

Im Anblick Michaels

„ Michael ist eine Wesenheit, die eigentlich nichts offenbart, wenn man ihr nicht in emsiger geistiger Arbeit von der Erde aus etwas entgegenbringt. Michael ist ein schweigsamer Geist.“¹

Können Ausführungen und Ergebnisse aus der Geistesforschung Steiners, welche nunmehr etwa neun Jahrzehnte zurückliegen, als Impulse für den modernen Menschen verstanden werden – nicht nur im Sinne *allgemeiner* Leitgedanken und inneren Bildern, sondern als Grundlage für einen *individuellen Übungsweg*? Dies sei hier exemplarisch versucht.

Michael sei eine Wesenheit, so Rudolf Steiner in einem Vortrag zum Thema, welche nur spärliche Direktiven gebe, nicht in Worten, sondern in einem kraftvollen Blicken auf die *freien Initiativen* der Individualität. Als „Geist der Freiheit“ warte er auf diese und kümmere sich dann um deren Folgen, begleite diese Taten und deren Wirkungen.² Es geht also nicht um große Worte „über Michael“, auch nicht um Analysen auf der Sprachebene, denn diesem Geist komme man nur näher, „wenn man durch die Worte hindurch zu wahren inneren Geisterlebnissen kommt“.³ Steiner wird noch deutlicher, indem er von einem „Bündnis mit Michael“ spricht, das wir eingehen können, wenn wir uns im Konkreten *in bescheidenem Tun begeistern lassen* und nicht in „renommierenden phrasenhaften Reden“.

Es ist höchst interessant, wie er im Vortrags als Finale dann ganz überraschend auf *das bewusste Umgehen mit der eigenen Schrift* eingeht⁴, welche von einer rein mechanischen Schreibtechnik „entfesselt“ werden müsse, indem der Schreibende sich zeichnend und malend zur eigenen Schrift verhalte, so wie dies bei der Einführung des Schreibens an Waldorfschulen angelegt werde. Er stellt dann den Bezug zu früheren Rosenkreuzer-Schulen her und es wird deutlich: Die Entfesselung der eigenen Schrift kann heute als Ausgleich im Zeitalter des Computertippens von noch größerer Bedeutung sein, wenn es täglich geübt wird. Wie kann dabei ein Übungsweg generiert werden, damit der Einzelne – in aller Bescheidenheit – zu „wahren inneren Geisterlebnissen“ kommen kann? Dazu gehören noch weitere wesentliche Aspekte, vor allem *der Umgang mit der Zeit*.

Michael, der *gute Geist der Zeit*⁵ (im Gegensatz zum „Zeitgeist“ des Stressses und Aufgefressenwerdens durch die Vorstellung der Zeit als vorwärtstreibender reißenden Zeitstrom) fordert einen *neuen Umgang mit der Zeit* von uns, wie dies Steiner in seinen wegweisenden Vorträgen *Die Sendung Michaels*⁶ darlegt: „Heraus muss man aus dem zeitlichen Vorstellen.“ Es folgen dann von ihm die konkreten Übungen, wie wir uns vorbereiten können zum Verständnis der geistigen Welt, indem wir uns Abläufe

¹Steiner, Rudolf, Vortrag vom 13.01.1924, GA 233a

²Ebda.

³Ebda

⁴Steiner, Rudolf, Vortrag vom 13.01.1924, GA 233a

⁵Der Zeitgeist Michael wirkt gemäß Steiners Geistesforschung in der Zeit von 1879 – ca. 2300

⁶Die Zitate stammen aus dem Vortrag von Rudolf Steiner, den er am 15. Dezember 1919 gehalten hat, in: *Die Sendung Michael*, GA 194

rückwärts vorstellen, Dramen, Melodien, den Tagesablauf (im Rückblick am Abend), ja auch Lebensrückblicke. Die Wirkung des regelmäßigen Tagesrückblicks mit dem Rückwärtsvorstellen wird jedem bewusst, der dies auch nur einen Monat lang regelmäßig versucht⁷

Und wenn wir diese Rückblicke im Sinne einer methodisch konzipierten Forschungswegs mit einer kontinuierlichen Verarbeitung und Vertiefung der eigenen Erfahrungen verbinden, dann gibt es dafür ein seit Jahrhunderten geeignetes Mittel: das Tagebuchschreiben! Nicht nur der vielbeschäftigte Goethe hat dies während mehr als 60 Jahren treu gepflegt, ganze Generationen von Menschen, welche ihre Erfahrungen im Leben vertiefen und verarbeiten wollten, schrieben Tagebuch, und seit einigen Jahren gewinnt es wieder an Verbreitung.⁸ Das Tagebuchschreiben kann einem Trost und Orientierung werden, so wie dies Franz Kafka zum Ausdruck brachte:

Das Tagebuch von heute an festhalten!

Regelmäßig schreiben!

Sich nicht aufgeben!

Wenn keine Erlösung kommt,

so will ich jeden Augenblick

ihrer würdig sein.⁹

Eine Steigerung kann der Rückblick in Verbindung mit dem regelmäßigen Tagebuchschreiben darstellen, wenn wir die Eintragungen nicht nur auf Worte begrenzen, sondern auch an unserer Schrift im obigen Sinne arbeiten, d.h. malend schreiben und dazu uns vielleicht im Formenzeichnen üben, wie dies an den Waldorfschulen gepflegt wird. Das Tagebuch lässt sich auch als persönliches Notizbuch benützen, denn es geht nicht darum, dass wir lange eloquent formulierte Sätze formulieren und alles in Worten aufschreiben, dies darf den Dichtern vorbehalten bleiben. Es ist vielmehr ein Sammelstelle für sehr individuelle Reflexionen, Skizzen, Notizen, Verarbeitungen, Meditationen, Fragen und Einfällen, ebenso individuell gestaltet wie es dem Einzelnen entspricht.

So kann das persönlich gestaltete Tagebuch eine *Quelle für neue Initiativen*, für die schöpferische Planung der Zukunft werden. Dies geht einher mit der Entwicklung eines *ätherischen Nachbilds*¹⁰ und in der Folge dem *prophetischen Gewissen*, welches auf der Grundlage eines geistigen Umgangs mit der Erinnerung entsteht. Dieses neue Gewissen ist auch das Organ, welches den ätherischen Christus als Zentrum des Karmaschaffens wahrnehmen kann¹¹, weil auch Karma nicht mehr passiv erfahren werden muss (im Sinne eines Ertragens von Wirkungen aus der Vergangenheit), sondern aktiv, kreativ, initiativ im Sinne der Christus-Liebe für Mitmensch und Mitwelt gestaltet werden kann. So beginnt die Freiheit und Verantwortung (als „Antwort“ auf die

⁷ Hilfreiche Anregungen finden sich im Büchlein *Rudolf Steiner. Rückschau. Übungen zur Willensstärkung*, Hg. von Martina Maria Sam, Rudolf Steiner Verlag, 2009

⁸ Einen guten Einblick in die unterschiedlichen Formen des Tagebuchschreibens gibt das Arbeitsbuch *Schreiben von Tag zu Tag. Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird* von Lutz von Werder und Barbara Schulte-Steinicke, Walter Verlag 1998

⁹ Franz Kafka, zitiert in *Schreiben von Tag zu Tag*, S. 196, siehe Fn. 8

¹⁰ Rudolf Steiner, 7. Dezember 1919 in: *Die Sendung Michael*, GA 194 und Baruch Urieli in *Übungswege zur Erfahrung des Ätherischen. Empathie, Nachbild und neue Sozialethik*, Verlag am Goetheanum, 1995

¹¹ Rudolf Steiner, Von Jesus zu Christus, Vortrag vom 14. Oktober 1911

Anfragen des Schicksals) des modernen Menschen im Leben *konkret* zu werden. Das neue Gewissen ist nicht ein rückwärtsgewandtes Gewissen, sondern die Erinnerungen führen zu einer *karmischen Vorschau, ein inneres Bild der Folgen einer Handlung*¹². Mit diesem Bild kann ich dann bewusst umgehen lernen, es innerlich im Herzen still bewegen und dann abgeben in die geistige Welt hinein – als Frage.

Es kann dies die Quelle einer Initiative aus einem tiefen moralischen Impuls heraus darstellen, denn nur solche können vom Geiste Michaels im Sinne der Menschheitsentwicklung aufgenommen und verstärkt werden.

Diese Anregungen aus der Geistesforschung Steiners können als nachhaltig angelegten *Übungskanon* zusammengefasst werden. Es sind keine großen neuen Entdeckungen, keine überwältigenden Offenbarungen aus der geistigen Welt, sondern überschaubare und für jeden umsetzbare Schritte, deren Wirkung individuell erforscht werden kann. Ob sich daraus Initiativen entwickeln, mit deren Wirkung der Geist Michaels weiter arbeiten kann, ist durchaus offen und unterliegt der kritischen Prüfung jedes Einzelnen, des Umfelds – und Michaels.

Der Übungskanon

Die Grundlage bildet eine regelmäßige *Rückschau* auf den Tag und auch auf einzelne Erfahrungen. Diese Rückschau wird *rückwärts* durchgeführt.

Im *Tagebuch* werden Erlebnisse, Arbeitsschritte, Fragen und Ideen notiert, eine Art Künstler- und Forschertagebuch. Auf die Schrift und den *malerisch-zeichnerischen Umgang mit der Schrift* und auf *Formen* wird bewusst geachtet.

Die Ergebnisse der Rückschau (innere Bilder) und die Eintragungen im Tagebuch werden dazu benützt, *das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden* und das Wesentliche als *Frage* abzugeben an die geistige Welt.

In einer ehrlichen „Gewissensprüfung“ ist es möglich, bei sich festzustellen, was lediglich schöne Worte und Vorstellungen einer geistigen Welt sind und wann der Geist beginnt, wirksam zu werden, indem ich initiativ werde im realen Tun, im Handeln, im Willen, im Sinne von Steiners Spruch:

Den wirkenden Geist

An die Stelle des gedachten setzen

Heißt in dieser Zeit

Die sozialen Grundforderungen empfinden.¹³

Auf der Grundlage dieser Gewissensprüfung, welche auch die *Fragen des Schicksals* einschließt, kann die innere Stimme des Gewissens uns *Mut* geben, eine neue Initiative anzugehen. Niemand zwingt uns dazu, es ist eine freie Tat, lediglich animiert durch die Stimme unseres Innern, die uns vielleicht ein Bild gibt, wie die Zukunft sich verändern könnte, *wenn* ich „es“ tue. Oft warten wir auf jemanden, der „es“ für uns richtet, sei es ein Mensch oder eine höhere Instanz, aber *ich* bin gemeint, *das höhere Ich in mir. Und*

¹² Ebda.

¹³ Rudolf Steiner, für Edith Maryon in: Die sozialen Grundforderungen unserer Zeit, 1921

dieses Ich ist zu mehr fähig, als wir uns oft zutrauen. Denn in der Ohnmacht entzündet sich neues Leben:

**Sieghafter Geist
Durchflamme die Ohnmacht
Zaghafter Seelen.
Verbrenne die Ichsucht,
Entzünde das Mitleid,
dass Selbstlosigkeit,
der Lebensstrom der Menschheit
Wallt als Quelle
Der geistigen Wiedergeburt.¹⁴**

Bildlegende
Foto: Mike Stöckli „Herzflamme“

¹⁴ Rudolf Steiner, Meditationsworte, die den Willen ergreifen, Abdruck nach GA 245, Anweisungen für eine esoterische Schulung