

Textvergleich

Linke Spalte: Ursprüngliche Nachschrift (Erstdruck: 1929 – s. S. 76)

Rechte Spalte: Rudolf Steiner, *Erfahrungen des Übersinnlichen ...* (GA 143, 1994, S. 9-28)

Ueber einige nervöse Zeiterscheinungen. (S. 9) NERVOSITÄT UND ICHHEIT
Logenvortrag, gehalten von Dr. Rudolf Steiner
in München, am 11. I. 1912. München, 11. Januar 1912

Es sollen heute einige Notizen gegeben werden im Zusammenhange mit manchem, was wir schon kennen, aber was für den einen oder anderen nützlich sein kann und uns hineinführen kann in eine genauere Anschauung des Wesens des Menschen und seines Zusammenhanges mit der Welt.

Es sollen heute einige **Anregungen** gegeben werden im Zusammenhang mit manchem, was wir schon kennen, was aber **doch** für den einen oder den andern von uns nützlich sein kann, und was uns **auch** hineinführen kann in eine genauere Anschauung der Wesenheit des Menschen und seines Zusammenhanges mit der Welt.

Es wird der Theosoph sehr häufig Gelegenheit haben, dass ihm unter den Entgegnungen der Theosophie, die gestern im öffentlichen («wie widerlegt man Theosophie?») Vortrage dargelegt wurden, noch manches andere von Außenstehenden entgegengebracht wird.

Es wird **ja** der **Anthroposoph** sehr häufig Gelegenheit haben **können**, daß ihm **außer** den Entgegnungen **und Einwänden** gegen die **Geisteswissenschaft**, von denen in den öffentlichen Vorträgen **diesmal** gesprochen worden ist, noch **mancherlei** anderes von Außenstehenden **vorgebracht** wird.

So wird von Gelehrten und ungelehrten Leuten viel eingewendet dagegen, dass wir sprechen müssen von einer Trennung der ganzen menschlichen Wesenheit in jene vier Glieder: den physischen Leib, den Aetherleib, den Astralleib und das Ich.

So **namentlich** wird **ja immer wieder und wiederum** von gelehrten und ungelehrten Leuten vieles dagegen eingewendet, daß wir **im Sinn der Geisteswissenschaft** sprechen von einer **Gliederung** der ganzen menschlichen Wesenheit in jene vier Glieder, **die wir immer anführen**: in den physischen Leib, Äther- **oder Lebens-**leib, Astralleib und das Ich.

Und es kann ja dann wohl von Zweiflern Und es kann ja dann wohl von Zweiflern

eingewendet werden: «Ja, vielleicht stellt es sich heraus für einen Menschen, der gewisse, verborgene Kräfte der Seele entwickelt, dass er dies sehen kann.»

Aber für den, der das nicht sehen kann, für den könnte es keine Gründe geben, sich zu einer solchen Meinung hinzuwenden.

Nun muss betont werden, dass das Leben des Menschen in einer gewissen Weise, wenn man nur aufmerksam ist, nicht nur Bestätigungen giebt von dem, was Theosophie zu sagen hat, sondern dass, wenn man anwendet, was man durch Theosophielernen kann, auf das Leben, sich eine solche Anwendung ausserordentlich nützlich erweist.

Und man wird dahinter kommen, dass der Nutzen

allmählich eine Art von Ueberzeugung beibringen kann, auch wenn man nicht eingehen will auf das, was sich dem Hellscher darbietet.

Es wird viel geklagt heute über das, was mit dem Wort Nervosität umspannt wird, und man darf sich nicht wundern, wenn jemand den Ausspruch tut, es giebt heute

eingewendet werden, es **könne** sich für einen Menschen, **welcher** gewisse, **sonst** verborgene Kräfte der Seele entwickelt, **vielleicht ermöglichen lassen, etwas derartiges** zu sehen **wie diese Wesensglieder**, aber für den **jenigen**, der **so etwas** nicht sieht, für den könnte es **ja doch** keine Gründe geben, sich einer solchen Meinung hinzu**geben**.

Nun muß **aber doch** betont werden, daß das Leben des Menschen, wenn man aufmerksam ist, nicht nur Bestätigungen dessen giebt, was die **Geist-Erkenntnis** zu sagen hat, sondern daß, wenn man **das** anwendet, was man aus der Geist-Erkenntnis für das Leben lernen kann, sich solch eine Anwendung auf das Leben **als** außerordentlich nützlich erweist.

Und man wird **schon** dahinterkommen, daß dieser Nutzen – **ich meine jetzt nicht in einem niederen Sinne Nutzen, sondern jenen Nutzen, der ein Nutzen in einem höheren Sinne ist** – uns allmählich eine Art von

Ueberzeugung beibringen kann, auch wenn **wir** nicht auf das eingehen wollen, was sich der **hellscherischen Beobachtung** darbietet.

(S. 10) Es ist **ja nur allzu bekannt**, daß **in unserer Zeit** viel geklagt wird über das, was mit dem **vielgefürchteten** Wort Nervosität umspannt wird, und man darf sich **gar** nicht wundern, wenn **der oder jener sich** zu dem Ausspruch **hingedrängt fühlt: In unserer Zeit**

<p>keinen Menschen, der nicht nervös ist. Und wie sollten wir einen solchen (S. 2) Ausspruch nicht begrciflich finden, sind doch solche Zustände da, die sich im Leben in der mannigfaltigsten Weise äussern. Sie äussern sich in der leichtesten Weise so, dass der Mensch das wird, was man einen seelischen Zappelfritzen nennen könnte. Einen seelischen Zappelfritzen möchte ich nennen den, der unvermögend ist, einen Gedanken festzuhalten, und immer über- springt von einem Gedanken zu einem andern.</p>	<p>gibt es eigentlich keinen Menschen mehr, der nicht nervös wäre in irgendeiner Beziehung. Und wie sollten wir nicht einen solchen Ausspruch begrciflich finden. Ganz abgese- hen von den sozialen Verhältnissen und Zu- ständen, denen wir diese oder jene Ursache bei dieser Nervosität zuschreiben können, sind eben solche Zustände, die als Nervosität bezeichnet werden können, auch sonst da, und sie äußern sich in der mannigfaltigsten Weise. Sie äußern sich vielleicht, man könnte sagen in der leichtesten Weise, in der am wenigsten unbequemen Weise dadurch, daß der Mensch das wird, was man einen seelischen Zappelfritzen nennen könnte. Einen solchen möchte ich denjenigen nennen, der unvermögend ist, einen Gedanken ordentlich festzuhalten und ihn wirklich in seinen Kon- sequenzen zu verfolgen, der immer über- springt von einem Gedanken zu dem andern, und wenn man versucht, ihn bei einem Ge- danken festzuhalten,¹ dann ist er schon längst zu einem andern übersprungen.</p>
--	--

1 Bei allen erlaubten Redewendungen darf Rudolf Steiner nicht etwas sagen, was ernst genommen nach seiner *Philosophie der Freiheit* ein Unsinn ist. Das tut er, wenn er sagt, dass Mensch A «versucht», den Menschen B «bei einem Gedanken festzuhalten». A ist beim Wahrnehmen eines Gedankens von B in einem schlafähnlichen Zustand, wie bei jeder Wahrnehmung. Er kann wieder voll wach werden nur im eigenen Denken, nur durch Verlassen der Denksphäre von B. Er kann dann unmöglich B «bei einem Gedanken festhalten». Wenn er das könnte, würde er das tun, was volkstümlich Gehirnwäsche genannt wird. Wenn der Verfasser des GA-Textes

Eine Hast des seelischen Lebens – das ist oftmals die leichteste Art der Nervosität.

Eine andere Art ist die, dass die Menschen mit sich selber nicht viel anzufangen wissen, oder eine andere die, dass die Menschen gegenüber Dingen, gegenüber denen sie zu Entschlüssen kommen sollten, nicht

wissen, was sie in dieser Angelegenheit tun sollen.

Diese Nervosität kann aber noch führen zu noch mehr bedenklichen Erscheinungen, nämlich, dass sie sich

in allerlei Krankheitsformen auslebt,

die sogar organische Krankheiten in einer täuschenden

Weise nachbilden, z.B.

ein Magenleiden.

Eine Hast des seelischen Lebens, das ist oftmals die leichteste Art von Nervosität.

Eine andere Art von Nervosität ist diese, daß die Menschen mit sich selber nicht viel anzufangen wissen, daß sie **sozusagen**

gegenüber Dingen, **bei** denen sie zu Entschlüssen kommen sollten, nicht **zu Entschlüssen vorrücken können, und eigentlich niemals so recht**

wissen, was sie in **der oder jener** Angelegenheit tun sollen.

Dann können aber auch diese **Zustände** zu anderen, **schon** bedenklicheren führen, indem die Nervosität sich

allmählich immer mehr und mehr

in allerlei Krankheitsformen auslebt, **für die man eigentlich keine organischen Ursachen angeben kann, die aber zuweilen**

organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden, **so daß man** zum Beispiel

glauben könnte, ein Mensch habe etwa ein schweres Magenleiden, während er nur unter dem leidet, was man recht trivial und nicht bedeutungsvoll zusammenfaßt unter

meint, dass A «versucht», B nicht beim Gedanken von B selbst, sondern beim eigenen, beim Gedanken von A, festzuhalten, dann wäre das, was er Rudolf Steiner in den Mund schiebt, in intellektueller Hinsicht noch widersinniger und in moralischer Hinsicht noch verwerflicher. Denn es käme dem «Versuch» gleich, B in Hypnose zu versetzen. So oder so bleibt es dabei: It. GA-Fassung sagt Rudolf Steiner nicht nur etwas, was nach seiner *Philosophie der Freiheit* ein Unsinn ist, sondern beklagt zudem, dass derjenige, der es «versucht», zu selten Erfolg hat.

Und zahlreiche andere Zustände wären noch anzuführen; aber wer kennt sie nicht

in unserer Gegenwart! Man braucht ja

nicht gleich so weit zu gehen, dass man in Bezug auf die grossen Ereignisse des äusseren Lebens von einem politischen Alkoholismus spricht; aber es ist in der letzten Zeit auch davon gesprochen worden in Bezug auf das Gebaren in dem äusseren Leben.

Das Wort ist gefallen für die Art und Weise,

dem Wort «Nervosität». Das sind Krankheitserscheinungen, unter denen der davon Betroffene natürlich ebenso leidet, wie wenn sie aus dem Bereich des Organischen (S. 11) herrührten.²

Und zahlreiche andere Zustände wären noch anzugeben – wer kennt sie nicht,

wer leidet nicht darunter, sei es, daß er sie selber hat oder daß sie andere Menschen in seiner Umgebung haben. Man braucht ja – **ich will jetzt nicht auf ein anderes Gebiet**

abschweifen – nicht gleich so weit zu gehen, daß man in bezug auf die großen Ereignisse des äusseren Lebens von einem

«politischen Alkoholismus» spricht; es ist **ja** in der letzten Zeit gesprochen worden

von jener Art und Weise nervösen Treibens in dem öffentlichen Leben wie von einer Art von Gebaren, das sich sonst bei dem einzelnen Menschen eigentlich nur äußert, wenn er eben ein bißchen vom Alkoholismus angestochen ist.

Das Wort ist gefallen für die Art und Weise,

² Rudolf Steiner weist oft darauf hin, dass seelische Erlebnisse auf den Körper so wirken können, dass in diesem Krankheiten entstehen. Der GA-Text scheint aber den Leser davor zu warnen, nicht so naiv zu sein, dass er «glauben könnte, ein Mensch habe etwa ein schweres Magenleiden», wenn er «nur» unter Nervosität leidet. Rudolf Steiner soll behauptet haben, dass man unter «Krankheitserscheinungen» so leiden kann, «wie wenn» sie etwas mit dem Körper zu tun hätten, «wie wenn» sie vom Körper irgendwie «herrührten» – obwohl sie gar nicht von ihm herrühren. Der gesunde Menschenverstand weiß: Bei einer Krankheit wirken sowohl die Seele als auch der Körper, sie rührt von beiden her, weil die beiden nicht voneinander zu trennen sind.

wie politische Angelegenheiten in Europa in den letzten Monaten betrieben worden sind.

Da merkte man,
dass man diese Nervosität

sehr unangenehm empfindet.

Nun wird das
ganz gewiss in den nächsten Zeiten für die
Menschen nicht besser
werden.

Gute Aussichten für die Zukunft

können keineswegs irgendwie gegeben werden,
denn es giebt verschiedene Schädlichkeiten,
die unser gegenwärtiges Leben

sehr
beeinflussen und die sich
epidemisch von einem Menschen auf den
andern Menschen übertragen, so dass

auch andere, die nur schwach sind,
wie angesteckt werden davon.

Etwas ungeheuer Schädliches für unsere Zeit
ist das, dass viele
Menschen, die in hervor(S. 3)ragende
Stellungen hineinkommen,
in der Art studieren,

wie politische Angelegenheiten in den letzten Monaten in Europa getrieben worden sind.

Da sehen Sie auch im äußeren Leben etwas, von dem man sagen könnte: Auch da merkt man nicht nur, daß die Nervosität da ist, sondern daß man diese in gewisser Beziehung als recht unbehaglich empfindet. Überall also ist so etwas wie diese Nervosität vorhanden.

Nun wird das, **was damit angedeutet ist,** ganz gewiß in den nächsten Zeiten für die Menschen nicht besser, **sondern immer schlechter und schlechter** werden.

Gute Aussichten für die Zukunft, **wenn die Menschen so bleiben, wie sie jetzt sind,**

können keineswegs irgendwie gegeben werden. Denn es gibt verschiedene Schädlichkeiten, die unser gegenwärtiges Leben

in einer ganz außerordentlichen Weise beeinflussen und die sich, **man möchte sagen** epidemisch von einem Menschen auf den andern übertragen, so daß **nicht nur der, der in dieser Richtung ein wenig krankhaft ist, davon befallen ist, sondern** daß auch andere angesteckt werden, die **vielleicht** nur schwach, **aber sonst gesund sind.**

Etwas ungeheuer Schädliches für unsere Zeit ist, daß **eine große Anzahl von denjenigen** Menschen, die in hervorragende Stellungen hineinkommen **für das öffentliche Leben,** in der Art studieren,

wie man es jetzt tut. Es giebt ganze Zweige des Studiums, die so betrieben werden, dass man das ganze Jahr ganz andere Sachen treibt, als das Durchdenken, was die Professoren im Kolleg sagen, und das, was man zur Prüfung wissen muss, pakt man sich in einigen Wochen ein. Und das Schlimme dabei ist,

dass ja eine eigentliche Verbindung des seelischen Interesses mit dem, was man sich so einpakt, nicht vorhanden ist; herrscht ja auf den Schulen die Meinung bei den Schülern, wenn ich nur das, was ich mir eben angeeignet, bald wieder vergessen habe.

Nun giebt es gerade als Folge dieser Tatsache das, dass die Menschen auf diese Art

wie **gegenwärtig studiert** wird. Es gibt **ja geradezu** ganze Zweige des Studiums, wo man, **sagen wir**, so **an der Universität lebt**, daß man **eigentlich** das ganze Jahr **hindurch ziemlich** andere Sachen treibt als das Durchdenken **und Durchstudieren** dessen, was die Professoren in den Kollegien sagen; **man geht ab und zu hinein, aber** das, was man für (S. 12) die Prüfungen wissen muß, das **eignet man sich** in ein **paar** Wochen an, das heißt, man pakt sich **das Nötigste** ein. Das Schlimme dabei ist **eine solche Einpaukereie. Und da in gewisser Beziehung das Einpauken bis in die niederen Schulen geht, so sind die Übel, die davon kommen, keineswegs so unbedenklich. Das Wesentliche bei dieser Einpaukereie ist,**

daß ja eine eigentliche Verbindung des Seeleninteresses, **des innersten Wesenskernes** mit dem, was man sich so einpakt, **gar** nicht vorhanden ist. Es herrscht ja **sogar** auf den Schulen **vielfach** die Meinung bei den Schülern: **Ach**, wenn ich nur das, was ich mir aneigne, bald wieder vergessen **hätte**.

– **Also jenes vehemente Besitzenwollen dessen, was man sich angeeignet, ist nicht da. Ein geringes Band von Interesse verbindet sozusagen den menschlichen Seelenkern mit dem, was die Menschen annehmen.**

Nun ist es gerade die Folge dieser Tatsache, daß **eigentlich** die Menschen auf diese Art

geeignet gemacht werden,
in gewisser Beziehung
in das öffentliche Leben einzugreifen.

Aber da sie

innerlich nicht mit der Sache
verbunden sind, stehen sie ihr sehr ferne,
und es giebt

nichts Schlimmeres, als wenn man
dem, was der Kopf treiben muss,
mit seinem Herzen fern steht.

Das beeinflusst

sehr die
Stärke des menschlichen Aether-
leibes.

Der Aetherleib wird immer
schwächer und schwächer unter einem
solchen Treiben, wegen der geringen
Verbindung, die besteht zwischen dem
Seelenkern und dem,
was der Mensch tut.

Nun sollte Theosophie auf die
Menschen, die in einer gesunden Weise
sich diese Theosophie aneignen,
so wirken, dass man nicht nur lernt,
der Mensch besteht aus physischem Leib,

sich gar nicht so entwickeln können,
um **mit genügender Wirksamkeit**
in das öffentliche Leben eingreifen zu **können**,

weil sie dadurch, **daß sie die Sachen eingepakt haben, die sie lernen wollen,**

innerlich mit den **Aufgaben ihres Berufes** nicht
verbunden sind; sie stehen **seelisch dem** fern,
was sie mit ihrem Kopf treiben. Nun gibt es
für die gesamte Wesenheit des Menschen

kaum etwas Schlimmeres, als wenn man
seelisch, mit seinem Herzen dem fernsteht,
was der Kopf treiben muß.

Das **ist nicht nur etwas, was einem feineren, sensitiveren Menschen widerspricht, sondern etwas, was im höchsten Grade die Stärke und Energie** des menschlichen Ätherleibes beeinflusst, **gerade des Ätherleibes.**

Der Äther- **oder Lebensleib** wird immer
schwächer und schwächer unter einem
solchen Treiben wegen der geringen
Verbindung, die besteht zwischen dem
menschlichen Seelenkern und dem **jenigen**,
was der Mensch **treibt.**

Je mehr der Mensch etwas treiben muß, was ihn nicht interessiert, desto mehr schwächt er seinen Äther- oder Lebensleib.

Nun sollte Anthroposophie auf die **jenigen**
Menschen, **welche** in einer gesunden Weise
sich diese Anthroposophie aneignen,
ja so wirken, daß man nicht nur lernt:
Der Mensch besteht aus physischem Leib,

<p>Aetherleib, Astralleib und dem Ich, sondern, dass der Mensch sich so verhält, dass in einer gesunden Weise die einzelnen Glieder stark und kräftig zur Entfaltung kommen.</p> <p>Wenn nun der Mensch einen sehr einfachen Versuch macht, aber diesen Versuch mit Emsigkeit wiederholt, so kann eine Kleinigkeit geradezu Wunder wirken.</p>	<p>Ätherleib und so weiter, sondern es sollte diese Anthroposophie so wirken, daß im Menschen in einer gesunden Weise diese einzelnen (S. 13) Glieder der menschlichen Natur stark und kräftig zur Entfaltung kommen.</p> <p>Wenn nun der Mensch einen sehr einfachen Versuch macht, aber diesen Versuch mit Emsigkeit wiederholt, so kann eine Kleinigkeit geradezu Wunder wirken.</p>
--	--

Verzeihen Sie, wenn ich heute eben von einzelnen Beobachtungen spreche, von Kleinigkeiten, die aber sehr bedeutende Dinge³ sein und werden können für das Leben des Menschen.

<p>Es hängt innig zusammen mit dem, was ich charakterisiert habe, die leichte Vergesslichkeit der Menschen.</p> <p>Es wird zuweilen gesagt, sie ist etwas Unbehagliches im Leben; allein Theosophie kann uns zeigen, dass sie sogar etwas sehr</p> <p>Gesundheitsschädliches ist.</p>	<p>Es hängt nämlich innig zusammen mit dem, was ich eben jetzt charakterisiert habe, die leichte Vergesslichkeit, die die Menschen zuweilen zeigen. Leichte Vergesslichkeit, sie ist etwas Unbehagliches im Leben; Anthroposophie kann uns aber auch zeigen, daß diese Vergesslichkeit etwas im eminentesten Sinne</p> <p>Gesundheitsschädliches ist.</p>
---	---

<p>Und es ist wahr, vieles geradezu an starke Krankheiten der menschlichen (S. 4) Natur Grenzende würde vermieden werden, wenn die</p>	<p>Und so sonderbar es klingt, es ist wahr: Viele, geradezu an das stark Krankhafte grenzende Ausbrüche der menschlichen Natur würden vermieden werden, wenn die</p>
--	---

³ Die Behauptung, dass «Kleinigkeiten ... sehr bedeutende Dinge sein und werden können», ist widersinnig: Wenn sie es schon sind, können sie es nicht werden; wenn sie es erst «werden können», können sie es nicht schon «sein».

Menschen weniger vergesslich wären. Menschen weniger vergeßlich wären.

Nun können Sie sagen: Sie *sind* eben vergeßlich, die Menschen; wer kann denn – wir werden das leicht uns klarmachen können, wenn wir einen Überblick über das Leben haben –,

Wer kann denn sich ganz und gar frei sprechen davon, dass er irgendwie über Vergesslichkeit von Vergeßlichkeit? – wer kann ganz und gar sich freisprechen von Vergeßlichkeit? –

zu klagen hat! Nehmen wir an, Nehmen wir

einen kleinen, leicht vorkommenden Fall:

der Mensch ertappt sich darauf, Ein Mensch ertappt sich

dass er die Dinge nie findet, **bei der Vergeßlichkeit**, daß er nie weiß,

wo er sie hingelegt hat, wohin er die Dinge gelegt hat, **die er braucht.**

Nicht wahr, es ist das etwas, was im Leben vorkommt. Der eine findet nie seinen Bleistift, der andere nie seine Manschettenknöpfe, die er abends abgelegt hat und so weiter.

Es sieht sonderbar aus, Es sieht sonderbar **und banal** aus,

wenn man über diese Dinge spricht, aber wenn man über diese Dinge spricht; aber es sind diese Dinge solche, welche im Leben sie kommen **doch** im Leben

vorkommen, und es gibt nun vor. Und es gibt nun

gerade unter Beobachtung dessen, was wir aus der Anthroposophie lernen können,⁴

eine gute Uebung, namentlich solche Vergesslichkeit, eine gute Übung, namentlich solche Vergeßlichkeit, **wie sie gerade jetzt charakterisiert**

allmählich bei sich besser zu machen. **worden ist**, allmählich bei sich zu bessern.

4 «Was wir ... lernen können» soll «unter Beobachtung» gestellt werden – eine recht unsinnige Aufforderung! Aber damit nicht genug: Das Objekt der «Beobachtung» ist nicht etwas Reales, etwas, was wir tatsächlich lernen, sondern es ist etwas, was es noch gar nicht gibt, weil wir es nur «lernen können». Dabei wäre alles nur halb so schlimm, wenn in der GA nicht jahrzehntelang «Beobachtung», sondern «Beachtung» gestanden hätte.

Nämlich nehmen wir z.B. an, eine Dame lege ihre Brosche	Das ist ein sehr einfaches Mittel. Nehmen wir an, eine Dame legt abends meinetwillen eine Brosche oder ein Herr seine Manschettenknöpfe
irgend wohin und sie entdeckt die Eigenschaft, dass sie sie am Morgen nicht mehr findet.	irgendwohin, und er entdeckt, daß er sie am nächsten Morgen nicht mehr findet.
Man könnte sich da sagen: Gewiss, man könnte	Nun könnten Sie ja sagen: Ja gewiß, man könnte sich ja angewöhnen ,
sie immer auf ein und denselben Platz legen,	sie immer an einen und denselben Platz zu legen.
	Für alle Gegenstände wird man das nicht ausführen können;
aber wir wollen	aber davon wollen wir auch im gegenwärti- gen (S. 14) Moment nicht sprechen, sondern
von einer viel wirksameren Art sich zu kurieren sprechen. Ein solcher Mensch	von einer viel wirksameren Art sich zu kurieren. Nehmen wir an , ein Mensch, der seine Vergeßlichkeit bei sich bemerkt, der würde, um sich davon zu kurieren , sagen:
müsste sich sagen: «Ich will die Gegenstände	Ich will jetzt die betreffenden Gegenstände, die ich wiederfinden will ,
gerade an verschiedene Orte legen, aber ich will den Gegenstand	gerade an recht verschiedene Orte legen; ich will aber niemals einen Gegenstand anders
dort hinlegen und	an einen bestimmten Ort legen, als indem
den Gedanken dabei entwickeln:	ich den Gedanken entwickele:
«Ich habe den Gegenstand dorthin gelegt»	Ich habe den Gegenstand an diesen Ort gelegt,
und präge mir die Umgebung	ich merke mir das Bild der Umgebung nach Form, Farbe und so weiter , und ich
	ein. versuche , mir das einzuprägen.
	Nehmen wir an, wir legen eine Sicherheits- nadel an eine Tischkante, wo eine Ecke ist; wir legen sie mit dem Gedanken hin: Ich lege diese Nadel an diese Kante hin, und

Und jetzt gehe ich beruhigt von der Sache weg
und ich werde sehen, dass wenn ich das
einmal mache, mir
nicht in allen Fällen glückt, die Sache
wiederzufinden; aber wenn ich das öfters mache,

werde ich sehen dass meine Vergesslichkeit
schwindet nach und nach.»

Die Sache beruht darauf, dass

das Ich mit dem Faktum, daß ich ausführe,
in Verbindung gebracht wird
und
ein Bild dabei entwickelt wird.

Dies Zusammenbringen des
geistig-seelischen Wesenskern des
Ich und die Bildlichkeit sind das,
was uns das Gedächtnis wesentlich
schärfen kann, so dass wir auf diese Weise
schon den einen Nutzen haben für das Leben,
dass wir wesentlich weniger vergessen.

ich präge mir als ein Bild den rechten Winkel ein, der sich darum herum zeigt dadurch, daß die Nadel an zwei Seiten von Kanten umgeben ist und so weiter.

Nun gehe ich beruhigt von der Sache weg,
und ich werde sehen – wenn ich das **nur**
einmal mache, gelingt es mir **vielleicht zunächst noch** nicht in allen Fällen, die Sache
wiederzufinden, aber wenn ich das öfter mache,
wenn ich es mir zur Regel mache, meine Sachen mit solchen Gedanken hinzulegen –,
daß meine Vergeßlichkeit nach und nach
immer mehr und mehr schwindet.

Dies beruht darauf, daß **ein ganz bestimmter Gedanke gefaßt worden ist – der Gedanke: Ich lege die Nadel dorthin – und dadurch**
mein Ich

in Verbindung gebracht worden ist **mit dem Tun, mit dem, was ich ausführe**, und dem
noch ein Bild **hinzugefügt** wird.

Klare Bildlichkeit im Denken, bildhaftes Vorstellen dessen, was ich tue, und außerdem, daß ich das Tun

in **Verbindung** bringe mit meinem
geistig-seelischen Wesenskern, mit meinem
Ich, – das ist dasjenige,
was **unser** Gedächtnis **ganz** wesentlich
schärfen kann. Wir **können** auf diese Weise
schon den einen Nutzen für das Leben haben,
daß wir weniger **vergeßlich** werden.

Man brauchte vielleicht gar nicht einmal

Es kann aber noch viel mehr erreicht werden.

Nehmen wir an, es würde eine Art von
Gebrauch
bei den Menschen, solche Gedanken
zu hegen bei dem

Ablegen von Dingen;
es würde das
eine Stärkung des
Aetherleibes hervorrufen.

Wir haben ja gelernt,
dass der Aetherleib in einer
gewissen Weise als Träger des Gedächtnisses
zu gelten hat;

als Theosophen brauchen wir uns also nicht
darüber zu verwundern. Aber

(S. 5) nehmen wir an, Sie
raten das jemand nicht bloß deshalb, weil er
vergesslich ist, sondern
weil er
gewisse Zeichen der Nervosität zeigt,

**besonders viel Wesens davon zu machen,
wenn nur das erreicht werden könnte,**
es kann aber dadurch viel mehr erreicht werden.

Nehmen wir an, es würde eine Art von
gewohnheitsmäßigem Gebrauch
unter den Menschen, solche Gedanken
zu hegen beim

Ablegen **bestimmter** Gegenstände,
so würde **einfach durch diesen Gebrauch**
eine Stärkung des **menschlichen**
Ätherleibes hervorgerufen.

(S. 15) **Der menschliche Ätherleib wird da-
durch, daß man so etwas macht, tatsäch-
lich immer mehr und mehr konsolidiert,
immer stärker und stärker und stärker.**

Wir haben **aus der Anthroposophie** gelernt,
daß der Äther- **oder Lebensleib** in einer
gewissen Weise als Träger des Gedächtnisses
uns zu gelten hat.

**Tun wir etwas, was die Gedächtniskräfte
stärkt, so können wir es von vorneherein
begreifen, daß eine solche Stärkung der
Gedächtniskräfte unserem Äther- oder
Lebensleibe von Nutzen ist.**

Als Anthroposophen brauchen wir uns nicht
darüber zu wundern.

Nehmen **Sie einmal** an, Sie würden
eine solche Methode nicht nur einem
vergesslichen Menschen raten, sondern
einem solchen Menschen, der
Zustände von Nervosität zeigt.

dann werden Sie sehen, dass dieses ein Heilmittel ist für ihn, und Sie sehen, dass er allmählich gewisse sogenannte nervöse Zustände ablegt.

Dass die Dinge richtig sind, die die Theosophie lehrt, das Leben beweist es uns in einem solchen Falle.

Nun eine andere Sache, die ausserordentlich wichtig ist. Sie wissen, dass unmittelbar aneinander grenzen in der menschlichen Wesenheit, das, was man nennen kann: physischer Leib und Aetherleib.

Nun können Sie in unserer Zeit eine

Nehmen Sie an, Sie raten einem zappelligen oder nervösen Menschen, er solle die Übung machen, das Ablegen von Gegenständen mit solchen Gedanken zu begleiten, wie sie eben charakterisiert worden sind,

so werden Sie sehen, daß er **durch ernsthaftes Üben nicht nur weniger vergeßlich wird, sondern daß er auch durch die Stärkung seines Ätherleibes allmählich fähig wird,** seine nervösen Zustände zu **überwinden.**

Da haben Sie durch das Leben den Beweis geliefert, daß die Dinge richtig sind, die die Anthroposophie **vom Ätherleibe** sagt.

Wenn wir uns in der entsprechenden Weise gegen den Ätherleib verhalten, dann zeigt sich, daß er Kräfte annimmt. In der Erreichung solcher Erfolge können wir einen Beweis erblicken für die Richtigkeit der Annahme und der Charakterisierung des Ätherleibes.

Gehen wir zu einer anderen Sache über, die wiederum scheinbar eine Kleinigkeit ist, die aber doch ausserordentlich wichtig ist.

Sie wissen, daß unmittelbar aneinandergrenzen in der menschlichen Wesenheit das, was wir nennen den physischen Leib und den Ätherleib.

Der Ätherleib ist unmittelbar in den physischen eingeschaltet, das heißt, sie durchdringen sich innig.

Nun können Sie in unserer **heutigen** Zeit eine

Beobachtung machen, die,

wenn wir sie machen und wenn wir
eine gesunde Seele in der Brust
tragen, Mitleid haben lässt
mit jenen Menschen.

Oder haben Sie nie Leute gesehen,
die viel schreiben, z.B. Postbeamte, und
ganz merkwürdige
Bewegungen machen, bevor sie
schreiben.

Oder es braucht nicht einmal bis dahin
zu kommen, denn das ist schon die Anlage
zu einem sehr üblen Zustand,
sondern
es kann dabei bleiben,

dass die Menschen, indem sie schreiben,
sich erst einen gewissen Ruck geben
müssen zu jedem Haar- oder Schattenstrich.

**Eigentümlichkeit beobachten⁵ die
gar nicht so selten ist, für deren Bestehen
die Menschen, an denen man sie beobach-
tet, meistens nichts können.**

Indem wir diese Beobachtung machen und
eine gesunde, **mitleidige** Seele in der Brust
tragen, werden wir gerade Mitleid
mit diesen Menschen haben, **an denen wir
eine solche Beobachtung machen können.**

Oder haben Sie noch nie
zum Beispiel Beamte **am** (S. 16) **Postschalter
sitzen** sehen **oder andere vielschreibende
Leute** gesehen, **welche ganz eigentümliche
Bewegungen machen, bevor sie ansetzen,
einen Buchstaben zu schreiben, die erst in
der Luft eine Art Anlauf mit der Feder voll-
führen, bevor sie zum Schreiben ansetzen.**

Es braucht nicht einmal bis dahin
zu kommen, denn das ist schon die Anlage
zu einem üblen Zustand,

**wenn die Menschen in ihrem Beruf so
etwas machen; es kann dabei bleiben
– beobachten Sie es einmal –**,

daß die Menschen, wenn sie schreiben,
sich erst **sozusagen** einen gewissen Ruck geben
müssen zu jedem Strich **und in der Tat ruck-
weise schreiben, nicht gleichmäßig hinauf-
und herunterfahren, sondern ruckweise.**

5 «Eine Eigentümlichkeit» – ein völliges Abstraktum – kann für den Verfasser des GA-Textes «beobachtet» werden. Das ist so vernünftig wie die Aufforderung, eine Beobachtung zu beobachten.

<p>Sie können das den Schriften ansehen, die so geschrieben sind.</p> <p>Und einen solchen Zustand können wir nur aus theosophischer Grundlage begreifen.</p> <p>Bei den vollständig gesunden Menschen muss, in Bezug auf den physischen und den Aetherleib der Aetherleib</p> <p>immer die absolute Fähigkeit haben, einzugreifen in den physischen Leib und der physische Leib muss immer der Diener sein des Aetherleibes.</p> <p>Wenn der phys. Leib auf eigene Rechnung Bewegungen ausführt,</p> <p>so ist das ein ungesunder Zustand: ein Uebergewicht von dem physischen Leib über den Aetherleib ist dann vorhanden.</p> <p>Wir haben es dann zu tun, mit einer Schwäche des Aetherleibes.</p> <p>Dieses Verhältnis des Aetherleibes zu dem physischen Leib liegt ja okkult</p>	<p>Sie können das den Schriften ansehen, die so geschrieben sind.</p> <p>Wir könnten einen solchen Zustand nun aus den geisteswissenschaftlichen Erkenntnis- sen heraus in der folgenden Art begreifen.</p> <p>Bei dem vollständig gesunden Menschen – gesund</p> <p>in bezug auf den physischen und Ätherleib – muß nämlich der Ätherleib, der vom astralischen Leib dirigiert wird, immer die absolute Fähigkeit haben, in den physischen Leib einzugreifen, und der physische Leib muß überall, in allen sei- nen Bewegungen, ein Diener, ein Werkzeug des Ätherleibes sein können.</p> <p>Wenn der physische Leib auf eigene Rechnung Bewegungen ausführt, die über das hinausgehen, was eigentlich die Seele wollen kann, was der ätherische und der astralische Leib wollen, dann ist das ein ungesunder Zustand, ein Übergewicht des physischen Leibes über den ätherischen Leib ist dann vorhanden. Bei all denjenigen, welche die eben be- schriebenen Zustände haben, haben wir es mit einer Schwäche des ätherischen Leibes zu tun, die darin besteht, daß er den physischen Leib nicht mehr vollständig dirigieren kann.</p> <p>Dieses Verhältnis des ätherischen Leibes zum physischen Leibe liegt ja aus okkulter Sicht</p>
---	--

zu Grunde allen Krampfzuständen, allen Krampfzuständen zugrunde.

da dominiert der physische Leib und führt auf eigene Hand allerlei Bewegungen aus. **Diese hängen im wesentlichen damit zusammen, daß der ätherische Leib eine geringere Herrschaft über den physischen Leib ausübt, als er ausüben sollte, daher** dominiert der physische Leib und führt auf eigene **Faust** allerlei Bewegungen aus, während ein Mensch, der in bezug auf seine Wesensglieder gesund ist, mit seinen Bewegungen dem Willen des ätherisch-astralischen Leibes unterstellt ist.

Nun giebt es wiederum eine Möglichkeit, wenn diese Zustände nicht gar zu sehr überhand genommen haben bei dem Menschen, eine Möglichkeit um zu helfen. Nur muss man eben mit den okkulten Tatsachen rechnen. (S. 6) (S. 17) Nun giebt es wiederum eine Möglichkeit, wenn dieser **Zustand** nicht gar zu sehr überhandgenommen hat bei einem Menschen, **ihm** zu helfen; nur muß man eben mit den okkulten Tatsachen rechnen.

Man muß damit rechnen, daß der ätherische Leib als solcher gestärkt werden muß.

Man muss glauben an die Existenz und Wirkungsfähigkeit der Glieder des Menschen. Man muß **gewissermaßen** glauben an die Existenz und an die **Stärkungsfähigkeit des Ätherleibes**.⁶

Nehmen Sie an ein armer Mensch hat sich so ruiniert, dass er mit den Fingern immer zappelt, **fortwährend** zappelt, Nehmen Sie an, ein armer Mensch **habe** sich **wirklich** so ruiniert, daß er mit den Fingern **fortwährend** zappelt,

6 lt. GA-Fassung soll man nicht einfach glauben, sondern man soll «gewissermaßen glauben». lt. Synonymwörterbuch heißt das: Man soll sozusagen/gemeinhin/gleichsam/vermeintlich/quasi/vergleichsweise/als ob/wie wenn/etwa/«gewissermaßen glauben». «Stärkungsfähigkeit» ist die Fähigkeit zu stärken, wie die Zahlungsfähigkeit die Fähigkeit zu zahlen ist. Manche reden von der «Waschfähigkeit» eines Autos, aber das ist unsinnig, denn das ist das Gegenteil von einer Fähigkeit.

wenn er schreibt. **bevor er einen Ansatz zum Schreiben dieser oder jener Buchstaben macht.**

Nun der Rat wird gut sein, wenn man ihm rät: Nun wird es **unter allen Umständen** gut sein, wenn man dem Menschen den Rat gibt:

Nimm Dir einen Urlaub, um Dich zu erholen. **Ja, nimm dir Urlaub, schreib eine Zeitlang weniger und du wirst über eine solche Sache wegkommen. –**

Aber viel mehr kann man tun, wenn man dem Menschen zugleich noch einen **andern**, den zweiten Teil des Rates geben würde: **Aber dieser Rat ist nur ein halber Rat; denn** wenn man ihm **riete**: Und bemühe dich **wenn man ihm riete: Und bemühe dich**

während dieses Urlaubes **– ohne daß du dich dabei anstrengst, täglich eine viertel oder eine halbe Stunde genügen dazu –, bemühe dich,**

eine andere Schrift anzunehmen, **eine andere Schrift anzunehmen, deine Schriftzüge zu ändern,**

so dass Du genötigt bist, **so daß du genötigt bist, nicht mechanisch so zu schreiben wie bisher, sondern**

Acht zu geben, wie Du den Buchstaben formst. **achten** **Sagen wir, während du sonst in der Weise**

Gewöhne Dir an, die Buchstaben etwas zu malen. **das F schreibst, schreib es nun steiler und in ganz anderer Form, so daß du achtgeben mußt.** Gewöhne dir an, die Buchstaben **sorgfältig zu malen.**

Wenn sich Geisteserkenntnis mehr verbreiten würde, so würden die Prinzipale, wenn ein solcher Armer zurückkommt vom Urlaub und sich eine andere Schrift angewöhnt hat, auch nicht sagen: Was bist du für ein verrückter Kerl, du hast ja eine

Der Mensch ist nämlich gezwungen, wenn er seine Schrift verändert, Aufmerksamkeit zu verwenden auf das, was er tut,

d.h. den Wesenskern mit der Sache in Zusammenhang bringen und das

stärkt den Aetherleib und wir werden starke Menschen.

Und es wäre nicht so töricht, wenn man in der Erziehung in der Schule hinarbeiten würde auf diese Stärkung.

Und da muss Theosophie einen Ratschlag der Schule geben, der zwar lange nicht ausgeführt werden wird.

ganz andere Schrift. Ein anthroposophischer Chef würde einsehen, daß dies ein wesentliches Heilmittel ist.⁷

Der Mensch ist nämlich gezwungen, wenn er seine Schrift ändert, Aufmerksamkeit auf das zu verwenden, was er tut;

und Aufmerksamkeit zu verwenden auf das, was man tut,

heißt **immer, seinen innersten** Wesenskern mit **seinem Tun** in **innigen** Zusammenhang zu bringen. **Alles das, was unseren innersten Wesenskern in Zusammenhang mit**

dem bringt, was wir tun, stärkt **unsere** Äther- oder Lebensleib, und wir werden **dadurch gesündere** Menschen.

Und es wäre **gar nicht einmal** so töricht, wenn man **geradezu systematisch** in der Erziehung **und** in der Schule hinarbeiten würde auf eine (S. 18) Stärkung **des Ätherleibes schon in der Jugend.**

Da muß Anthroposophie heute **schon** einen **Vorschlag machen,** der **noch** lange nicht ausgeführt werden wird,

weil Anthroposophie noch lange bei den maßgebenden Faktoren, die die Erziehung

⁷ Ein solcher Einschub ist symptomatisch für den Geist des GA-Textes von vielen Vorträgen Rudolf Steiners. Aus heutiger philologischer Sicht ist es eine Fälschung, einem Redner Dinge in den Mund zu schieben, die er nicht gesagt hat. Aber noch schwerwiegender ist die Fälschung des Geistes von Rudolf Steiner. Ein braver Bürger mag die Rede von den «Prinzipalen», von dem «Armen» und dem «anthroposophischen Chef» ganz normal finden. Sie passen aber zu dem Geist, der die *Philosophie der Freiheit* geschrieben hat, wie die Faust aufs Auge.

Nehmen wir an, man würde, wenn man die Kinder schreiben lehrt, ihnen eine gewisse Schriftlage beibringen, und dann nach einigen Jahren darauf sehen, dass sie einen anderen Schriftcharakter annehmen. Und so würde diese Aenderung und die Aufmerksamkeit, die geltend dadurch gemacht wird, eine ungeheure Stärkung des

Aetherleibes bewirken.

So sehen Sie, dass man im Leben etwas tun kann, um seinen Aetherleib zu kräftigen, und das ist von einer ausserordentlichen Wichtigkeit, denn die Schwäche des Aetherleibes ist es, die zahlreiche ungesunde Verhältnisse herbeiführt.

Es darf sogar gesagt werden, dass auch gewisse Krankheitsformen

zu leiten haben, als irgend etwas Verrücktes gelten wird; aber das macht nichts.

Nehmen wir an, man würde, wenn man die Kinder schreiben lehrt, ihnen eine gewisse Schriftlage **zunächst** beibringen und dann darauf sehen, **nachdem sie ein paar Jahre so geschrieben haben**, daß sie **einmal** den Schriftcharakter ändern

ohne andern Anlaß, so würde **ein solches Ändern des Schriftcharakters** und die **verstärkte Aufmerksamkeit**, die dabei geltend gemacht werden **muß**, einen ungeheuer **stärkenden Einfluß auf den sich entwickelnden Ätherleib haben, und es würden bei diesen Menschen im späteren Leben weniger nervöse Zustände auftreten.**

So sehen Sie, daß man **durchaus** im Leben etwas tun kann, um seinen Äther- **oder Lebensleib zu stärken**, und das ist von einer außerordentlichen Wichtigkeit; denn **gerade** die Schwäche des Äther- **oder Lebensleibes** ist es, die zahlreiche **wirklich** ungesunde Verhältnisse **in unserer Gegenwart** herbeiführt.

Es darf sogar gesagt werden – **denn es ist wahrhaftig nicht zuviel gesagt** –, daß auch gewisse Krankheitsformen, **die ja in Dingen begründet sein können, gegen die zunächst nichts zu machen ist,**

ganz anders verlaufen würden, wenn der Aetherleib stärker wäre, als sie verlaufen würden bei einem geschwächten Aetherleib, der geradezu ein Kennzeichen ist des gegenwärtigen Menschen. Damit haben wir schon auf etwas hingewiesen, was man nennen könnte Bearbeitung des Aetherleibes. Wir wenden geradezu Kraft an auf etwas, die man nicht anwenden könnte, wenn man das Etwas leugnen würde. Und (S. 7) wenn die Wirkungen dieser Kraftanwendung da sind, so ist der Beweis für das Vorhandensein dieses Etwas, des Aetherleibes geliefert.

Dann ist etwas, was unseren Aetherleib auch stärken kann, das, wenn wir noch etwas tun zur Aufbesserung unseres Gedächtnisses.

Das ist ja vielleicht schon hier erwähnt worden; aber es soll wiederholt werden,

da man ungeheuer viel zur Stärkung unseres Aetherleibes tun kann, wenn man Dinge,

ganz anders verlaufen würden, wenn der Ätherleib stärker wäre, als sie verlaufen bei dem geschwächten Ätherleib, der geradezu ein Kennzeichen des gegenwärtigen Menschen ist. Damit haben wir schon auf etwas hingewiesen, was man Bearbeitung des Ätherleibes nennen kann. Wir wenden gewisse Übungen zur Stärkung des Ätherleibes an. Auf etwas, was man geradezu ableignet, auf etwas, was nicht da ist, kann man keine **Übungen anwenden**. Indem man **zeigt, daß es nützlich ist**, gewisse Übungen auf den Ätherleib anzuwenden, und **beweisen** kann, daß diese Übungen eine Wirkung haben, zeigt man, daß so etwas wie der Ätherleib vorhanden ist.

Das Leben liefert überall die entsprechenden Beweise für das, was Anthroposophie zu geben hat.

Unseren Ätherleib kann auch **wesentlich** stärken, wenn wir noch etwas **anderes** tun zur Aufbesserung unseres Gedächtnisses. Das ist ja **in anderem Zusammenhange** vielleicht **auch** hier schon erwähnt wor(S. 19)den, aber es soll **hier** wiederholt werden, **denn bei allen Krankheitsformen, bei denen Nervosität mitspielt, sollte man zu diesen Ratschlägen greifen können.**

Man kann ungeheuer viel tun zur Stärkung des Äther- oder Lebensleibes, wenn man Dinge,

die man weiss, nicht nur so
durchläuft, wie man sie weiss,
sondern wenn man sie rückwärts durchläuft.

Sagen wir z.B. man muss in der Schule
eine Reihe von Herrschern oder dgl. lernen;

ausserordentlich
gut ist es, wenn man auch diese Dinge

in der umgekehrten Reihenfolge lernt.

Das ist ausserordentlich wichtig,
denn, wenn wir das in einem umfassenden

Masse tun, tragen wir
(das in einem) bei zu einer
Stärkung des Aetherleibes.

Ganze Dramen von rückwärts nach vorwärts

durchzudenken z.B. sind Dinge, die
ausserordentlich wichtig sind zur Stärkung
des Aetherleibes.

Nun werden Sie

erfahren können, dass man das
im heutigen Leben nicht tut,
was zur Stärkung des Aetherleibes beiträgt.

die man weiß, nicht nur **in Gedanken** so
durchläuft, wie man sie **gewöhnlich** weiß,
sondern wenn man sie rückwärts durchläuft.

Sagen wir zum Beispiel, man muß in der Schule
eine Reihenfolge von **Zeitereignissen** lernen,
von **Schlachten** oder Herrschern **mit den da-**
zugehörigen Jahreszahlen. Ausserordentlich

gut ist es **nun**, wenn man diese
nicht nur lernen läßt oder selbst lernt in
der Reihenfolge, die die ordentliche ist,
sondern auch die Sache sich aneignet

in der umgekehrten Reihenfolge, **indem man**
alles sich vorführt von hinten nach vorne.

Das ist eine ausserordentlich wichtige **Sache.**

Denn wenn wir in einem umfassenderen
Maße **so etwas** machen, tragen wir

wiederum bei zu einer
ungeheuren Stärkung **unseres** Ätherleibes.

Ganze Dramen von rückwärts nach **vorne,**
das, was wir gelesen haben an Erzählungen
oder dergleichen, vom Ende nach vorne

durchdenken, das sind Dinge, die
im höchsten Grade für die **Konsolidierung**
des Ätherleibes **von Wichtigkeit** sind.

Nun werden Sie **so ziemlich von allem,**
was bis jetzt als besonders gut und wirk-
sam für die Stärkung des Ätherleibes **ge-**
nannt worden ist,

im heutigen Leben erfahren können,
daß man es nicht tut, **daß man es gar**
nicht oder nicht mit der erforderlichen

Man hat ja auch nicht Gelegenheit
im rastlosen Treiben des Lebens,
zu jener Ruhe zu kommen, um diese
Übungen auszuführen. Der Mensch ist
gewöhnlich
Abends zu ermüdet,

um jene Gedanken zu hegen.

Aber, wenn Theosophie
in die Seele der Menschen
eindringen wird,
wird man sehen, dass unendlich
viel von dem, was heute geschieht,
erspart werden könnte, und dass jene
Zeit zu solchen stärkenden Übungen

doch
zu gewinnen sein würde.

Man wird bald
merken, dass wenn man bei
der Erziehung schon
auf solche Dinge achtet, unge-
heuer gute Resultate erzielt werden.
Noch eine Kleinigkeit sei erwähnt.

Nämlich, dass wir gewisse Dinge, die
wir vollbringen, gleichgiltig, ob diese Dinge

Regelmäßigkeit anwendet.

Man hat ja auch **gar nicht viel** Gelegenheit
im **gegenwärtigen** rastlosen Treiben des **Tages**
zu jener **inneren** Ruhe zu kommen, um **solche**
Übungen auszuführen. Der Mensch ist
gewöhnlich, **wenn er in einem Berufe steht,**
abends **so ermüdet, so abgehetzt, daß er nicht**
noch daran denkt, wo er seine Sachen hin-
legt oder mit welchen Überlegungen.

Wenn aber die Geisteswissenschaft
in die **Herzen und** Seelen der Menschen
wirklich eindringen wird,
dann wird man sehen, daß unendlich
vieles von dem, was heute geschieht,
eigentlich erspart werden könnte und daß die
Zeit, in der solche stärkenden Übungen
vorgenommen werden können, eigent-
lich im Grunde genommen doch für jeden
Menschen schon zu gewinnen ist.

Man wird **ja sehr** bald
merken, wenn man **insbesondere auf dem**
Gebiet der Erziehung
auf solche Dinge **Sorgfalt legt**, daß dann unge-
heuer **günstige** Resultate die **Folge davon** sind.
(S. 20) Noch eine Kleinigkeit sei erwähnt,

die allerdings im späteren Leben nicht
mehr soviel nützt, aber wenn der Mensch
sie in früher Jugend nicht gepflegt hat, so ist
es gut, wenn er sie im späteren Leben treibt.

Das ist, daß wir gewisse Dinge, die
wir vollbringen – gleichgültig ob **die** Dinge,

<p>eine Spur hinterlassen oder nicht, zugleich anschauen. Bei dem, was man schreibt, lässt sich das leicht machen. Ich bin überzeugt dass gar mancher sich seine scheussliche Schrift abgewöhnen würde, wenn er seine Buchstaben betrachten würde.</p> <p>Aber übungsweise nicht lange fortgesetzt, ist auch etwas anderes gut: wenn der Mensch versucht sich (S. 8) zuzuschauen bei dem, wie er geht, wie er seinen Kopf bewegt, wie er lacht etc. kurz, wenn er versucht, sich von seinen Gebärden genügend Rechenschaft abzulegen. Die wenigsten Menschen wissen z.B. wie es aussieht, wenn man die Augen von rückwärts auf sie richtet, wenn sie gehen.</p>	<p>die wir vollbringen, eine Spur hinterlassen oder nicht –, zugleich anschauen. Bei dem, was man schreibt, läßt sich das verhältnismäßig leicht machen. Ich bin überzeugt, daß mancher eine scheußliche Schrift sich abgewöhnen würde, wenn er versuchte, Buchstaben für Buch- staben anzuschauen von dem, was er geschrieben hat, wirklich das Auge noch einmal über das schweifen zu lassen, was er geschrieben hat. Beim Schreiben läßt es sich verhältnismäßig ganz gut ausführen, das, was man tut, zu gleicher Zeit anzuschauen.⁸</p> <p>Aber übungsweise ist auch noch etwas an- deres gut, das aber nicht lange fortgesetzt werden sollte. Das ist, wenn der Mensch versucht, sich zuzuschauen, wie er geht, wie er die Hand bewegt, seinen Kopf bewegt, bei der Art und Weise, wie er lacht und so weiter, kurz, wenn er versucht, sich von seinen Gebärden eine bildhafte Rechenschaft zu geben. Die wenigsten Menschen nämlich – davon können Sie sich durch genügende Lebensbeobachtung überzeugen – wissen eigentlich, wie sie gehen. Die wenigsten haben eine Vorstellung davon, wie es aussieht, wenn man das Auge auf sie richtet, während sie gehen.</p>
---	---

⁸ Was man «geschrieben hat», nachträglich – «noch einmal» – anzuschauen, ist im GA-Text dasselbe wie es gleichzeitig – «zu gleicher Zeit» – anzuschauen. Kann Rudolf Steiner einen solchen Unsinn von sich gegeben haben?

Es ist gut, wenn man das versucht,
 aber es darf nicht
 immer fortgesetzt werden weil sonst
 zur Steigerung der Eitelkeit beigetragen wird.

Diese Uebung
 wirkt auch
 auf die Konsolidation des Aether-
 leibes und
 bei diesem Falle so, dass die
 Herrschaft von dem Astralleib über den
 Aetherleib eine immer stärkere
 wird, d.h. dass der
 Mensch in der Lage ist, wenn es notwendig ist,
 auch
 zu unterdrücken ganz willkürlich gewisse
 Handlungen oder Bewegungen etc.

Es gehört
 zu den guten Errungenschaften
 des Menschen Dinge, die man tut,
 auch anders zu machen.
 Es soll hier nicht entwickelt werden
 eine Schule des Schriftverstellens;

Es ist **aber gut, so etwas zu tun, um so von
 der Wirkung seines Tuns eine Vorstellung
 zu gewinnen.** Es darf aber, **wie gesagt,** nicht
 immer fortgesetzt werden, sonst trägt es **zu
 stark zur menschlichen Eitelkeit bei.**
**Abgesehen davon, daß wir ganz sicher viel
 an uns korrigierten, wenn wir eine solche
 Sache im Leben anwendeten, ist**

diese Übung
wiederum von ungeheuer günstiger Wirkung
 auf die Konsolidierung des Äther-**oder Lebens-**
 leibes und **auch auf die Beherrschung des
 Ätherleibes durch den astralischen Leib.**
Wenn der Mensch seine Gebärden beobach-
tet, wenn er das anschaut, was er tut, sich
eine Vorstellung von seinen Taten macht,
 so hat er den **Erfolg,** den **Nutzen,** daß die
 Herrschaft seines astralischen Leibes über den
 Ätherleib eine immer stärkere
und stärkere wird. Dadurch **kommt der**
 Mensch in die Lage, wenn es **nötig** ist,
 auch **einmal** etwas **mit Erfolg**
 zu unterdrücken, **zum Beispiel** gewisse
 Handlungen oder Bewegungen willkürlich zu
 (S. 21) unterlassen **oder anders zu machen**
als es in seiner Gewohnheit liegt. Es gehört
gerade zu den **größten** Errungenschaften
 des Menschen, Dinge, die man tut, **unter**
Umständen auch anders machen zu **können.**
 Es soll **ja** hier **gewiß** nicht entwickelt werden
 eine, **sagen wir,** Schule des Schriftverstellens;

allein heute lernen nur die Menschen
ihre Schrift verstellen,
wenn sie es zum Unrechten anwenden
wollen. Aber es ist

gut für die Konsolidation des Aetherleibes
andere Schriftzüge anzunehmen.

Gut ist
die Fähigkeit,
das, was man
tut, auch
anders tun zu können,
dass man
die Sachen nicht immer in einer Art machen muss.

Es braucht der Mensch nicht
ein fanatischer Anhänger gleich zu sein, von der
gleichen Benützung der rechten und der
linken Hand, aber, wenn er
versteht auch mitunter
mit der linken
Hand das zu machen, was er
mit der rechten macht,

so
stärkt er die Herrschaft
des Astralleibes über den
Aetherleib.

denn heute lernen **eigentlich** die Menschen
die Schriftzüge nur **dann anders zu gestalten**,
wenn sie das zu **etwas** Unrechtem anwenden
wollen. Aber es ist, **wenn man sich dabei**

vornimmt, durchaus ehrlich zu bleiben,
für die Konsolidierung des Ätherleibes gut,
einmal andere Schriftzüge anzunehmen.

Es ist **aber überhaupt** gut,
sich die Fähigkeit **anzueignen**,
diese oder jene Verrichtung, die man
vorzunehmen hat, auch einmal
anders **machen** zu können, **durchaus nicht**
darauf angewiesen sein zu müssen, daß man
die **Sache** nur in einer Weise machen muß.

Und **so** braucht **ja** der Mensch **durchaus** nicht
gleich ein fanatischer Anhänger der
gleichen **Benützbarkeit** der linken und der
rechten Hand zu sein; aber wenn er **doch in**
einer mäßigen Weise versucht, wenigstens
gewisse Verrichtungen auch mit der linken
Hand **vornehmen zu können**, die er **sonst**
mit der rechten macht – **er braucht das nicht**
weiter zu treiben, als daß er eben einmal

imstande ist, das zu tun –, **so übt das einen**
günstigen Einfluß aus auf die Herrschaft,
die **unser astralischer Leib** auf den
ätherischen **ausüben soll. Stärkung des**
Menschen in dem Sinne, wie sie gegeben
werden kann durch geisteswissenschaftliche
Einsicht, das gehört zu dem, was unser
Kultur gebracht werden soll durch die

Und namentlich ist ja das von einem großen Belang, was man nennen könnte die Willenskultur. Es ist schon hervorgehoben worden, dass die Nervosität sich vielfach ausdrückt, dass die Menschen nicht recht wissen, wie sie das tun sollen, was sie wünschen oder was sie wünschen wollen. Sie schrecken zurück, das zu tun, was sie sich vorgenommen haben.

Das, was wir als eine gewisse Willensschwäche auffassen können, beruht auf einem gewissen Mangel der Herrschaft des Ichs über den astralischen Leib.

Manche kommen nicht dazu, das ernstlich zu wollen, was sie wollen sollen.

Das Mittel, um den

Verbreitung der Geisteswissenschaft.⁹

Und namentlich ist ja das von einem großen Belang, was man nennen könnte die Willenskultur. Es ist ja schon hervorgehoben worden, daß Nervosität sich vielfach **gerade darin** ausdrückt, daß die Menschen **in der heutigen Zeit oftmals** nicht recht wissen, wie sie **eigentlich dazu kommen** sollen, das **wirklich** zu tun, was sie **eigentlich zu tun** wünschen. Sie schrecken zurück, das **auszuführen**, was sie sich vorgenommen haben, **sie kommen zu nichts Rechtem und dergleichen.**

Das, was wir als eine gewisse Willensschwäche auffassen können, **das** beruht auf einer **geringen** Herrschaft des Ichs über den astralischen Leib.

Da ist immer eine ungenügende Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich vorhanden, wenn eine so geartete Willensschwä(S. 22)che eintritt, daß die Menschen etwas wollen und doch wiederum es nicht wollen oder wenigstens nicht dazu kommen, wirklich auch auszuführen, was sie wollen.

Manche kommen nicht **einmal** dazu, das ernstlich zu wollen, was sie wollen sollen.

Nun gibt es ein einfaches Mittel, den

⁹ Eine «Stärkung des Menschen» kann nicht, um etwas Reales zu sein, in einem «Sinne ... gegeben werden», sondern nur in einer Art. Ebenso unsinnig ist die Wendung «gegeben werden kann»: Was «gebracht werden soll», kann gar nicht gebracht werden, wenn es «durch geisteswissenschaftliche Einsicht» nur «gegeben werden kann» und nicht tatsächlich gegeben wird.

<p>Willen zu stär(S. 9)ken, ist das, Wünsche, die vorhanden sind, nicht auszuführen, wenn die Nichtausführung selbstverständlich keinen Schaden bringt. Wenn man sich prüft im Leben, so wird man schon zahllose Dinge finden, von denen es zwar recht nett ist, wenn sie erfüllt werden, aber man wird zahlreiche finden, von denen es gut geht, dass sie nicht befriedigt werden, von denen uns zwar die Erfüllung vielleicht Freude macht, aber die ganz gut nicht erfüllt werden brauchen. Wenn man systematisch darauf ausgeht,</p>	<p>Willen zu stärken für das äußere Leben, und dieses Mittel ist, Wünsche, die vorhanden sind, zu unterdrücken, sie nicht zur Ausführung zu bringen, selbstverständlich, wenn die Nichtausführung der Wünsche keinen Schaden bringt. Wenn man sich prüft im Leben, so wird man schon vom Morgen bis zum Abend zahllose Dinge finden, die man wünscht, von denen es zwar nett wäre, wenn sie einem erfüllt würden, aber man wird auch zahlreiche solche Wünsche finden, bei denen man auch auf die Erfüllung Ver- zicht leisten kann, ohne daß einem selbst oder jemand anderem Schaden zugefügt wird, und ohne daß man eine Pflicht ver- letzt, Wünsche, deren Befriedigung einem vielleicht Freude macht, die aber ganz gut auch unbefriedigt bleiben können. Wenn man systematisch darauf ausgeht, unter mancherlei Wünschen auch solche zu finden, von denen man sagt: Nein, der Wunsch soll jetzt nicht erfüllt werden – man darf nur die Sache nicht am unrech- testen Ort anfassen, sondern es muß so et- was sein, was keinen Schaden bringt, was durch die Erfüllung weiter nichts bringt als Behaglichkeit, Freude, Lust –, wenn man solche Wünsche systematisch unterdrückt, dann bedeutet jede Unterdrückung irgendeines kleinen Wunsches</p>
--	--

einen Zufluss an Willensstärke, an Stärke des Ichs über den Astralleib.	einen Zufluß an Willensstärke, an Stärkung ¹⁰ des Ich gegenüber dem astralischen Leib.
Und wir werden, wenn wir im späteren Leben uns einer solchen Prozedur unterwerfen, manches noch nachholen können von dem, was die Erziehung heute viel vernachlässigt.	Und wir werden, wenn wir im späteren Leben noch uns einer solchen Prozedur der Selbsterziehung unterwerfen, in dieser Beziehung manches nachholen können, was ja auch die Jugenderziehung gegenwärtig vielfach vernachlässigt.
Es ist ja schwer, gerade auf diesem Punkt pädagogisch richtig zu wirken. Man muss berücksichtigen, dass man, wenn man in der Lage ist, den Wunsch des Zöglings zu erfüllen und ihn dennoch versagt,	Nun ist es ja im Grunde genommen schwierig , pädagogisch gerade auf dem Gebiet, das jetzt charakterisiert worden ist , zu wirken; denn man muß auch berücksichtigen, daß, wenn man selbst , sagen wir, als Erzieher in der Lage ist, irgendwelchen auftretenden Wunsch des zu erziehenden Kindes oder jungen Menschen zu befriedigen und man ihm den Wunsch versagt, daß man dann nicht nur einen Wunsch versagt, sondern auch eine Art Antipathie des Zöglings herbeiführt . Das kann aber in pädagogischer Hinsicht schlimm sein. ¹¹
die Antipathie des Zöglings erweckt.	Antipathie des Zöglings herbeiführt .
So dass man sagen könnte, es erscheint zweifelhaft, ob die Nichterfüllung	So daß man (S. 23) vielleicht sagen könnte, es erscheint denn doch etwas zweifelhaft, in die Erziehungs prinzipien die Nichterfüllung

¹⁰ Ein Zufluss an Stärke – das gibt es; eine Stärkung – das gibt es auch; ein «Zufluss an ... Stärkung» – das gibt es nicht. Das wäre mit einem Zufluss an Zufließen vergleichbar.

¹¹ Der gesunde Menschenverstand sagt sich: Entweder ist es schlimm, oder es ist nicht schlimm. Und er fragt: Welches von den beiden ist die Wahrheit? Der Verfasser des GA-Textes gibt als Antwort: Es kann schlimm sein, und es kann nicht-schlimm sein. Das eine und das Gegenteil kann gleichzeitig die Wahrheit sein.

der Wünsche in der Pädagogik das Richtige ist,

man könnte in zu starkem Masse dann erreichen,
dass man eine zu starke Abneigung

erzielt. Was sollte man da machen?

Es giebt ein Mittel. Man versagt dem Zögling nicht die Wünsche, sondern sich selber, so dass der Zögling es merkt,

und da besonders in den ersten 7 Jahren

ein starker Nachahmungstrieb herrscht,
werden wir sehen,

dass er das nachmacht
und sich selbst Wünsche versagt.

Und wir werden dann etwas ungeheuer
Bedeutendes erreichen.

So sehen wir, wie unsere Gedanken nur

der Wünsche der Zöglinge einzuführen,
wenn man dadurch eine Antipathie der Zöglinge erweckt. Da steht man sozusagen vor einer Lebensklippe. Wenn ein Vater dadurch seinen Jungen erziehen will, daß er sagt: Nein, Karl, das bekommst du nicht, –
so wird er **doch** in stärkerem Maße das erreichen,
daß **der Junge** eine Abneigung gegen ihn hat,
als daß er die gute Wirkung erreicht, die durch die Nichterfüllung der Wünsche

erzielt werden könnte. **Da kann man fragen:**

Was soll man da machen? –

Es gibt ein **sehr einfaches** Mittel, man versagt **nämlich** nicht dem Zögling die Wünsche, sondern sich selber, **aber** so, daß der Zögling **gewahr wird,**

daß man sich dieses oder jenes versagt.

Nun herrscht ja in den ersten sieben Jahren **des Lebens, aber auch später noch als Nachwirkung,**

ein starker Nachahmungstrieb, und
wir werden sehen,

wenn wir uns in Gegenwart derer, die wir zu erziehen haben, dieses oder jenes deutlich bemerkbar versagen,

daß sie das nachmachen, **wenn auch vielleicht unbewußt, daß sie es als etwas Erstrebenswertes empfinden.**

Damit werden wir etwas ungeheuer **Bedeutungsvolles** erreichen.

So sehen wir, wie unsere Gedanken nur

<p>in der richtigen Weise gelenkt werden durch das, was Theosophie giebt. Dann wird Theosophie Lebensweisheit, die uns trägt und fortführt im Leben. Ein sehr wichtiges Mittel, zu stärken die Herrschaft von dem Ich über den astralischen Leib, ist das, daß man lernen kann gewissermassen aus den zwei öffentlichen Vorträgen («wie widerlegt man Theos.» und «wie begründet man Theosophie»), die ich gehalten; nämlich das Eigenartige war, dass ich das ausführte, was für und wider eine Sache zu (S. 10) sagen ist. Wenn Sie in das Leben sehen, werden Sie sehen, dass die Menschen immer [handschriftlich: nur das eine sagen. Das ist das Gewöhnliche. Aber es gibt] keine Sache im Leben, die sich so behandeln lässt, dass es kein für und wider giebt.</p>	<p>in der richtigen Weise gelenkt und geleitet zu werden brauchen durch das, was uns Geisteswissenschaft giebt. Dann wird Geisteswissenschaft nicht nur Theorie, dann wird sie werden, wirklich etwas, was uns trägt und führt im Leben. Ein sehr wichtiges Mittel, die Herrschaft unseres Ichs über den astralischen Leib zu stärken, ist nun das, was man lernen kann aus den zwei öffentlichen Vorträgen, die ich hier gehalten habe. Das Eigenartige dieser zwei Vorträge war, daß das angeführt worden ist, was sich für und das, was sich wider eine Sache sagen läßt. Wenn Sie nun prüfen, wie die Menschen mit ihren Seelen sich in das Leben hineinstellen, so werden Sie sehen, daß die Menschen meistens, wenn sie handeln oder denken, eigentlich immer¹² nur das eine sagen, was sich für oder was sich gegen eine Sache sagen läßt. Das ist das Gewöhnliche. Aber es gibt gar keine Sache im Leben, für die es ein absolutes Für oder Wider gäbe, keine einzige Sache. Für alles gibt es</p>
---	--

12 Tun das die Menschen «meistens», oder tun sie es «immer»? Rudolf Steiners Antwort soll heißen haben: Sie tun es «meistens ... eigentlich immer»!

Und für alle Sachen ist es gut, wenn wir uns
angewöhnen,

ein Für und Wider anzuführen.

Die Eitelkeit und der Egoismus der Menschen
spricht oft
für etwas, was man tun soll, aber gut ist es, auch
die Gründe dagegen anzuführen.

Denn die Menschen möchten zu gerne
gute Menschen sein und man hat
die Ueberzeugung, dass man einer ist,
wenn man nur das tut,
wo viel dafür spricht und das unterlässt,
wo etwas dagegen ist.

Es ist unbequem, dass man
gegen alles,
was man tut, auch etwas viel
einwenden kann. Man ist nämlich
im Allgemeinen

gar nicht so gut, wie man glaubt.

Diese allgemeine Wahrheit hat nur dann
Zweck, wenn an sich wirklich bei all den

ein Für *und* ein (S. 24) Wider;
und für alle Sachen ist es gut, wenn wir uns
angewöhnen,

**sie so zu behandeln, daß wir nicht nur das
eine, sondern auch das andere, nicht nur
das Für *oder* das Wider, sondern**

das Für *und* das Wider **berücksichtigen.**

**Auch bei den Dingen, die wir tun, ist es
gut, sich vorzuführen, warum wir sie un-
ter gewissen Umständen besser unterlie-
ßen, oder überhaupt, sich klarzumachen,
daß es auch Gründe dagegen gibt.**

Die Eitelkeit und der Egoismus
sprechen **in vieler Beziehung dagegen**, sich
für etwas, was man tun **will**,
die **Gegengründe** anzuführen,
denn die Menschen möchten **gar** zu gerne
nur gute Menschen sein; und man kann sich
so recht das **Zeugnis ausstellen**, ein guter
Mensch zu sein, wenn man nur das tut,
wofür sich viel **sagen läßt** und das unterläßt,
wo etwas dagegen**spricht**.

Es ist **etwas** unbequem, daß man
eigentlich fast gegen alles,
was man **im Leben** tut, auch vieles
einwenden kann. Man ist nämlich
**gar nicht so – ich sage das, weil es für das
Leben außerordentlich wichtig ist –**

gar nicht so gut, als man glaubt.

Aber diese allgemeine Wahrheit hat **erst** dann
einen Zweck, wenn man sich wirklich bei den

<p>Dingen, die man tut, auch das vorführt, was man unterlassen könnte. Was erreicht man dadurch? Sie werden Menschen begegnet haben, die so willensschwach sind, dass sie am liebsten, hätten wenn ein anderer Mensch ihre Sachen ausführte. Sie fragen lieber, was sie tun sollen, als dass sie selbst in sich die Gründe finden wollten.</p>	<p>einzelnen Dingen, die man tut – auch dann, wenn man sie ausführt, weil eben das Leben sie fordert –, auch das vor Augen führt, was zu ihrer Unterlassung führen könnte. Was man dadurch erreicht, können Sie sich in folgender einfacher Weise vor die Seele führen: Sie werden gewiß schon Menschen begegnet sein, die in der Weise willensschwach sind, daß sie eigentlich am liebsten selber sich gar nicht zu etwas entschlössen, sondern immer gerne hätten, daß ein anderer für sie den Entschluß faßt, und sie nur auszuführen haben, was sie tun sollen. Sie wälzen gleichsam die Verant- wortung ab, fragen lieber, was sie tun sollen, als daß sie selbst die Gründe zu diesem oder jenem Tun finden. Nun, ich führe diesen Fall nicht deshalb an, um ihn selbst als bedeutungsvoll in die- sem Augenblick hinzustellen, sondern um etwas anderes zu gewinnen.¹³</p>
---	---

Nehmen wir an ein solcher Mensch, der
 gerne andere fragt – das, was ich gesagt habe,
 muss so aufgefasst werden, dass es auch
 Nehmen wir **einen** solchen Menschen, der
 gerne andere fragt – aber das
 kann auch so aufgefaßt werden, daß das, was

13 Was der Vortragende als eine Lebensweise beschreibt, wird vom GA-Text als ein «Fall» hingestellt. Und der «Fall» soll nicht «selbst als bedeutungsvoll in diesem Augenblick» gelten, das heißt, der Leser soll wissen: Der Fall *ist* zwar bedeutungsvoll, aber «in diesem Augenblick» soll er als unbedeutend hingestellt werden, weil «etwas anderes» – ja, was denn? – gewonnen werden soll.

etwas ist, wogegen sich vieles sagen lässt, aber auch vieles dafür – ich gesagt habe, etwas ist, wogegen sich viel **vorbringen** lässt, es lässt sich auch viel dafür sagen,

ein solcher Mensch solch einen Menschen, **der gerne andere fragt**. stehe zwei Menschen gegenüber. Er steht zwei Menschen gegenüber, **die ihm (S.25) Ratschläge in derselben Sache geben**.

Der eine sagt: Tue das. Der andere: Tue es nicht! – Der eine sagt: **Ja**, tue das, – der andere sagt: Tue es nicht! –

Dann werden wir sehen, dass der eine **Da** werden wir sehen **im Leben**, daß der eine Rater den Sieg erringt, **Berater** den **entschiedenen** Sieg erringt und zwar der, der einen **über den andern Berater**. Der, der einen stärkeren Willenseinfluss hat, **der erringt mit seiner**

da haben wir eine höchst bedeutende Erscheinung vorliegen. **Meinung den Sieg und beeinflusst den Fragenden. Was für eine Erscheinung haben wir da eigentlich vorliegen? So unbedeutend es auch aussieht**, es ist eine höchst bedeutungsvolle Erscheinung.

Denn das Ja oder Nein wird ausgewirkt durch den Willen des einen Beraters; **Wenn ich zwei Menschen gegenüberstehe**, von denen der eine sagt Ja, der andere Nein, **und ich führe das Ja aus**, so wirkt der Wille des einen Beraters **in mir weiter, seine Willensstärke hat sich so geltend gemacht, daß sie mich zu meiner Tat erkraftete**.

seine Willensstärke hat den Sieg davon getragen über des andern Willen. Seine Willensstärke hat über den Willen des anderen **Beraters** den Sieg davongetragen,

14 «Fast nichts» bedeutet, dass es auch Ausnahmen gibt. Bei einer solch gewichtigen Aussage hat der Zuhörer das Recht, dass ihm der Redner mindestens *eine* Ausnahme nennt. Und wenn es keine gibt, dann ist das «fast» nicht bloß eine saloppe Floskel, sondern eine Unwahrheit.

Nehmen Sie aber an,

wenn ich ganz allein
dastehe und in ureigenem Herzen das
Nein und Ja vorführe

und dann gehe und ausführe, weil ich
mir Ja gesagt habe, dann hat das Ja eine starke
Kraft in mir

ausgebildet. So dass also, wenn man sich
innerlich vor eine Wahl stellt,
eine Stärke oder Schwäche ausgebildet wird,
je nachdem, ob man sich entscheidet für
(S. 11) das Eine oder das Andere oder nicht.

Und das ist wichtig, weil
das die Herrschaft des Ichs über den
Astralleib sehr
stärkt,

und man wird sehen, dass man für die Stärkung
seines Willens sehr viel tut, wenn man

**die Stärke also eines Menschen hat in mir
gesiegt. Nehmen Sie einmal an: wenn ich
jetzt nicht zwei andern Leuten gegenüber-
stehe, von denen der eine Ja und der andere**

Nein sagt, sondern wenn ich ganz allein
dastehe und mir im eigenen Herzen das
Ja oder Nein vorführe **und mir dabei die**

**Gründe anführe, wenn kein anderer zu
mir kommt, sondern ich mir selber die
Gründe für das Ja oder Nein anführe,**

und dann **hingeh**e und **sie** ausführe, weil ich
mir Ja gesagt habe, dann hat **das** eine starke
Kraft **entfaltet, aber jetzt** in mir **selber.**

**Was früher der andere in mir ausgeübt
hat, das habe ich jetzt selber getan und da-
durch eine Stärke in meiner Seele**

ausgebildet. So daß also, wenn man sich
innerlich vor eine Wahl stellt, **man ja**
eine Stärke **über** eine Schwäche **siegen läßt.**

Und das ist **deshalb ungeheuer** wichtig, weil
es **wiederum** die Herrschaft des Ich über den
astralischen Leib **in ganz ungeheurer Weise**
stärkt. **Das ist nun überhaupt etwas, was
man nicht als eine Unbequemlichkeit
betrachten soll, das Für und Wider in
allen einzelnen Fällen, wo es nur sein
kann, wirklich ernst zu prüfen.**

Man wird sehen, daß man für die Stärkung
seines Willens sehr viel tut, wenn man

das auszuführen sucht, was charakterisiert worden ist. **in dieser Weise** auszuführen sucht, was **eben** charakterisiert worden ist.

Aber die Sache hat die Schattenseite, dass statt der Stärkung eine Schwächung eintreten kann, wenn man, **Aber diese Sache hat auch eine Schattenseite, nämlich die, daß statt der Stärkung des Willens eine Schwächung eintreten kann, wenn man dann, nachdem man so die**

Gründe für oder wider eine Sache in sich geltend gemacht hat, nun – statt unter dem Einfluß des einen oder des anderen Grundes zu handeln – aus Nachlässigkeit gar nichts tut, **weder (S. 26) dem einen noch dem anderen Grund folgt.**

Man hat scheinbar gar nichts getan und dem Nein gefolgt aber in Wirklichkeit war man nachlässig. **Man ist dann scheinbar dem Nein gefolgt, aber in Wirklichkeit ist man bloß faul gewesen.**

Und es wird gut sein, wenn man **Es wird gut sein – wenn man**

die Wahl nicht vornimmt, wenn man ermüdet ist, wenn man abgemattet ist, sondern wenn man sich stark fühlt und weiß, **bis zu diesem Grade Geisteswissenschaft berücksichtigt –, daß man ein solches Vor-sich-Hinstellen des Für oder Wider** nicht dann vornimmt, wenn man ermüdet ist und eine **Entscheidung** nicht dann trifft, wenn man **in irgendeiner Weise** ermattet ist, sondern zu **warten, bis** man sich stark **genug** fühlt und weiß: **Du bist jetzt nicht ermattet**, du kannst **wirklich** dem folgen, was du als Für oder Wider vor deine Seele stellst.

Zur rechten Zeit muss man diese Dinge vor die Seele stellen. **Also man muß auf sich selbst achtgeben, damit** man zur rechten Zeit solche Dinge vor seine Seele stellt.

Ferner gehört es zu jenen Dingen, die **Ferner gehört zu denjenigen Dingen, die**

die Herrschaft von dem Ich über den Astralleib stärken, wenn wir das von unserer Seele weisen, was einen Gegensatz aufrichtet zwischen uns und der andern Welt und es sollte gehören zu den Selbstverpflichtungen, die der Theosoph sich auferlegt.

Man muss unterscheiden können, zwischen dem, was man um seiner selbst willen tadelt, und dem, was man aus sich selbst, wegen dem Einfluss auf die eigene Persönlichkeit heraus benörgelt.

Je mehr man sich unabhängig machen kann von dem,

was sich uns gegenüberstellt, desto besser ist es zur Stärkung

des Astralleibes.

im eminentesten Sinne die Herrschaft **unseres** Ichs über **unseren** astralischen Leib stärken, wenn wir **alles** dasjenige von unserer Seele **wegweisen**, was einen Gegensatz zwischen uns und der **übrigen** Welt aufrichtet, **zwischen uns und unserer Umgebung**, das sollte zu den Selbstverpflichtungen gehören, die sich der Anthroposoph auferlegt.

Nicht etwa soll man berechnete Kritik vermeiden; wenn die Kritik eine sachliche ist, so wäre es natürlich eine Schwäche, das Schlechte für gut auszugeben.¹⁵

Das soll man gar nicht tun.

Aber man muß unterscheiden **lernen** zwischen dem, was man um seiner selbst willen tadelt, und dem, was man wegen seines Einflusses auf die eigene Persönlichkeit **unbequem findet** und benörgelt.

Je mehr man sich **angewöhnen kann**, unabhängig zu machen die

Beurteilung namentlich unserer Mitmenschen von der Art und Weise, wie sie sich zu uns stellen, **je mehr man das kann**,

desto besser ist es für die Stärkung **unseres Ichs in bezug auf seine Herrschaft über** den astralischen Leib.

Nicht um sich die Finger abzulecken und zu sagen: Du bist ein guter Mensch, wenn

¹⁵ Dieser Satz unterstellt, dass automatisch «das Schlechte für gut» ausgegeben wird, wenn man «berechnete Kritik vermeidet». Das ist ein Unsinn: Wer kein negatives Urteil ausspricht, hat damit kein positives Urteil geäußert.

Es ist gut, wenn man sich die Entsagung auferlegt, die Dinge, die man nur übel finden kann, weil sie einem selber übel sind, nicht als übel zu finden an seinen Mitmenschen, und

das Urteil nur dort anzuwenden, wo man nicht in Frage kommt. Man wird finden, dass man das

im Leben recht schwer anwenden kann.

Man wird finden, dass es schwer ist, bei einem Menschen z.B. der einen angelogen hat, mit der Antipathie zurückzuhalten.

Man soll nicht nach einer Beobachtung das Urteil abschliessen; aber

dasjenige, was man bei dem Menschen bemerken kann an dem einen oder andern Tag,

kann man zusammenfassen und sehr wohl zu einem Urteil anwenden.

Man braucht nur (S. 12) das, was

du deinen Mitmenschen nicht kritisierst –, sondern um sein Ich zu stärken, ist es gut, sich die Entsagung aufzuerlegen, die Dinge, die man nur deshalb übel findet, weil sie einem selber **unangenehm** sind, nicht übel zu finden und, **gerade auf dem Gebiet, wo es sich um** Menschen-

beurteilung handelt, das Urteil **lieber** nur dort **auszusprechen,** wo man **selber gar** nicht in Frage kommt. Man wird finden, daß das **als theoretischer Grundsatz sich leicht annimmt,** daß es aber im Leben **außerordentlich schwierig (S. 27) auszuführen ist.**

Es ist gut, wenn man zum Beispiel bei einem Menschen, der einen angelogen hat, mit **seiner** Antipathie **gegen ihn** zurückhält.

Es handelt sich nicht darum, zu andern zu gehen und weiterzuerzählen, daß er uns angelogen hat, sondern es muß sich darum handeln, das Gefühl der Antipathie zurückzuhalten.

Das, was wir an dem Menschen bemerken können an dem einen oder anderen Tag, **wie seine eigenen Handlungen zusammenstimmen,**

das können wir sehr wohl zur **Bildung** eines Urteils **über den Betreffenden** gebrauchen. **Wenn einer einmal so, das andere Mal anders redet,**

dann brauchen wir nur das, was

<p>in ihm selber ist, verglichen und zu dem Urteil nicht sein Verhalten zu uns anwenden. Dass man die Menschen nicht aus einzelnen Handlungen beurteilt, sondern aus dem, wie die einzelnen Handlungen zusammenstimmen, ist das Wichtige. Man wird schon finden, dass bei dem, den man für einen ausgepichten Schurken hält, vieles, was er tut, seinem sonstigen Verhalten gegenüber widerspricht.</p> <p>Gut ist es zur Stärkung unseres Ichs, darüber nachzudenken, dass wir einen grossen Teil der Urteile, die wir fällen,</p>	<p>er selber sagt, zu vergleichen, dann haben wir eine ganz andere Unterlage zu seiner Beurteilung, als wenn wir nur sein Verhalten uns selbst gegenüber betonen. Es ist wichtig, daß man die Dinge für sich selbst sprechen läßt und die Menschen nicht nach einzelnen Handlungen beurteilt, sondern nach dem, wie ihre Handlungen zusammenstimmen. Man wird schon finden, daß selbst bei dem jenigen, den man für einen ausgepichten Schurken hält, der niemals etwas anderes als Böses tut, daß man selbst bei einem solchen sehr viel findet, was dem widerspricht, was er selbst sonst tut.¹⁶ Wir brauchen gar nicht sein Verhalten zu uns selbst ins Auge zu fassen, man kann von sich selbst absehen und sich den Menschen in seinem eigenen Verhalten vor die See- le stellen, wenn es überhaupt nötig ist, ein Urteil über ihn zu fällen.</p> <p>Gut ist es zur Stärkung des Ichs, darüber nachzudenken, daß wir einen großen Teil, neun Zehntel der Urteile, die wir fällen,</p>
--	---

¹⁶ Der Satz bringt zwei unterschiedliche Ebenen durcheinander: die Ebene dessen, der den anderen für einen Schurken «hält», und die Ebene dessen, was der vermeintliche Schurke objektiv «tut». It. GA-Fassung soll «sehr viel» von dem, was der vermeintliche Schurke tut, nicht der falschen subjektiven Meinung widersprechen, die jemand von ihm hat, sondern dem Objektiv, «was er selbst sonst tut». Außerdem ist der Gedanke von jemand, «der niemals etwas anderes als Böses tut», schon als Gedanke absurd – geschweige denn als moralisches Urteil.

in allen Fällen unterlassen können.	in allen Fällen unterlassen können.
Wenn man nur ein Zehntel davon	Wenn man nur ein Zehntel von
	den Urteilen, die man über die Welt fällt,
in seiner Seele erlebt,	in seiner Seele erlebt,
genügt das reichlich für das Leben.	so genügt das reichlich für das Leben.
Das Leben wird dadurch nicht	Es wird das Seelenleben in keiner Weise
beeinträchtigt.	beeinträchtigt dadurch,
	daß wir uns versagen, die übrigen neun
	Zehntel der Urteile zu fällen.
Ich habe Ihnen heute scheinbar	Ich habe Ihnen heute scheinbar
Kleinigkeiten angeführt; aber solche Dinge	Kleinigkeiten angeführt; aber solche Dinge
zu betrachten muss auch ab und zu	zu betrachten, muß auch ab und zu
unsere theosophische Aufgabe sein.	unsere Aufgabe sein.
	Da
	Denn gerade durch solche Dinge kann
	sehen wir, gezeigt werden, wie
	das Kleine in seinen Wirkungen groß ist,
wie ganz anders wir	wie sozusagen wir an ganz andern Enden
das Leben anfassen müssen,	das Leben anfassen müssen,
	wenn wir unsere Leibeshüllen gesund und
	kräftig gestalten wollen, anders,
als man es anfasst.	als man es gewöhnlich anfaßt.
Es ist nicht das Wichtige,	Es ist doch nicht immer das Richtige , ¹⁷
wenn man sagt,	daß man sagt,
wenn einer krank ist, man soll in die	wenn einer krank ist, soll man ihn in die
Apotheke schicken.	Apotheke schicken,

¹⁷ «Das Richtige» zu tun, ist Sache des Wollens, des Handelns; «das Wichtige», die Wichtigkeit von etwas zu erkennen, ist Sache des Denkens. Das Richtige und das Unrichtige schließen sich gegenseitig aus: Entweder macht man das Richtige oder man macht das Unrichtige. Bei eisiger Kälte macht man das Richtige, wenn man sich genügend warm anzieht, und man macht das Unrichtige, wenn man sich zu leicht kleidet. Beim «Wichtigen» ist es aber ganz anders, da gibt es kein Entweder-Oder, sondern nur verschiedene Grade der Wichtigkeit. Wenn

Das Wichtige ist, dass man das Leben
so einrichtet, dass die
Krankheiten überhaupt weniger
sind oder
weniger drückend sind.
Und sie werden weniger drückend sein,
wenn
man stärkt durch solche Dinge
den Einfluss des Ichs auf den astralischen Leib,
des Astralleibes auf den Aetherleib und
des Aetherleibes auf den physischen Leib.

**da wird er die richtige (S. 28) Medizin
finden, die er braucht. –**
Das **Richtige wird sein**, das **ganze** Leben
so einzurichten, daß die **Menschen**
überhaupt weniger von Krankheiten
befallen werden, oder daß die Krankheiten
weniger drückend sind.
Sie werden weniger drückend sein,
wenn durch solche **kleinen Übungen
der Mensch**
den Einfluß des Ichs auf den Astralleib,
des Astralleibes auf den Ätherleib und
des Ätherleibes auf den physischen Leib stärkt.
**Selbsterziehung und Einwirkung auf die
Erziehung sind Dinge, die aus unserer an-
throposophischen Grundüberzeugung
hervorgehen können.**

jemand Auto fährt, ist es weniger wichtig, dass er schnell fährt, als dass er gut zum Ziel kommt. Wenn jemand gesund leben will, ist es «nicht das Wichtige» (linke Spalte), die richtigen Medikamente zu nehmen, sondern «das Wichtige ist», dass er keine Medizin braucht. In der Nachschrift, die schon 1929 gedruckt worden war, spricht Rudolf Steiner vom «Wichtigen», nicht vom «Richtigen». Dem Verfasser des GA-Textes gefällt aber besser ein Rudolf Steiner, der seinen Zuhörern sagt, was «das Richtige» ist. Der Autor der *Philosophie der Freiheit*, der Verfechter des «ethischen Individualismus», soll nicht ein Erkenntnisurteil über «das Wichtige» geäußert, sondern eine Handlungsanweisung über «das Richtige» erteilt haben. Er soll gesagt haben: «Es ist doch nicht immer das Richtige, daß man sagt, wenn einer krank ist, soll man ihn in die Apotheke schicken». Ernst genommen bedeutet diese Aussage: Es ist fast immer das Richtige, «wenn einer krank ist . . . ihn in die Apotheke zu schicken» – und nur in ganz wenigen Fällen ist es das Unrichtige. Der gesunde Menschenverstand sagt dazu: Das ist ein totaler Unsinn! Wenn ich in die Apotheke muss, dann ist das weder «das Richtige» noch «das Wichtige», sondern es ist das Notwendige. «Das Wichtige ist», dafür zu sorgen, dass es nicht notwendig wird.