt sein.

5. **Wahrnehmung:** Erhöht, erweitert, offener, tiefer, intensiver, viele Sinne einbezogen
6. **Fokus:** Von Punkt zum Umkreis oder vom Umkreis zum Punkt / der Standpunkt des Beobachters/Zeugen variiert
7. **Einklang:** 'Ich und die Welt sind eines nur', Subjekt-Objekt-Trennung beginnt zu fließen

8. **Zeitfluss:** Variiert, was sich wie Zeitlupe anfühlt, können Sekunden oder Minuten sein, und umgekehrt

Ich bitte die Kolleg*innen Mystiker zu überprüfen, ob diese Kriterien auf die Phänomene an der inneren Schwelle übertragbar sind. Mir persönlich zumindest scheint das zutreffend zu sein. Wenn dem so wäre wir acht Kriterien zum Befragen, Verstehen und Einordnen von spirituellen Erlebnissen.

Epilog

Aufgrund eigener Erfahrungen die ausgesprochen und unausgesprochen dem obigen Beitrag zugrunde liegen, hoffe ich in meinen Weiterbildungen 'Biografie- und Gesprächsarbeit' Begleiter zu schulen, die für Menschen in biografischen- und spirituellen Krisen da sein können. Dazu sind Selbsterkenntnis und das Bemerkten und Bearbeiten eigener spiritueller Erlebnisse eine Voraussetzung. Zugleich ist es notwendig, durch Selbstschulung einen fixen Punkt in sich selbst zu gründen, damit man nicht von der Energie der Schwelenerlebnisse oder der Personen, die solche Erlebnisse schildern, mitgerissen wird. In der echten Begegnung zwischen Menschen oder 'Ich'en, die Voraussetzung dieser Begegnungsarbeit ist, scheint sich ein neuer Bereich zu öffnen, in dem neue Ebenen der Begegnung und Beratung möglich werden. Mehr dazu in einem späteren Beitrag.

In den neuen Mysterien

Wird die ganze Welt zum Tempel,

Die verborgenen Tragödien und Triumphe des Schülers

Beginnen als äussere Tatsachen zu erscheinen.

Unsere eigenen Freunde werden für uns,

Obwohl sie sich dessen kaum bewusst sind,

Die schrecklichen und wunderbaren Mitspieler,

In der Zeremonie unserer Einweihung.

Margarete van den Brink

Aus: *More Precious Than Light – How Dialogue Can Transform Relationships and Build Community*, 1996