



Der Schlaf

Eine Auswahl von Zitaten aus dem Werk von Rudolf Steiner

Zusammengestellt von der IASWECE Arbeitsgruppe „Geburt bis 3 Jahre“



Vorwort

Lieber Leser,

wir möchten uns ganz besonders dem Thema Schlaf zuwenden, denn Schlafprobleme sind heute weitverbreitet.

Gutes, gesundes, erholsames Schlafen ist keine Selbstverständlichkeit. Viele Kinder und Erwachsene leiden unter Schlafmangel in zeitlicher und qualitativer Hinsicht. Schlafschwierigkeiten sind eine weltweite Erscheinung mit all ihren physischen und seelischen Folgen.

Für Kinder haben Schlafstörungen einen tiefgreifenden Einfluss auf ihre gesunde Entwicklung. Als Erwachsene in der Umgebung von Kindern sind wir deshalb aufgerufen, uns dem Phänomen des Schlafes und den damit zusammenhängenden Lebensfragen und Lebensgewohnheiten ganz bewusst zu widmen.

Rudolf Steiner hat aus seiner geisteswissenschaftlichen Forschung viele Hinweise gegeben, wie Schlafen und Wachen aus dieser umfassenden Sicht zu verstehen sind. Mit der Herausgabe der vorliegenden Sammlung von Zitaten Rudolf Steiners zum Thema Schlaf hoffen wir alle zu ermutigen beim Suchen und Finden eines neuen Zugang zur Welt des Schlafes, zur Erziehungsarbeit und zur eigenen Entwicklung zu suchen und zu finden.

Die Veröffentlichung der Zitate von Rudolf Steiner erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Rudolf Steiner Verlages, Dornach, Schweiz.

Mit herzlichen Grüßen von der IASWECE Arbeitsgruppe „Geburt bis drei Jahre“

Stefanie Allon, Claudia Freytag, Helle Heckmann, Jocelyn Roy and Lourdes Tormes

März 2017

Einleitende Worte

Die folgenden Zitate aus Vorträgen und Veröffentlichungen von Rudolf Steiner sind eine wichtige Ergänzung zu den vielen Erkenntnissen und Ergebnissen der heutigen Schlafforschung. Sie öffnen uns den Blick auf **die geistige Dimension** von Schlafen und Wachsein. Durch diese Sicht wird das Phänomen des Schlafes auf erweiterte Weise denk- und erlebbar. Neue Aspekte und Wege zur Förderung der Qualität des Schlafes und dadurch der physischen und seelischen Gesundheit werden möglich.

Was hier über das Thema des Schlafes vorliegt, ist zwar bruchstückhaft - doch können auch aphoristische Aussagen wegweisend wirken. Sie zeigen, wie die geisteswissenschaftliche Forschungsweise den Schlaf in umfassenderer Weise beleuchtet als das sonst üblich ist. Das Wort Schlaf wird hier für das ganze Spektrum der Unbewusstheit gebraucht. Und im Zustand dieses Unbewusstseins stehen wir in einer ganz anderen Beziehung zur geistigen Welt als in unserem wachen Bewusstsein. Wir tragen Schlaf in uns auch in unserem Wachzustand. Auch wachend sind wir nur in einem Teil unseres Seelenlebens wach und bewusst. Schlaf begleitet uns selbst zwischen Erwachen und Einschlafen: Was mit Unbewusstheit und Unterbewusstsein zusammenhängt, wird von Rudolf Steiner mit den Worten von Schlaf und Nacht charakterisiert. Und wir werden dadurch aufgerufen, diese verschiedenen Seelen-Zustände und - Beziehungen deutlicher zu beobachten und für uns zu erhellen.

Im ersten Teil der Zitate-Sammlung sind allgemeine Aussagen aus der Forschung zum Schlaf von Rudolf Steiner, die sich auf den Schlaf des Erwachsenen beziehen. Wer sich mit Erziehung befasst, kann entdecken, welchen entscheidenden Einfluss unser Verständnis des Schlafes und unsere seelische Einstellung zum Schlaf auf das Kind und dessen Gesundheit hat. Sie bewirkt einen viel bewussteren und behutsameren Umgang mit unserem eigenen Schlaf, und damit unterstützt der Erwachsene indirekt und direkt auch den Schlaf des Kindes.

Im zweiten Teil sind Hinweise und Mitteilungen zum Schlafe des Kindes zu finden.

Erster Teil

Grundsätzliche Gedanken zum Schlaf - Was während des Schlafes geschieht

Wenn der Mensch in Schlaf versinkt, dann verändert sich der Zusammenhang in seinen Gliedern. Das, was vom schlafenden Menschen auf der Ruhestätte liegt, enthält den physischen Leib und den Ätherleib, nicht aber den Astralleib und nicht das Ich. Weil der

Ätherleib mit dem physischen Leibe im Schlafe verbunden bleibt, deshalb dauern die Lebenswirkungen fort. Denn in dem Augenblicke, wo der physische Leib sich selbst überlassen wäre, müsste er zerfallen. Was aber im Schlafe ausgelöscht ist, das sind die Vorstellungen, das ist Leid und Lust, Freude und Kummer, das ist die Fähigkeit, einen bewussten Willen zu äußern, und ähnliche Tatsachen des Daseins. Von alledem ist aber der Astralleib der Träger. Es kann für ein unbefangenes Urteilen natürlich die Meinung gar nicht in Betracht kommen, dass im Schlafe der Astralleib mit aller Lust und allem Leid, mit der ganzen Vorstellungs- und Willenswelt vernichtet sei. Er ist eben in einem anderen Zustand vorhanden. Dass das menschliche Ich und der Astralleib nicht nur mit Lust und Leid und all dem andern Genannten erfüllt sei, sondern davon auch eine bewusste Wahrnehmung habe, dazu ist notwendig, dass der Astralleib mit dem physischen Leib und Ätherleib verbunden sei. Im Wachen ist er dieses, im Schläfen ist er es nicht.

Die Geheimwissenschaft im Umriss, Schlaf und Tod, GA 13, Seite 82

Wenn auch der Astralleib während des Schlafes keine Vorstellungen erlebt, wenn er auch nicht Lust und Leid und ähnliches erfährt: er bleibt nicht untätig. Ihm obliegt vielmehr gerade im Schlafzustande eine rege Tätigkeit. Es ist eine Tätigkeit, in welche er in rhythmischer Folge immer wieder eintreten muss, wenn er eine Zeitlang in Gemeinschaft mit dem physischen und dem Ätherleib tätig war. Wie ein Uhrpendel, nachdem es nach links ausgeschlagen hat und wieder in die Mittellage zurückgekommen ist, durch die bei diesem Ausschlag gesammelte Kraft nach rechts ausschlagen muss: so müssen der Astralleib und das in seinem Schoße befindliche Ich, nachdem sie einige Zeit in dem physischen und dem Ätherleib tätig waren, durch die Ergebnisse dieser Tätigkeit eine folgende Zeit leibfrei in einer seelisch-geistigen Umwelt ihre Regsamkeit entfalten. Für die gewöhnliche Lebensverfassung des Menschen tritt innerhalb dieses leib-freien Zustandes des Astralleibes und des Ich Bewusstlosigkeit ein, weil diese eben den Gegensatz, gegenüber dem im Wachzustande durch Zusammensein mit physischem und Ätherleib entwickelten Bewusstseinszustand darstellt: wie der rechte Pendelausschlag den Gegensatz des linken bildet. Die Notwendigkeit, in diese Bewusstlosigkeit einzutreten, wird von dem Geistig-Seelischen des Menschen als *Ermüdung* empfunden. Aber diese Ermüdung ist der Ausdruck dafür, dass Astralleib und Ich während des Schlaufes sich bereitmachen, im folgenden Wachzustande am physischen und Ätherleibe wieder zurückzubilden, was in diesen, solange sie frei vom Geistig-Seelischen waren, durch rein organische — unbewusste — Bildetätigkeit entstanden ist.

Die Geheimwissenschaft im Umriss, Schlaf und Tod, GA 13, Seite 84

Wie dem physischen Leibe z.B. die Nahrungsmittel aus seiner Umgebung zukommen, so kommen dem Astralleib während des Schlafzustandes die *Bilder* der ihn umgebenden Welt zu. Er lebt da in der Tat außerhalb des physischen und des Ätherleibes im Weltall. In demselben Weltall, aus dem heraus der ganze Mensch geboren ist

Die Geheimwissenschaft im Umriss, Schlaf und Tod, GA 13, Seite 87

Oft ist der Schlaf der jüngere Bruder des Todes genannt worden. Ich stehe des Morgens auf. Meine fortlaufende Tätigkeit war durch die Nacht unterbrochen. Es ist nun unter gewöhnlichen Verhältnissen nicht möglich, dass ich des Morgens meine Tätigkeit in beliebiger Weise wieder aufnehme. Ich muss an mein Tun von gestern anknüpfen, wenn Ordnung und Zusammenhang in meinem Leben sein soll. Meine Taten von gestern sind die Vorbedingungen derjenigen, die mir heute obliegen. Ich habe mir mit dem, was ich gestern vollbracht habe, für heute mein Schicksal geschaffen. Ich habe mich eine Weile von meiner Tätigkeit getrennt; aber diese Tätigkeit gehört zu mir und sie zieht mich wieder zu sich, nachdem ich mich eine Weile von ihr zurückgezogen habe. Meine Vergangenheit bleibt mit mir verbunden; sie lebt in meiner Gegenwart weiter und wird mir in meine Zukunft folgen. Nicht *erwachen* müsste ich heute morgen, sondern neu, aus dem Nichts heraus geschaffen werden, wenn die Wirkungen meiner Taten von gestern nicht mein Schicksal von heute sein sollten. Sinnlos wäre es doch, wenn ich unter regelmäßigen Verhältnissen ein Haus, das ich mir habe bauen lassen, nicht beziehen würde. [82] Ebenso wenig wie der Mensch am Morgen neugeschaffen ist, ebenso wenig ist es der Menschengeist, wenn er seinen irdischen Lebensweg beginnt. Man versuche sich klarzumachen, was bei dem Betreten dieses Lebensweges geschieht. Ein physischer Leib tritt auf, der seine Gestalt durch die Gesetze der Vererbung erhält. Dieser Leib wird der Träger eines Geistes, der ein früheres Leben in neuer Gestalt wiederholt. Zwischen beiden steht die Seele, die ein in sich geschlossenes Eigenleben führt. Ihre Neigungen und Abneigungen, ihre Wünsche und Begierden dienen ihr; sie stellt das Denken in ihren Dienst. Sie empfängt als Empfindungsseele die Eindrücke der Außenwelt; und sie trägt sie dem Geiste zu, auf daß er die Früchte daraus sauge für die Dauer. Sie hat gleichsam eine Vermittlerrolle, und ihre Aufgabe ist erfüllt, wenn sie dieser Rolle genügt. Der Leib formt ihr die Eindrücke; sie gestaltet sie zu Empfindungen um, bewahrt sie in den Gedächtnissen als Vorstellungen und gibt sie an den Geist ab, auf dass er sie durch die Dauer trage. Die

Seele ist eigentlich das, wodurch der Mensch seinem irdischen Lebenslauf angehört. Durch seinen Leib gehört er der physischen Menschengattung an. Durch ihn ist er ein *Glied* dieser Gattung. Mit seinem Geiste lebt er in einer höheren Welt. Die Seele bindet zeitweilig beide Welten aneinander.

Theosophie, Wiederverkörperung des Geistes und Schicksal, GA 9 Seite 64

Und deswegen ist der Schlaf ein brauchbares Bild für den Tod, weil der Mensch während des Schlafes dem Schauplatz entzogen ist, auf dem sein Schicksal ihn erwartet. Während man schläft, laufen die Ereignisse auf diesem Schauplatz weiter. Man hat eine Zeitlang auf diesen Lauf keinen Einfluß. Dennoch hängt unser Leben an einem neuen Tage von den Wirkungen der Taten am vorigen Tage ab. Wirklich verkörpert sich unsere Persönlichkeit jeden Morgen aufs Neue in unserer Tatenwelt. Was während der Nacht von uns getrennt war, ist tagsüber gleichsam um uns gelegt.

Theosophie, Wiederverkörperung des Geistes und Schicksal, GA 9 Seite 68

Jedes Einschlafen ist eine Fragestellung, eine unbewusste Fragestellung an die geistige Welt, jedes Aufwachen ist ein unbewusstes Antwortgeben aus der geistigen Welt. Wir stehen fortwährend gewissermaßen mit unserem Unterbewusstsein mit der geistigen Welt in einer Korrespondenz, indem wir aus dieser geistigen Welt heraus uns die Antworten darüber holen, wie wir innerlich als Mensch eigentlich sind.

Dornach, 12. November 1921, GA 208, Anthroposophie als Kosmosophie

So verarbeiten wir das ganze Leben, wie es verläuft im Wachzustande, vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Alles was wir den Tag über erleben, das verarbeiten wir während der Nacht, so daß wir sozusagen Lehren daraus ziehen, wie wir es brauchen für unser ganzes folgendes Leben über den Tod hinaus, bis in die nächste Inkarnation hinein. Wir sind unsere eigenen prophetischen Verarbeiter unseres Lebens, wenn wir in Schlaf versinken. Dieses Schlafleben ist ein tief Rätselvolles, weil es viel inniger zusammenhängt mit dem, was wir erleben, als es mit dem äußeren Bewußtsein zusammenhängen kann. Aber wir verarbeiten das alles unter dem Gesichtspunkt seiner Fruchtbarkeit für das folgende Leben. Was wir aus uns machen können dadurch, daß wir das Erfahren haben, darauf geht unsere Arbeit in der Zeit zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen. Wenn wir in der Seele energischer, mächtiger werden oder wenn wir uns Vorwürfe zu machen haben -: wir verarbeiten das, was wir auf diese Art erleben, so, daß es Lebensfrucht wird. Sie sehen daraus, meine lieben Freunde, daß dieses

Leben zwischen dem Einschlafen und Aufwachen wirklich ungeheuer bedeutungsvoll ist, daß es tief einschneidet in das ganze Menschenrätsel.

Berlin, 16.November 1915, GA 157a, Schicksalsbildung und Leben nach dem Tode

Der Schlaf des Erwachsenen und die Welt der Engel

Wir haben den ganzen Tag bewusst gelebt, liegen jetzt im Schlafe. Das heißt, unser physischer und unser Ätherleib liegen auf sich angewiesen, wie eine mineralische und pflanzliche Welt wirksam, im Schlafe. Aber wir haben den ganzen Tag gedacht, Vorstellungen sind, ganzen Tag durch unsere Menschenwesenheit gegangen, sie haben ihre Spuren zurückgelassen im physischen und Ätherleib. Wir würden uns des Morgens nicht erinnern an dasjenige, was die Erlebnisse unseres Erdendaseins waren, wenn nicht zurückblieben die Spuren der Eindrücke, die wir dann heraufholen in den Erinnerungen. Da sind sie, diese Spuren, in dem, was vom Menschen in nächtlichen Stunden im Bette liegenbleibt, von dem er weg ist. Da spielt sich namentlich im ätherischen Leibe ein merkwürdiges Geschehen ab: Das Nachklingen, Nachwehen, Nachvibrieren, Nachwellen desjenigen, was der Mensch wachend vom Morgen bis zum Abend gedacht hat.

Und wenn Sie dasjenige nehmen, was über eine Erdenfläche hin schläft auf der Erde, was da alles in diesen - nehmen wir jetzt nur zunächst die Ätherleiber —, was in diesen Ätherleibern webt und west als Nachklänge desjenigen, was all diese schlafenden Menschen, die über eine Erdfläche hin schlafend sind, gedacht haben: so sind das Bilder desjenigen, was in den Tagesstunden auf Erden vor sich gegangen ist.

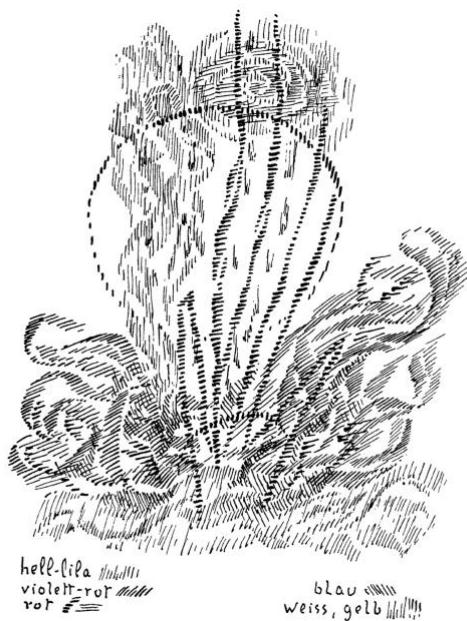
Und diejenigen Wesenheiten, die da auf und ab schweben, die beschäftigen sich während unserer Schlafstunden mit demjenigen, was da als Spuren in unserem Ätherleib zurückgeblieben ist. Das wird ihre Welt. Das wird ihre Welt, die ihre Erfahrung jetzt ist, die sie beschäftigt. Und uns geht die Tatsache auf, vor der wir mit scheuer Ehrfurcht stehen: Du hast deinen Leib im Bette zurückgelassen - da ist er. Er trägt in sich die Spuren des Tageslebens. Er ist der Acker deiner Vorstellungsfürchte vom Tage. Diesen Acker betreten die Wesenheiten der dritten Hierarchie, Angeloi, Archangeli, Archai. Da drinnen erleben sie, während du außerhalb deines physischen und Ätherleibes bist, dasjenige, was durch Menschen während der wachenden Tagesstunden in Vorstellungen erlebt worden ist.

Und wir schauen eben in scheuer Ehrfurcht hin auf eine solche Erdenfläche, in der Menschenleiber zurückgelassen sind im Schlafe, und hinwendend nach demjenigen, was sich da als Nachklänge des Tageslebens abspielt: Angeloi, Archangeli, Archai. Und ein wunderbares Leben sehen wir sich vor uns entwickeln, das sich abspielt

zwischen den Wesenheiten der dritten Hierarchie und unseren hinterlassenen Gedankenspuren. Wir schauen hin auf dieses Feld und vernehmen, wie wir als Menschen in den geistigen Kosmos hineingestellt sind: dass wir den Engeln Arbeit schaffen für unsere Schlafstunden, während wir wachen. Ja, wir schaffen den Engeln Arbeit für die Schlafstunden, während wir wachen.

Und jetzt geht uns etwas auf über unsere Gedankenwelt. Jetzt geht uns das über unsere Gedankenwelt auf: Ja, diese Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, die enthalten ja die Früchte, die du in deinen eigenen Ätherleib und physischen Leib hineinsenkst, welche Engel während der nächtlichen Zeit pflücken, um sie hinauszutragen in den Kosmos und dort den Weltenwirkungen einzuverleiben.

Noch ein anderes sehen wir. Während wir sehen, dass diese Wesenheiten der dritten Hierarchie, Angeloi, Archangeli, Archai, so herausschweben aus den Wesenheiten der zweiten Hierarchie und ihrem Tun, schauen wir, wie hinter dem Weben (siehe Zeichnung, Seite 278, hell lila, unten) Wesenheiten von besonderer Majestät und Größe sich hin-zugesellen zu dem Wirken der zweiten Hierarchie. Wir schauen hin auf das bläulich-rötliche Sich-Formen der Wesenheiten der zweiten Hierarchie, aber wir sehen hineinspielen wie von hinten her in dieses Weben und Leben der zweiten Hierarchie ein anderes, und werden bald gewahr, dass das zum Teil wie blitzartig hineinschlägt (rot) in das Weben und Wesen der zweiten Hierarchie, aber durchschlägt bis nun auch in den abgewendeten Teil der Erde hinein und zu tun hat jetzt nicht mit dem, was im Bette liegengeblieben ist, sondern mit demjenigen, was herausgetreten ist mit unserer Ich-Organisation und unserem astralischen Leibe.



Wir schauen hin auf dieses Feld und vernehmen, wie wir als Menschen in den geistigen Kosmos hineingestellt sind: dass wir den Engeln Arbeit schaffen für unsere

Schlafstunden, während wir wachen. Ja, wir schaffen den Engeln Arbeit für die Schlafstunden, während wir wachen.

Und jetzt geht uns etwas auf über unsere Gedankenwelt. Jetzt geht uns das über unsere Gedankenwelt auf: Ja, diese Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, die enthalten ja die Früchte, die du in deinen eigenen Ätherleib und physischen Leib hineinsenkst, welche Engel während der nächtlichen Zeit pflücken, um sie hinauszutragen in den Kosmos und dort den Weltenwirkungen einzuverleiben.

Und wie man hinschauen kann auf dasjenige, was im Bette liegengeblieben ist, wie auf ein Feld, wo die Gedankenfrüchte des menschlichen Tageswirkens von den Engeln, Erzengeln und Urkräften gepflückt werden für das kosmische Weltenwirken, so können wir schauen, wie sich zu tun machen, gemeinsam ihr Wirken miteinander verbindend, die Wesen der zweiten Hierarchie, Exusiae, Dynamis, Kyriotetes, und der ersten Hierarchie, Seraphim, Cherubim, Throne, mit unserem Astralleibe und mit unserem Ich.

Da sagt sich der Initiierte in der Morgenerinnerung: Da habe ich gelebt vom Einschlafen bis zum Aufwachen mit meinem Ich und mit meinem astralischen Leibe. Da fühlte ich mich wie eingewoben, wie einverleibt in dasjenige, was Seraphim, Cherubim und Throne zusammen mit Kyriotetes, Dynamis, Exusiae wirken. Da drinnen bin ich, und da schaue ich hinüber auf meinen physischen Leib und Ätherleib: da sehe ich darüber weben das gelblich-weißliche Wirken der meine Gedankenfrüchte pflegenden Wesenheiten der dritten Hierarchie, Angeloi, Archangeli, Archai. Verbunden weiß ich mich mit den Wesenheiten der ersten und zweiten Hierarchie. Schauend in mächtigen Geistwolken über meinem Leibe, den ich verlassen habe, erblicke ich das Weben und Wesen der dritten Hierarchie

Dornach, 27. Juni 1924, GA 236, Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge, Band 2

Zweiter Teil

Zitate zum Schlaf des Kindes

Wir begegnen hier einer deutlichen Unterscheidung zwischen dem Schlaf eines Kindes und dem Schlaf des Erwachsenen. Das Kind nimmt die Welt anders wahr als wir Erwachsenen und hat ein anderes Verhältnis zu der es umgebenden Welt. Es nimmt auch die Eindrücke in einer anderen Weise in seinen Schlaf und hat eine ganz andere Beziehung zur geistigen Welt. Aus diesem Verständnis kann eine neue pädagogische Haltung entwickelt werden.

Kinder lernen das Schlafen

Was das Kind nicht richtig kann im Anfang seines Daseins es wird Ihnen auffallen, dass gewöhnlich das, was wir geistig betonen müssen, der äußerlen Weltenordnung zu widersprechen scheint -, was das Kind nicht richtig kann, das ist, den Wechsel zwischen Schlafen und Wachen in einer dem Menschenwesen entsprechenden Weise zu vollziehen. Man kann freilich sagen, äußerlich betrachtet: Das Kind kann ja ganz gut schlafen; es schläft ja viel mehr als der Mensch im späteren Lebensalter, es schläft sogar in das Leben herein. - Aber das, was innerlich dem Schlafen und Wachen zugrunde liegt, das kann es noch nicht. Das Kind erlebt allerlei auf dem physischen Plan. Es gebraucht seine Glieder, es isst, trinkt und atmet. Aber indem es so allerlei macht auf dem physischen Plan, indem es abwechselt zwischen Schlafen und Wachen, kann es nicht alles dasjenige, was es auf dem physischen Plan erfährt - was es mit den Augen sieht, den Ohren hört, den Händchen vollbringt, wie es mit den Beinchen strampelt -, es kann nicht das, was es auf dem physischen Plan erlebt, hineinragen in die geistige Welt und dort verarbeiten und das Ergebnis der Arbeit wieder zurücktragen auf den physischen Plan. Sein Schlaf ist gerade dadurch charakterisiert, dass er ein anderer Schlaf ist als der Schlaf der Erwachsenen. Im Schlafe des Erwachsenen wird vorzugsweise das verarbeitet, was der Mensch erfährt zwischen dem Aufwachen und dem Einschlafen. Das Kind kann, das noch nicht in den Schlaf hineinragen, was es erfährt zwischen Aufwachen und Einschlafen, und es lebt sich daher noch so in die allgemeine Weltenordnung mit dem Schlafen hinein, dass es nicht mitbringt in diese Weltenordnung während des Schlafes dasjenige, was es äußerlich in der physischen Welt erfahren hat. Dahin muss es gebracht werden durch die richtiggehende Erziehung, dass das, was der Mensch auf dem physischen Plan erfährt, hineingetragen wird in dasjenige, was der Seelengeist oder die Geistseele tut vom Einschlafen bis zum Aufwachen. Wir können als Unterrichter und Erzieher dem Kinde gar nichts von der höheren Welt beibringen. Denn dasjenige, was in den Menschen von der höheren Welt hineinkommt, das kommt hinein in der Zeit vom Einschlafen bis zum Aufwachen. Wir können nur die Zeit, die der Mensch auf dem physischen Plan verbringt, so ausnützen, daß er gerade das, was wir mit ihm tun, allmählich hineinragen kann in die geistige Welt und daß durch dieses Hineinragen wiederum in die physische Welt zurückfließen kann die Kraft, die er mitnehmen kann aus der geistigen Welt, um dann im physischen Dasein ein rechter Mensch zu sein.

Dornach, 19. August 1919, GA 293, Allgemeine Menschenkunde

Wirkungen des Schlafes beim kleinen Kind

Man kann auch beobachten, wie das Kind in einer gewissen Weise noch anders schläft als der Mensch, der dann aus dem Kinde wird nach dem Zahnwechsel. Zwar ist der Unterschied nicht so augenfällig, aber er ist da. Das Kind kann nämlich bis zu seinem siebenten Jahre in seinen Schlafzustand - in den Zustand, der da der Seele eigen ist zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen - noch nicht mit derselben Kraft dasjenige hineinsenden, was es später als seelische Kräfte hineinsendet; denn diese Kräfte haben noch zu tun mit Körperlichem, eben mit dem leiblichen Organismus. Daher sendet das Kind noch nicht die scharf konturierten Begriffe in den Schlafzustand hinein. Es sendet in den Schlafzustand hinein noch wenig scharf umrissene Begriffe, noch wenig scharf umrissene Vorstellungen; aber diese weniger scharf umrissenen Vorstellungen haben die Eigentümlichkeit, dass sie das seelisch-geistig Reale in einer besseren Weise umfassen können als die scharf umrissenen Vorstellungen.

Das ist etwas Wichtiges, je schärfer konturiert für das wache Tages- leben unsere Begriffe werden, desto weniger senden wir in den Schlaf- zustand hinein, um da die Realitäten zu erfassen. Daher ist es, dass das Kind in sehr vielen Fällen tatsächlich sich aus seinem Schlafzustande heraus ein gewisses Wissen bringt von geistiger Realität. Das hört dann auf in demselben Maße, in dem mit dem Zahnwechsel die geschilderten Kräfte frei werden, scharf umrissene Begriffe auftreten und diese dann das Schlaf leben beeinflussen. Diese scharf umrissenen Begriffe dämpfen gewissermaßen den Hinblick auf die geistigen Realitäten ab, innerhalb derer wir leben zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen.

Das, was ich jetzt ausgesprochen habe, kann geprüft werden durch das übersinnliche Schauen, wenn dieses übersinnliche Schauen die Kraft entwickelt, die ich öfter beschrieben habe, die Sie auch beschrieben finden in meiner «Geheimwissenschaft im Umriß», in meiner Schrift «Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?». Wenn das übersinnliche Schauen zur Kraft der Imagination kommt, wenn also jene Bilder auftreten, von denen wir wissen, dass ihnen geistige Realitäten unterliegen, dann kommen wir ja dazu, allmählich diejenigen geistigen Realitäten zu schauen, in deren Mitte wir sind zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen, und dann können wir auch beurteilen, wie der Unterschied ist zwischen dem schlafenden Kinde vor dem siebenten Jahre und dem schlafenden Kinde nach dem siebenten Jahre. Dann können wir sehen, wie gewissermaßen abgedämpft wird das Hinschauen auf dasjenige, was uns ja in der Imagination bis zu einer gewissen Grade wiederum ganz klar wird, das Hinschauen auf diese geistigen Realitäten, in deren Mitte wir sind zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen.

Dornach 7. August 1921, GA 206, Menschenwerden, Weltenseele und Weltgeist

Da schläft sich gewissermaßen in der allerersten Lebenszeit der Mensch als ganz kleines Kind in das Erdenleben herein. Man darf da nicht nur von derjenigen Zeit sprechen, in der das Kind vollständig schläft, so dass es auch äußerlich sichtbar ist, dass es schläft, sondern man muss eigentlich von der ganzen Zeit sprechen, an die man sich mit dem gewöhnlichen Bewusstsein gar nicht zurückerinnern kann. Das Kind mag allerdings auch für diese Zeit für die äußerliche Beobachtung einen wachen Eindruck machen, aber dasjenige, was im Bewusstsein vor sich geht, bildet sich ja nicht so aus, daß es später erinnert wird. Und alles dasjenige, was von dem Kinde erlebt wird, ohne daß es sich später daran erinnert, all das können wir so bezeichnen, dass wir sagen: Wir verweisen dabei auf die Zeit, in welcher sich der Mensch in das Erdenleben hereinschläft.

Aber was entwickelt sich alles gerade aus diesem Schlafenzustande im Beginne des menschlichen Erdenlebens? Drei Dinge müssen wir ganz besonders ins Auge fassen, wenn wir verstehen wollen, wie das wirkt, was da der Mensch heruntergetragen hat aus seinem vor- irdischen Dasein, was er in einer ihm selbst dunklen, schlafdunklen Art nun hineinverwebt in sein physisches Dasein; drei Dinge sind es, die der Mensch in einer anderen Weise als die Tiere sich aneignen muss. ...

Das erste ist das Gehenlernen. Der Mensch kommt als ein Wesen in die irdische Welt, das nicht gehen kann, dass sich erst das Gehen aneignen muss. Das zweite, was sich der Mensch aneignen muss, ist das Sprechen, und das dritte ist das Denken.

Bern, 6. April 1923, GA 224, Die menschliche Seele in ihrem Zusammenhang mit göttlich-geistigen Individualitäten

Nur in den allerersten Kindheitsjahren, bis das Kind ein Verständnis bekommt, bis zu der Zeit, zu der unser Gedächtnis zurückreicht, da erscheint der Schlaf im Kindesleib als etwas, was sprosst und gedeiht; aber es fängt sehr früh an, so dass dem Seher es vor Augen tritt, dass der physische Leib nach dem Eintritt in das Leben langsam wieder abstirbt; der Tod ist nur der letzte Akt dieses Absterbens. Die Sache ist so, dass der Schlaf dazu da ist, die verbrauchten Kräfte auszugleichen. Aber dieser Ausgleich ist nur unvollständig; dieser Rest ist immer ein kleines Stück Todesursache.

Tübingen, 16.02.1913, GA 140, Okkulte Untersuchungen über das Leben zwischen Tod und neuer Geburt

Die Engel im Schlaf des Kindes

Nun ist bis zu den siebenten Lebensjahren das, was da vom Einschlafen bis zum Aufwachen in der schlafenden Kindesseele nachklingt, außerordentlich stark abhängig von der menschlichen Umgebung. Was Vater und Mutter, was die andere menschliche Umgebung als Gefühls-, Willens- und Denkleben in den Worten auslebt, die das Kind hört, das klingt nach in der Kindesseele vom Einschlafen bis zum Aufwachen, und diese Kindesseele ist ganz hingegeben an dasjenige, was aus dem Herzen, aus der Seele der menschlichen Umgebung in die Worte hineingelegt wird. Viel inniger verbinden sich da Gefühle, die das Kind erlebt durch die Sprache der Älteren, viel inniger verbinden sich da Gefühle und Willensimpulse und Gedanken mit den Lauten. Das Kind ist eben ganz hingegeben an alles, was es in der Umgebung erlebt.

Schon weniger ist dies der Fall in dem zweiten menschlichen Lebensalter, vom siebenten bis zum vierzehnten Jahre; doch ist es immer noch in einer hohen Grade der Fall. Aber mit der Geschlechtsreife, mit dem vierzehnten Jahre beginnt etwas ganz Besonderes: da wird das, was aus der Sprache nachlebt in der schlafenden Seele, durch seine eigene Wesenheit so, daß es eine Beziehung eingehen will zur geistigen Welt.

Es ist also etwas höchst Merkwürdiges. Man möchte sagen: Bis zu den siebenten Lebensjahren will das Kind auch im Schlafe sich noch verständigen mit dem, was es von den Menschen seiner Umgebung hört; in gewissem Sinne auch noch vom siebenten bis zum vierzehnten Jahre, nur daß es da mehr eingeht auf das eigentliche Seelenleben der Umgebung, während es bis zum siebenten Jahre mehr auf die Äußerlichkeiten des Lebens eingeht. Aber nach dem vierzehnten Lebensjahr, nach dem Einsetzen des Geschlechtslebens, tritt für die schlafende Seele des Menschen die Notwendigkeit ein, sich in dem, was da als Nachklang der Sprache im Schlafen weiterlebt, mit Wesen der geistigen Welt zu verständigen. Wie gesagt, es ist sehr merkwürdig. Das wird ja den Menschen für das gewöhnliche Leben nicht bewußt, aber es tritt im Schlafe die Notwendigkeit auf, daß das Seelenleben das Sprachliche des Erdenlebens so nachklingen läßt, daß die Erzengelwelt, die Archangeloiwelt an diesem nachklingenden Sprachleben ihr Wohlgefallen haben kann.

Man kann schon sagen: Es tritt für den Menschen die Notwendigkeit ein, sich mit der Erzengelwelt durch dasjenige Sprachliche zu verständigen, das ihm im schlafenden Zustand als Nachklang der äußeren Erdensprache bleibt.

Dornach, 11.03.1923, GA 222, Die Impulsierung des weltgeschichtlichen Geschehens durch geistige Mächte

Es ist wunderbar zu sehen, wie bis zur Zeit, wo sie angefressen werden vom

Materialismus, Kinder im Schlafe geradezu wie im Fluge ihren Angeloiewesen entgegengehen, wie sie verbunden werden mit den Engelwesen während des Schlafes. So können wir sagen: Im Schlafe suchen wir, aber nur durch den Idealismus, durch Vergeistigung der Gedankenwelt, jene Welten auf, aus denen wir uns herausentwickelt haben, um hier als Menschen unter Menschen das Denken zu erlernen.

Prag, 28. April 1923, GA 224, Die menschliche Seele in ihrem Zusammenhang mit göttlich-geistigen Individualitäten

Dasjenige, was da in dem Menschen als Kräfte in den Tagwachen vorhanden ist und was die Bewegungen aus dem Willen herausholt, das pflegen vom Einschlafen bis zum Aufwachen die Wesenheiten, die wir zur Hierarchie der Archai rechnen.

Lernen wir diesen Zusammenhang verstehen, sehen wir wiederum, wie zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an das Ich und den astralischen Leib, überhaupt an den ganzen Menschen herantreten die Wesen der nächsten Hierarchie, die über dem Menschen steht, Angeloii, Archangeloii, Archai, dann verstehen wir auch, wie es im kleinen Kinde ist, wenn das kleine Kind die drei Betätigungen des Gehens, des Sprechens, des Denkens sich aneignet. Wir lernen schauen, wie, indem das kleine Kind in die Lebensdynamik, in das Gehen und Greifen hineinkommt, es die Archai sind, die dasjenige, was der Mensch zwischen Tod und neuer Geburt im Umgange mit geistseelischen Wesen erlebt hat, herübertragen und zum Abbild in dem Gehen des Kindes machen. Die Archai, die Urkräfte vermitteln das ganz geistige Sich-Bewegen unter geistseelischen Wesen zwischen dem Tode und einer neuen Geburt in seinem Abbild hier in der physischen Welt, wenn das Kind gehen lernt.

Und die Archangeloii bringen dasjenige herüber, was der Mensch zwischen Tod und neuer Geburt in der Offenbarung erlebt, und sie wirken, indem das Kind sich das Sprechen aneignet. Und die Angeloii, die Engelwesen, tragen dasjenige herüber, was der Mensch an Kräften entwickelt hat, indem er sich seinen Ätherleib zusammengesammelt hat aus der gesamten Weltäthersubstanz. Sie tragen diese Kräfte herüber, bilden sie aus im Abbilde in den Denkorganen, die plastisch geformt werden, so daß das Kind aus der Sprache heraus das Denken lernt.

Oslo, 18. Mai 1923, GA 226, Menschenwesen, Menschenschicksal und Welt-Entwicklung

Schicksalsbildung im Schlauf

Wenn wir im gewöhnlichen Wachsein denken, dann denken wir zumeist über äußere Dinge. Diese äußereren Dinge, die wir da denken, die bleiben dann in unserer Erinnerung

durch den gewöhnlichen Inhalt unseres Seelenlebens. Aber das ist nur die Oberfläche des Seelenlebens. Hinter diesem Niveau des Denkens liegt ein viel tieferes Seelenleben. Dieses, was wir bei den Tagwachen als unser Denken erleben, das erleben wir im ätherischen Leibe, im Bildekräfteleibe. Dasjenige, was dahinter vorgeht im astralischen Leibe und im Ich, das kann man nur erleben, wenn man bewußt in die Geschehnisse eindringt, die das Ich und der astralische Leib durchmachen, wenn sie vom physischen Leibe und vom Ätherleibe getrennt sind im Schlafe. Da spinnt sich das Zukunftskarma an. Das wird durch die äußereren Gedanken, die im Ätherleib sind, bei Tag für uns verhüllt. Aber in den Tiefen der Seele, da webt es auch bei Tag sich zusammen mit demjenigen, was im unbewußten schlafenden Willen ist als das Karma, das aus der Vergangenheit herüberkommt. Und so kann man sehr genau in dieses Karma des Menschen hineinweisen.

Aber da liegt nun folgendes Eigentümliche vor. Ganz besonders interessant ist für die Karmabeobachtung die Zeit der allerersten Kindheit des Menschen. Die Entschlüsse des Kindes erscheinen uns ganz willkürlich, dennoch sind sie nicht willkürlich. Oh, es ist schon so, daß diese Willensentschlüsse des Kindes dasjenige nachahmen, was in der Umgebung des Kindes vor sich geht. Und ich habe im öffentlichen Vortrag das angedeutet, wie das Kind ganz Sinnesorgan ist, wie es innerlich jede Geste erlebt, jede Bewegung der Menschen seiner Umgebung. Aber es erlebt jede Geste, jede Bewegung mit der moralischen Bedeutung, so daß das Kind an einem jähzornigen Vater das Unmoralische erlebt, das mit dem Jähzorn verknüpft sein kann. Und das Kind erlebt in den feinsten Bewegungen, die der Mensch in seiner Umgebung macht, die Gedanken, die der Mensch hat. Wir sollten uns daher nie gestatten, unreine, unmoralische Gedanken etwa in der Umgebung eines Kindes zu haben und zu sagen: In Gedanken können wir uns das gestatten, das Kind weiß doch nichts davon. - Das ist nicht wahr. Wenn wir denken, bewegen sich immer in irgendeiner Weise wenigstens unsere inneren Nervenstränge. Diese nimmt auch das Kind wahr, besonders in den allerersten Jahren. Das Kind ist ein feiner Beobachter und Nachahmer seiner Umgebung. Aber was das Merkwürdige, das, ich möchte sagen, im erhabenen Sinne Interessante ist, ist, daß das Kind nicht alles nachahmt, sondern daß es eine Wahl trifft. Und diese Wahl geschieht eigentlich auf eine sehr komplizierte Weise.

Denken Sie sich also einmal, in der Umgebung des Kindes wirkt meinetwillen ein unüberlegter jähzorniger Vater, der allerlei Dinge macht, welche eigentlich nicht richtig sind. Weil das Kind ganz Sinnesorgan ist, muß es alle diese Dinge aufnehmen, wie das Auge sich nicht wehren kann, es muß das sehen, was in seiner Umgebung ist. Aber das Kind nimmt dasjenige, was es da aufnimmt, eben nur im Wachzustande auf. Nun beginnt das Kind zu schlafen. Kinder schlafen viel. Und während des Schlafes trifft nun das Kind die Wahl. Dasjenige, was es aufnehmen will, sendet es aus seiner Seele in seinen Leib, in seinen Körper hinunter. Dasjenige, was es nicht aufnehmen will, stößt es während des Schlafes in die ätherische Welt hinaus, so daß das Kind nur dasjenige in seine Körperlichkeit aufnimmt, wozu es schicksalsmäßig vorbestimmt, ist durch sein

Karma, durch sein Schicksal. Das Walten des Schicksals sieht man insbesondere lebendig in den allerersten Kindesjahren.

Oslo 19. Mai 1923, GA 226, Menschenwesen, Menschenschicksal und Welt-Entwicklung

Dauer des Schlafes

Solche Menschen gibt es ja, die von einem Wort zum andern nur sehr schwer hinüberfinden. Wenn wir einen solchen treffen, dann können wir zurückschauen in seine Kindheit, und wir werden finden: den haben seine Erzieher oder seine Eltern zu viel schlafen lassen in der Zeit, in der sich gerade das Gehen ausgebildet hat. - Aber nehmen wir an, das Kind schläft zu wenig; es wird also nicht in der richtigen Weise dafür gesorgt, dass das Kind seinen, für das Kind notwendigen, verhältnismäßig langen Schlaf hat. Dann bildet sich das im Innern so eigentümlich aus, dass das Kind seine Beine nicht ganz in seiner Gewalt hat. Statt zu gehen, schlenkert es. Statt die Worte wirklich mit der Seele in ihrer Aufeinanderfolge zu beherrschen, entfallen sie ihm; die Sätze werden so, dass die Worte auseinanderfallen. Es ist das etwas Anderes wie das Nicht finden des Wortes; da hat man zu viel Kraft, man kann nicht an das nächste Wort heran. Bei dem, was ich jetzt meine, hat man zu wenig Kraft; das nächste Wort wird gewissermaßen nicht mit dem fortlaufenden Strom der Seele erfasst, sondern man wartet und will in das nächste Wort einschnappen. Und wenn das zum besonderen Extrem führt, dann drückt sich das in einer stotternden Sprache aus. Wenn man bei Menschen Anlagen zum Stottern findet, namentlich so in den Zwanziger-, Dreißigerjahren, dann kann man sicher sein: diese Kinder sind, während sie sprechen gelernt haben, nicht in der richtigen Weise angehalten worden, genügend zu schlafen.

Dornach 16. April 1923, GA 306, Die pädagogische Praxis

Heiligkeit des Schlafes

Und zum Schlusse lassen Sie uns heute eine Hilfsvorstellung, eine Hilfsempfindung unserer Seele besonders nahegelegt sein: Es ist leider schwierig für viele Menschen heute in unserem modernen materialistischen Leben, etwas zu empfinden, das ja die traurige Prüfungszeit mildert, aber die nicht nur gemildert bleiben sollte - was ja kaum zu hoffen ist, wenn der Materialismus in der Stärke andauern sollte, in der er da ist, das sehr, sehr erhöht und mehr und mehr erhöht werden sollte -, es ist für viele Menschen in unserer materialistischen Zeit sehr, sehr schwierig, dasjenige zu empfinden, was ich nennen möchte: die Heiligkeit des Schlafes. Wenn erlebt wird, daß geradezu die in der Menschheit geltende Intelligenz allen Respektes entbehrt für die Heiligkeit des Schlafes, so ist das eine weittragende Kulturerscheinung. Solche Dinge sollen ja nicht getadelt werden, sie sollen auch nicht in dem Sinne hier aufgezählt werden, dass sie zu einer

nun einmal nicht durchzuführenden Asketik führen. Wir müssen mit der Welt leben, aber wir müssen sehend mit der Welt leben. Denn nur dadurch reißen wir unsere Körperlichkeit... [Lücke im Stenogramm]. Man denke nur, wie viele Menschen, die mit rein dem Materiellen Zugewandeten die Abendstunden verbringen sich dann dem Schlafe übergeben, ohne die Empfindung zu entwickeln - sie wird ja nicht recht lebendig aus der materialistischen Gesinnung heraus -, ohne die Empfindung zu entwickeln: Der Schlaf vereinigt uns mit der geistigen Welt, der Schlaf schickt uns hinüber in die geistige Welt. - Und wenigstens sollten die Menschen nach und nach dasjenige entwickeln, was sie sich mit den Worten sagen können: Ich schlaf ein. Bis zum Aufwachen wird meine Seele in der geistigen Welt sein. Da wird sie der führenden Wesensmacht meines Erdenlebens begegnen, die in der geistigen Welt vorhanden ist, die mein Haupt umschwebt, da wird sie dem Genius begegnen. Und wenn ich aufwachen werde, werde ich die Begegnung mit dem Genius gehabt haben. Die Flügel meines Genius werden herangeschlagen haben an meine Seele.

Berlin, 20. Februar 1917, GA 175, Die Bausteine zu einer Erkenntnis des Mysteriums von Golgatha

Verbindung des Kindes zur geistigen Welt

Aus einer Weisheit heraus, die nicht *in ihm* ist, arbeitet der Mensch an sich. Diese Weisheit ist mächtiger, umfassender als alle spätere bewusste Weisheit. Diese höhere Weisheit verdunkelt sich für die menschliche Seele, welche dann dafür die Bewusstheit eintauscht. Sie wirkt aus der geistigen Welt heraus tief in die Körperlichkeit herein, so daß der Mensch durch sie sein Gehirn aus dem Geiste heraus formen kann. Nicht mit Unrecht darf gesagt werden, von einem Kinde kann auch der Weiseste lernen. Denn was an dem Kinde arbeitet, ist die Weisheit, die dann später nicht in das Bewusstsein eintritt, und durch welche der Mensch etwas wie einen «Telefonanschluss» nach den geistigen Wesenheiten hat, in deren Welt er sich zwischen dem Tode und einer neuen Geburt befindet. Von dieser Welt strömt noch etwas ein in die kindliche Aura, und der Mensch ist da unmittelbar als einzelnes Wesen unterstehend der Führung der *ganzen* geistigen Welt, zu welcher er gehört. Die geistigen Kräfte aus dieser Welt strömen in das Kind noch ein. Sie hören auf einzuströmen in dem Zeitpunkt, bis zu dem die normale Rückerinnerung geht. Diese Kräfte sind es, die den Menschen fähig machen, sich in ein bestimmtes Verhältnis zur Schwerkraft zu bringen. Sie sind es auch, die seinen Kehlkopf formen, die sein Gehirn so bilden, dass es ein lebendiges Werkzeug für Gedanken-, Empfindungs- und Willensausdruck wird.

Die geistige Führung des Menschen und der Menschheit, GA 15, Kapitel 1, S.15