

RUDOLF STEINER

## DAS WESEN DES SCHLAFES

Berlin, 24. November 1910

Es liegt in der Natur der gegenwärtigen wissenschaftlichen Betrachtungen, dass von solchen Erscheinungen, wie diejenige ist, der wir heute diese Stunde widmen wollen, im Grunde genommen recht wenig innerhalb der gebräuchlichen Wissenschaft die Rede ist. Und dennoch sollte jeder Mensch fühlen, wie der Schlaf etwas ist, was sich in unsere Lebenserscheinungen so hineinstellt, wie wenn uns gerade durch ihn die größten Lebensrätsel aufgegeben werden sollen. Man hat wohl dieses Geheimnisvolle und das Bedeutungsvolle des Schlafes immer gefühlt, wenn man gesprochen hat von dem Schlaf als dem «Bruder des Todes». Nun werden wir uns heute auf die Besprechung des Schlafes als solchen zu beschränken haben, denn auf die Betrachtung des Todes werden uns die folgenden Vorträge noch in mancher Beziehung zurückführen.

Alles, was der Mensch zu seinem Seelenerleben in unmittelbarem Sinne rechnen muss, alle vom Morgen bis zum Abend auf- und abwogenden Vorstellungen, alle Empfindungen und Gefühle, welche das Seelendrama des Menschen ausmachen, alle Schmerzen und Leiden, auch die Willensimpulse, sie sinken gleichsam in ein unbestimmtes Dunkel hinunter, wenn der Mensch in den Schlaf versinkt. Und es könnten sozusagen manche Philosophen an sich selber irre werden, wenn sie sprechen von dem Wesen des Seelischen, von dem Wesen des Geistigen, das sich offenbart in der Menschennatur, und von dem sie doch zugeben müssen, dass es innerhalb eines jeden Tageslaufes - auch wenn es sich noch so gut in Begriffe und Ideen hat einspannen lassen und noch so gut erforscht zeigt - im Grunde genommen in nichts sich zu verlieren scheint. Wenn wir die Erscheinungen des Seelenlebens so betrachten, wie man sie eigentlich sowohl wissenschaftlich als auch laienhaft zu betrach-

ten gewohnt ist, so müssen wir im Grunde genommen sagen, sie sind während des Schlafzustandes ausgelöscht, sind fort. Für den, der bloß das betrachten will, was sich von dem Seelischen im Leiblichen äußert, ist gewissermaßen der Mensch erst recht ein Rätsel, wenn er tiefer nachdenkt. Denn die eigentlichen leiblichen Funktionen, leiblichen Tätigkeiten, dauern während des Schlafes fort. Nur was wir gewöhnlich als das Seelische bezeichnen, hört auf. Es fragt sich nun nur, ob man in ganz richtigem Sinne über Leibliches und Seelisches spricht, wenn man in das, was wie ausgelöscht erscheint mit dem Einschlafen, wirklich dieses Seelische in seinem ganzen Umfange einschließt. Oder ob schon die gewöhnliche Beobachtung des Lebens, wenn wir jetzt ganz absehen von geisteswissenschaftlichen oder anthroposophischen Betrachtungen, uns doch zeigen kann, dass dieses Seelische auch tätig ist, seine Wirksamkeit auch erweist dann, wenn es vom Schlaf umfungen ist. Will man allerdings über diese Begriffe einige Klarheit gewinnen, man könnte auch sagen, will man die Erscheinungen des Lebens im richtigen Sinne auf diesem Gebiete beobachten, so muss man sich genaue Begriffe vor die Seele stellen.

Einleitungsweise möchte ich von vornherein erwähnen, dass auch in Bezug auf dieses Thema die Geisteswissenschaft oder Anthroposophie nicht in der Lage ist, so allgemein zu sprechen, wie man es heute liebt. Wenn wir heute vom Wesen des Schlafes sprechen, werden wir nur vom Schlaf des Menschen sprechen. Denn die Geisteswissenschaft weiß sehr wohl - das ist in dem letzten Vortrage in Bezug auf andere Gebiete mannigfach gestreift worden -, dass das, was in dieser oder jener Erscheinung bei verschiedenartigen Wesen äußerlich sich scheinbar gleich ausdrückt, auf ganz verschiedenen Ursachen innerhalb der betreffenden Wesen beruhen kann. Das haben wir angedeutet für den Tod, für das ganze geistige Leben und für die Ausgestaltung des geistigen Lebens bei Tier und Mensch. Es würde heute zu weit führen, über den Schlaf der Tiere noch zu sprechen. Wir wollen deshalb vorausschicken, dass alles, was heute

gesagt wird, nur für den Schlaf des Menschen gesagt werden soll.

Von seelischen Erscheinungen innerhalb unserer selbst zu sprechen, dazu sind wir Menschen in der Lage - das fühlt ein jeder - durch unser Bewusstsein, dadurch, dass wir ein Bewusstsein haben von dem, was wir vorstellen, was wir wollen, was wir fühlen. Es muss nun die Frage entstehen - und sie ist gerade für unsere heutigen Beobachtungen außerordentlich wichtig -: Dürfen wir den Begriff des Bewusstseins, wie wir ihn für das normale Bewusstsein des Menschen in der Gegenwart kennen, ohne weiteres mit dem Begriff des Seelischen oder des Geistigen im Menschen zusammenwerfen? Um mich über diese Begriffe zunächst klarer auszusprechen, möchte ich zu einem Vergleich greifen. Ein Mensch kann in einem Zimmer herumgehen und kann nirgends an den verschiedenen Orten, wo er sich im Zimmer befindet, etwas sehen von seinem eigenen Antlitz. Nur an einem einzigen Orte, wo er in den Spiegel hineinschauen kann, kann er etwas von seinem eigenen Antlitz sehen. Da tritt ihm die Gestalt seines Antlitzes im Bilde entgegen. Ist es nun nicht für den Menschen doch ein gewaltiger Unterschied, ob er nur im Zimmer herumgeht und in sich lebt, oder ob er das, was er so darlebt, auch im Spiegelbilde sieht? So könnte es vielleicht mit dem menschlichen Bewusstsein in einer etwas erweiterten Art sein. Der Mensch könnte sozusagen sein Seelenleben leben, und dieses Seelenleben selber - wie er es darlebt - müsste ihm erst dadurch, dass es sich in einer Art Spiegel ihm entgegenstellt, zum Wissen, zum Bewusstsein kommen. Das könnte sehr wohl sein. Wir könnten also zum Beispiel sagen: Es ist durchaus denkbar, dass das menschliche Seelenleben fort dauert, gleichgültig ob der Mensch wacht oder schläft, dass aber der Wachzustand darin besteht, dass der Mensch durch eine Spiegelung - sagen wir zunächst durch eine Spiegelung innerhalb seiner Leiblichkeit - sein Seelenleben wahrnimmt, und dass er es im Schlafzustand deshalb nicht wahrnehmen kann, weil es sich nicht in seiner Leiblichkeit spiegelt.

Damit hätten wir zwar zunächst nichts bewiesen, zum mindesten aber hätten wir zwei Begriffe gewonnen. Wir könnten unterscheiden zwischen dem Seelenleben als solchem und zwischen dem Bewusstwerden des Seelenlebens. Und wir könnten uns denken, dass für unser Bewusstsein, für unser Wissen um das Seelenleben, wie wir im normalen Menschenleben gegenwärtig stehen, alles davon abhängt, dass wir das Seelenleben durch unsere Leiblichkeit gespiegelt erhalten, weil wir, wenn wir es nicht gespiegelt erhalten, nichts von ihm wissen könnten. Wir wären dann ganz in einem Zustande wie im Schlafe. Versuchen wir jetzt, nachdem wir diese Begriffe gewonnen haben, die Erscheinung des Wach- und Schlaflebens uns ein wenig vor die Seele zu führen.

Wer das Leben wirklich zu beobachten vermag, kann sehr deutlich fühlen, man möchte sagen schauen, wie der Moment des Einschlafens wirklich verläuft. Er kann wahrnehmen, wie die Vorstellungen, die Gefühle schwächer werden, in ihrer Helligkeit, in ihrer Intensität abnehmen. Das ist aber nicht das ganz Wesentliche. Während der Mensch wacht, lebt er so, dass er in seinem ganzen Vorstellungsleben von seinem selbstbewussten Ich aus Ordnung schafft, gleichsam alle Vorstellungen zusammenfasst mit seinem Ich. Denn in dem Augenblick, wo wir im Wachleben unsere Vorstellungen nicht mit unserm Ich zusammenfassen würden, würden wir kein normales Seelenleben führen können. Wir würden eine Gruppe von Vorstellungen haben, die wir auf uns beziehen würden, die wir unsere Vorstellungen nennen würden, und eine andere Gruppe, die wir wie etwas Fremdes anschauen würden, wie eine Außenwelt. Nur Menschen, die eine Spaltung ihres Ich erleben, was für den gegenwärtigen Menschen ein krankhafter Zustand ist, könnten eine solche Auseinanderzerrung ihres Vorstellungslebens in verschiedene Gebiete haben. Beim normalen Menschen ist es das Wesentliche, dass alle Vorstellungen wie auf einen Punkt perspektivisch bezogen sind: auf das selbstbewusste Ich. Im Moment des Einschlafens fühlen wir deutlich, wie sozusagen das Ich zunächst von den Vorstellungen überwältigt wird,

trotzdem sie dunkler werden. Die Vorstellungen machen ihre Selbständigkeit geltend, leben ein Eigenleben, gleichsam einzelne Vorstellungswölken bilden sich innerhalb des Horizontes des Bewusstseins, und das Ich verliert sich an die Vorstellungen. Dann fühlt der Mensch, wie die Sinnesempfindungen Sehen, Hören und so weiter immer stumpfer und stumpfer werden, und er fühlt endlich, wie die Willensimpulse gelähmt sind. Nun müssen wir auf etwas hinweisen, was im Grunde genommen von wenigen Menschen schon klar beobachtet wird. Weiter fühlt der Mensch, während er im Tagesleben die Dinge mit bestimmten Umrissen sieht, dass sich im Moment des Einschlafens etwas geltend macht wie ein Eingeschlossensein in einen unbestimmten Nebel, der sich zuweilen kühlend, zuweilen mit anderen Gefühlen geltend macht an gewissen Körperstellen: an den Händen, an den Gelenken, an den Schläfen, am Rückgrat und so weiter. Das sind Gefühle, die der Einschlafende recht wohl beobachten kann. Das sind - man möchte sagen - solche trivialen Erfahrungen, wie man sie jeden Abend beim Einschlafen machen kann, wenn man will.

Bessere Erfahrungen machen schon die Menschen, die durch eine feinere Ausbildung ihres Seelenlebens den Moment des Einschlafens genauer beobachten. Sie können dann trotz des Einschlafens etwas wie ein Aufwachen fühlen. Was ich Ihnen jetzt erzähle, kann ein jeder sagen, der sich einige Methoden angewöhnt hat, um diese Dinge wirklich zu beobachten, denn es ist eine allgemein menschliche Erscheinung. In dem Moment, wo die Menschen beim Hinüberschlummern etwas wie Aufwachen fühlen, ist es so, dass man wirklich sagen kann: Es wacht etwas auf wie ein sich ausbreitendes Gewissen, etwas wie die Moral der Seele wacht auf. Das ist tatsächlich der Fall. Und es zeigt sich insbesondere dadurch, dass solche Menschen an dem Seelischen die mit Bezug auf das im vorhergehenden Tagesleben Erlebte Beobachtung machen, womit sie in ihrem Gewissen selber befriedigt sind. Das fühlen sie in diesem Moment des moralischen Aufwachens ganz besonders. Zugleich ist dieses Fühlen ganz entgegengesetzt dem Fühlen des Tages. Während das Füh-

len des Tages sich in der Weise zeigt, dass die Dinge an uns herankommen, fühlt der Einschlafende, wie wenn seine Seele sich ausgießen würde über eine Welt, die jetzt erwacht und die hauptsächlich umschließt ein Sichausspannen, ein Sichausgießen des Gefühls über das, was die Seele durch sich selber wie durch ein sich ausbreitendes Gewissen in Bezug auf ihre moralische Innerlichkeit erleben kann. Da ist es dann ein Moment, der aber für den Einschlafenden viel länger erscheint, von einer inneren Seligkeit, wenn es sich um ein Sichausbreiten über die Dinge handelt, mit welchen die Seele einverstanden sein kann, und es ist oft ein Gefühl von tiefem Zerrissensein, wenn sie sich Vorwürfe zu machen hat. Kurz, der moralische Mensch, der während des Tages durch die stärkeren Sinneseindrücke niedergedrückt wird, spannt sich aus und fühlt sich ganz besonders im Moment des Einschlafens. Und jeder, der sich eine gewisse Methode oder vielleicht auch nur eine Empfindung in Bezug auf solche Beobachtungen angeeignet hat, weiß, dass eine gewisse Sehnsucht in diesem Moment erwacht, die wir etwa so beschreiben können: Man will, dass dieser Moment eigentlich sich ins Unbestimmte ausdehnen möge, dass er nicht ein Ende finde. Dann aber kommt etwas wie ein Ruck, eine Art innere Bewegung. Das ist nun für die meisten Menschen schon außerordentlich schwer zu beschreiben. Die Geistesforschung kann diese innere Bewegung natürlich ganz genau beschreiben. Es ist gleichsam eine Forderung, die sich die Seele selber macht: Du musst dich jetzt noch weiter ausspannen, dich noch weiter ergießen! Aber indem sie sich diese Forderung stellt, verliert sich die Seele für das moralische Leben in der Umgebung. Es ist, wie wenn Sie einen kleinen Farbtropfen ins Wasser werfen und zur Auflösung bringen: zunächst sieht man die Farbe noch, wenn sich aber der Tropfen über das ganze Wasser ergießt, verblasst er immer mehr und mehr, und endlich hört die Farbenerscheinung als solche auf. So ist es, wenn die Seele eben anfängt aufzuquellen, in ihrer moralischen Spiegelung zu leben, da fühlt sie sich noch; aber das Fühlen hört dann auf, wenn der Ruck,

die innere Bewegung eintritt, wie sich der Tropfen mit seiner Farbe in dem Wasser verliert.

Das ist keine Theorie, das ist zu beobachten und jedem zugänglich, wie eine naturwissenschaftliche Beobachtung exakt jedem zugänglich ist. Wenn wir so das Einschlafen beobachten, können wir allerdings sagen: Der Mensch fängt mit dem Einschlafen gleichsam etwas ab, was gewissermaßen nicht mehr nachher in seinem Bewusstsein sein kann. Der Mensch hat - wenn ich mich jetzt der früher konstruierten beiden Ideen bedienen darf - gleichsam einen Moment des Abschiednehmens von dem Spiegel des Leiblichen, worin ihm die Erscheinungen des Lebens gespiegelt erscheinen. Und weil er noch keine Möglichkeit hat, das, was sich im Leibe spiegeln soll, an etwas anderem sich spiegeln zu lassen, so hört die Möglichkeit auf, wahrzunehmen, was er ist.

Nun kann man aber auch wieder - wenn man nicht durchaus eigensinnig und halsstarrig sein will in Bezug auf das, was sich auf die Seele bezieht und auf die Wirkung dessen, was da in ein unbestimmtes Dunkel hineingeht - die Erscheinungen des Tages in einem gewissen Sinn wahrnehmen. In anderem Zusammenhang habe ich schon darauf aufmerksam gemacht, wie der Mensch, der genötigt ist dieses oder jenes zu memorieren, also Dinge auswendig zu lernen, dies viel leichter zustandebringt, wenn er es öfter überschläft, und wie der größte Feind des Auswendiglernens das Sichabstehlen des Schlafes ist. Es ist sogar wieder die Möglichkeit und die Fähigkeit da, leichter zu memorieren, wenn wir die Sache überschlafen haben, als wenn wir in einem Zuge etwas auswendig lernen wollen. So ist es aber auch bei anderen Tätigkeiten der Seele.

Wir würden uns aber ganz leicht überzeugen können, dass es unmöglich wäre, überhaupt etwas zu lernen, uns etwas anzueignen, wo die Seele etwas mitzutun hat, wenn wir nicht immer die Zustände des Schlafes in unsere Lebenszustände einfügen könnten. Der natürliche Schluss, der aus solchen Erscheinungen gezogen werden muss, ist der, dass unsere Seele es nötig hat,

sich von Zeit zu Zeit dem Leibe zu entziehen, um sich Kraft aus einem Gebiete zu holen, das nicht innerhalb des Leibes ist, weil innerhalb des Leiblichen die entsprechenden Kräfte gerade abgenutzt werden. Wir müssen uns vorstellen: wenn wir morgens aus dem Schläfe aufwachen, so haben wir uns aus dem Zustande, in dem wir waren, Stärkung mitgebracht, um Fähigkeiten zu entwickeln, die wir nicht entwickeln könnten, wenn wir immer nur an unseren Leib gefesselt wären. So zeigt sich in unserem gewöhnlichen Wesen die Wirkung des Schlafes, wenn man geradlinig denken will und nicht halbstarrig sein will.

Was sich so im allgemeinen zeigt und wozu man, wenn man im gewöhnlichen Leben stehenbleibt, schon etwas guten Willen braucht, um die einzelnen Erscheinungen zusammenzuhalten, das zeigt sich ganz klar und deutlich, wenn der Mensch Entwicklungen durchmacht, die ihn zum wirklichen Hineinschauen in das geistige Leben führen können. Ich möchte hier etwas darüber ausführen, was eintritt, wenn der Mensch die in der Seele schlummernden Kräfte entwickelt hat, um jenen Zustand zu erreichen, wo er nicht durch die Sinne wahrnehmen und durch den Verstand begreifen kann. - Genaueres darüber folgt in dem Vortrag «Wie erlangt man Erkenntnis der geistigen Welt?», wo die Methoden in ziemlich umfassender Weise besprochen werden sollen. - Jetzt aber sollen einige von den Erfahrungen hervorgehoben werden, die ein Mensch machen kann, der wirklich solche Übungen durchmacht, die seine Seele gleichsam mit geistigen Augen, mit geistigen Ohren begaben, wodurch er in die geistige Welt hineinschauen kann, die nicht ein Gegenstand der Spekulation ist, sondern ebenso ein Gegenstand, wie es die Farben und Formen, Wärme und Kälte und Töne sind für den Menschen, der sinnlich wahrnimmt. Es ist ja schon durch die früheren Vorträge zutage getreten, wie man zu wahrer Hellsichtigkeit kommt. Diese geistige Entwicklung, diese Übungen bestehen ja tatsächlich darin, dass der Mensch etwas, was er in sich hat, aus sich herausholt, andere Erkenntnisorgane gewinnt, gleichsam einen Ruck über die Seele, wie sie im normalen Zustande ist, hinaufmacht und dadurch eine Welt wahrnimmt, die

immer um ihn ist, die aber im normalen Zustande nicht wahrgenommen werden kann. Wenn der Mensch solche Übungen durchmacht, ändert sich allerdings zunächst sein Schlafleben. Das weiß jeder, der zu wirklichen eigenen geistigen Forschungen gekommen ist. Ich will nun von dem allerersten Zustand der Änderung des Schlaflebens bei dem eigentlich hellseherischen, geistesforscherischen Menschen sprechen.

Die ersten Anfänge dieser Möglichkeit des geistigen Forschens lassen den Menschen eigentlich nicht sehr verschieden erscheinen von dem gewöhnlichen, normalen Bewusstseinszustand. Denn wenn der Mensch solche Übungen vornimmt, wie wir sie später besprechen werden, schläft er zunächst ganz so wie ein anderer Mensch und ist geradeso bewusstlos wie irgendein anderer Mensch. Aber der Moment des Aufwachens zeigt doch dem, der geistig-seelische Übungen durchgemacht hat, etwas ganz Besonderes. Und ich will einige ganz konkrete Erscheinungen vor Sie hinmalen, die Tatsachen sind.

Nehmen Sie an, ein Mensch, der solche Übungen macht, denkt sehr scharf über etwas nach, worüber auch ein anderer Mensch nachdenken könnte, er versucht, weil er vielleicht ein sehr schweres Problem vor sich hat, alle Geisteskräfte anzuspannen, um hinter die Sache zu kommen.

Es kann ihm da geradeso gehen, wie es einem Schulbuben geht: es reicht die geistige Kraft nicht aus, um die Aufgabe zu lösen. Das kann durchaus passieren. Wenn er nun durch seine Übungen schon mehr Erfahrungsmöglichkeiten über innere seelische Zustände im Zusammenhang mit leiblichen hat, dann fühlt er allerdings etwas ganz Besonderes, wenn er etwas nicht kann. Er fühlt dann in einer anderen Weise als sonst, wie er einen Widerstand an seinen physischen Organen hat, zum Beispiel am Gehirn. Er fühlt richtig, wie wenn das Gehirn ihm Widerstand entgegenzusetzen würde, wie wir zum Beispiel den Widerstand fühlen, wenn wir einen Nagel mit einem zu schweren Hammer einschlagen wollten. Da fängt das Gehirn an, eine Realität zu gewinnen. Wie der Mensch gewöhnlich sein Gehirn benutzt,

fühlt er es nicht so, wie wenn er ein Instrument benutzte, wie es zum Beispiel bei einem Hammer der Fall ist. Der Geistesforscher fühlt sein Gehirn, er fühlt sich selbständig gegenüber seinem Denken. Das ist eine Erfahrung. Aber wo er eine Aufgabe nicht lösen kann, da fühlt er, dass er für gewisse Tätigkeiten, die er beim Denken ausführen muss, nicht mehr die Möglichkeit hat sie auszuführen. Er verliert die Macht über das Instrument und fühlt das ganz deutlich. Das ist eine ganz genau zu erlebende Tatsache.

Wenn nun der Geistesforscher das Problem überschläft und aufwacht, dann kann es sehr häufig vorkommen, dass er sich ohne weiteres jetzt der Aufgabe gewachsen fühlt. Aber er empfindet zu gleicher Zeit ganz präzise, dass er vor dem Aufwachen etwas getan hat, dass er etwas gearbeitet hat. Er fühlt, dass er imstande war, während des Schlafes in sich etwas zur Beweglichkeit, zur Tätigkeit zu bringen. Für den Wachzustand war er gezwungen, das Gehirn zu benutzen. Das weiß er. Er kann gar nicht anders, als das Gehirn im Wachzustand zu benutzen. Aber er konnte es nicht mehr recht benutzen, weil es ihm - wie ich beschrieben habe - Widerstand geboten hat. Im Schlafzustand - das fühlt er - ist er nicht angewiesen gewesen auf die Benutzung des Gehirns. Er konnte eine gewisse Beweglichkeit schaffen ohne das sonst zu stark ermüdete oder sonst zu stark in Anspruch genommene Gehirn. Nun fühlt er etwas ganz Eigenartiges: er nimmt wahr seine Tätigkeit, die er im Schlafe ausgeübt hat, aber nicht direkt. Den Seinen gibt es der Herr doch nicht im Schlafe. Erspart wird es ihm nicht, dass er das Problem nun im Wachzustand lösen muss. Es kann ihm zufallen; aber gewöhnlich ist es nicht so, und namentlich nicht bei Dingen, die nun schon durch das Gehirn gelöst werden müssen.

Dann also fühlt der Mensch etwas, was er vorher in der Sinnenwelt gar nicht gekannt hat, er fühlt seine eigene Tätigkeit wie in Bildern sich ihm darlebend, in merkwürdigen Bildern, die in Bewegung sind - gleichsam wie wenn die Gedanken, die er nötig hätte, lebendige Wesen wären, die allerlei Beziehungen

zueinander eingehen. Er fühlt also seine eigene - nennen Sie es Gedankentätigkeit, die er im Schlafe ausgeübt hat, - wie eine Reihe von Bildern. Dieses Gefühl ist schwierig zu schildern, weil man in ganz eigenartiger Weise darinnensteckt und sich sagen muss: Das bist du selber! Aber dieses Gefühl kann man auf der andern Seite wieder ganz genau von sich unterscheiden, wie man eine äußere Bewegung, die man macht, von sich unterscheiden kann. Also man hat Bilder, Imaginationen von einer Tätigkeit, die vor dem Aufwachen ausgeführt worden ist. Und jetzt kann man merken, wenn man auf sich achtzugeben gelernt hat, dass diese Bilder einer Tätigkeit, die vor dem Aufwachen lag, sich mit unserem Gehirn verbinden und es zu einem beweglicheren, brauchbareren Instrument machen, so dass man imstande ist, etwas zu Ende zu führen, was man vorher nicht konnte, weil ein Widerstand da war, zum Beispiel gewisse Gedanken zu denken. Es sind dies feine Dinge, aber ohne sie kann man nicht recht hinter das Geheimnis des Schlafes kommen. Man fühlt also, dass man nicht eine Tätigkeit ausgeübt hat wie im Wachen, sondern eine Tätigkeit, die zur Wiederherstellung gewisser Dinge im Gehirn, die abgebraucht waren, gedient hat, und dass man das Instrument wieder aufgebaut hat, wie man es vorher nicht aufbauen konnte. Man fühlt sich wie ein Baumeister an seinen eigenen Instrumenten.

Es ist ein beträchtlicher Unterschied, was man bei einer solchen Tätigkeit für eine Empfindung hat gegenüber einer Tätigkeit des Tages. Für die Tätigkeit des Tages hat man so ein Gefühl, das man vergleichen kann damit, wie wenn man irgend etwas nach einer Vorlage oder einem Modell abzeichnet. Da bin ich gezwungen, in jedem Strich oder Farbfleck mich nach dem Bilde zu richten, das vor mir steht. Bei jenen Dingen, die da als Bilder im Moment des Aufwachens auftreten, und die gleichsam eine Tätigkeit während des Schlafes verbildlichen, hat man das Gefühl, wie wenn man die Striche selber erfinden würde und aus sich selber, ohne an ein Modell gebunden zu sein, die Figuren schaffen würde. Mit einer solchen Erscheinung hat man gleichsam abgefangen, was die Seele getan hat, bevor sie aufge-

wacht ist: man hat die Tätigkeit der Regeneration des Gehirns abgefangen. Denn man kommt nach und nach wirklich dahinter, dass das, was man empfindet wie eine Art von Überziehen der Gehirngorgane mit dem, was man da als Figuren erinnert, nichts anderes ist als ein Wiederaufbauen dessen, was während des Tages daran zerstört worden ist. Man kommt sich wirklich wie ein Baumeister an sich selber vor.

Nun besteht im Grunde genommen der Unterschied zwischen einem Geistesforscher, der solches wahrnimmt, und einem gewöhnlichen Menschen nur darin, dass der Geistesforscher dies eben wahrnimmt, während der gewöhnliche Mensch darauf nicht achtgeben kann und es nicht wahrnimmt. Denn dieselbe Tätigkeit, die da vom Geistesforscher ausgeführt wird, wird von jedem Menschen ausgeführt, nur fängt der gewöhnliche Mensch den Moment nicht ab, wo aus der Tätigkeit während des Schlafes die Organe neu aufgebaut werden.

Nehmen wir einmal eine solche Erfahrung und vergleichen wir sie jetzt mit dem, was wir vorher gesagt haben, mit dem Stumpferwerden und Dumpferwerden, mit dem Abnehmen der Helligkeit des täglichen Vorstellungslebens beim Einschlafen. Diese letztere Erscheinung lässt sich wirklich nur im rechten Lichte betrachten, wenn man sich entweder frei macht von den heute sehr suggestiv wirkenden Vorstellungen jener Weltanschauung, die glauben auf dem festen Boden der Naturwissenschaft zu stehen, oder wenn man sich wirklich einlässt auf die vorliegenden Ergebnisse der Naturforschung der Gegenwart. Da werden - zum Beispiel bei der Gehirnforschung - die genauer denkenden Menschen gar nicht mehr anders können, als nach den Ergebnissen der Naturforschung die Unabhängigkeit des Seelischen von dem Leiblichen zuzugeben. Und es ist sehr interessant, dass vor kurzem ein populäres Buch erschienen ist, wo im Grunde genommen alles von dem, was über das Geistesleben und über die Quellen des Geisteslebens handelt, verkehrt, vollständig ohne Einsicht dargestellt ist. Aber es ist in diesem Buche «Das Gehirn und der Mensch» von William Hanna Thomson

manches sehr Gescheite gesagt. Vor allem ist auf die Gehirnforschung der Gegenwart eingegangen worden und auf manche Dinge, welche sich sonst darbieten, zum Beispiel - worauf ich schon öfter aufmerksam gemacht habe - auf die Ermüdungserscheinungen, die so lehrreich sind. Aber ich habe schon ausgeführt, dass die Muskeln oder Nerven nicht anders ermüden als durch bewusste Tätigkeit. So lange unsere Muskeln nur der organischen Tätigkeit dienen, können sie nicht ermüden, denn es wäre schlimm, wenn zum Beispiel der Herzmuskel und andere Muskeln sich ausruhen müssten. Wir ermüden nur, wenn wir eine Tätigkeit ausüben, die dem Organismus nicht eingeboren ist, wenn wir also eine Tätigkeit ausüben, die zum bewussten Seelenleben gehört. Deshalb muss man sagen: Wäre das Seelenleben so aus dem Menschen herausgeboren wie die Herztätigkeit, dann wäre dieser gewaltige Unterschied zwischen dem Ermüdetwerden und dem Nicht-Ermüdetwerden gar nicht erklärlich. Daher fühlt sich der Autor jenes Buches gerade genötigt zuzugestehen, dass das Seelische zum Körperlichen sich wie nichts anderes verhält als der Reiter zum Pferde, das heißt also vom Körperlichen ganz unabhängig ist. Das ist von einem naturwissenschaftlich denkenden Menschen ein ganz gewaltiges Zugeständnis. Und man könnte ganz eigentümliche Gefühle erhalten, wenn ein Mensch, genötigt durch die Naturforschung der Gegenwart, dazu kommt sich zu gestehen, dass die Beziehung des seelischen Lebens zum körperlichen ungefähr so gedacht werden muss wie die Beziehung des Reiters zum Pferde, das heißt nach dem Bilde, das man in früheren Zeiten, als man noch mehr in das Geistige hineingesehen hat, sich im Kentauren vorgestellt hat. Es ist durch nichts ersichtlich, dass der Autor dieses Buches sich das gedacht hat, aber dieser Gedanke springt durch die naturwissenschaftliche Vorstellung wieder hervor, und man bekommt da Gefühle von solchen Vorstellungen, die aus Zeiten herrühren, wo ein gewisses Hellsehen für viele Menschen noch vorhanden war. Allerdings, gewisse heutige Vorstellungen über den Kentauren scheinen ja besser dem zu entsprechen, was mir einmal ein Herr sagte. Der Betreffende meinte:

Da haben die Griechen die aus dem Norden herkommenden Skythen oder andere Reitervölker gesehen, aber sie haben sie vielleicht aus dem Nebel hervorkommen sehen, da haben sie jene Gestalten dann nicht genau unterscheiden können und haben sich dann gedacht, dass sie aus dem Pferde hervorgewachsen wären. Mit einer solchen Erklärung mag sich vielleicht der Materialist zufrieden geben. Aber gerade die naturwissenschaftlichen Forschungen der Gegenwart drängen dazu, die Unabhängigkeit des Seelischen von dem Körperlichen zugeben zu müssen.

Es wird uns dabei ganz gewiss eines auffallen können, und wir können solche Dinge am besten verfolgen, wenn wir gewisse Erscheinungen uns vor die Seele rufen, die nicht alltäglich sind, aber solche Erscheinungen sind ja deshalb doch vorhanden und lassen sich nicht ableugnen. Der Geistesforscher kennt es, wie jener einfache Mensch auf dem Lande plötzlich anfing in seiner Todesstunde in lateinischer Sprache zu reden, die er niemals eigentlich gebraucht hat, und von dem man nachweisen konnte, dass er sie nur als kleiner Knabe in der Kirche einmal gehört hatte. Das ist keine Fabel, sondern eine Realität. Er hat natürlich nichts davon verstanden, als er sie gehört oder rezitiert hat. Aber wahr ist es doch. Daraus müsste sich jeder Mensch die Vorstellung bilden, dass das, was von der Umgebung auf uns wirkt, noch ganz anderes in sich enthält als das, was wir in unser gewöhnliches Bewusstsein aufnehmen. Denn was wir in unser gewöhnliches Bewusstsein aufnehmen, hängt vielfach von dem ab, was wir für eine Bildung haben, wofür wir Verständnis haben und dergleichen. Aber nicht allein das, wofür wir Verständnis haben, vereinigt sich mit uns, sondern wir haben in uns die Möglichkeit, unendlich viel mehr aufzunehmen als das, was wir bewusst aufnehmen. Wir können es sogar bei jedem Menschen beobachten, wie zu gewissen Zeiten Vorstellungen bei ihm auftreten, die damals, als er sie da oder dort erfahren hat, gar nicht so stark beachtet wurden, so dass er sich vielleicht an gar nichts mehr erinnern kann. Aber durch gewisse Dinge treten sie wieder auf, stellen sich vielleicht sogar in den Mittel-

punkt des Seelenlebens. Wir müssen durchaus zugeben, dass das, was den Umfang unseres Seelenlebens ausmacht, unendlich viel mehr ist als das, was wir in unser Tagesbewusstsein aufnehmen und mit demselben umfassen können. Das ist außerordentlich wichtig. Denn dadurch wird sozusagen unser Blick auf ein Inneres in uns hingelenkt, das ja wahrhaftig auf unsere Leiblichkeit aus dem Grunde nur geringen Eindruck machen kann, weil es kaum beachtet worden ist, und das andererseits dennoch fortlebt in uns. Wir werden dadurch auf Untergründe unseres Seelenlebens hingewiesen, die eigentlich für jeden vernünftigen Menschen da sein müssten. Denn jeder vernünftige Mensch müsste sich sagen: Was für sein Bewusstsein um ihn herum in der Welt ist, während er die Welt bewusst anschaut, das ist im Grunde genommen von der Einrichtung seiner Sinnesorgane abhängig und von dem, was er verstehen kann. Und niemand ist berechtigt, etwa das Wirkliche begrenzen zu wollen durch das, was er wahrnehmen kann. Ganz unlogisch wäre es, dem Geistesforscher abstreiten zu wollen, dass es hinter der physischen Welt eine geistige Welt gibt, aus dem einfachen Grunde, weil doch der Mensch nur sagen darf, was er sieht und hört und worüber er denken kann, und niemals über das urteilen darf, was er nicht wahrnehmen kann. Denn die Welt des Wirklichen ist nicht die Welt des Wahrnehmbaren. Die Welt des Wahrnehmbaren ist begrenzt durch die Sinnesorgane. Deshalb sollte man niemals - wie im kantischen Sinne - von Grenzen der Erkenntnis sprechen, oder davon, was der Mensch wissen oder nicht wissen könnte, sondern nur von dem, was man in Gemäßheit seiner Wahrnehmungsorgane vor sich hat.

Wenn man das bedenkt, muss man sich sagen: Dann liegt hinter dem Farbenteppich der Sinneswelt, hinter dem, was der Wärmesinn wahrnimmt als Wärme oder Kälte und so weiter, eine unbegrenzte Wirklichkeit. Sollte daher nur das auf uns Einfluss haben, was wir wahrnehmen, oder nur diejenige Wirklichkeit, die wir wahrnehmen? Logisch haltbar ist nur, wenn wir uns denken, dass durch unsere Wahrnehmung uns ein Teil, ein Ausschnitt der ganzen Wirklichkeit gegeben ist, dass hinter dem,

was uns durch unsere Wahrnehmung gegeben werden kann, eine unbegrenzte Wirklichkeit liegt, die aber auch für uns wirklich ist, denn wir sind in sie hineingestellt, so dass für uns weiterlebt, was da draußen wogt und lebt und auf uns Einfluss hat. Wie stellt sich dann aber eigentlich unser waches Tagesleben dar? Dann müssten wir uns ja das wache Tagesleben so vorstellen - und es gibt gar keine andere Möglichkeit -, dass wir sagen: Wir öffnen unsere Sinne, unser Erkenntnisvermögen einer Unermesslichkeit und stellen uns dieser Unermesslichkeit entgegen. Dadurch, dass wir so geartete Augen, so geartete Ohren, einen solchen Wärmesinn und so weiter haben, stellen wir einen bestimmten Ausschnitt der Wirklichkeit vor uns hin; das andere weisen wir zurück, wehren uns gleichsam dagegen, schließen es von uns aus. Worin besteht also dann unsere bewusste Tätigkeit? Sie besteht in einem Sich-Wehren, in einem Ausschließen von etwas anderem. Und indem wir unsere Sinnesorgane anstrengen, ist es ein Zurückhalten eines Nicht-Wahrgenommenen. Was wir wahrnehmen, ist der Rest, der bleibt von dem, was sich um uns ausbreitet, und das wir zum größten Teil zurückstoßen. So fühlen wir uns aktiv in die Welt hineingestellt, fühlen uns mit ihr verbunden. Wir wehren uns gleichsam durch unsere Sinnestätigkeit gegen die Menge der Eindrücke, indem wir - bildlich gesprochen - die ganze unermessliche Unendlichkeit nicht ertragen können und nur einen Ausschnitt von ihr aufnehmen. Wenn wir so denken, müssen wir zwischen unserem ganzen Organismus, zwischen unserer ganzen Leiblichkeit und zwischen der Außenwelt noch ganz andere Beziehungen denken als die, welche wir wahrnehmen oder mit dem Verstande begreifen können. Dann liegt es uns nicht mehr so fern, daran zu denken, dass diese Beziehungen, die wir zur Außenwelt haben, in uns leben, dass auch das Unsichtbare, Übersinnliche oder Außersinnliche in uns tätig ist, dass das Außersinnliche, indem es in uns tätig ist, sich der Sinne bedient, um einen Ausschnitt zu fabrizieren aus dem gesamten Unermesslichen der Wirklichkeit. Dann ist aber unser Verhältnis zur Wirklichkeit ein ganz anderes, als wir es durch unsere

Sinne wahrnehmen können. Dann liegt in unserer Seele etwas an Beziehungen zur Außenwelt, was sich gar nicht erschöpft in der Sinneswahrnehmung, was sich dem wachen Tagesbewusstsein entzieht, - dann ist es mit uns so, wie wenn wir mit unserm Wesen vor einen Spiegel hintreten und uns sagen müssen: Du bist im Grunde genommen etwas ganz anderes; der Spiegel zeigt dir nur die Form, vielleicht auch die Farben; aber da denkst du drinnen, da fühlst du drinnen, das alles kann dir der Spiegel nicht zeigen, er zeigt dir nur, was von seinen Gesetzen abhängig ist. Wie du aber als Seele gegenüber deinem Organismus bist, so bist du etwas ganz anderes, als deine Sinne dir zeigen; die beschränken dich darauf, was ihren Gesetzen angemessen ist. Also tatsächlich stehst du, wenn du der Welt entgegentrittst - in ähnlicher Weise wie das auch beim Spiegel der Fall ist -, einer Welt gegenüber, die nur durch die Einrichtung deiner Sinne möglich wird!

Wenn Sie diese Vorstellung zu Ende denken, werden Sie nicht mehr verwundert sein, dass im Grunde genommen alles Leben unseres wachen Tagesbewusstseins sehr abhängt von der Einrichtung unserer Sinnesorgane und unseres Gehirns, geradeso wie das, was wir von uns im Spiegel sehen, von der Beschaffenheit des Spiegels abhängt. Wer in einen Gartenspiegel hineinsieht und das karikierte Gesicht sieht, das ihm da entgegenscheint, wird gern zugeben, dass das Bild darin nicht von ihm, sondern von dem Spiegel abhängt. So hängt das, was wir wahrnehmen, von der Einrichtung unseres Spiegelungsapparates ab, und unsere seelische Tätigkeit wird begrenzt, gleichsam in sich selber zurück reflektiert, indem sie sich im Leibesleben spiegelt. Dann ist es nicht weiter wunderbar, dass der Ausschnitt - was man auch physiologisch nachweisen kann - abhängt von dem Leiblichen, indem dieses oder jenes im Bewusstsein so oder so sich vollzieht, denn alles, was die Seele tut, hängt von der Einrichtung unseres Leibes ab, wenn es uns zum Bewusstsein, zum Wissen werden soll. Die Beobachtung zeigt uns, dass die Begriffe, die wir anfangs nur konstruiert haben, durchaus den Tatsachen entsprechen. Der Unterschied ist nur der,

dass unsere Leiblichkeit ein lebendiger Spiegel ist. Den Spiegel, in den wir hineinschauen, lassen wir so, wie er ist. Allerdings durch eines können wir auch die Spiegelung beeinträchtigen: wenn wir den Spiegel anhauchen, dann spiegelt er auch nicht mehr ordentlich. Aber die Spiegelung in unserer Leiblichkeit, welche die Tätigkeit unserer Seele erlebt, ist verbunden damit, dass, während wir uns in unserer Leiblichkeit spiegeln, die Spiegelung selbst eine Tätigkeit, ein Vorgang ist in unserer Leiblichkeit, und dass wir das, was da als Spiegelung auftritt, als eine Tätigkeit vor uns selber hinstellen.

So stellt sich uns das Leibesleben tatsächlich so dar, wie wenn wir in einer gewissen Beziehung das, was wir denken, aufschreiben und dann die Buchstaben vor uns haben. So schreiben wir die Tätigkeit der Seele in unser Leibesleben hinein. Was der Anatom nachweist, das sind nur die Buchstaben, der äußere Apparat, denn unser Seelenleben beobachten wir nicht vollständig, wenn wir es nur im Leibesleben beobachten, wir beobachten es nur dann vollständig, wenn wir es unabhängig von dem Leibesleben beobachten. Das kann aber nur der Geistesforscher, wenn er das Seelenleben beobachtet, wie es sich hineinspiegelnd zeigt beim Aufwachen in das wache Tagesleben. Es zeigt sich, dass das Seelenleben wie ein Architekt ist, der etwas aufbaut während der Nacht, und im Tagesleben der Abbauer ist.

Nun haben wir also das Seelenleben im Wach- und im Schlafzustand vor uns, und wir haben es uns im Schlafzustand unabhängig zu denken vom Leibesleben, wie der Reiter unabhängig ist vom Pferde. Aber wie der Reiter das Pferd benützt und seine Kräfte verbraucht, so verbraucht die Seele die Tätigkeit des Leibes, so dass chemische Prozesse sich abspielen als die Buchstaben des Seelenlebens. Damit kommen wir an einen Punkt, wo wir das Leibesleben, wie es in den Sinnen, im Gehirn begrenzt wird, so abgenutzt haben, dass wir es zunächst erschöpft haben. Dann müssen wir die andere Tätigkeit beginnenden umgekehrten Prozess einleiten und das Abgebaute wieder aufbauen. Das

ist das Schlafesleben, so dass wir von der Seele aus zwei entgegengesetzte Tätigkeiten an unserm Leibe verrichten. Während des Wachens haben wir zwar um uns herum unsere Welt der auf- und abwogenden Vorstellungen, Freud und Leid, Gefühle und so weiter. Während wir aber diese vor uns haben, nutzen wir unser Leibesleben ab, zerstören es im Grunde genommen fortwährend. Während wir schlafen, sind wir die Architekten, wo wir wieder aufbauen, was wir während des wachen Lebens zerstört haben.

Was nimmt nun der Geistesforscher wahr? Er nimmt die architektonische Tätigkeit in eigentümlichen Bildern wie sich in sich schlingende Bewegungen wahr, dieses Wiederaufbauen: ein wirklicher Prozess, der umgekehrt ist dem gewöhnlichen wachen Tagesleben. Das ist wirklich keine Phantasterei, wenn man davon spricht, dass man in diesen sich verschlingenden Bewegungen jene geheimnisvolle Tätigkeit wiedererkennt, welche die Seele im Schlafe ausführt, und die darinnen besteht, dass wir wiederherstellen, was wir im Tagesleben zerstört haben. Daher das Gesundende und das Notwendige des Schlaflebens.

Warum ist nun das Schlafleben ein solches, dass es nicht zum Bewusstsein kommt? Ja, woran liegt es, dass das wache Leben uns zum Bewusstsein kommt? Das liegt daran, dass wir bei den Prozessen, die wir im Tagesleben vollziehen, etwas wie Spiegelbilder haben; indem wir aber die andere Tätigkeit ausüben, das Wiederherstellen des Abgenutzten, haben wir nichts, worin sie sich spiegeln kann. Der Spiegel fehlt uns dafür. Was dem zugrunde liegt, das kann wieder nur der Geistesforscher zeigen. Von einem bestimmten Punkte an erlebt der Geistesforscher nicht nur die seelische Tätigkeit, wie ich sie beschrieben habe, wie eine Traum-Erinnerung aus dem Schlafe, sondern so, wie wenn er gar nicht angewiesen ist auf das Instrument des Leibes, so dass er dann eine Tätigkeit wahrnehmen kann, die sich nur im Geistigen abspielt. Da kann er sich sagen: Jetzt denkst du nicht mit deinem Gehirn, sondern jetzt denkst du in ganz anderen Formen, jetzt denkst du Bilder, unabhängig von deinem

Gehirn. Der Geistesforscher kann aber erst dazu kommen, so etwas zu erleben, wie es beschrieben wurde, wenn er erlebt, dass das Ganze, was sich beim Einschlafen als ein Nebuloses um ihn hemumlegt, nicht verschwindet, sondern wenn der Nebel, der an den Schläfen, an den Gelenken, am Rückgrat wahrnehmbar ist, etwas wird, aus dem sich reflektiert, was er tut - geradeso wie sich zurück reflektiert, was wir im groben Leibesleben erleben -, wenn er in sich selber seine Tätigkeit begrenzen und zurücknehmen kann. Der ganze Unterschied der wirklichen Hellsichtigkeit von dem gewöhnlichen wachen Tagesleben besteht darin, dass das wache Tagesleben, um zum Bewusstsein der seelischen Tätigkeit zu kommen, eines andern Spiegels bedarf, indem es sich der Leiblichkeit dazu bedient, während die Tätigkeit des Hellsehers, wenn sie als Seelentätigkeit ausstrahlt, so stark ist, dass der ausfallende Strahl in sich selber zurückgezogen wird. So findet gleichsam eine Spiegelung an dem eigenen inneren Erleben, an einem Geistes-Organismus statt. In diesem Geistesorganismus ist im Grunde genommen unsere Seele auch dann, wenn wir keine Geistes-forscher sind, in der Nacht. Da hinein ergießt sie sich. Und wir kommen mit dem ganzen Schlafleben nicht zurecht, wenn wir uns nicht klar sind, dass in der Tat unsere Leibesvorgänge - alles, was die Anatomie, die Physiologie, erforschen kann - nichts anderes bewirken als die Spiegelung der Seelenvorgänge, und dass diese Seelenvorgänge immer vom Einschlafen bis zum Aufwachen in einem geistigen Dasein leben. Wenn wir anders denken, können wir gar nicht zurechtkommen. Wir müssen also gleichsam von einem geheimnisvollen Seelenleben sprechen, das gar nicht in das Bewusstsein, das durch den Leib vermittelt ist, hineinkommen kann. Wenn man also bei einem Menschen Vorstellungen, die er lange nicht beachtet hat, in seinem Bewusstsein auftreten sieht, so muss man doch sagen: Es ist noch etwas anderes im Menschen vorhanden als die Vorstellungen des bewussten Seelenlebens, die in Aufmerksamkeit aufgenommen sind.

Nun habe ich schon einmal angedeutet, dass es kinderleicht ist, die Dinge, welche für den Geistesforscher eine Realität sind, zu

widerlegen. Wahr sind sie aber doch. Die Geistesforschung muss davon sprechen, dass wir es beim Menschen einmal mit dem menschlichen physischen Leibe zu tun haben, den wir mit Augen sehen, mit Händen greifen können, und den auch die Anatomie und die Physiologie kennt. Weiter haben wir als ein inneres Glied der menschlichen Wesenheit den Astralleib, den Träger alles dessen, was der Mensch mit Bewusstsein aufnimmt, was er wirklich während des Tageslebens so erlebt, dass er es aus dem Leib gespiegelt erhalten kann. Zwischen dem Astralleib und dem physischen Leib liegt der Träger dessen, was Vorstellungen sind, die unbeachtet bleiben, jahrelang, die dann in den Astralleib heraufgeholt werden und sich dann ausleben. Kurz, wir sprechen davon, dass zwischen dem Astralleib, dem Träger des Bewusstseins, und dem physischen Leib der Ätherleib des Menschen tätig ist. Dieser Ätherleib ist nicht nur der Träger von solchen unbeachtet gebliebenen Vorstellungen, sondern überhaupt der Aufbauer des ganzen physischen Leibes.

Was tritt nun eigentlich im Schläfe ein? Es tritt ein, dass der Astralleib, der Träger des Bewusstseins, mit dem Ich aus dem physischen Leib und Ätherleib herausgeht, so dass eine Spaltung der menschlichen Natur eintritt. Wenn der Mensch im wachen Tagesleben ist, steckt der Astralleib mit dem Ich im physischen Leib und Ätherleib drinnen, und die Vorgänge des physischen Leibes wirken wie Spiegelungsvorgänge, durch die alles, was im Astralleib vorgeht, zum Bewusstsein kommt. Bewusstsein ist die Spiegelung der Erlebnisse durch den physischen Leib, und wir dürfen daher Bewusstsein nicht verwechseln mit den Erlebnissen selbst. Wenn der Astralleib im Schläfe herausgeht, ist er zunächst beim gewöhnlichen Menschen nicht imstande, in der Welt des Astralischen etwas wahrzunehmen. Der Mensch ist da bewusstlos.

Welche Fähigkeit erlangt nun der Geistesforscher, indem ihm im Schläfe auch Dinge bewusst werden, wenn er sich auch nicht auf sein Gehirn stützt? Da erlangt er die Fähigkeit, in etwas wahrzunehmen und seine Seelentätigkeit spiegeln zu können,

was so für ihn zwischen den Dingen webt und lebt, dass es im wachen Tagesbewusstsein ebenso wahrzunehmen ist wie der eigene Ätherleib. Der Ätherleib des Menschen ist aus dem gewoben, wodurch der helllichtige Mensch wahrnimmt; so dass für den helllichtigen Menschen die äußere Welt spiegelnd wird, wie für das Seelenleben des normalen Menschen die physische Leiblichkeit spiegelnd wird.

Nun gibt es Zwischenzustände zwischen Wachen und Schlafen. Ein solcher Zwischenzustand ist der Traum. In Bezug auf seine Entstehung zeigt die Geistesforschung, dass in der Tat das Träumen auf etwas Ähnlichem beruht wie Hellsehen, nur ist das Letztere etwas Geschultes, während das Träumen immer phantastisch ist. Der Mensch verliert die Möglichkeit, wenn er mit dem Astralleib herausgeht, durch den physischen Leib sein Seelenleben gespiegelt zu erhalten. Aber er kann unter gewissen abnormen Verhältnissen, die für jeden Menschen eintreten, die Fähigkeit erhalten, durch den Ätherleib die seelischen Erlebnisse gespiegelt zu erhalten. Denn in der Tat müssen wir nicht nur den physischen Leib als einen Spiegelungsapparat betrachten, sondern auch den Ätherleib, denn solange die äußere Welt auf uns Eindruck macht, ist es in der Tat der physische Leib, der wie ein Spiegelungsapparat wirkt. Wenn wir aber still in uns selber werden und das, was die äußere Welt an Eindrücken auf uns gemacht hat, verarbeiten, dann arbeiten wir in uns selber, unsere Gedanken aber sind trotzdem real. Wir leben unsere Gedanken, und wir fühlen auch, dass wir von etwas Feinerem abhängig sind, als unser physischer Leib ist, nämlich von dem Ätherleib. Dann ist der Ätherleib dasjenige, was im einsamen Sinn, dem keine äußeren Eindrücke zunächst zugrunde liegen, in uns sich abspiegelt. Aber wir stecken in unserm Ätherleib im wachen Tagesbewusstsein; wir nehmen das wahr, was sich spiegelt, aber wir nehmen nicht die Tätigkeit des Astralleibes direkt wahr. Indem wir in einem Zwischenzustand zwischen Wachen und Schlafen nicht die Fähigkeit haben, äußere Sinneseindrücke zu empfangen, wohl aber noch in gewisser Weise etwas, was mit unserm Ätherleib zusammenhängt, kann uns der Ätherleib

das spiegeln, was wir in unserm Seelischen mit unserm Astralleibe erleben. Das sind dann die Träume, die deshalb, weil der Mensch dabei in einer ganz ungewohnten Lage ist, jene Regellosigkeit zeigen.

Wenn wir dies bedenken, wird sich uns manches an der Traumwelt aufklären, was sonst an ihr recht rätselhaft ist. Wir werden daher die Untergründe des Seelenlebens eng mit dem Traumleben verknüpft denken müssen. Während der physische Leib der Spieler des Seelenlebens ist und unsere Tagesinteressen sich daran auswirken, hängen wir durch den Ätherleib oft in der abgelegensten Art mit Erlebnissen zusammen, die lange hinter uns sind und die uns, weil das Tagesleben stark auf uns wirkt, nur schwach zum Bewusstsein kommen. Daher bleiben sie uns etwas höchst Unbekanntes. Wenn wir aber nun Träume betrachten, die wirklich auf guter Beobachtung beruhen, kann sich uns mancherlei Merkwürdiges zeigen. Zum Beispiel ein guter Komponist erlebt das Bild, dass eine etwas teuflische Gestalt ihm eine Sonate vorspielt. Er wacht auf - und kann die Sonate hinschreiben. Da ist etwas in ihm tätig geworden, was wie ein Fremdes gewirkt hat. Und das ist möglich gewesen, weil etwas in ihm war, wozu die Seele des Komponisten reif war, was aber im wachen Tagesleben sich nicht wirksam erweisen konnte, weil das Leibesleben nur ein Hemmnis und nicht geeignet zu spiegeln war. Da sehen wir, dass das Leibesleben ein Hemmnis ist und darin seine Bedeutung hat. Wir können im Tagesleben nur das erleben, wofür das Leibesleben - bildlich gesprochen - eingeschmiert ist als Maschine. Das Leibesleben ist uns immer ein Hemmnis. Aber wir bringen es bis zu einem gewissen Grade dahin, das Leibesleben zu gebrauchen. Man braucht ja überall «Hemmungen». Wenn eine Lokomotive über die Schienen fährt, sind es auch die Hemmungen, die Reibungen, wodurch sie fahren kann, denn ohne Reibung könnten sich die Räder nicht umdrehen. Unsere Leibesvorgänge sind in Wahrheit das, was unserem Seelenleben hemmend entgegentritt, und diese Hemmungsvorgänge sind zu gleicher Zeit die Spiegelungsvorgänge. Wenn wir in unserer Seele für etwas reif sind und es noch nicht

dazu gebracht haben, unsere Maschine gut zu schmieren, so ist das wache Tagesleben ein guter Hemmschuh. Wenn wir aber herausgehen aus unserm physischen Leib, dann kann unser Ätherleib - was uns als etwas ganz Fremdes erscheinen muss, weil es feinerer Natur ist - dasjenige, was im Seelenleben lebt, zum Ausdruck bringen. Wenn es dann stark genug ist, drängt es sich in das Traumleben herein wie in diesem Falle bei dem Komponisten. Das hängt mit den Tagesinteressen weniger zusammen als mit verborgenen Interessen, die weiter abliegen in den feinen Untergründen. So zum Beispiel auch in dem Folgenden. Ich bemerke, ich erzähle nur etwas wirklich Beobachtetes. Eine Frau träumt - trotzdem sie Kinder hat, die sie sehr liebt, und einen Mann hat, der sie außerordentlich liebt -, dass sie sich zum zweiten Male verlobt und alle Ereignisse, die sie dabei durchmacht, mit großer Freude erlebt. Was träumt sie? Sie träumt Erlebnisse, die ihrem jetzigen Leben sehr fern liegen, die sie einmal durchgemacht hat, die sie aber nicht wiedererkennt, weil das gewöhnliche Tagesinteresse nur mit dem physischen Leibe zusammenhängt. Und was in ihr noch fortlebt in ihrem Ätherleibe, das wird durch ein anderes Ereignis, weil vielleicht irgendeine freudige Empfindung den Traum ausgelöst hat, nun vom Ätherleib her gespiegelt.

Ein Mann träumt, dass er Kindheitserlebnisse durchmacht. Und diese Kindheitserlebnisse spiegeln sich ganz wunderbar ab. Ein ihm besonders wichtiges, weil ihm sehr zu Herzen gehendes Ereignis bewirkt, dass er aufwacht. Zunächst ist ihm der Traum etwas sehr Liebes, er schläft aber bald wieder ein und träumt weiter. Eine ganze Summe von unangenehmen Erlebnissen gehen jetzt durch seine Seele, und ein besonders schmerzliches Ereignis weckt ihn auf. Alles das liegt höchst fern seinen gegenwärtigen Erlebnissen. Er steht auf, weil er von dem Traum sehr erschüttert ist, geht eine Weile im Zimmer herum, legt sich dann aber wieder hin und erlebt jetzt im Traum Ereignisse, die er nicht erlebt hat. Alle Ereignisse, die er durchgemacht hat, verwirren sich, und er erlebt nun etwas ganz Neues. Das Ganze wird zu einem Gedicht, das er sogar nachher niederschreiben

und in Musik setzen kann. Das ist eine durchaus reale Tatsache. Nun wird es nicht schwer sein, mit den Begriffen, die wir schon gewonnen haben, uns vorzustellen, was da geschehen ist. Für den Geistesforscher stellt es sich so dar: Der Mann hat in einem ganz bestimmten Augenblick seines Lebens gewissermaßen in seiner Entwicklung einen Bruch erlitten. Er musste etwas, was in seiner Seele lag, aufgeben. Aber wenn er es auch hat aufgeben müssen, so ist es darum nicht aus seinem Ätherleib gewichen. Die gewöhnlichen Interessen waren nur so stark, dass sie es zurückdrängten. Und wo es durch innere Elastizität stark genug war, drängte es sich im Traum heraus, weil der Mensch da von den Hemmungen des wachen Tageslebens befreit ist. Das heißt, der betreffende Mensch war tatsächlich nahe daran, einmal zu dem zu kommen, was in dem Gedicht sich ausdrückte; aber dann ist es übertäubt worden.

So sehen wir im Traume anschaulich die Unabhängigkeit des Seelenlebens vom äußeren Leibesleben. Und das muss uns zur Evidenz klar machen, dass der Gedanke der Spiegelung des Seelenlebens im Leibesleben eine große Berechtigung haben muss. Gerade der Umstand, dass die Interessen, in die wir verstrickt sind, nicht geradlinig in unser unmittelbares Erleben sich hineinprägen, zeigt uns, dass neben dem Leben, wie es sich im Alltag darlebt, ein anderes nebenherläuft, das ich für ein bewusstes feineres Beobachten wie eine Art von Aufwachen bezeichnet habe. Darin lebt alles, was für unser geistiges Leben - auch schon begrifflich, ideell - wie zum Beispiel das Gewissen, unabhängig ist vom Leibesleben, das fühlt ein jeder. Aber im Tagesleben erweist sich dieses andere Leben doch als etwas, was sehr begrenzt ist durch unsere Tagesinteressen. Im Schläfe zeigt sich unsere Seele ganz erfüllt auch von dieser ihrer moralischen Qualität. Es ist wirklich ein Hineinleben in das Geistige, was wir als einen Ruck, als eine innere Bewegung bezeichnen können. Was wir geisteswissenschaftliche Forschung nennen, wird sich uns ergeben als etwas, wodurch wir bewusst hineinleben in die Welt, in die der normale Mensch unbewusst jedes Mal beim Einschlafen hineinlebt.

Die Menschen werden sich schon nach und nach damit bekannt machen müssen, dass die Welt viel weiter ist als das, was wir mit den Sinnen begreifen und mit dem Verstande verfolgen können, und dass das Schlafesleben ein Gebiet ist, das wir brauchen, weil wir im Tagesleben eine Abnutzung gerade der edelsten Organe haben, die zum Vorstellungsleben dienen. Im Schlafe stellen wir sie wieder her, so dass sie sich stark und kräftig der Welt gegenüberstellen können und unser Seelenleben im wachen Tagesleben uns spiegeln können. Alles Charakteristische des Seelenlebens konnte uns dadurch klar werden. Wer wüsste nicht, dass er sich nach einem guten, tiefen Schlaf abgespannt, ermüdet fühlt? Da klagen oft die Menschen darüber; aber das ist gar keine Krankheitserscheinung, sondern durchaus begreiflich. Denn im Grunde genommen tritt die vollständige Erholung durch den Schlaf erst eine oder anderthalb Stunden nachher ein. Warum? Weil wir gut gearbeitet haben an unseren Organen, dass sie nicht bloß für ein paar Stunden wieder aushalten, sondern für den ganzen Tag. Und da sind wir unmittelbar nach dem Aufwachen noch nicht eingeschult, um sie zu gebrauchen, wir müssen sie erst ein-schleifen, und erst nach einiger Zeit können wir sie gut gebrauchen. Man müsste in einer gewissen Weise bei einer bestimmten Art von Abgespanntheit davon sprechen, dass man sich freuen könnte nach anderthalb Stunden, wie man sich hineinfühlen kann in die wieder gut gemachten Organe. Denn aus dem Schlaf kommt uns, was wir brauchen: die architektonischen Kräfte für die Organe, die abgenutzt und abgebraucht sind während des Tages.

So dürfen wir nun sagen: Unser Seelenleben ist ein Leben in Selbständigkeit, ein Leben, von dem wir im wachen Tagesleben durch unser Bewusstsein etwas haben, was eine Spiegelung ist. Bewusstsein ist Spiegelung des Verkehrs der Seele mit der Umgebung. Da sind wir im wachen Tagesleben verloren an unsere Umgebung, an ein Fremdes, sind hingegeben an etwas, was wir nicht selber sind. Während des Schlafes aber - und das ist das Wesen des Schlafes - ziehen wir uns von aller äußeren Tätigkeit zurück, um an uns selber zu arbeiten. Der Vergleich dafür ist

treffend: An dem Schiff, das der Schifffahrt gedient hat, während es auf hoher See war, wird gezimmert und ausgebessert, wenn es in den Hafen einfährt.

Wer da glaubt, dass nichts mit uns geschieht während des Schlafes, der könnte auch glauben, dass nichts mit dem Schiff zu geschehen braucht, wenn es nach einer Fahrt im Hafen ist. Es wird aber wieder ausfahren, und da wird er schon sehen, was geschieht, wenn es nicht ausgebessert wird. So würde es sein, wenn nicht an uns selber von der Seele aus während des Schlafes gearbeitet würde. Wir sind uns selbst zurückgegeben im Schlafe, während wir im Tagesleben an die Außenwelt verloren sind. Der normale Mensch ist nur nicht fähig, was die Seele im Schlafe macht, so wahrzunehmen, wie er die Außenwelt am Tage wahrnimmt.

In dem Vortrag «Wie erlangt man Erkenntnis der geistigen Welt?» werden wir sehen, dass auch im Geistigen eine Spiegelung als Erkenntnis erreicht werden kann, wodurch dann der Mensch zur Wahrnehmung in den höheren Welten kommen kann. Das alles zeigt uns, dass gerade die Seele, wenn sie ihrer selbst nicht bewusst ist, nichts weiß von ihrer eigenen Tätigkeit, dass sie aber mit sich selbst beschäftigt ist, in sich selber arbeitet und unabhängig von aller Leiblichkeit die Kräfte holt, die gerade dem Aufbau des Leiblichen dienen sollen.

So dürfen wir zusammenfassen, was wir ausgesprochen haben, und das Wesen der Seele mit den Worten bezeichnen, die aus der Erkenntnis des Wesens des Schlafes eine Art Grundlegung bilden für manches in der Geisteswissenschaft:

Es gibt sich selbst zurück  
Die Seele, die schlafumfangen  
In Geistesweiten flieht,  
Wenn Sinnesenge sie bedrückt!