

Gemma Priess und Rita Weber-Wied

Arbeiten mit dem Triptychon III

Meditation zur Gewinnung des Ich

*Ich schaue in die Finsternis
In ihr ersteht Licht,
Lebendes Licht.
Wer ist dies Licht in der Finsternis?
Ich bin es selbst in meiner Wirklichkeit
Diese Wirklichkeit des Ich
Tritt nicht ein in mein Erdendasein.
Ich bin nur Bild davon.
Ich werde es aber wieder finden,
Wenn ich,
Guten Willens für den Geist,
durch des Todes Pforte gegangen.*

Rudolf Steiner¹

1. Einleitung: Eine Frage – viele Antworten

Im Rahmen der Biografieberatung eröffnet die Arbeit mit dem Triptychon einmalige neue Möglichkeiten. Rinke Visser hat die Arbeit mit dem Triptychon entdeckt und entwickelt. Gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen haben wir in den letzten fünf Jahren das Triptychon weiter erforscht und ausgestaltet. Inzwischen arbeiten Biografieberater² in zahlreichen Ländern und Arbeitsbereichen damit, und es entwickelt sich weiter. Wir haben von unseren Erfahrungen und Erkenntnissen bereits in dieser Zeitschrift³ berichtet. Es ist uns ein Anliegen, mit diesen Berichten die Arbeit mit dem Triptychon bekannt und für jeden Biografieberater zugänglich zu machen.

In unserem ersten Artikel haben wir einen allgemeinen Überblick über die Arbeit mit dem Triptychon gegeben und unsere persönlichen Erfahrungen und Bezüge zu dieser Arbeit dargestellt. Dabei haben wir festgestellt, dass es ein unmögliches Unterfangen ist, das "Wesen" des Triptychons erschöpfend darzustellen. Es ist aber möglich, die Frage, was das Triptychon ist, aus immer neuen Perspektiven zu beantworten und sich so mit jeder Antwort dem "Wesen" des Triptychons ein Stück weiter anzunähern.

Eine Antwort lautet: In einem Triptychon werden drei Lebensereignisse skizzenhaft gezeichnet und dann auf mehreren Ebenen betrachtet. Diese künstlerische Betrachtungsweise führt zu einem Blick "hinter die Kulissen", zu den Kräften hinter den Ereignissen. «Und nur dadurch, dass man sich allmählich gewöhnt, nicht in Worten zu denken, sondern in Bildern, kommt man der geistigen Welt nahe.»⁴

Eine weitere Antwort: Das Triptychon ist ein Weg durch drei "Räume ohne Raum".

1. Der Begegnungsraum zwischen dem Begleiteten (Klienten) und seinem Begleiter (Biografieberater), der dem Weg Halt und Boden gibt.
2. Der Beziehungsraum zwischen den drei Bildern der konkreten Lebensereignisse. In diesem Raum entstehen die einzelnen Schritte des Weges, seine Biegungen und Windungen, seine Koordinaten.
3. Der Spannungsraum (Möglichkeitsraum) zwischen den Lebensereignissen und dem Lebensimpuls. Der Weg führt durch ihn hindurch und kommt dabei durch mehrere verschiedene Gebiete.

¹ 2. September 1923, GA 286, S. 92

² Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

³ Zeitschrift für Biografiearbeit Nr. 8 und 9, Verlag Ch. Moellmann, Borcheln 2012/13

⁴ R. Steiner, GA 350, S. 94

Und eine dritte Antwort: Das Triptychon ist auch ein Übungsweg im "Ineinanderschauen". Denn «... *man kann den Menschen nur erkennen, wenn man in dem, was vor uns steht, das Geistig-Seelische und das Physisch-Leibliche ineinanderschauen kann, wenn man in jedem Organ und im ganzen Menschen immer die innige Durchdringung von Physisch-Leiblichem und Seelisch-Geistigem sieht.*»⁵

Unser zweiter Artikel gibt einige Antworten auf die Frage: "Wie läuft so ein Arbeitsprozess mit dem Triptychon ab?" Dafür haben wir den Begegnungsraum, den Beziehungsraum und den Möglichkeitsraum genauer beschrieben, die Gebiete skizziert, durch die der Triptychon-Weg führt, und erläutert, welche inneren Verrichtungen man in jedem Gebiet machen muss.

Wir haben für den Arbeitsprozess mit dem Triptychon das Bild einer Wanderung gebraucht und sieben Gebiete charakterisiert, durch die diese Wanderung führt, einmal auf dem Hinweg und einmal auf dem Rückweg. Diese sieben Gebiete beruhen auf den Qualitäten der sieben Chakren. Die Möglichkeit, durch vier Gebiete zu wandern (Physische Ebene, Ebene des Ätherischen, Ebene des Astralischen, Ebene des Ich), hatten wir bereits in unserem ersten Artikel vorgestellt.

Dem Inhalte gemäß – ein Triptychon besteht bekanntlich aus *drei* Teilen – legen wir hier den dritten Artikel zum Arbeiten mit dem Triptychon vor. Wir wollen hier die Frage, was das Triptychon ist, aus weiteren Perspektiven beantworten. Wie sich in jedem Gebiet, durch das der Weg des Triptychons führt, eine Ebene der Wirklichkeit zeigt, soll jede unserer Antworten eine Ebene des Triptychons sichtbar machen.

2. Das Triptychon – ein Weg über Schwellen

2.1 Das Triptychon aus der Sicht eines Klienten

Schaut man auf den Triptychon-Weg aus der Perspektive des Klienten, lässt er sich wie folgt beschreiben: Am Anfang steht meine Frage, z.B. "Wie soll es beruflich weitergehen?" oder "Worum geht es in der Beziehung zu einem bestimmten Menschen?". Nun soll ich drei Ereignisse aus meinem Leben finden, die mit dieser Frage zusammenhängen. Aber nicht indem ich mir rational überlege, welche Ereignisse logischerweise mit meiner Frage verknüpft sind, sondern indem ich eine Art tastendes Denken anwende.

Dafür muss ich zunächst die Frage innerlich verstärken, die Gefühle, die mit ihr verbunden sind, intensivieren. Dann verwandle ich diese Gefühle in eine innere fragende Stimmung, man könnte auch sagen in eine Art "wartenden Willen" und wende meinen Blick in die Vergangenheit.

Meistens taucht dann unmittelbar ein Ereignis vor meinem inneren Auge auf. Oft stellen sich Zweifel und Misstrauen ein und drohen das gefundene Ereignis wieder zu verdecken. Da ich es nicht auf rationale Art gefunden habe, verstehe ich zunächst nicht, was dieses Ereignis mit meiner Frage zu tun haben soll, zweifle ich, ob das wirklich das richtige Ereignis ist. Jetzt brauche ich Mut, um meiner Intuition zu vertrauen. Vielleicht kann ich mir sagen, "wenn das Ereignis wirklich nichts mit meiner Frage zu tun hat, wird es sich ja im Laufe des Weges herausstellen". Wenn das gelingt, kann ich in derselben Weise zwei weitere Ereignisse finden.

Sind alle drei Ereignisse gefunden und gezeichnet, kann ich sie erzählen. Zunächst nur die äußeren Vorgänge, dann auch die inneren. Ich kann sie betrachten wie drei Kunstwerke, ihnen Titel geben, dem ganzen Triptychon einen Gesamttitel geben. Ich kann die Bilder von links nach rechts wie eine Geschichte lesen, kann die Bilder vertauschen, dann entstehen andere Geschichten usw.

Auch hier brauche ich Mut, aus meinen persönlichen Erinnerungen soweit herauszutreten, dass ich mit ihnen spielerisch umgehen kann. Aus *meiner* Geschichte werden viele Geschichten. Der zeitliche Zusammenhang der Ereignisse tritt in den Hintergrund und ein thematischer Zusammenhang zeigt sich. Ich kann entdecken, dass alle Geschichten Gesichter einer einzigen Geschichte sind.

Den Themen dieser Geschichte kann ich mich mit Hilfe der Fragen meines Begleiters, meiner Begleiterin nun Schritt für Schritt annähern. Am Anfang (im ersten Gebiet) werde ich z.B. danach gefragt, wie es um meine Sicherheit und meine Unsicherheit in dieser Geschichte bestellt ist. Ich schaue also auf die Geschichte und fühle zugleich in mich hinein, mit der Frage nach Unsicherheit und Sicherheit.

⁵ R. Steiner, GA 303, S. 102

Zunächst sehe ich vor meinem inneren Auge nur Dunkelheit. Damit sich die Dunkelheit erhellt und ich in ihr etwas finden kann, muss ich mich auf andere Art konzentrieren als ich es gewohnt bin – denn jetzt sehe ich das, worauf ich mich konzentrieren will, noch nicht. Während ich sonst meine Konzentrationskraft auf einen Inhalt fokussiere, mache ich sie nun zu einer Art "wartender Aktivität". Indem ich das tue, wird es dort, wo ich hinschaue, hell. Jetzt wird in der Dunkelheit etwas sichtbar, womit ich die Frage, die meine Begleiterin mir gestellt hat, beantworten kann. Nun muss ich es noch in Worte fassen, damit ich es meiner Begleiterin mitbringen kann.

Sind die Worte ausgesprochen, höre ich ihnen noch einmal nach, taste mich wieder nach innen und prüfe, ob meine Worte und das, was ich dort fand, zusammenklingen. Vielleicht muss ich meine Worte noch einmal ändern, vielleicht finde ich noch mehr. Wenn ich das, was ich innen fand, in Worte fassen konnte, bin ich bereit für die nächste Frage meiner Begleiterin, kann ich den nächsten Schritt tun.

Mit jedem Schritt ist es, als bewege ich mich beständig zwischen zwei Welten hin und her: der inneren, wo ich die Antworten auf die Fragen finde, und der äußeren, in die ich die Antworten mitbringe, in der ich die Antworten in Worte fasse. Jedes Mal überschreite ich die Schwelle zwischen äußerer und innerer Welt, sinnlicher und nichtsinnlicher Welt.

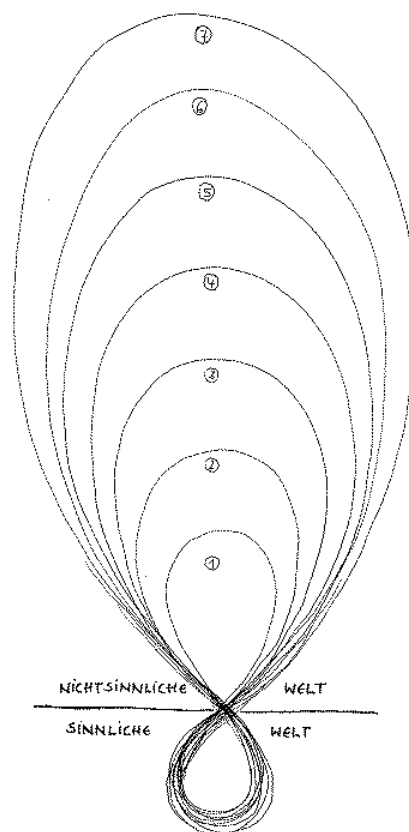


Abbildung 1: Über die Schwelle zwischen sinnlicher und nichtsinnlicher Welt

Für jeden dieser Schritte brauche ich Mut, denn jedes Mal setze ich innerlich meinen Fuß ins Unbekannte. Erst wenn ich dort stehe, kann ich meine Aufmerksamkeit in dieses Unbekannte richten und es mir bekannt machen. Je mehr ich meiner Begleiterin vertrauen kann, dass sie mich hält, desto leichter wird mir das Gehen, desto sorgloser kann ich meinen Blick ins Unbekannte richten.

Mit jeder Antwort, die ich finde, zeigt sich mir eine weitere Schicht der Ereignisse. Es ist, als würde ich mit jeder Frage meiner Begleiterin tiefer ins Innere steigen, auch das erfordert Mut und Kraft. Gefühle, auch unangenehme, tauchen auf, und wenn ich sie erkennen will, muss ich sie anschauen. Vielleicht wird manche Illusion, die ich mir über mich selbst gemacht habe, fadenscheinig und wenn ich mich von ihr befreien will, muss ich unangenehme Wahrheiten über mich selbst ins Gesicht sehen.

Es kommt mir so vor, als würde ich Schritt für Schritt in meinen eigenen Abgrund steigen, mit jedem Schritt wird es enger, bedrohlicher und ich bekomme es auch mit meiner Angst zu tun. Gleichzeitig weiß ich natürlich, dass es sich hier nur um drei Ereignisse und meine eigene Frage handelt, d.h. dass, rational betrachtet, keinerlei Gefahr droht – aber meine Gefühle sagen ganz etwas anderes. Wenn ich erleben kann, dass meine Begleiterin bei mir ist, stärkt das meine innere Kraft und hilft mir auf meinem Weg zu bleiben.

Dann kommt (im Gebiet des vierten Chakras) der Moment, der sich vielleicht am treffendsten mit einem Gedicht von Jan Skácel beschreiben lässt:

*Alles schmerzt sich einmal durch bis auf den eignen Grund
und die Angst vergeht
schön die Scheune die nach längst vergangnen Ernten
leer am Wegrund steht⁶*

Bis jetzt hatte ich das Erlebnis, mit jeder Frage tiefer in die Ereignisse und in mich selbst einzutauchen. Nun erlebe ich, dass ich auf die Ereignisse und auf mich selbst in diesen Ereignissen wie aus dem Umkreis schauen kann. Die Fragen meiner Begleiterin führen mich in der Weite des Umkreises um die Ereignisse und um mich selbst herum.

Dann nähern wir uns mit den Antworten, die ich im Umkreis gefunden habe, den Bildern wieder an. Ich sehe mich selbst und die anderen Menschen in den gezeichneten Situationen. Sehe die Dramen des Alltags, die sich in diesen Bildern abspielen, die Schmerzen, Ängste und enttäuschten Wünsche, an denen die Menschen in den Bildern leiden. Wenn ich sie so betrachte, taucht Mitgefühl in mir auf, aber auch ein unangenehmes Gefühl von Enge. Hier im Umkreis der Ereignisse fühle ich mich ganz frei, während ich mich in den Ereignissen so unfrei fühlte.

Wieder brauche ich Mut, wenn meine Begleiterin mich fragt, ob ich bereit sei, zurück in dieses Leben zu steigen, zu dem die drei Ereignisse gehören. Kann ich diese Ereignisse so wie sie stattgefunden haben bejahen? Kann ich meine eigenen ungeliebten Eigenschaften, die mir nun wieder entgegenkommen, bejahen? Während ich mich dies frage, wird mir bewusst, dass ich auf meinem Weg durch das Triptychon viele Antworten gefunden habe, die ich nun mitnehmen kann, die mir nun eine Hilfe sein können.

Ja, nun will ich wieder zurück!

Dann erinnert mich meine Begleiterin an meine Frage, die der Ausgangspunkt meines Weges war. Als ich sie noch einmal lese und höre, merke ich, dass sich meine Frage verändert hat. Ich muss sie nun anders formulieren. Jetzt kann ich wieder in die Ereignisse einsteigen und all das, was ich auf meinem Weg durch das Triptychon gewonnen habe, mitbringen. Ich spüre, dass ich etwas verändern will. Mir kommen Ideen, was ich in ähnlichen Situationen beim nächsten Mal anders machen könnte. Und schließlich reift der Entschluss zu einem konkreten nächsten Schritt.

Als mich meine Begleiterin willkommen heißt und fragt, wie es mir geht, merke ich, dass ich mich ein bisschen empfindlich und wackelig auf den Beinen fühle. Eine künstlerische Übung gibt mir die Gelegenheit, das Erlebte in Ruhe nachklingen zu lassen.

Und meine Frage? Als ich nachlese, was ich im Laufe des Weges in Worte gefasst habe, wird mir klar, dass es lauter Antworten auf meine Frage sind – jede aus einer anderen Perspektive.

2.2 Innen wird außen – außen wird innen

Aus der Perspektive eines Klienten könnte eine Antwort auf die Frage, was ist das Triptychon, lauten: eine Mutprobe. Immer wieder geht es darum, den Mut und die Kraft aufzubringen, Schwellen zu überschreiten. Da ist zunächst, wie beschrieben, die Schwelle zwischen sinnlicher und nichtsinnlicher Welt, die im Laufe des Weges beständig in beide Richtungen hin und her überschritten werden muss. Das ist gewissermaßen die Art, wie man sich durch ein Triptychon bewegt: hin und her.

⁶ Jan Skácel: "Wundklee", aus dem Tschechischen von Reiner Kunze, Fischer Verlag 1989

Während man auf diese Weise vorwärtsschreitet, kann man auf seinem Weg eine vierfache Umstülpung erleben:

1. Beim Eintritt vom Außenraum in den seelischen Innenraum, mit seinen ersten drei Gebieten.
2. Beim Durchgang durch das vierte Gebiet vom seelischen Innenraum in den geistigen Umkreis.
3. Beim Rückweg durch das vierte Gebiet vom geistigen Umkreis in den seelischen Innenraum.
4. Beim Hinaustreten aus dem seelischen Innenraum in den Außenraum.

Das Triptychon ist also auch ein Weg über Schwellen.

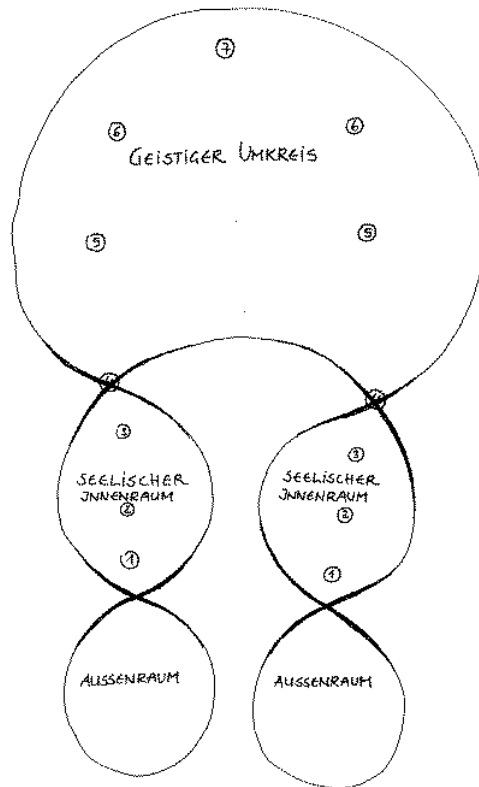


Abbildung 2: Die vierfache Umstülpung

3. Das Triptychon – ein Weg durch umgestülpte Räume

Je mehr man sich in die Qualitäten der sieben Gebiete einlebt, durch die man mit dem Triptychon gehen kann, desto tiefer und vielschichtiger zeigen sie sich. Man bekommt eine Wahrnehmung dafür, wie sie aufeinander aufbauen und wie das Vorhergehende jeweils im Nachfolgenden enthalten ist.

Wenn man sich innerlich auf den Umstülpungspunkt im vierten Gebiet stellt, kann man in drei Gebiete auf der einen und drei Gebiete auf der anderen Seite hineinschauen. Nun zeigt sich, dass die drei Gebiete der einen Seite eine Metamorphose der drei Gebiete der anderen Seite sind.

Man kann dies gut anhand der Meditation von Rudolf Steiner nachvollziehen, die wir in unserem zweiten Artikel bereits zitiert hatten.⁷ Die Inhalte der ersten drei Strophen werden in den letzten drei Strophen jeweils wieder aufgenommen und verwandelt. Durch den Inhalt der vierten Strophe kann sich die Verwandlung vollziehen.

⁷ GA 268, S. 15, vergleiche hierzu auch GA 256, S. 16ff

*In dem Sondersein entdecke das Gesetz:
 denn das Gesetz wob der erste der Sieben in den Stoff.*

*In der Bewegung entdecke das Leben:
 Denn das Leben goss der zweite der Sieben in den Stoff.*

*In dem Verlangen entdecke die Person:
 Denn die Person prägte der dritte der Sieben in den Stoff.*

*In dem Gedanken entdecke dich:
 Denn dem Ich schenkte der vierte der Sieben sein Selbst.*

*In deinem Verlangen entdecke die Entsagung:
 Denn durch die Entsagung opferte sich der fünfte der Sieben,
 auf dass du Selbst seiest.*

*In deiner Bewegung entdecke die selige Ruhe:
 Denn die selige Ruhe opferte der sechste der Sieben,
 auf dass du als Selbst lebend dich bewegst.*

*In deinem Sondersein entdecke dein ewiges Gesetz:
 Denn als ewiges Gesetz hat der siebente der Sieben dein
 Selbst in Sonderheit geschaffen, und wird es als ewiges
 Gesetz aus der Sonderheit führen.*

Aus dieser Perspektive offenbaren sich die sieben Gebiete als drei ineinander liegende Lemniskaten, deren Mittelpunkt jeweils das vierte Gebiet ist.

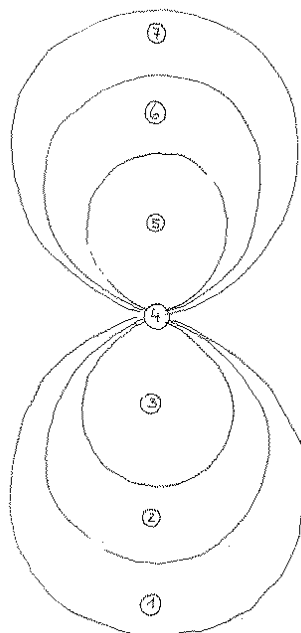


Abbildung 3: Die gespiegelten Räume

Drei Gebiete liegen unterhalb, drei Gebiete oberhalb der Mitte. Der Umstülpungspunkt in der Mitte trennt und verbindet das erste und das siebte, das zweite und das sechste, das dritte und das fünfte Gebiet. Im vierten Gebiet findet die Verwandlung statt, die die Voraussetzung dafür schafft, dass man in die drei oberen Gebiete eintreten kann (und wenn man von dort kommt, wieder in die unteren drei Gebiete).

Jedes Mal, wenn man innerlich durch den Kreuzungspunkt der Lemniskate geht, kommt der Moment, in dem man den Raum, aus dem man kam, vollkommen verloren hat und auch noch nichts Neues sich zeigt, wenn man nicht mehr außen, aber auch noch nicht innen ist.

Die Qualitäten des vierten Chakras helfen hier, diese innere Umstülpung auszuhalten und zu vollziehen. Eine dieser Qualitäten des vierten Chakras ist das Hingegebenensein, wie es Rudolf Steiner charakterisiert: *«Denken wir uns diese Stimmung des selbstlosen Sich-Verlierens in der Anschauung ganz in der Seele ausgegossen, dann haben wir mit dieser Stimmung dasjenige, was insofern uns näher kommen soll für unser Verständnis, als wir ohne eine solche Stimmung, wenigstens ohne eine Ahnung und einen Anklang einer solchen Stimmung, in Wahrheit niemals zu dem kommen können, was die höhere Erkenntnis gibt. Wer niemals eine solche Stimmung des Hingegebenenseins haben kann, der kann nicht zu einer höheren Erkenntnis gelangen.»*⁸

Wir hatten die Qualitäten der sieben Gebiete bereits skizziert. Im Folgenden möchten wir unseren Fokus auf die Verwandlung der korrespondierenden Gebiete legen.

3.1 Vom ersten zum siebten Gebiet – äußere Form und innere Kräfte

Um die Qualitäten der sieben Gebiete zu skizzieren, waren wir in unserem letzten Artikel von alltäglichen Situationen ausgegangen. Zu den Qualitäten des ersten Gebietes können einen die Erlebnisse führen, die man beim Einschlafen haben kann. Manchmal ist der Moment des Einschlafens mit einer kurzen Schrecksekunde verbunden, der Angst sich selbst verlorenzugehen, sich aufzulösen. Auch auf dem Weg vom ersten zum siebten Gebiet kann diese Angst auftauchen. Um einzuschlafen muss man das Bewusstsein von seinem Körper loslassen.

Im Triptychon muss man die Ereignisse in der sinnlich wahrnehmbaren Welt loslassen, den Halt, den einem die sinnliche Wahrnehmung und das rationale Denken geben, opfern (allerdings ohne dabei einzuschlafen). An diesem Punkt, zwischen erstem und siebtem Gebiet, kann einem, wie beim Einschlafen, die eigene Todesangst begegnen. Wenn man seine eigenen Kräfte zu einem inneren Halt verstärken kann, dann wird es möglich diese Angst zu überwinden und den äußeren Halt zu opfern. Und erst dann kann man sich auf den Weg machen, um die schaffenden Kräfte hinter den Ereignissen zu suchen.

3.2 Vom zweiten zum sechsten Gebiet – Bewegung des Lebens und bewegte Ruhe

Um für die Qualitäten des zweiten Gebietes einen Anhaltspunkt zu geben, hatten wir die Erlebnisse von bewegter Schwerelosigkeit, die man beim Schwimmen im Wasser haben kann, angeführt. Wenn man Schwimmen lernt, ist man davon weit entfernt. Die Füße möchten den Boden festhalten, Ängste werden wach, den Boden zu verlieren, unterzugehen, die Bewegungen werden hektisch. Diesen Ängsten kann man auch im Umstülpungspunkt zwischen dem zweiten und dem sechsten Gebiet begegnen. Solange man wild rudert und durch das Wasser strampelt, kommt man nicht weiter und es besteht die Gefahr zu ertrinken. Erst wenn man ruhig wird, kann man erleben, dass einen das Wasser trägt, auch wenn man sich nicht bewegt, ja gerade dann.

Im übertragenen Sinne bedeutet das: Wenn man vom zweiten ins sechste Gebiet kommen will, gilt es, die Kräfte des Vertrauens und der Hingabe so in sich zu stärken, dass man sich ruhig auf das Wasser legen kann. Gelingt dies, so kann man im sechsten Gebiet inspiriert⁹ werden und neue, oft überraschende Antworten auf die eigene Frage sind plötzlich da.

3.3 Vom dritten zum fünften Gebiet – persönliche Macht und überpersönliche Wahrheit

Situationen, in denen man für eine Sache "brennt", können helfen, sich in die Qualitäten des dritten Raumes einzuleben. Man spürt seinen Willen und seine eigene Macht, ein inneres Feuer ist entfacht. Gerade dann kann man aber auch die quälendsten Ohnmachtserlebnisse haben, wenn sich einem Widerstände in den Weg stellen. Diese Ohnmachtserlebnisse und die damit verbundenen Ängste können sich auch zwischen dem dritten und dem fünften Gebiet einstellen.

Für die Qualitäten des fünften Gebietes brachten wir das Beispiel des "erlösenden" Wortes in einem Konflikt, wenn benannt wird, worum es eigentlich geht. Um solche Worte sprechen zu können, muss man auf seine eigenen Interessen, seine eigenen Machtansprüche verzichten. (Deshalb werden solche Worte wohl auch meistens von außenstehenden Personen ausgesprochen.) Wenn man vom dritten in das fünfte Gebiet

⁸ R. Steiner, GA 132, S. 28

⁹ Wir verstehen hier "Inspiration" im allgemein gebräuchlichen Sinne als "schöpferischer Einfall", "erhellende Idee", "plötzliche Eingebung".

kommen will, muss man auf seine persönliche Macht verzichten, man könnte auch sagen, freiwillig ohnmächtig werden, dann kann die höhere Wahrheit in den Ereignissen, in den Dingen sichtbar werden.

3.4 Im vierten Gebiet – die Liebe und der Tod

Das vierte Gebiet ist die Trennung und die Verbindung zwischen den verwandten Gebieten. Wenn man sie so in drei Lemniskaten angeordnet betrachtet, muss man, um von einem ins andere Gebiet zu kommen, jedes Mal durch das vierte Gebiet hindurch.

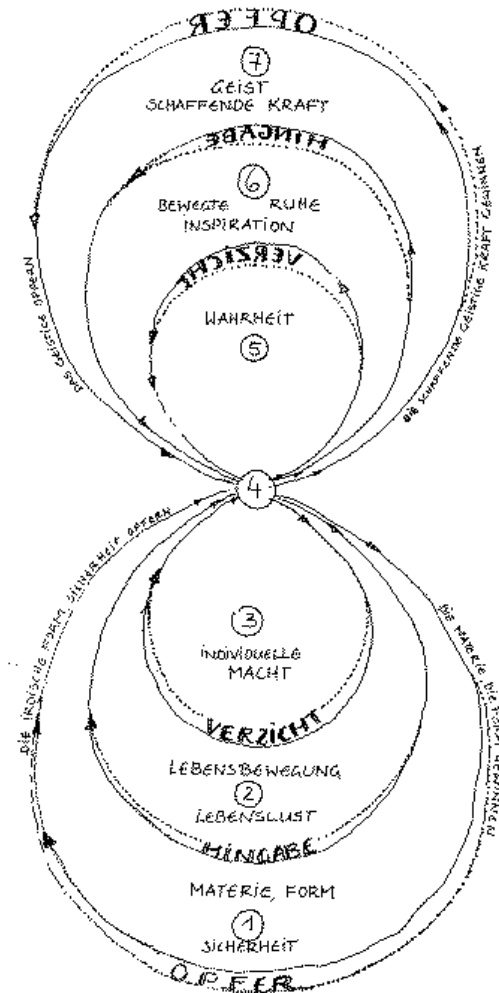


Abbildung 4: Die Metamorphosen der Räume

Jedes Mal muss man, um weitergehen zu können, etwas zurücklassen oder abstreifen: den äußeren Halt zwischen erstem und siebtem Gebiet; die Bewegungs- und Lebendigkeitslust zwischen zweitem und sechstem Gebiet; und die persönliche Macht zwischen drittem und fünftem Gebiet. Man kann das Empfinden haben, dass man bei jedem Durchgang durch das vierte Gebiet einen kleinen Tod sterben muss.

Dabei bekommt man es mit drei Arten von Angst zu tun: der Angst vor der Leere oder Auflösung zwischen dem ersten und siebten Gebiet, der Angst vor der Bodenlosigkeit oder Haltlosigkeit zwischen dem zweiten und sechsten Gebiet, und der Angst vor der Machtlosigkeit zwischen dem dritten und fünften Gebiet.

So lässt sich jeder Durchgang durch das vierte Gebiet auch als eine Probe bezeichnen. Dreimal gilt es, will man hindurchgehen, eine innere Kraft in sich aufzubringen: die Opferkraft zwischen erstem und siebtem Gebiet, die Kraft der Hingabe zwischen zweitem und sechstem Gebiet, die Kraft des Verzichts zwischen drittem und fünftem Gebiet. Wenn das gelingt, führen diese drei Kräfte die Seele über sich selbst hinaus vom Irdischen ins Geistige. In diesem Sinne ist das Triptychon auch eine Meditation.

So ist das Gebiet des Herzchakras nicht nur das Gebiet der Liebe, sondern auch des irdischen Todes, der eine himmlische Geburt ist, und der irdischen Geburt, die ein himmlischer Tod ist. Mit den dreifachen Kräften der Liebe können wir den Tod überwinden, sodass er uns nicht vernichtet, sondern zu einer Geburt auf der anderen Seite wird.

4. Das Triptychon – ein Schulungsweg

In seinem Vortrag *Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden?* schildert Rudolf Steiner 1916: «*Soziales Verständnis, Gedankenfreiheit, Geist-Erkenntnis – das sind die drei großen Ziele, Impulse des fünften nachatlantischen Zeitraums. Unter diesen Lichtern müssen wir uns entwickeln, denn das sind die richtigen Lichter.*»¹⁰

Diese großen Fähigkeiten übt man jedes Mal ein bisschen, wenn man durch das Triptychon geht. Immer dann, wenn es einem gelingt, mit liebevollem Blick auf die Ereignisse und *alle* beteiligten Menschen zu schauen, löst man sich von seinen persönlichen Gefühlen und erwirbt sich soziales Verständnis, Verständnis für die größeren karmischen Zusammenhänge.

Jedes Mal, wenn es einem gelingt, sich von seinen (festen) Vorstellungsbildern zu lösen und zu den "schaffenden Kräften" hinter den Ereignissen vorzudringen, übt man sich ein wenig in Gedankenfreiheit und Geisteskenntnis. In den Seelengliedern liegen die Tore zwischen der irdischen und der geistigen Welt. Mit dem Triptychon kann man diese Tore öffnen und beide Welten mehr und mehr miteinander verbinden.

So kann das Triptychon auch als Teil des Schulungsweges gesehen werden. Denn mit dem Triptychon kann man soziales Verständnis, Gedankenfreiheit und Geist-Erkenntnis üben, notwendige Fähigkeiten zur Entwicklung der Bewusstseinsseele.

5. Ausblick

Damit ist die Arbeit mit dem Triptychon keineswegs erschöpfend dargestellt. Ein weiterer Wesenszug des Triptychons scheint zu sein, dass es sich, je mehr man mit ihm arbeitet, immer vielfältiger zeigt. So wird am Triptychon kontinuierlich weiter geforscht und es werden sicher noch viele weitere Wesenszüge und "Räume ohne Raum" gefunden werden. Eines scheint aber allen Wegen, auf denen man durch ein Triptychon gehen kann, gemeinsam zu sein: der Umstülpungspunkt von innen nach außen, vom Punkt zum Umkreis, vom Irdischen zum Geistigen.

¹⁰ R. Steiner, GA 168, S. 113