

Rudolf Steiner and the ‘Guardian of the Threshold’

Part II: Experiential Perspectives

Terje Sparby

► GERMAN TRANSLATION

Every portrait that is painted with feeling
is a portrait of the artist, not of the sitter.

– Oscar Wilde

The Picture of Dorian Gray

Abstract

In a preceding study, an interpretation of Rudolf Steiner’s idea of the ‘guardian of the threshold’ was developed based on textual sources. The study at hand turns to experiential perspectives related to this topic. These include: (1) nightmares and sleep paralysis, in particular in the way these have been investigated in an anthropological and psychological context; (2) reports on experiences of the guardian by practitioners of Anthroposophic meditation; and (3) phenomenology and the development of self-consciousness. The existing research on nightmares and sleep paralysis indicates that experiences corresponding to Steiner’s guardian-concept are prevalent, although they are interpreted in a wide variety of ways by different populations worldwide. Furthermore, the experiential reports of Anthroposophic practitioners show how certain sleep-related and meditative experiences are connected to the idea of the guardian. Of particular importance is the idea that the guardian

concept represents a narrative that may have a positive impact on how people deal with and grow through meditation challenges. Finally, the process leading up to a guardian experience is given phenomenological analysis, and it is shown how there may be a connection between Steiner's notion of the guardian in a historical context and observational findings in developmental psychology. These three perspectives help paint a comprehensive picture of how the experience described by Steiner may be conceived and interpreted today.

Keywords: Rudolf Steiner, Anthroposophy, Guardian of the Threshold, Meditation Research

1. Introduction

In the study that preceded the current inquiry,¹ I considered a range of different textual sources for Rudolf Steiner's view of the peculiar inner experience Steiner describes as a confrontation with the 'guardian of the threshold' (hereafter simply 'guardian'). It was shown that in different areas of culture, such as religion, myths, and literature, the figure of a demonic or evil adversary is prevalent. Examples presented include the 'devil' in Christianity, the character of *Mara* in Buddhism, and the ferryman *Charon* in Greek mythology. It was shown that Steiner's concept of the guardian draws on such imagery and develops it in a unique direction. The experience in question is described in two aspects, namely as an encounter with a 'lower' and a 'higher' guardian, whereby the former is interpreted as a representation of one's own lower nature, which on the one hand protects against an early confrontation with one's 'true self' but on the other hand also can have a psychologically destabilizing effect. It was shown how, according to Steiner, a certain spiritual practice and lifestyle can bring about a conscious encounter with the guardian. A spiritual practitioner goes through a process of disembodiment, Steiner states, and must cross a so-called 'abyss of nothingness', before finally standing before the guardian. Not confronting the guardian in the proper way may lead to illusory experiences in the spiritual world, while

¹ Terje Sparby: *Rudolf Steiner and the 'Guardian of the Threshold'. Part I: Conceptual Overview and Complexities*, in: *Steiner Studies* vol.3, 2022.

encountering it in the right way and transforming one's lower nature is seen to bring truthful experiences in this realm. This process is also dependent on developing a certain form of 'justified' egotism and can lead to insight into the connection between life and death. A person experiencing such a process is seen to face the choice of receiving liberation for themselves alone or renouncing such salvation and continuing to work for the perfection of all human beings, a choice embodied by the 'second' or 'greater' guardian of the threshold.

The study briefly summarized above focused on conceptual issues related to how one can conceive of a being that is both 'higher' and 'lower' at the same time. How can, for instance, experiences of fear, desire, and hate protect a person? Some interpretative suggestions were made that may help to resolve the apparent contradictions. The focus of the inquiry at hand will be experiential perspectives on the guardian, drawing primarily on research on nightmares and sleep paralysis as well as meditation reports. Given that the guardian concept is complex and potentially contradictory, there may be cases where it is either hard to judge to what extent an experiential report is an example of a 'guardian experience', or it could easily be the case that the reports, when compared to each other, are contradictory. The aim here cannot be to resolve all contradictions but rather is to give an account of the complexity inherent in the phenomena under consideration. This complexity is something the guardian concept has in common with its historical predecessors. For example, the role of the 'devil' in the Bible is far from simple. Previously, he was the 'most eminent' among the angelic beings, but after the 'fall' he is the 'worst'. And even though the devil is evil, God uses him to test and strengthen someone's faith. Some of the narratives pertaining to meditative experiences I will consider present similar complexities. We will hear one report from a meditator who faces a monster-like apparition of himself that blames him for a series of evil deeds he has done since his childhood. This experience starts to intrude into the person's experience outside of the context of meditation. Hence such psychologically challenging experiences may put a person at the risk of reduced functionality in daily life, making the experiences pathological. However, being blamed for something morally bad that one has done may be both destabilizing *and* helpful. Understanding the relationship between destabilization and helpfulness is indeed not a simple matter, and reducing the complexity may remove the nuance necessary for fully understanding the phenomenon.

In order to try to connect concept and experience, I will look more closely into a few different places in Steiner's work where he describes how the guardian appears experientially. As sources of experience, I will, as indicated, draw on sleep research, especially research into nightmares and sleep paralysis within the fields of anthropology and psychology. In Section 2, I will argue that the phenomenology of certain nightmare experiences and sleep paralysis strongly resembles Steiner's account of the phenomenology of the guardian. In Section 3, I will present some previously unpublished data from a study I have conducted on Anthroposophic meditation experiences. The methodological framework and general experiences of the participants have been described elsewhere.² The project was based on semi-structured qualitative interviews with practitioners of Anthroposophic meditation. The reports presented here will be connected to recent research on challenging meditation experiences. The experiences reported by Anthroposophic practitioners are interesting, especially since they align with typical traditional perspectives on meditation challenges and provide examples of how a person may grow through difficult experiences in the context of meditation.

In addition to perspectives from anthropology and psychology, I will, in Section 4, briefly consider a possible phenomenological interpretation. Phenomenologists argue that self-consciousness is deeply intertwined with being conscious of others. Furthermore, there are indications that social anxiety may be connected to the phenomenon of sleep paralysis, which may again be connected to a view found implicitly in Steiner's work, namely that the guardian not only relates to fear but also is essential to the process of becoming aware of oneself as separate from the environment. The potential of encountering a sensed presence (that is evil, dangerous, or threatening) may be part of the condition for experiencing self-consciousness.

The core question of this article is as follows: Are there experiential correlates of Steiner's concept of the guardian? My suggestions will come from the field of sleep and meditation research. Given that there are experiential correlates, how can such 'guardian experiences' be understood? As indicated, I draw on anthropology, psychology, and phenomenology to approach this question. In a broader perspective, one may also ask: How does this correlation bear on the interpretation of Steiner's work as a whole? Stating that there are experiential correlates of the guardian concept is not the

2 Sparby (2020).

same as stating that the guardian exists. The concept of a 'phlogiston' had correlates in human experience before the discovery of oxygen, but 'phlogiston' turned out not to be a real chemical substance. And yet the research and related critical discussions about it furthered scientific progress. I will therefore suggest that Steiner's work may represent an interpretative framework that provides orientation when attempting to make sense of human experience in general and spiritual experience in particular, especially in the context of meditation challenges.

2. Nightmares and Sleep Paralysis

Being confronted with terrifying, unnatural beings is not as uncommon as one may think. If one considers nightmares, which are often filled with monsters or other threatening beings or presences, it seems that such confrontations both are widespread and occur rather frequently. But do we have any reasons to believe that nightmares are examples of guardian experiences as described by Steiner? I will claim here that we do and that Steiner's descriptions of how the guardian appears are closely linked to a special kind of nightmare experience, namely the one that happens during sleep paralysis. This connection will be shown below. We start with considering a few textual passages from Steiner's work before we go into anthropological and psychological research on nightmares and sleep paralysis and show how the findings in this field of research relate to Steiner's statements.

In the German language there is the expression 'Alb', which in folk tradition was understood to mean an elf- or dwarf-like being. According to this etymology, a nightmare is actually a dream caused by a supernatural being that is sitting on the dreamer's chest. We will discuss this idea below in relation to certain experiences sometimes described in the context of research on sleep paralysis as perceiving an 'evil presence'. In German, one also finds the expression 'Albdruck', which likewise means 'nightmare' but has the connotation of 'pressure' ('Druck') as well. The experiences of pressure and suffocation are further aspects of sleep paralysis that will be considered below. Interestingly, Steiner connects these kinds of phenomena to the (lesser) guardian of the threshold. In a lecture held in Berlin on October, 22, 1904, Steiner states the following:

Before this, man himself was an elemental being. Not everything physical about man is destined to be transformed. A kind of slag remains. This remaining slag is constantly present in a human being, as a result of which we are under the influence of certain astral elemental beings; an elemental being is as it were attached to us. Consequently, human beings are in constant contact with something that functions as obstructing enemy, a disturber of our development. In German mythology, the beings attached to humans in such a way were called Albs. They appear in an indefinite form in the so-called nightmare. These dreams express themselves in such a way that one believes that a creature is sitting on one's chest. When one develops astral sight one sees these beings for the first time (The Dweller on the Threshold in Bulwer's 'Zanoni'). This experience is the reflection of man's astral acquaintance with his alb, a defense mechanism against his enemy. This being is the projection of an astral being in ourselves. It is the [lesser] guardian of the threshold. He who cannot overcome the fear of his inner enemy usually turns back at the gate of initiation.³

I will not go much into Steiner's statement that the human being once was an 'elementary being' here but only mention that, in an earlier passage of the lecture, the elementary beings are said to have an inhibiting function in evolution.⁴ According to the statement above, the elementary beings are connected to the 'Alben', which are attached to the human being and disturb and hold back the human's development. These kinds of beings are said to appear in an indeterminate shape ('unbestimmte Gestalt') in nightmares. The being that appears to be sitting on one's chest is not only a projection of an astral being but also a projection of how one resists, rejects, or struggles with the enemy or troublemaker ('Störenfried') in oneself. It is stated straightforwardly that this is the guardian of the threshold.⁵ Note also that Steiner here connects the guardian to Bulwer Lytton's work and the process of initiation (which was treated in the first installment of this study). One may perhaps think that the connection between the guardian and the nightmare experience is a strange, one-time occurrence happening in the initial stages of Steiner's formulation of Anthroposophic perspectives, still under

3 GA 89, 134.

4 GA 89, 133: "This means that the elementary spirit has to invade someone else's life or consciousness in order to use it for itself. Therefore, he is the retarding element that holds back the life and consciousness of someone else. In this way, the elementary spirits are actually beings that inhibit evolution."

5 The brackets that insert "kleine" have apparently been added by editors.

the influence of Theosophy. However, 14 years later, in a lecture on November 29, a similar statement can be found:

In the Guardian of the Threshold, we experience in two ways how something that is rumbling in our instincts, something that is not ourselves – for only what we consciously grasp is ourselves – appears before us. Those things that instinctively take possession of people have two forms; they have two forms before the Guardian of the Threshold. That is, when we approach the threshold, it turns out that we are instinctively possessed by something that has either one shape or the other. One form can be described as the form of a ghost. What we are possessed by instinctively appears before the Guardian of the Threshold in such a way that it is like an external perception. Even though it is hallucinatory, it still appears as an external perception, announces itself just like an external perception. This is the ghost character. In this way, something that lives instinctively in us, something that rumbles inside us, can come forth if we consciously get to know it as we meet the Guardian of the Threshold, where all instincts stop, where things begin to become fully conscious and to integrate themselves into free spiritual life to the Guardian of the Threshold: here such an instinctively living being appears as a ghost. And in this case, it no longer is an instinct. We should not be afraid of an experience like this where something appears to us like a ghost. For the only way to get rid of it is to see it objectified outside, when what is rumbling inside us really appears in front of us as a ghost. That is the one form. The other form in which such an instinct can appear to us is as an 'Alp'. In this case, it is not a perception from the outside, but an oppressive feeling inside, or an after-effect, manifesting as a vision of what is oppressing us, an imaginative experience that occurs to us at the same time as an 'Alpdruck'.⁶

Steiner states that the guardian of the threshold appears in two forms: (1) as an external hallucination of a ghost-like being ('Gespenst') and (2) as a heavy, depressing sensation or a sensation of pressure on the chest ('Alpdruck'). Both are appearances of the instinctual nature of the human being. Steiner notes that one should not be afraid of this ghost, which implies that the experience in question can indeed be scary – as most nightmares are.⁷

Steiner describes the encounter with the guardian as something that happens in an altered state of consciousness. During a nightmare, one is usually

6 GA 186, 16 f.

7 See part I for an in-depth discussion of the fear in connection to the guardian.

asleep, that is, in a dream state, and hence not conscious. As an experience in the state of consciousness that Steiner calls imagination (see the last line of the above quote), the meeting with the guardian should also be conscious. This is where the sleep paralysis state becomes interesting. It shares characteristics with the sleep state and overlaps with typical nightmare experiences. During sleep paralysis, however, one is aware that one cannot move the body, hence the mind is awake. This in and of itself can be a disturbing experience. Additionally, there are certain phenomena connected to sleep paralysis, such as the sense of an 'evil presence' or experiencing that one is attacked (threatened, smothered, choked, etc.) by that presence.⁸ While it is not always the case that one remembers that one has had such experiences – they often disappear from memory in the way dream experiences generally do – according to one study, up to 40% of people may have had an experience of sleep paralysis at least once during their lifetime.⁹

As the anthropologist Shelly Adler has shown in her in-depth study of sleep paralysis, the phenomenon is reported across cultures. The experiences related to it seem so widespread that they have become part of many languages, and it is not only in the German language that the smothering creature hides in the respective expressions. In Icelandic, nightmare is *Martröd*, meaning to be pressed or ridden; in Japanese, one speaks of *Kanashibari*, meaning to be bound or fastened by metal (which is, of course, heavy); in Botswana, it is called *sebeteldedi*, which means 'someone who presses'. Many more examples could be given.¹⁰ Given the widespread reflection of these related phenomena (a being who presses, rides, sits on, or binds someone) in languages across the world, it seems likely that they are based on shared experiences. A large study with 4,959 participants conducted by J. Allan Cheyne mapped the different relations between the phenomena connected to sleep paralysis.¹¹ There are three basic phenomena: (1) the incubus (the sense of pressure, pain, choking, breathing difficulties, and death thoughts); (2) the intruder (a sense of an evil presence); and (3) vestibular-motor hallucinations (the sense of floating, flying, falling, etc.). The former two basic phenomena are more fear-related, while the latter one is

8 Adler (2011).

9 de Jong (2005).

10 See full list in Adler (2011), 14–16.

11 Cheyne (2003).

related to erotic feelings and bliss. What we see then, is a complex phenomenon related to basic instincts, appearing as a threatening being while one is 'outside' the physical body – quite likely the same phenomena that Steiner has in mind when describing the guardian in the above quotes.

Numerous different explanations for these phenomena have been offered: disturbances of the vital spirits or energies, problems with the metabolism, stress, repressed memories of abuse, psychological conflicts, and attacks by extraterrestrials or demons.¹² Studies within the field of sleep research have suggested that it is possible to be awake during REM sleep and that during this phase, the body is paralyzed.¹³ During REM sleep, the amygdala and related brain structures are active, and it has been hypothesized that the amygdala is part of a threat-response system in the brain.¹⁴ One may also experience difficulties breathing during REM sleep (hypoxia, the lack of oxygen in the blood; hypercapnia, excess carbon dioxide in the blood; blockages of the airways).¹⁵ The chest contributes less to breathing during REM sleep than during non-REM sleep.¹⁶ These physiological facts point to the bodily basis of sleep paralysis, but the phenomenon as such remains a riddle: For some reason, the mind can wake up during REM sleep, while the body remains paralyzed. This is a disturbing experience in itself and one of the explanations is that, perhaps, a person in this situation, supported by ongoing processing of basic emotions and memories, starts to hallucinate threatening beings and scenarios to make sense of what is going on. Experiences of suffocation, too, can give rise to hallucinations of being pressed on or choked.

Both Steiner and contemporary psychology describe what seems to be a basic phenomenon that has been part of human existence for enough time to be encoded in language and folklore. While there are numerous explanations for what happens during sleep paralysis, research on human physiology has uncovered only part of the physical basis of it. We will return to the significance of this physical aspect and how it may relate to other explanations in the discussion section below. To the extent that we may count nightmares and sleep paralysis as encounters with the guardian as described by Steiner, such encounters seem to be rather common and not a rare occurrence among

12 Adler (2011).

13 Takeuchi et al. (1992).

14 Cheyne and Girard (2007).

15 Cheyne et. al. (1999).

16 Douglas and Polo (1994).

advanced spiritual practitioners. As we will see, Anthroposophic meditators cultivate states in which sleep-paralysis-like experiences can take place and understand them as guardian encounters.

3. Challenging Meditation Experiences

Meditation is often presented as having a range of beneficial effects, especially on mental health and well-being. However, recent studies are uncovering a range of potentially negative or challenging effects, as well as investigating how prevalent such experiences are and whether meditations in some cases may be harmful. One study conducted with 60 Buddhist practitioners discovered a number of different challenging effects, such as depression, perceptual hypersensitivity, and anger.¹⁷ Such experiences also seem to be quite prevalent. A study of 1,264 regular meditators showed that approximately 25% of them had had at least one very unpleasant meditation-related experience, such as anxiety.¹⁸ Anxiety, re-experiencing past trauma, and emotional hypersensitivity seem to be among the most typical challenging effects.¹⁹ In a few instances, meditation may indeed seem to be harmful, either in the sense of increasing symptoms or of the person being worse off in any way after having practiced meditation.²⁰ It remains an open question, however, to what extent reduced functionality or being worse off due to meditation is part of larger developmental trajectories that ultimately lead to growth, increased well-being, or spiritual growth.²¹

Assessing which meditation-related events are truly harmful, which are unpleasant but necessary by-products of processes of personal growth, and which are simply unnecessarily unpleasant is difficult. Furthermore, what is truly 'harmful' must ultimately be assessed with the whole of a lifespan in view.²² Psychological studies are often limited to weeks and months, and the connection between such challenges and long-term progress in regard to meditation has hardly been investigated. Still, as the aim naturally should be

17 Lindahl et al. (2017).

18 Schlosser et al. (2019).

19 Goldberg et al. (2021).

20 Baer et al. (2021), Hirshberg et al (2020).

21 Sparby (2022).

22 Sparby (2019), 7–35.

to reduce and eliminate unnecessary harm, research on such matters seems essential. This kind of research can benefit from taking traditional sources into account, as these sources can provide valuable information about how to assess meditative progress.

The notion that meditation and spiritual processes can be deeply challenging is already present in traditional narratives.²³ Even in Steiner's work, one will find a nuanced view of meditation challenges. Some of them, such as the increase of egotism²⁴ and temporary decrease of the capacity of memory, are seen as temporary changes.²⁵ If they were not, they could easily be viewed as instances of harm. Indeed, egotism may be seen as a persistent theme, and it can, in Steiner's view, not fully be overcome until the meeting with the greater guardian. Hence, the narrative of the transformation of egotism is deeply connected to the narrative of the guardian encounter. To understand the nature of meditation challenges more fully, it can be fruitful to take such narratives into account. In fact, the idea of adverse or challenging meditation effects may be seen as a result of removing spiritual narratives and perspectives from the practice of meditation and replacing them with contemporary clinical and psychological perspectives. It has been shown that (mindfulness) meditation may in some cases negatively impact memory by increasing the susceptibility to false memories, at least memories relating to semantic content.²⁶ This result may be connected to a propensity for seeing things without being influenced by preference, that is, in a more truthful or at least neutral, non-subjective way. Again, the topic of seeing reality as it is, rather than in a way that is influenced by fear, desire, hate, etc., is also an overarching topic related to the guardian. Without taking these broader epistemological and metaphysical aspects of meditation seriously, one risks missing essential parts of it that are central to practitioners. Investigating the experiences of Anthroposophic meditators more closely may yield a better understanding of the growth-related and philosophical or spiritual aspects of meditation.

The material that I will be drawing on here consists of reports from practitioners of Anthroposophic meditation. This material was gathered in connection with an exploratory study of Anthroposophic meditation experi-

23 Sparby (2022).

24 GA 164, 78–79.

25 GA 145, 51.

26 Wilson et al. (2015), Ayache et al. (2022).

ences. A description of the methodical framework and different findings, such as the general typology of experiences, motivations for meditation, and experiences with Anthroposophic meditation and spiritual practices like mantras and the subsidiary exercises, can be found elsewhere.²⁷ The interviews, which were conducted with 30 participants, also explored the concept of the guardian and related experiences.

Several participants described becoming aware in the dream state. While some of these experiences may be understood as lucid dreams, others have the character of nightmares or sleep paralysis. One participant described being looked at by an eagle head while falling asleep, without it doing anything more than looking at him. At another time, however, the participant experienced being attacked. The context of the experience was that he was sleeping outside on the grounds where indigenous people had lived. The participant stated:

So, as I was falling asleep, I suddenly realized I was surrounded by all of these beings. And it was like, you know, the kind of picture that you get in like cartoons where there's like this kind of hovering, you know, shining, shape of you know yellowish ... I was like surrounded by them and they were really unhappy. And they tried to strangle me. And so, I was there like just sleeping. I couldn't move. And I was being like strangled by these beings.

The participant understood this experience to mean that he was being attacked by the spirits of the indigenous people of the area, who wanted him to leave, which he did.

Another participant noted having had a nightmare experience as a child and that as an adult the same experience came back, though in a purer form. She stated that when the increased attention to sensory experience that is cultivated through meditation was brought into the sleep state, the same nightmare experience came back again:

Something that happened in my childhood is this dream: there was a corpse lying in the garden, in the grass, and then it woke up and followed me. And then I usually woke up before that corpse, that living corpse, had caught up with me. And I am connecting this, well, emotionally, this feeling of fear of being persecuted, with the

²⁷ Sparby (2020).

feeling, which had occurred a few years ago, and a few times since then: that feeling of waking up at night without really waking up. I have a feeling someone comes into the room. And I don't know how he got in there, but the presence in the room is frightening, because apparently he has no good intentions, but evil intentions. Anyway, I'm scared. There shouldn't be anyone there. There shouldn't really be anyone. But someone is there, and he is orientated towards me, comes closer, and that can go so far that, if I don't wake up in time, or do not live through this experience so consciously that I can relate to it, then it goes so far that I am being touched. And that gives me a cold feeling that runs through me like ice. Very uncomfortable in the body. Then I usually notice it, at the latest in the moment of waking up from it, and then I know immediately: this is the experience I am so familiar with.

Note that the participant describes a kind of struggle of consciousness between, on the one hand, lack of consciousness and being touched by the evil presence and, on the other hand, gaining consciousness and distance from the evil presence.

Another participant described something similar, that is, childhood experiences of an 'evil presence' that reappeared in adulthood in connection with meditation:

The 'evil presence', which had not shown itself for years, appeared several times in rapid succession during a phase of intensified meditation. It was like waking up in the bedroom where I sleep, but in the dark, apparently triggered by the entry of 'someone' who doesn't belong there and who approaches me, even wants to touch or actually touches me. It's like cold fear running down my neck and back. The difference to before is that I recognize this experience in the middle of its occurrence, and as a result I can calm down, relatively speaking, (I can tell myself, it's 'just' that). The entity levitates around, very close, and I just have to focus my attention on it to once again feel those cold, very physical waves, but I can get out of it again.

As in the previous quote, there was an experience of a cold feeling, cold angst. The participant was also able to calm himself through cognitive re-orientation, thinking that it is only a felt evil presence, and retained some degree of control over the situation.

Not all the experiences contain descriptions of evil presences and attacks. One is simply of a vestibular-motor hallucination while sleeping ("I experienced that I actually stood up without the physical body and in a way could

move around”). However, some of the experiences are directly connected to meditation sessions. One participant stated that she experienced exiting the physical body while conducting a mantra meditation. This experience resulted in intense fear, “die Angst davor im Nichts irgendwie zu verschwinden oder so”. Another participant described how he attempted to go deeper in meditation, that is, into a disembodied state:

And then, as if half felt, half heard, a voice comes: ‘If you want to continue there, then you have to become much more radical.’ In other words, anthroposophically speaking, a guardian of the threshold. Clearly conscious, there is this ... there is something that has the character of a being, I can’t say alien entity, it has an aspect of me, but it says, ‘here is the real threshold’. And if you want to cross over there, you have to leave everything behind. It’s a death, a kind of death experience, so there’s nothing left of the [name of participant] that I know. [...] I can’t take with me what I’ve experienced so far either.

The final episode that we will consider is the most intense. The participant described an encounter with what he understands as being the guardian:

I remember it *very* well when it appeared the first time. I’ll never forget that. I’d been meditating. I’d been meditating the rose cross. [...]. And I’d had a very nice experience really. But it was more an experience of calm and of experiencing an inner light. [...] So in a way I was done with that, and I had laid down on the couch to relax. While I’m lying there relaxing on the couch, my eyes are closed, and then I experience a *presence* in the room. And this *presence in the room*, is *extremely* intense. And then there is the smell of something burnt. Burnt horn or, yes, some burnt hair. That form of organic, burnt smell. And then I open my eyes, because I’m lying there with my eyes closed on the couch, and then I open my eyes. And then there is a face right in front of my face, a face that is my own face, but completely dark. And it scares the living shit out of me. It was really terrifying. And I start, I’m so struck by fear that I start to cry.

It may be noted that this event happened in connection with meditation, although the person was indeed relaxing at the time, perhaps accessing the sleep state. There was sensed presence, smell, and then a strong and unsettling visual impression that elicited a fear response. The participant elaborated on the visual impression and the fear:

I stare right at myself, but completely dark. And it was, I experienced just that, that it was myself but at the same time something foreign. Right? And it was just this foreignness that was so terrifying. I start crying and then a whole lot of memories come up, a whole lot of things that I remember from growing up when I hurt someone. And really I was lying there in terrible pain from a bad conscience. Every instance where I had hurt someone appeared. From when I was quite small. Things I . . . if I had been mean to a teacher at school or teased some boy at school, or some girl I had broken up with because I was in love with another girl, I mean, *all* these experiences where my behavior had hurt another human being. They came.

As the participant stated, the visual impression of the face and the fear were followed by de-repression of old, painful memories. This process of de-repression of memories lasted all night, as the participant relates, so he did not sleep:

More and more new images. And then, when I had to leave in the morning, I had to go to work, so I was going into the bathroom for a shower and to brush my teeth and so on. And then when I look in the mirror, I get a very strong sense that this being is right next to my face. And in the months after I work a lot on, in a way, embracing this side of myself. To not try to push it away, but to really work with the fear, with the bad conscience, and in one way or another embrace it in a kind of loving gesture. Then it disappears. [I understood] that if I repress these things, try to reject it, push it away, then it will really just come back in a kind of illness. It was very clear to me that this is something that can transform into an illness if I try to reject it. So, the only way to transform this into something that does not become an illness is to embrace it.

The experience was so strong that it influenced daily life as well. The fear and sensed presence started appearing whenever the participant saw himself in a mirror. The participant reacted to this experience with an attitude of loving embrace based on the notion of self-transformation. There was also an insight into the relationship between repression and illness. The work of self-transformation, which became part of meditation, continued for about two months:

The meditative transformation consisted in a way of that this being showed a different face rather than the frightening one. It was so that it changed into a teacher. At

first it was very frightening and was experienced as an evil being, which in one way or another wanted to harm me. And it was the cause of all these horrible things I had done to others. But then, when I started to embrace it, then it . . . became something pitiful. It was as if it shrank. And I developed a kind of care for it. And when I started caring for it like that, it changed into a teacher. I understood that by transforming or embracing this being I would develop a stronger capacity for love or tolerance for the evil acts of other human beings. Right? But of course, I understand that some enjoy evil. So, there is a kind of seductive side to succumbing to this being. Because there is some power in it. But power is a dangerous thing, really, because power, power always separates you from other human beings. When you are in a position of power, then you have separated yourself from the other human being. So it was important to, in a way, yes, embrace it, simply to love it, in one way or another.

The being transformed into a teacher: Through the embrace, it became weak, which increased the love and tolerance of the participant. However, there was also a temptation of giving in to this being and becoming more like it instead, which would lead to more separation, rather than embrace.

Although this experience was very disturbing to the participant at first, he continued to go to work as usual. His overall assessment of the experience was as follows: “I considered it to be a very important experience. Even though it was terribly unpleasant, it was important.” The experience influenced his choice to become a therapist later.

Another participant described an encounter with the guardian that happened while they were on a *vipassana* (a form of Buddhist meditation) retreat:

And I had a real excarnation experience on the course. A very adventurous experience actually, [...] a massive guardian experience. Actually a negative one . . . I would almost say an experience where someone mentally says to you: ‘So what are you doing here?’ [...] Yes, not ‘You’re welcome’, but ‘What do you want here?’ [...] It happened without words, actually, during the encounter with such a guardian. Which almost caused me to actually fall back into my body.

Guardian experiences or interpretations of experiences as related to the guardian are not necessarily limited to Anthroposophic meditation. In the examples given here, the guardian experience is related to sleep consciousness and nightmares, and its phenomenology is connected to auditive and

visual experience and can result in the appearance of difficult memories and emotions, which again may initiate a process of personal transformation and development.

4. Phenomenology and the Development of Self-Consciousness

Psychological explanations of the sleep paralysis/guardian phenomenon tend to be reductive or constructivist, at least to the extent they seek to explain the phenomenon primarily based on aspects of human physiology. Metaphysical or realist spiritual explanations tend to ignore the physiological and psychological aspects of experience while positing spiritual entities outside the human being as the sole source of explanation. Phenomenological perspectives can be seen to stand between these two extremes, focusing on the fundamental structure of human experience, without necessarily contradicting either reductive or metaphysical views.

Here we will consider different phenomenological perspectives on self-consciousness in relation to the guardian. Some of these are non-empirical in the sense that they are based on conceptual analysis, while others are empirical in the sense that they draw on observational data. As we will see, Steiner's ideas on the development of self-consciousness, in which the guardian plays an important role, are phenomenological in the sense of seeking to understand the genesis of the conceptual structure of self-consciousness. However, in contrast to phenomenologists, Steiner deals with what he calls 'spiritual perception' and also develops models of an evolution of human consciousness in specific, clearly distinguishable periods of development. Hence his view represents a kind of empirical phenomenology, with the caveat that by 'empirical' one would mean observations gathered through spiritual organs in altered states of consciousness. Again, this conception of self-consciousness will be developed in more detail below. First, I consider typical phenomenological perspectives on self-consciousness, which include topics that are important in the context of the guardian, such as the basic phenomena of fear and desire. Then I consider developmental psychology, which also deals with basic psychic phenomena, for example with shame and the experience of being seen by others and seeing oneself. Finally, I relate these perspectives to Steiner's ideas, especially his idea that

self-consciousness can be described as an experience of being seen or stared at by a being outside oneself.

In the context of research on sleep paralysis, Solomonova et al. suggest that the phenomenon of a sensed presence should be understood as something fundamental in human experience:

We argue that felt presence constitutes a basic phenomena [...] at the center of the interplay between intersubjective and intrasubjective self-expression. Felt presence can be seen as a cornerstone of religious and spiritual experiences, of creativity and of one's self-identity in relation to others. There are a multitude of possible presence phenomena, subtle and extreme, menacing and comforting, but perhaps at the core of all of them there is a basic sensibility or vulnerability to such experiences.²⁸

The authors of this study view sleep paralysis and nightmares as examples of felt presences. According to such a perspective, 'felt presences' cannot be reduced to mere imagination, since whatever perspective one chooses involves, explicitly or implicitly, some reference to self and other, perspective-taking, intersubjectivity, and so on.

Many phenomenologists have argued that self-consciousness is dependent upon the sense that there is someone else there, who sees us just as we see them. One can find such a view for example in Sartre, Levinas, and Hegel. For Sartre, self-awareness arises from the realization that we are an object for another subject.²⁹ For Levinas, the face of the other is not only an object for us but also immediately another subject – staring back at us.³⁰ In Hegel's *The Phenomenology of Spirit*, self-consciousness is presented as having a structural history, connected to desire, the struggle for life and death, master and slave dialectic, etc. Desire is fundamentally a desire to find unity with the other who equally desires oneself. However, at first, desire makes itself manifest as the desire to devour or possess an object. Devouring an object leads to an infinite process of satisfaction and renewal of dissatisfaction as the experience of satisfaction has dissatisfaction as a precondition. Only when a subject meets another subject can something new arise. However, as long as there are two subjects, they threaten each other in the sense that each

²⁸ Solomonova (2011).

²⁹ Sartre (2004).

³⁰ Levinas (1960).

may be reduced to an object by the other and hence must prove that they are a subject rather than simply an object, that is, they must prove that they have power over the other subject and can potentially turn the other subject onto an object. One way a subject may reduce the other into an object is by killing them. This approach, however, would mean that the desire is reproduced again. Only when someone surrenders and is not killed does something new happen: now the world has two subjects with a minimum of recognition of each other. As the story continues, one subject lives in fear of the other, but it is also shown that true satisfaction is found only in mutual recognition by equals. This genetical account of the structure of consciousness corresponds with phenomenological accounts that indicate how self-consciousness is interwoven with the consciousness of an other. What is important to note is that this analysis is not claimed to have happened at specific time periods but rather is, at most, a conceptual reconstruction of a historical development. As a phenomenological analysis, however, it does not draw on historical observation.

In contrast to such approaches, developmental psychology is strongly based on observation of human behavior and draws on other empirical disciplines, such as neuroscience. From this point of view, the development of self-consciousness can indeed be witnessed empirically as human beings develop in childhood. It is noteworthy that emotions such as embarrassment, shame, and pride arise at a certain age when children realize that they can be seen by others. As developmental psychologist Philippe Rochat states:

Prior to the second year, an infant placed in front of a mirror will typically smile, coo, and explore in apparent delight at the perfect contingency between acted and seen movements bouncing back at him or her from the polished surface of the mirror. By two years, the specular image is associated with radically different behaviors. Toddlers become typically frozen and sometimes behave as if they want to hide themselves by tucking their head in their shoulders or hiding their face behind their hands.³¹

Being watched by someone – even by oneself in the mirror – can be unsettling. Rochat continues to ask why the development of self-consciousness is

31 Rochat (2009), 92.

connected in so many ways with ‘great anxiety’, ‘terror’, and ‘negative experiences’.³² Rochat’s answer is that the reason is

[...] a generalized fear of being ostracized and severed from the group, the fear of social rejection. It all boils down to the expression of the basic affiliation need (BAN) and its corollary, the fear of isolation, the separation from others. The tension between these opposite poles is a source of great anxiety, the generalized threatening experience of pending social disapproval and rejection. The force of such an experience is commensurate with the force of our basic affiliation need, a motivational system that is hard-wired with deep roots in mammalian evolution, as implied by current attachment theories [...].³³

But this does not explain why someone would become frozen or unsettled when seeing themselves – and the question remains how seeing oneself becomes a motivation for the devaluation of others. I would suggest that the matter is more complex. Seeing oneself looking at oneself is an experience of both recognizing and not recognizing oneself. The infinite consciousness, which can potentially identify with anything, is suddenly bound to one expression. Such a fundamental experience potentially triggers a plethora of negative emotions, not only shame but also, for example, fear (of being attacked, as one is physically located and vulnerable) or desire (for recognition). Again it may be noted that the propensity for having sleep paralysis, that is, of sensing an evil presence, is associated with social anxiety.³⁴ It may also be noted that children have more nightmares than adults³⁵ and that risk factors for having a nightmare include difficult temperament and anxiety, while emotional nurturance protects against nightmares.³⁶ Childhood is also more strongly connected to the experience of threatening, monstrous presences as evidenced by the central role of fear-based monsters in children’s literature.³⁷

32 *Ibid.*, 105.

33 *Ibid.*, 109.

34 Solomonova et al. (2008).

35 Floress et al. (2016).

36 Simard et al. (2008).

37 Christie (2020).

For Steiner as well, there is a connection between fear and self-consciousness: "The sense of self", he stated, "is actually transformed fear."³⁸ This fear he sees as connected to the guardian, which protects the human being from directly experiencing the fierce egotism of its instincts. Steiner also believes that human consciousness developed in the course of certain clearly distinguishable time periods or cultural epochs. Furthermore, he believes that self-consciousness arises at a time when there is a transition away from mythic consciousness. In mythic consciousness, Steiner claims, the experience of spirits, gnomes, elves, etc., were commonplace, and the environment was perceived in dream-like visual experiences instead of in the form of external, clearly defined objects.³⁹ In such a consciousness, there was also a sense of being stared at, and the self-conscious being wants to transform into the one who watches:

Whenever that happened during the transition, the human being was dependent upon saying to itself: But *I* want to see, I don't want you to see me, that you stare at me, *I* want to see. In those moments, what stood before man outside of him seemed to him something that he had to overcome. All the old tales, in which the hero wants to blind the being that stares at him, to overcome it so that it is no longer staring, have their origin here. In the story of Polyphemus, in the blinding of giants, in the wonderful saga where Dietrich von Bern conquered the giant Grim: everywhere this element of consciousness is represented.⁴⁰

Steiner thinks that the mythic stories, the fairy tales, come from a time when humanity lived in an altered, dream-like state of consciousness that facilitated the experience of spiritual beings, and he considers these narratives an expression of these encounters. According to his view, other fairy tales connected to this transition of consciousness are the ones in which a protagonist experiences a temptation by a supernatural being. One example is the Lorelei legend. Steiner also states that nightmares are a remnant of such a state of consciousness and of a time in which self-consciousness was taking shape in the human being.⁴¹ However, he is open to a more naturalistic

38 GA 210, 97.

39 GA 57, 414.

40 GA 57, 415.

41 GA 57, 415.

interpretation, in that he sees the appearance of nightmare phenomena as connected to disturbance of the breath as hypothesized by the contemporary psychophysiological research mentioned earlier. Hence Steiner's ideas in relation to the development of self-consciousness are a kind of combination of a phenomenological, developmental, and genealogical (in the Hegelian sense) analysis of fundamental aspects of the human being (egotism, basic emotions, ability to understand oneself, and self-development) while also drawing on the results of spiritual perception. Furthermore, he sees the development of individual consciousness in the context of views about the general history of human consciousness that identify specific periods and transitions and remain open to (non-reductive) naturalistic explanations of certain phenomena.

I wish now to return to a quote that was presented in part I of this study, where Steiner describes the connection between meditation and the appearance of the guardian. Here I will add the part that describes the meditative process leading up to the guardian encounter:

So he [the meditator] must be able to feel something very specific when he has a crystal in his hand; as he must feel something specific when he has an octahedron in his hand. He gets a feeling that we can have towards the lifeless world. We then compare the lifeless rock with a living, blood-filled being and say to ourselves: this one has sensuality, but the water-white rock is desireless. When I am able to feel how in the stone desire has come to a death, how it has become pure and chaste, and when I can immerse myself in this feeling so that the world dies around me and when I allow only this feeling to live within me – be it the feeling from the crystal, from the animal or from the human being – and when I then can drop the object, go back in the same way as before and come into the state of Dhyana: then I notice that the feeling is not just a feeling, but that it is beginning to lighten up, that the feeling is beginning to become a phenomenon of light. And thus appears what one perceives as thought-form, but what might better be called the form of a feeling. [. . .] When man learns to feel the objects around him and the objects take on colors, which then crystallize into images: at that point he beholds his own world of emotions around him. He needs to look at himself from as objective observers, then he crosses the threshold at the other side of which he perceives himself with all that he is – and with all he still is not. The first Guardian of the Threshold stands before him, showing him: That is you!⁴²

42 GA 54, 474–475.

We can break this description down and summarize the meditative process that leads to the appearance of the guardian:

1. First, a meditation is described where an object is connected to a feeling. In the example, the crystal is connected to a subtle or non-sensory feeling of purity. This approach intentionally connects something objective, a basic physical form, with something subjective.
2. One rests in pure awareness, which can be equated with a state where there is no subjectivity or objectivity, or a state where both have merged.
3. Within such a state, one may become more aware of subtle aspects and deeper structures of consciousness. This awareness has a more universal side, namely (i) that the structure of appearance may become more apparent (one sees more clearly how experiences arise), and a more particular side, namely (ii) that personal experiences, memories, subconscious patterns of reaction (habits and instincts), and other subconscious material may show themselves.
4. The universal and particular aspects of consciousness merge within the altered state of consciousness created by steps 1 and 2 and one gets *the appearance of subjective content in the form of an objective figure*. What is normally on the 'inside' now appears as something external to oneself, which at the same time is an aspect of oneself. This state shows a mediator what one needs to become aware of and transform (as described in part I).

These four steps constitute a suggestion for a phenomenological analysis of the basic structure of the meditative process that gives rise to the experience of the guardian. Step 1, where an intentional connection is made between an objective and a subtle feeling prepares for the increased awareness of both the structure of objective awareness and subjective, subconscious material and patterns of reaction, which is cultivated in steps 2 and 3 (it is well-known that meditation seeks to increase insight into how things appear within the mind⁴³ and that it may lead to the appearance of subconscious material, such as long-forgotten memories).⁴⁴ The combination of the awareness cultivated in step 1 (the connection between an external awareness of a thing

43 Yates et. al. (2015); Tenzin (2014).

44 Xu et al. (2014).

with a subtle, internal feeling) with the awareness cultivated in steps 2 and 3 (the awareness within which there is no clear distinction between subject and object) may give rise to the guardian experience as described in step 4, where something internal, something within oneself is presented as a thing with subjective character, namely a figure, a monster, a 'Gestalt' in the psychological sense of the word. This meditative process may lead to an experience that uncovers deeper, more basic layers of human consciousness, layers that were formed in childhood and, in Steiner's view, would be a kind of repetition of a specific, historical stage of human consciousness. However, this repetition is now fully conscious and is not a matter of the formation of self-consciousness but rather a matter of its transformation. This transformation, in the sense of a transformation of egotism, was presented conceptually in part I of this article and exemplified experientially in the previous section of the present article.

5. Discussion

As was shown in part I, although Steiner's concept of the guardian has unique aspects, it is also – as Steiner himself pointed out – connected to an archetypal image found in different religions, myths, and stories. In the present article, I have considered research on nightmares and sleep paralysis, the experiential reports of meditators, and phenomenological perspectives on the guardian of the threshold. Each of these perspectives offers different ways of viewing the *experience* that might stand behind all these images and narratives. As the research on sleep paralysis and nightmares shows, the experience of a threatening presence can be found across many different cultures and has different physiological correlates, ranging from changes in blood chemistry due to suffocation to activation of a hypothesized threat detection system in the brain. To the extent nightmares are induced by a reduction of the breath capacity during sleep, one may speak of a bottom-up process leading to a guardian experience. When the encounter is induced through meditation, it is, in contrast, a top-down process, although such top-down meditation processes may indeed result in suffocation and a fear response.⁴⁵ Hence the guardian encounter seems to combine both kinds of processes.

45 Sparby (2019).

In the view of Anthroposophic meditators, the guardian-related phenomenon is often interpreted within a realist framework, in the sense that the being encountered is seen as either an actual spiritual being or a projection of a being in oneself. As shown in part I, Steiner's different descriptions of the guardian phenomenon give room for both realist interpretations. Additionally, it was shown that the guardian experience can have deep, personal significance for meditators, impacting everything ranging from their inner life to their occupational choices. Furthermore, the different reports of Anthroposophic meditators exemplify how meditation challenges may be interpreted within a spiritual growth framework. It has yet to be investigated to what extent such perspectives positively influence how a person responds to a challenge, but it has been shown, for example, that persons with a religious outlook experience fewer very unpleasant experiences than non-religious persons in this context.⁴⁶ A challenging experience may indeed be less unpleasant on the whole when a person has interpretative frameworks and tools for interpreting the experience and for responding to it. What the Anthroposophic perspective offers is a way of understanding meditation challenges as something that is supposed to facilitate growth and development. When meditation becomes difficult and challenging, this development itself is seen as a sign of progress. Hence something potentially unpleasant is given deep, developmental, positive significance, a view that is likely to support a meditating person in navigating the challenge effectively. While research on growth mindset is controversial, the belief that a growth mindset can be acquired through meditation seems justified.⁴⁷

The phenomenological perspectives revealed how the guardian experience may be interpreted in a social perspective, especially the phenomenon of being seen by another and how that may be constitutive of self-consciousness. This is a perspective that one finds both in developmental psychology and in Steiner. Such processes indicate that consciousness not only is a matter of the relationship between consciousness and its objects but also essentially involves the relationship between conscious subjects: Self-consciousness is not a matter of a 'homunculus', who experiences only itself in its globe of glass, but rather is the internalized gaze that another being has on oneself. In the guardian encounter, one is, in other words, becoming aware

46 Schlosser et al. (2019).

47 Yeager and Dweck (2020).

of the basic structure of self-consciousness, which, as shown in developmental psychology, involves emotions such as fear but also social emotions such as shame. Furthermore, I attempted to outline the phenomenological structure of the meditative process leading up to the guardian experience, which is based on a disintegration of the way feelings and objects are normally experienced and which is the appearance of basic, challenging emotions in the shape of a demonic presence (the lower guardian), which then becomes the basis of personal transformation or growth. Demons have been recognized as primary psychological phenomena, for example, in Buddhism at least as early as the Middle Ages (see reference to Machig Labdrön in part I). Contemporary phenomenological perspective suggests a way to better understand how such appearances are constituted and why they occur.

6. Conclusion

As it has been shown, one may indeed speak of the experience of the guardian of the threshold. This experience may be seen to be related to a complex interaction of human physiology, developmental psychology, and deep, cross-cultural archetypal imagery, giving rise to an experience of the self in the form of a threatening or evil presence. Steiner's idea of the guardian offers a unique way of gathering and understanding these interrelated areas through a specific, spiritual narrative. His 'guardian' narrative is more than just a more or less consistent story told. To practitioners of anthroposophical meditation, it is a framework that makes their own meditative experiences understandable. But as it seems to provide support for the transformation and growth of these practitioners, it remains to be investigated under what conditions threatening presences encountered during meditation are simply negative experiences and under what conditions they lead to growth. This, furthermore, relates to the difficult issue of what constitutes human and spiritual growth. This issue cannot be defined by clinical and psychological perspectives alone. Spiritual practitioners sometimes break with what is conventionally considered healthy (one need only think of Julian of Norwich and her wish to become ill and then being an anchoress for the rest of her life). Spiritual ideas, such as a belief in the pre-existence of the psyche or the desire for a union with God, clearly conflict with the framework in which conventional psychology works. For a comprehensive and updated

assessment of spiritual growth, it seems necessary to break with some of these conventions. Anthroposophy represents such a break, formulated about a hundred years ago, and the narratives it presents are worthy of inclusion in the difficult negotiations about the nature, biological foundation, and social realization of human experience and transcendence.

Bibliography

- Adler, Shelley: *Sleep Paralysis. Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. New Brunswick, NJ 2011.
- Ayache, Julia et al.: *Mindfulness and False Memories: State and Dispositional Mindfulness Does Not Increase False Memories for Naturalistic Scenes Presented in a Virtual Environment*, in: *Psychological Research* 86/2 (2022), 571–584.
- Baer, Ruth et al.: *Frequency of Self-Reported Unpleasant Events and Harm in a Mindfulness-Based Program in Two General Population Samples*, in: *Mindfulness* 12/3 (2021), 763–774.
- Cheyne, J. Allan et. al.: *Hypnagogic and Hypnopompic Hallucinations during Sleep Paralysis: Neurological and Cultural Construction of the Night-Mare*, in: *Consciousness and Cognition* 8/3 (1999), 319–337.
- Cheyne, J. Allan: *Sleep Paralysis and the Structure of Waking-Nightmare Hallucinations*, in: *Dreaming* 13/3 (2003), 163–179.
- Cheyne, J. Allan and Todd A. Girard: *Paranoid Delusions and Threatening Hallucinations: A Prospective Study of Sleep Paralysis Experiences*, in: *Consciousness and Cognition* 16/4 (2007), 959–974.
- Christie, Lauren: *The Evolution of Monsters in Children's Literature*, in: *Palgrave Communications* 6/1 (2020), 1–7.
- De Jong, Joop T. V. M.: *Cultural Variation in the Clinical Presentation of Sleep Paralysis*, in: *Transcultural Psychiatry* 42/1 (2005), 78–92.
- Douglas, Neal J. and Olli Polo: *Pathogenesis of Obstructive Sleep Apnoea / Hypopnoea Syndrome*, in: *The Lancet* 344/8923 (1994), 653–656.
- Floress, Margaret T. et al.: *Nightmare Prevalence, Distress, and Anxiety among Young Children*, in: *Dreaming* 26/4 (2016), 280–292.
- Goldberg, Simon B. et al.: *Prevalence of Meditation-Related Adverse Effects in a Population-Based Sample in the United States*, in: *Psychotherapy Research* 6 (2021), 291–305.
- Hirshberg, Matthew J. et al.: *Prevalence of Harm in Mindfulness-Based Stress Reduction*, in: *Psychological Medicine* 8/18 (2020), 1–9.
- Levinas, Emmanuel: *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Pittsburgh 1960.
- Lindahl, Jared R. et al.: *The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods*

- Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists*, in: *PLOS ONE* 12/5 (2017): e0176239.
- Rochat, Philippe: *Others in Mind. The Origins of Self-Consciousness*. Cambridge 2009.
- Sartre, Jean-Paul: *The Transcendence of the Ego*. Ed. by Sarah Richmond. London 2004.
- Schlosser, Marco et al.: *Unpleasant Meditation-Related Experiences in Regular Meditators: Prevalence, Predictors, and Conceptual Considerations*, in: *PLoS ONE* 4/15 (2019), e0216643.
- Simard Valérie et al.: *Longitudinal Study of Bad Dreams in Preschool-Aged Children: Prevalence, Demographic Correlates, Risk and Protective Factors*, in: *Sleep* 31/1 (2008), 62–70.
- Solomonova Elizaveta et al.: *Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery*, in: *Conscious Cognition* 17/1 (2008), 49–63.
- Solomonova, Elizaveta et al.: *Felt Presence: The Uncanny Encounters with the Numinous Other*, in: *AI and Society* 26 (2011), 171–178.
- Sparby, Terje: *Body, Soul, and Spirit. A Qualitative Study of Anthroposophic Meditation*, in: *Religions* 11–6 (2020), 314.
- Sparby, Terje: *Fear, Bliss, and Breathing Changes during Meditation. A Case Study of a Transformative Experience*, in: *Mind and Matter* 17/1 (2019), 7–35.
- Sparby, Terje: *What Stands in the Way Becomes the Way. Dual and Non-Dual Approaches to Meditation Hindrances*, in: *Buddhist Traditions and Contemplative Science* (2022).
- Takeuchi, Tomoka, et al.: *Isolated Sleep Paralysis Elicited by Sleep Interruption*, in: *Sleep* 15/3 (1992), 217–225.
- Tenzin, Ngawang Kunga: *The Royal Seal of Mahamudra. Volume One: A Guidebook for the Realization of Coemergence*. Boston, Mass. 2014.
- Wilson, Brent M. et al.: *Increased False-Memory Susceptibility After Mindfulness Meditation*, in: *Psychological Science* 26/10 (2015), 1567–1573.
- Xu, Jian et al.: *Nondirective Meditation Activates Default Mode Network and Areas Associated with Memory Retrieval and Emotional Processing*, in: *Frontiers in Human Neuroscience* 26/8 (2014), 86.
- Yates, John et al.: *The Mind Illuminated. A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Pearce 2015.
- Yeager, David S. and Carol S. Dweck: *What Can Be Learned from Growth Mindset Controversies?*, in: *American Psychologist* 75/9 (2020), 1269–1284.

Terje Sparby, Rudolf Steiner University College, Norway;
 Terje.Sparby@steinerhoyskolen.no

Rudolf Steiner und der ‚Hüter der Schwelle‘

Teil II: Erfahrungsperspektiven

Terje Sparby

► ENGLISH ORIGINAL

Every portrait that is painted with feeling
is a portrait of the artist, not of the sitter.

Oscar Wilde
The Picture of Dorian Gray

Zusammenfassung

In einer vorausgehenden Studie wurde eine Interpretation von Steiners Vorstellung über den sogenannten ‚Hüter der Schwelle‘ auf der Grundlage von Textquellen entwickelt. Die vorliegende Untersuchung wendet sich Erfahrungsperspektiven zu, die in diesem Zusammenhang relevant sind. Dazu gehören: 1) Albträume und Schlaflähmungen, insbesondere in der Art und Weise, wie diese in einem anthropologischen und psychologischen Kontext untersucht wurden; 2) Berichte über Erfahrungen mit dem ‚Hüter‘ von Praktizierenden anthroposophischer Meditation; 3) eine Phänomenologie der Entwicklung des Selbstbewusstseins. Die vorhandene Forschung über Albträume und Schlaflähmungen deutet darauf hin, dass Erfahrungen, die einer ‚Hüter-Begegnung‘ im Sinne Steiners entsprechen, weitverbreitet sind, obwohl sie von verschiedenen Bevölkerungsgruppen weltweit auf vielfältige Weise interpretiert werden. Darüber hinaus zeigen Berichte von ‚Hüter-

Erfahrungen anthroposophischer Praktiker, wie bestimmte schlafbezogene und meditative Erfahrungen mit dieser Vorstellung verbunden sind. Von besonderer Bedeutung ist die Idee, dass die ‚Hüter‘-Vorstellung ein Narrativ darstellt, das sich positiv darauf auswirken kann, wie Menschen mit Meditationsherausforderungen umgehen und durch sie wachsen. Schließlich wird der Prozess, der zu einem ‚Hüter‘-Erlebnis führt, phänomenologisch analysiert und gezeigt, dass ein Zusammenhang zwischen Steiners Vorstellungen und gewissen Beobachtungen in der Entwicklungspsychologie besteht. Diese drei Perspektiven helfen, ein umfassendes Bild davon zu zeichnen, wie die von Steiner beschriebene Erfahrung heute aufgefasst und interpretiert werden kann.

Schlagerwörter: Rudolf Steiner, Anthroposophie, Hüter der Schwelle, Meditationsforschung

1. Einleitung

In den diese Studie vorbereitenden Betrachtungen¹ wurden verschiedene Textquellen untersucht, welche Rudolf Steiners Sicht auf bestimmte innere Erfahrungen dokumentieren, die er als Begegnung mit dem ‚Hüter der Schwelle‘ (im Folgenden einfach ‚Hüter‘) bezeichnete. Es wurde gezeigt, wie in verschiedenen Bereichen der Kultur, in Religionen, Mythologien und Literaturen, die Figur eines dämonischen oder bösen Widersachers weit verbreitet ist. Als Beispiele wurden der christliche Teufel, die Figur des *Mara* im Buddhismus und der Fährmann *Charon* aus der griechischen Mythologie angeführt. Es wurde gezeigt, dass Steiners Konzept des Hüters solche Bilder aufgreift und sie in eine besondere Richtung entwickelt. Dabei wird die Erfahrung als Begegnung mit einem ‚niedereren‘ und einem ‚höheren‘ ‚Hüter‘ beschrieben, wobei Ersterer als Darstellung der eigenen niederen Natur gedeutet wird, die vor einer frühzeitigen Konfrontation mit dem wahren Selbst schützt, dabei aber auch psychologisch destabilisierend wirken kann. Auch wurde dargestellt, wie nach Steiner eine bestimmte spirituelle Praxis und Lebenshaltung die bewusste Begegnung mit dem ‚Hüter‘ herbeiführt.

¹ Terje Sparby: *Rudolf Steiner und der ‚Hüter der Schwelle‘. Teil I: Begrifflicher Überblick und Komplexität*, in: *Steiner Studies* vol.3, 2022.

ren kann. Dabei wird ein Prozess der ‚Entkörperlichung‘ durchgemacht und ein sogenannter ‚Abgrund des Nichts‘ erlebt, bevor die betreffende Person schließlich vor dem ‚Hüter‘ steht. Eine ausbleibende oder falsche Auseinandersetzung mit diesem kann nach Steiner zu einer illusorischen Form von geistiger Erfahrung führen, während die richtige Art der Begegnung und Transformation der eigenen niederen Natur zu wahrheitsgemäßer Erfahrung in diesem Bereich führt. Dieser Prozess ist zudem, wie sich zeigte, von der Ausbildung eines bestimmten ‚gerechtfertigten Egoismus‘ abhängig und kann zu einer Einsicht in den Zusammenhang zwischen Leben und Tod führen. Eine sich in diesem Stadium befindende Person steht nach Steiner vor der Wahl, persönliche ‚Befreiung‘ für sich selbst zu erlangen oder aber auf eine solche nur ihn betreffende Erlösung zu verzichten, um weiterhin an der Vervollkommnung der Menschheit zu arbeiten; eine Wahl, die durch den ‚zweiten‘ bzw. ‚großen‘ ‚Hüter der Schwelle‘ repräsentiert wird.

Die oben kurz zusammengefasste Studie konzentriert sich auf konzeptionelle Fragen, etwa wie man sich ein Wesen vorstellen kann, das gleichzeitig eine ‚höhere‘ und eine ‚niedere‘ Natur darstellt, oder wie Erfahrungen von Angst, Begierde und Hass eine Person vor etwas ‚schützen‘ können. Dabei wurden einige Interpretationsvorschläge angeboten, die helfen können, diese scheinbaren Widersprüche aufzulösen. Der Schwerpunkt der vorliegenden weiterführenden Studie liegt auf Erfahrungsperspektiven in Bezug auf den ‚Hüter‘, wobei besonders Albtraum- und Schlaf lähmungs-erfahrungen sowie Meditationsberichte Beachtung finden. Da der Hüter-Begriff komplex und potenziell widersprüchlich ist, kann es Fälle geben, in denen schwer zu beurteilen ist, inwieweit ein Erfahrungsbericht als Beispiel für eine ‚Hüter‘-Erfahrung gelten kann. Auch könnte leicht der Fall eintreten, dass die Berichte selbst einander widersprechen. Das Ziel kann daher nicht darin bestehen, alle Widersprüche aufzulösen, sondern es wird darum gehen, die den betrachteten Phänomenen innewohnende Komplexität zu erklären. Diese Komplexität hat die ‚Hüter‘-Vorstellung mit ihren historischen Vorgängern gemein. Zum Beispiel ist die Rolle des Teufels in der Bibel keinesfalls einfach. Früher war er der ‚Vorzüglichste‘ unter den Engeln, aber durch seinen ‚Fall‘ wird er zum ‚Schlimmsten‘. Und obwohl der Teufel böse ist, benutzt Gott ihn auch, um den Glauben eines Menschen zu prüfen und zu stärken. Einige der Erzählungen von Meditationserlebnissen, die wir betrachten werden, beinhalten ähnliche Komplexitäten. So werden wir den Bericht eines Meditierenden betrachten, der mit einer monsterartigen Er-

scheinung seiner selbst konfrontiert wird, die ihn für eine Reihe böser Taten verantwortlich macht, die er seit seiner Kindheit begangen hat. Diese Erfahrung beginnt dann, auch in seine Erlebnisse außerhalb der Meditation einzudringen. Die hier infrage stehenden psychologisch herausfordernden Erfahrungen können also durchaus zu einer verminderten Funktionalität im täglichen Leben führen, also zu einer Pathologie. Für eine moralisch schlechte Tat verantwortlich gemacht zu werden kann allerdings sowohl destabilisierend als auch hilfreich sein. Dabei ist das Verständnis der Beziehung zwischen Destabilisierung und Unterstützung keine leichte Angelegenheit und die Verringerung der Komplexität kann die Nuancierungen verwischen, die für ein vollständiges Verständnis des Phänomens erforderlich ist.

Um zu versuchen, Begriff und Erfahrung eng miteinander zu verbinden, sollen im Folgenden einige Stellen in Steiners Texten genauer angesehen werden, und zwar solche, in denen er beschreibt, wie der ‚Hüter‘ in der Erfahrung tatsächlich erscheint. Als Quellen tatsächlicher Erfahrungen wird dabei – wie bereits angedeutet – auf Ergebnisse aus der Schlafforschung zurückgegriffen, insbesondere auf die anthropologische und psychologische Forschung zu Alpträumen und Schlaf lähmungen. Im zweiten Abschnitt wird argumentiert, dass die Phänomenologie bestimmter Albtraumerfahrungen und Schlaf lähmungen Steiners Darstellung der Phänomenologie des ‚Hüters‘ stark ähnelt. Schließlich werden im dritten Abschnitt einige bisher unveröffentlichte Daten aus einer Studie vorgestellt, die ich selbst über anthroposophische Meditationserfahrungen durchgeführt habe. Der methodische Rahmen und die allgemeinen Erfahrungen der Teilnehmer dieser Studie sind an anderer Stelle ausführlich beschrieben worden.² Das Projekt basierte auf semistrukturierten qualitativen Interviews mit Praktikern anthroposophischer Meditation. Die hier vorgestellten Berichte werden zusammen mit der jüngsten Forschung über einige besonders herausfordernde Meditationserfahrungen betrachtet. Die Erfahrungen der anthroposophisch Praktizierenden sind deshalb besonders interessant, weil sie mit typischen traditionellen Perspektiven auf die Herausforderungen, die in der Meditation auftreten können, übereinstimmen und Beispiele dafür liefern, wie eine Person durch schwierige Erfahrungen im Kontext der Meditation persönlich reifen kann.

Neben diesen Perspektiven aus der Anthropologie und Psychologie wird im vierten Abschnitt kurz auf eine mögliche phänomenologische Interpre-

2 Sparby (2020).

tation des Sachverhalts eingegangen. Manche Phänomenologen argumentieren, dass das Selbstbewusstsein tief mit unserem Bewusstsein von anderen Wesen verflochten ist. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass soziale Angst mit dem Phänomen der Schlaflähmung verbunden sein könnte. Diese Erkenntnis kann im Zusammenhang mit gewissen Ansichten betrachtet werden, die implizit auch in Steiners Werk zu finden sind: dass nämlich der ‚Hüter‘ nicht nur Angst erzeugt, sondern auch zentral für den Prozess der Selbstfindung ist. Das Potenzial der Begegnung mit einer gefühlten (bösen, gefährlichen oder bedrohlichen) Präsenz kann als eine der Bedingungen für die Bildung von Selbstbewusstsein gelten.

Die Kernfrage dieses Artikels lautet folglich: Gibt es im Bereich der Erfahrungsforschung Entsprechungen für Steiners Darstellungen der Begegnung mit dem ‚Hüter‘? Aus dem Bereich der Schlaf- und Meditationsforschung werden Beispiele einer solchen Entsprechung gegeben. Angesichts dieser Korrelationen muss gefragt werden, wie solche ‚Hüter‘-Erfahrungen verstanden werden können. Wie bereits angedeutet, greife ich bei der Beantwortung dieser Frage auf die Anthropologie, Psychologie und Phänomenologie zurück. Außerdem kann gefragt werden, was solche Korrelationen für die Interpretation von Steiners Werk insgesamt bedeuten. Die Aussage, dass es Erfahrungen gibt, die Beschreibungen der Begegnung mit dem ‚Hüter‘ entsprechen, bedeutet nicht, dass ein solches Wesen tatsächlich existiert. So hatte beispielsweise vor der Entdeckung des Sauerstoffs die Vorstellung des sogenannten Phlogistons Entsprechungen in der Erfahrung und doch stellte sich später heraus, dass es sich dabei nicht um eine echte chemische Substanz handelt. Und doch haben die entsprechenden Forschungen und die dazugehörige kritische Auseinandersetzung den wissenschaftlichen Fortschritt vorangebracht. Wir werden daher vorschlagen, dass Steiners Arbeit möglicherweise einen interpretativen Rahmen darstellt, der Orientierung bieten kann, wenn man versucht, allgemeine menschliche und bestimmte spirituelle Erfahrungen zu verstehen.

2. Albträume und Schlaflähmung

Die Erfahrung, mit erschreckenden, unnatürlichen Wesen konfrontiert zu werden, ist nicht so ungewöhnlich, wie man vielleicht denken könnte. Wenn man etwa Albträume betrachtet, in denen Monster oder andere be-

drohliche Wesen oder Präsenzen auftauchen, so zeigt sich, dass solche Konfrontationen häufig auftreten und weit verbreitet sind. Gibt es aber Grund zur Annahme, dass solche Albträume Beispiele jener Erlebnisse sind, die Steiner als ‚Hüter‘-Erfahrungen beschreibt? Im Folgenden soll gezeigt werden, dass es solche Gründe tatsächlich gibt und dass diese ‚Hüter‘-Erfahrungen insbesondere Albtraumerfahrungen während einer Schlafähmung ähneln. Dies soll im Folgenden gezeigt werden. Wir beginnen mit der Betrachtung einiger Textpassagen aus Steiners Werk, bevor wir in die anthropologische und psychologische Forschung zu Albträumen und Schlafähmung einsteigen und zeigen werden, wie die Ergebnisse dieser Forschungen zu Steiners Aussagen in Beziehung stehen.

In der deutschen Sprache gibt es den Ausdruck ‚Alb‘, worunter im Volksbewusstsein ein elfen- oder zwergerartiges Wesen verstanden wurde. Ein Albtraum ist also nach dieser Etymologie eigentlich ein Traum, der auf ein übernatürliches Wesen zurückgeführt wird, das auf der Brust des Träumenden sitzt. Wir werden dies im Folgenden in Bezug auf diejenigen Erfahrungen diskutieren, die in der Forschung zur Schlafähmung manchmal auch als Wahrnehmung einer ‚bösen Präsenz‘ bezeichnet werden. Im Deutschen findet man auch den Ausdruck ‚Albdruck‘, der ebenfalls ‚Albtraum‘ bedeutet, aber zugleich Beengung suggeriert. Druck- und Erstickungssymptome sind weitere Erfahrungen, die im Zusammenhang mit der Schlafähmung beobachtet werden können. Steiner brachte diese Phänomene mit dem ‚kleinen Hüter der Schwelle‘ in Zusammenhang. In einem Vortrag in Berlin vom 22. Oktober 1904 stellte er fest:

Vorher war der Mensch selbst ein Elementarwesen. Nicht alles Physische am Menschen ist bestimmt, erlöst zu werden. Es bleibt vom Menschen eine Schlacke zurück. Diese Schlacke, die da zurückbleibt, ist im Menschen fortwährend vorhanden, daher steht er unter dem Einfluß der astralischen Elementarwesen; das dazugehörige Elementarwesen hängt ihm an. Der Mensch ist daher in fortwährender Verbindung mit dem, was ein hemmender Feind, ein Störenfried seiner Entwicklung ist. Die Wesenheiten, die sich dem Menschen anhängen, nannte man in der deutschen Mythologie die Alben. Sie treten in einer unbestimmten Gestalt auf im sogenannten Alptraum. Diese Träume äußern sich etwa so, daß man glaubt, ein Wesen setzt sich einem auf die Brust. Wenn man astral sehend wird, sieht man zuerst diese Wesen (The Dweller on the Threshold in Bulwer's ‚Zanoni‘). Es ist die Widerspiegelung der astralen Bekanntschaft des Menschen mit seinem Alb, ein Sich-Wehren des Men-

schen gegen seinen Feind. Das Wesen ist die Projektion eines astralen Wesens in uns selbst. Es ist der [kleine] Hüter der Schwelle. Der Mensch, der die Furcht vor dem inneren Feinde nicht überwinden kann, der kehrt gewöhnlich um beim Tor der Initiation.³

Wir werden an dieser Stelle nicht näher auf Steiners Aussage eingehen, dass der Mensch einst ein ‚elementarisches Wesen‘ war, sondern nur bemerken, dass nach einer früheren Aussage in diesem Vortrag die ‚Elementarwesen‘ eine hemmende Funktion in der Evolution haben.⁴ Wie Steiner in der obigen Passage schreibt, haben sie etwas mit den ‚Alben‘ zu tun, die an den Menschen gebunden sind und seine Entwicklung stören und zurückhalten. Es wird ferner gesagt, dass diese Art von Wesen in einer ‚unbestimmten Gestalt‘ in Alpträumen erscheinen, dass sie auf der Brust des Träumenden zu sitzen scheinen und die Projektion eines ‚Astralwesens‘ darstellen, das auch als ‚Feind‘ oder ‚Störenfried‘ beschrieben wird und gegen das man sich wehrt oder mit dem man kämpft. Dieses Wesen wird ferner ausdrücklich mit dem ‚Hüter der Schwelle‘ identifiziert,⁵ wobei auf die ‚Hüter‘-Gestalt bei Bulwer Lytton und auf die Erfahrung der Initiation verwiesen wird (diese Aspekte wurden im ersten Teil dieser Studie angesprochen). Nun könnte man vielleicht die hier gezogene Verbindung zwischen dem ‚Hüter‘ und der Albraumerfahrung für eine Ausnahme in Steiners erster Phase anthroposophischer Forschung halten, während der er noch stark unter dem Einfluss der Theosophie stand. Allerdings findet sich 14 Jahre später, in einem Vortrag vom 29. November 1918, eine ganz ähnliche Aussage:

In zweifacher Weise erfährt der Mensch beim Hüter der Schwelle, wie so etwas, was in seinen Instinkten rumort, was also nicht er selbst ist – denn nur, was man bewußt erfaßt, ist man selbst –, wie das vor ihm auftritt. Zwei Gestalten haben die Dinge, die instinktiv im Menschen diesen Menschen besessen machen, zwei Gestalten haben sie vor dem Hüter der Schwelle. Das heißt, kommt man zur Schwelle, dann stellt

3 GA 89, 134.

4 GA 89, 133: „Das heißt, der Elementargeist muß sich in anderem Leben und anderem Bewußtsein festsetzen, um es für sich zu verwenden. Daher ist er der Retardierende, der anderer Leben und Bewußtsein zurückhält. So sind die Elementargeister die eigentlich hemmenden Wesen der Evolution.“

5 Die Klammern, in welcher „kleine“ hinzugefügt wird, wurden offensichtlich von Redakteuren hinzugefügt.

sich heraus: dasjenige, wovon man instinktiv besessen ist, hat entweder die eine oder die andere Gestalt. Die eine Gestalt kann man bezeichnen als die Gespenstgestalt. Das, wovon der Mensch instinktiv besessen ist, tritt in dem einen Falle so auf vor dem Hüter der Schwelle, daß es wie eine äußere Wahrnehmung ist; sie ist dann halluzinär, aber sie ist eine äußere Wahrnehmung, sie tritt tatsächlich vor den Menschen hin und kündigt sich dem Menschen wie eine äußere Wahrnehmung an. Das ist der Gespenstcharakter. Es kann also etwas, was instinktiv im Menschen lebt, was in ihm rumort, wenn er es bewußt kennenlernt beim Hüter der Schwelle, wo alle Instinkte aufhören, wo die Dinge anfangen, vollbewußt zu sein und in das freie Geistesleben sich einzugliedern, es kann vor dem Hüter der Schwelle ein solches instinktiv Lebendes als Gespenst auftreten. Dann ist man es los als Instinkt. Man darf sich nicht fürchten davor, daß so etwas als Gespenst auftritt, denn nur dadurch bekommt man es los, daß man es in der Objektivierung außen sieht, daß man das, was da in einem rumort, wirklich als Gespenst außen vor sich hat. Das ist die eine Form. Die andere Form, in der ein solches Instinktives auftreten kann, das ist die als Alp. Das ist nicht eine Wahrnehmung von außen, sondern eine bedrückende Empfindung oder auch eine Nachwirkung in einer Vision von dem, was einen bedrückt, ein imaginatives Erlebnis, das man aber zugleich als Alpdruck empfindet.⁶

Steiner stellt also fest, dass der ‚Hüter der Schwelle‘ in zwei Formen auftreten kann: 1) als äußere Halluzination eines geisterhaften Wesens (Gespenst) und 2) als schweres, deprimierendes Gefühl oder als Druckgefühl auf der Brust („Alpdruck“). Beides seien Erscheinungen der instinktiven Natur des Menschen. Steiner merkt dazu an, dass man keine Angst vor diesem Erlebnis haben müsse – was impliziert, dass die beschriebenen Erfahrungen tatsächlich so beängstigend sein können, wie die meisten Alpträume.⁷

Steiner beschreibt die Begegnung mit dem ‚Hüter‘ als eine Erfahrung, die sich in einem veränderten Bewusstseinszustand abspielt. Während eines Alptraums schläft man normalerweise, d. h. man befindet sich im Traumzustand und ist daher nicht bei Bewusstsein. Doch als Erfahrung in demjenigen Bewusstseinszustand, den Steiner ‚imaginativ‘ nennt (siehe die letzte Zeile des obigen Zitats), ist die Begegnung mit dem ‚Hüter‘ durchaus bewusst. Und hier wird der Zustand der Schlaf lähmung interessant. Denn

6 GA 186, 16 f.

7 Siehe den ersten Teil dieser Studie für eine eingehende Diskussion der Angst im Zusammenhang mit dem ‚Hüter‘.

dieser teilt auch Eigenschaften mit dem Schlafzustand und mit typischen Albtraumerfahrungen. Während der Schlaflähmung ist man sich bewusst, dass man den Körper nicht bewegen kann, ist also in dieser Hinsicht wach. Dies kann bereits eine beunruhigende Erfahrung sein. Darüber hinaus gibt es weitere Phänomene, die mit der Schlaflähmung verbunden sind, wie das Gefühl einer ‚bösen Präsenz‘ und dass man von dieser angegriffen (bedroht, erstickt etc.) wird.⁸ Während man sich nicht immer daran erinnern kann, dass man eine solche Erfahrung gemacht hat – sie verschwindet oft so schnell aus dem Gedächtnis, wie auch andere Traumerfahrungen –, erleben laut einer Studie bis zu 40 % der Menschen mindestens einmal eine Schlaflähmung im Laufe ihres Lebens.⁹

Wie die Anthropologin Shelly Adler in ihrer eingehenden Studie zur Schlaflähmung zeigt, wird von dem Phänomen kulturübergreifend berichtet. Die damit verbundenen Erfahrungen scheinen so weit verbreitet zu sein, dass sie Teil vieler Sprachen geworden sind, – und nicht nur in der deutschen Sprache verbirgt sich die erstickende Kreatur in den entsprechenden Ausdrücken. Im Isländischen heißt der Albtraum *Martröd*, was so viel wie ‚gedrückt‘ oder ‚geritten zu werden‘ bedeutet; im Japanischen spricht man von *Kanashibari*, was bedeutet, durch Metall (das natürlich schwer ist) gebunden oder festgehalten zu sein; in Botswana heißt Albtraum *sebeteldedi* und bedeutet ‚jemand, der drückt‘. Viele weitere Beispiele könnten gegeben werden.¹⁰ Angesichts der weiten Verbreitung dieser Vorstellungen (von einem Wesen, das drückt, auf jemandem reitet, sitzt oder jemanden fesselt) in Sprachen auf der ganzen Welt scheint es wahrscheinlich, dass sie auf gemeinsamen Erfahrungen basieren. Eine von J. Allan Cheyne durchgeführte Studie mit 4.959 Teilnehmern untersucht die verschiedenen Beziehungen zwischen den Phänomenen, die mit Schlaflähmung verbunden sind.¹¹ Dabei werden drei grundlegende Phänomene unterschieden: 1) der ‚Inkubus‘ (das Gefühl von Druck, Schmerz, Erstickten, Atembeschwerden und Todesgedanken), 2) der ‚Eindringling‘ (das Gefühl einer bösen Präsenz) und 3) vestibulär-motorische Halluzinationen (das Gefühl des Schwebens, Fliegens, Fallens etc.). Die ersten beiden Grundphänomene sind eher angstbezogen,

8 Adler (2011).

9 de Jong (2005).

10 Siehe die vollständige Aufzählung in Adler (2011), 14–16.

11 Cheyne (2003).

während das letztere mit erotischen Gefühlen und einer Glückserfahrung zusammenhängt. Was wir weiterhin sehen, ist ein komplexes Phänomen, das mit grundlegenden Instinkten zusammenhängt und als bedrohliches Wesen erscheint, während man sich ‚außerhalb‘ des physischen Körpers zu befinden meint. Es handelt sich also offenbar um die gleichen Phänomene, die Steiner im Sinn hat, wenn er den ‚Hüter‘ in den obigen Zitaten beschreibt.

Zahlreiche Erklärungen für diese Phänomene wurden angeboten: Störungen der ‚Lebensgeister‘ oder ‚-energien‘, Stoffwechselprobleme, Stress, verdrängte Erinnerungen an Missbrauch, psychologische Konflikte, Angriffe durch Außerirdische oder Dämonen.¹² Studien im Bereich der Schlafforschung haben gezeigt, dass der Körper während des REM-Schlafes tatsächlich gelähmt ist und dass man dabei in der Tat wach sein kann.¹³ Während des REM-Schlafes sind die Amygdala und verwandte Gehirnstrukturen aktiv und es wurde die Hypothese aufgestellt, dass die Amygdala Teil eines Systems sind, das eine Bedrohungsreaktion im Gehirn auslöst.¹⁴ Man kann auch Schwierigkeiten beim Atmen während des REM-Schlafes haben (Hypoxie, also Sauerstoffmangel im Blut; Hyperkapnie, also überschüssiges Kohlendioxid im Blut; Blockaden der Atemwege).¹⁵ Ferner wurde gezeigt, dass die Brustatmung während des REM-Schlafes weniger zur Atemversorgung beiträgt als während anderer Schlafphasen.¹⁶ Diese physiologischen Symptome verweisen auf die körperlichen Grundlagen der Schlaf lähmung, aber das Rätsel bleibt doch bestehen: Aus irgendeinem Grund bleibt der Mensch während des REM-Schlafes wach, während der Körper gelähmt ist. Dies ist eine beunruhigende Erfahrung. Eine der angebotenen Erklärungen ist, dass der Mensch in dieser Situation vielleicht, während er grundlegende Gefühle und Erinnerungen verarbeitet, bedrohliche Wesen und Szenarien halluziniert, um zu verstehen, was vor sich geht. Erstickergerlebnisse können ja bekanntlich auch zu der Halluzination führen, dass man beengt oder gewürgt wird.

Sowohl Steiner als auch die zeitgenössische Psychologie beschreiben also etwas, das ein grundlegendes Phänomen zu sein scheint und das lange

12 Adler (2011).

13 Takeuchi u. a. (1992).

14 Cheyne u. Girard (2007).

15 Cheyne u. a. (1999).

16 Douglas u. Pollo (1994).

genug Teil der menschlichen Erfahrung ist, um sich in Sprache und Folklore niederzuschlagen. Während es zahlreiche Erklärungen dafür gibt, was während der Schlaflähmung tatsächlich passiert, hat die physiologische Forschung bisher nur einen Teil der physischen Grundlagen aufgeklärt. Wir werden auf die Bedeutung dieser Forschung, und wie ihre Befunde auf andere Erklärungen bezogen werden können, im Erörterungsabschnitt weiter unten zurückkommen. Wenn wir Albträume und Schlaflähmungen als ‚Hüter‘-Begegnungen im Sinne Steiners auffassen, scheinen solche Begegnungen nicht selten und unter fortgeschrittenen spirituell Praktizierenden sogar ziemlich häufig zu sein. Wie wir sehen werden, kultivieren anthroposophisch Meditierende Zustände, in denen schlaflähmungsähnliche Erfahrungen stattfinden können, die sie als ‚Hüter‘-Begegnungen verstehen.

3. Herausfordernde Meditationserfahrungen

Der Meditationspraxis wird oft eine positive Wirkung zugeschrieben, insbesondere auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Neuere Studien haben jedoch eine Reihe möglicherweise negativer oder zumindest herausfordernder Auswirkungen aufgezeigt und untersucht, wie verbreitet solche Erfahrungen sind und ob Meditation in einigen Hinsichten auch schädlich sein kann. Während einer Studie mit 60 buddhistischen Praktizierenden wurden verschiedene herausfordernde Effekte entdeckt wie Depressionen, Wahrnehmungsüberempfindlichkeit und Wut.¹⁷ Solche Auswirkungen scheinen weit verbreitet zu sein. Eine Studie mit 1.264 regelmäßig Meditierenden zeigt, dass etwa 25 % von ihnen mindestens einmal sehr unangenehme Erfahrungen wie Angstzustände hatten.¹⁸ Angstzustände, das Wiedererleben vergangener Traumata und emotionale Überempfindlichkeit scheinen zu den typischsten herausfordernden Effekten zu gehören.¹⁹ In einigen Fällen kann Meditation in der Tat als schädlich erscheinen, entweder weil bestimmte Krankheitssymptome zunehmen oder es den Betroffenen in irgendeiner anderen Weise schlechter geht, nachdem sie meditiert haben.²⁰ Es bleibt jedoch offen, inwieweit solche Fälle von temporär re-

17 Lindahl u. a. (2017).

18 Schlosser u. a. (2019).

19 Goldberg u. a. (2021).

20 Baer u. a. (2021), Hirshberg u. a. (2020).

duzierter Funktionalität oder Zustandsverschlechterung durch Meditation Teil bestimmter Entwicklungsverläufe sind, die am Ende doch zu innerer Entwicklung, erhöhtem Wohlbefinden oder spirituellem Wachstum führen können und daher in einem größeren Rahmen zu sehen sind.²¹

Die Beantwortung der Frage, welche meditationsbezogenen Ereignisse wirklich schädlich sind und welche als unangenehme Begleiterscheinung von Wachstumsprozessen gelten können oder auch unnötigerweise unangenehm sind, ist schwierig. Darüber hinaus muss definiert werden, was wirklich als ‚schädlich‘ angesehen wird, wobei das gesamte Leben im Auge behalten werden muss. Psychologische Studien beschränken sich oft auf Wochen und Monate, wohingegen der Zusammenhang zwischen solchen Herausforderungen und langfristigem Fortschritt in der Meditation kaum erforscht ist. Da es natürlich ein Ziel sein muss, unnötige Schäden zu reduzieren und zu beseitigen, scheint die Erforschung solcher Fragen wichtig zu sein. Solche Forschungen können auch von der Berücksichtigung traditioneller Quellen profitieren, da diese wertvolle Informationen darüber liefern können, wie meditative Fortschritte bewertet werden können.²²

Tatsächlich ist die Vorstellung, dass Meditation und spirituelle Prozesse zutiefst herausfordernd sein können, in zahlreichen traditionellen Erzählungen zu finden.²³ Auch in Steiners Werk findet man einen differenzierten Blick auf diese mit der Meditationserfahrung verbundenen Herausforderungen. Einige von ihnen, wie eine Zunahme der Selbstbezogenheit²⁴ und eine Abnahme der Gedächtniskapazität, werden hier als vorübergehende Veränderungen angesehen²⁵ und könnten leicht als schädlich betrachtet werden. In der Tat kann die Selbstbezogenheit als ein durchgängiges Thema bei Steiner angesehen werden. Sie kann nach seiner Auffassung erst nach dem Treffen mit dem ‚größeren Hüter‘ vollständig überwunden werden. Daher ist die Verwandlung der Selbstbezogenheit ein zentrales Thema für sein Narrativ von der Begegnung mit dem ‚Hüter‘. Um die Meditationsherausforderungen besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, solche Erzählungen zu berücksichtigen. Die Vorstellung von nachteiligen oder herausfordernden Meditationseffekten kann tatsächlich damit zusammenhängen, dass in der

21 Sparby (2022).

22 Sparby (2019), 7–35.

23 Sparby (2022).

24 GA 164, 78–79.

25 GA 145, 51.

modernen Praxis der Meditation traditionelle Erzählungen von spirituellen Vorgängen weitgehend verschwunden sind und durch zeitgenössische klinische und psychologische Perspektiven ersetzt wurden. Es hat sich etwa gezeigt, dass (Achtsamkeits-)Meditation in einigen Fällen das Gedächtnis negativ beeinflussen kann, indem sie die Anfälligkeit für falsche Erinnerungen erhöht, zumindest für solche, die sich auf semantische Inhalte beziehen.²⁶ Dies kann mit der Tendenz verbunden sein, die Dinge so zu sehen, dass sie von Präferenzen nicht beeinflusst sind, d. h. also auf eine wahrheitsgetreue oder zumindest neutrale, nicht subjektive Art und Weise. Auch diese Vorstellung, nämlich die Realität so zu sehen, wie sie ist, und nicht durch die Brille persönlicher Ängste, Begierden oder Abneigungen etc., ist ein übergreifendes Thema in der steinerschen ‚Hüter‘-Erzählung. Ohne diese erkenntnistheoretischen und metaphysischen Aspekte der Meditation ernst zu nehmen, läuft man Gefahr, wesentliche Teile davon aus dem Auge zu verlieren, die für die Praktizierenden von zentraler Bedeutung sind. Eine genauere Untersuchung der Erfahrungen anthroposophisch Meditierender kann zu einem besseren Verständnis dieser wachstumsbezogenen und philosophischen bzw. spirituellen Aspekte der Meditation führen.

Das Material, auf das ich hier zurückgreifen werde, besteht aus Berichten von Praktizierenden der anthroposophischen Meditation. Dieses Material wurde im Zusammenhang mit einer explorativen Studie anthroposophischer Meditationserfahrungen gesammelt. Der methodische Rahmen derselben und verschiedene Erkenntnisse zur allgemeinen Typologie solcher Erfahrungen, zur Motivation und zu den mit anthroposophischer Meditation gesammelten Erfahrungen, etwa mit Mantras und mit den Nebenübungen, sind an anderer Stelle untersucht worden.²⁷ Die Interviews, die dabei mit 30 Teilnehmern geführt wurden, untersuchten auch das Konzept des ‚Hüters‘ und die damit verbundenen Erfahrungen.

Mehrere Teilnehmer beschrieben, wie sie im Traumzustand Bewusstsein erlangten. Während einige dieser Erfahrungen als luzide Träume verstanden werden können, hatten andere den Charakter von Albträumen oder Schlaf lähmungen. Ein Teilnehmer beschrieb, wie er beim Einschlafen von einem Adlerkopf angeschaut wurde, ohne dass dieser mehr tat, als ihn anzusehen. In einem Fall fühlte ein Teilnehmer sich angegriffen. Der Kontext

26 Wilson u. a. (2015), Ayache u. a. (2022).

27 Sparby (2020).

der Erfahrung war, dass er in einer Gegend, auf dem früher indigene Völker gelebt hatten, die Nacht im Freien verbrachte. Der Teilnehmer erklärte:

Also, als ich einschlief, wurde mir plötzlich klar, dass ich von all diesen Wesen umgeben war. Und es war wie die Art von Bildern, wie man sie in Zeichentrickfilmen hat, wo es diese Art von Schweben gibt, weißt du, leuchtend und irgendwie gelblich. [...] Ich war von diesen Wesen wie umgeben und sie waren wirklich unglücklich. Und sie versuchten, mich zu erwürgen. Und ich lag einfach schlafend da. Ich konnte mich nicht bewegen. Und ich wurde von diesen Wesen erdröselt.

Der Teilnehmer interpretierte diese Erfahrung so, dass er von den Geistern der indigenen Bevölkerung der Region angegriffen wurde, die wollten, dass er den Ort verlässt, was er auch tat.

Eine andere Teilnehmerin bemerkte, dass sie als Kind eine Alpträumerfahrung gemacht hatte und dass später, als sie erwachsen war, die gleiche Erfahrung wieder auftrat, wenn auch in einer reineren Form. Sie erklärte, diese Alpträumerfahrung wiederhole sich immer dann, wenn die durch die Meditation kultivierte erhöhte Aufmerksamkeit für sinnliche Erfahrung in den Schlafzustand gebracht werde:

Das, was in meiner Kindheit passiert ist, ist dieser Traum, dass im Garten eine Leiche liegt, im Gras, und dass sie dann aufwacht und mich verfolgt. Und ich bin dann meistens aufgewacht, bevor ich von der Leiche eingeholt wurde, von der lebendigen Leiche. Und das verbinde ich nun, vom Gefühl her, von diesem Angstgefühl der Verfolgung her, mit dem Gefühl, das dann auch vor einigen Jahren wieder und seitdem noch ein paar Mal aufgetreten ist, dass ich nachts aufwache, ohne richtig aufzuwachen. Ich habe das Gefühl, jemand ist ins Zimmer gekommen. Und ich weiß nicht, wie er da reingekommen ist, aber die Anwesenheit im Zimmer ist beängstigend, denn anscheinend hat er nichts Gutes vor, sondern was Böses. Jedenfalls habe ich Angst. Da sollte niemand sein. Es dürfte eigentlich niemand da sein. Es ist aber jemand da und er richtet sich zu mir, kommt auch näher heran und das kann dann so weit gehen, wenn ich nicht rechtzeitig aufwache oder mir das Erlebnis so bewusst mache, dass ich eine Beziehung dazu herstellen kann, dann geht es so weit, dass ich berührt werde. Und das verursacht ein kaltes Gefühl, das mich wie Eis durchzieht. Sehr unangenehm im Körper. Dann merke ich es meistens, spätestens dann, wenn ich davon aufwache, und dann weiß ich sofort wieder, dass es das Erlebnis ist, das ich kenne.

Beachtenswert ist, dass diese Teilnehmerin eine Art Zwiespalt des Bewusstseins beschreibt: einen Konflikt zwischen einem Mangel an Bewusstsein und einer Berührung durch eine böse Präsenz einerseits und dem Erlangen von Bewusstsein und Distanz zur bösen Präsenz andererseits.

Ein anderer Teilnehmer beschrieb etwas Ähnliches, nämlich Kindheits-erfahrungen mit einer ‚bösen Präsenz‘, die im Erwachsenenalter im Zusammenhang mit Meditation wiederauftauchten:

Die ‚böse Präsenz‘, die sich jahrelang nicht gezeigt hatte, erschien in einer Phase intensiven Meditierens mehrmals kurz nacheinander. Es war wie ein Aufwachen im Schlafzimmer, in dem ich schlafe, aber im Dunkeln, scheinbar ausgelöst durch das Eintreten von jemandem, der da gar nicht hingehört und sich mir nähert, ja mich anfassen will oder gar berührt. Es ist kalte Angst, die über meinen Hals und Rücken fährt. Der Unterschied zu früher besteht darin, dass ich dieses Erlebnis mitten im Erleben wiedererkenne und mich daher relativ beruhigen kann (mir selbst sagen kann, was es ‚nur‘ ist). Es bleibt in der Schwebelage, ganz nahe, und ich muss nur wieder meine Aufmerksamkeit darauf richten, um die kalten, sehr leiblichen Wellen wieder zu spüren, kann aber wieder rauskommen.

Wie im vorherigen Zitat gab es eine Erfahrung eines kalten Gefühls, einer kalten Angst. Der Teilnehmer war auch in der Lage, sich durch kognitive Neuorientierung zu beruhigen, indem er sich bewusst machte, dass es sich nur um eine gefühlte böse Präsenz handelte; er behielt so ein gewisses Maß an Kontrolle über die Situation.

Nicht alle Erfahrungen enthalten Beschreibungen von bösen Präsenzen und Angriffen. Eine davon ist einfach eine vestibulär-motorische Halluzination während des Schlafens („Ich habe erlebt, dass ich tatsächlich ohne meinen physischen Körper aufgestanden bin und mich in gewisser Weise bewegen konnte“). Einige der Erfahrungen sind jedoch auch direkt mit Meditationssitzungen verbunden. Eine Teilnehmerin gab an, dass sie während einer Mantra-Meditation das Verlassen des physischen Körpers erlebt habe. Dies führte zu intensiver Angst „davor, im Nichts irgendwie zu verschwinden oder so“. Ein anderer Teilnehmer beschrieb, wie er versuchte, tiefer in die Meditation zu gehen, d. h., in einen körperlosen Zustand hinein:

Und dann kommt wie halb gefühlt, halb gehört, eine Stimme: „Wenn du da weiterwillst, dann musst du noch viel radikaler werden“. Also, anthroposophisch ge-

sprochen, ein Hüter der Schwelle. Bei klarem Bewusstsein ist da jetzt dieses ... da ist etwas Wesenhaftes, ich kann nicht sagen, dass es sich um ein außerirdisches Wesen handelt, es ähnelt mir, aber es sagt, „hier ist die eigentliche Schwelle“. Und wenn du da rüber willst, dann musst du alles ablegen. Es ist ein Tod, eine Art Todeserlebnis, also es bleibt nichts mehr von [Name des Teilnehmers], den ich kenne, übrig. [...] Ich kann auch nicht mitnehmen, was ich bis jetzt erlebt habe.

Die letzte Episode, die wir betrachten werden, ist auch die intensivste. Der Teilnehmer beschrieb eine Begegnung mit dem, was er als ‚Hüter‘ ansah:

Ich erinnere mich *sehr* gut daran, als es das erste Mal erschien. Das werde ich nie vergessen. Ich hatte meditiert. Ich hatte das Rosenkreuz meditiert. [...]. Und ich hatte wirklich eine sehr schöne Erfahrung gemacht. Aber es war mehr eine Erfahrung der Ruhe und des Erlebens eines inneren Lichts. [...] In gewisser Weise war ich damit fertig und ich hatte mich auf die Couch gelegt, um mich zu entspannen. Während ich dort liege und mich auf der Couch entspanne, sind meine Augen geschlossen, und dann erlebe ich eine *Präsenz* im Zimmer. Und diese *Präsenz im Raum* ist *extrem* intensiv. Und dann ist da noch der Geruch von etwas Verbranntem. Verbranntes Horn oder, ja, einige verbrannte Haare. Diese Art von organischem, verbranntem Geruch. Und dann öffne ich meine Augen, weil ich mit geschlossenen Augen auf der Couch liege, und dann öffne ich meine Augen. Und dann ist da ein Gesicht direkt vor meinem Gesicht, ein Gesicht, das mein eigenes Gesicht ist, aber völlig dunkel. Und es erschreckt mich zu Tode. Es war wirklich furchterregend. Und ich fange an, bin so von Angst getroffen, dass ich anfangen zu weinen.

Es sollte angemerkt werden, dass dieses Ereignis in Verbindung mit einer Meditation stattfand, obwohl sich die Person zu dieser Zeit entspannte und vielleicht in einen Schlafzustand übergang. Es gab eine gefühlte Präsenz, einen Geruch und dann einen starken und beunruhigenden visuellen Eindruck, der eine Angstreaktion hervorrief. Der Teilnehmer ging weiter auf den visuellen Eindruck und die Angst ein:

Ich starre mich direkt an, aber völlig dunkel. Und es war so, ich habe genau das erlebt, dass ich es selbst war, aber gleichzeitig etwas Fremdes. Und es war genau diese Fremdheit, die so erschreckend war. Ich fange an zu weinen und dann kommen eine ganze Menge Erinnerungen hoch, eine ganze Menge Dinge, an die ich mich aus meiner Kindheit erinnere, als ich jemanden verletzte. Und wirklich lag ich dort unter

schrecklichen Schmerzen von einem schlechten Gewissen. Jede einzelne Situation, in der ich jemanden verletzt hatte, tauchte vor mir auf. Aus der Zeit, als ich noch recht klein war. Dinge, die ich ... wenn ich gemein zu einem Lehrer in der Schule gewesen war oder einen Jungen in der Schule gehänselt habe oder ein Mädchen, mit dem ich Schluss gemacht habe, weil ich in ein anderes Mädchen verliebt war, ich meine *all* diese Erfahrungen, bei denen mein Verhalten einen anderen Menschen verletzt hatte. Sie tauchten nun auf.

Wie der Teilnehmer feststellt, folgt auf den visuellen Eindruck des Gesichts und die Angst die Verdrängung alter, schmerzhafter Erinnerungen. Dies dauerte die ganze Nacht, wie der Teilnehmer erzählte, sodass er nicht schlafen konnte:

Immer mehr neue Bilder. Und dann, als ich morgens gehen musste, zur Arbeit gehen musste, ging ich ins Badezimmer, um zu duschen und meine Zähne zu putzen usw. Und als ich dann in den Spiegel schaue, bekomme ich ein sehr starkes Gefühl, dass dieses Wesen direkt neben meinem Gesicht ist. Und in den Monaten danach arbeite ich viel daran, in gewisser Weise diese Seite von mir selbst anzunehmen. Nicht zu versuchen, es wegzuschieben, sondern wirklich mit der Angst, mit dem schlechten Gewissen zu arbeiten und es auf die eine oder andere Weise in einer Art liebevoller Geste zu umarmen. Dann verschwindet es. [Ich verstand], dass, wenn ich diese Dinge verdränge, versuche sie abzulehnen, sie wegzuschieben, dann kommen sie wirklich wie eine Art Krankheit zurück. Es war mir ganz klar, dass dies etwas ist, das sich in eine Krankheit verwandeln kann, wenn ich versuche, es zurückzuweisen. Der einzige Weg, es in etwas zu verwandeln, das nicht zu einer Krankheit wird, besteht darin, es anzunehmen.

Diese Erfahrung war so stark, dass sie auch sein tägliches Leben beeinflusste. Die Angst und die gefühlte Präsenz begannen immer dann zu erscheinen, wenn der Teilnehmer sich selbst in einem Spiegel betrachtete. Der Teilnehmer reagiert auf diese Erfahrung mit einer Haltung der liebevollen Annahme, die auf dem Konzept der Selbstverwandlung basiert. Es eröffneten sich auch Einblicke in den Zusammenhang zwischen der Unterdrückung von Erlebnissen und der Ausbildung von Krankheiten. Die Arbeit der Selbstverwandlung, die Teil dieser Meditation wurde, dauerte etwa zwei Monate:

Die meditative Verwandlung bestand darin, dass dieses Wesen ein anderes Gesicht zeigte als das beängstigende. Es war so, dass es sich in einen Lehrer verwandelte. Zuerst war es sehr beängstigend und wurde als böses Wesen erlebt, das mir auf die eine oder andere Weise schaden wollte. Und es war die Ursache all dieser schlimmen Dinge, die ich anderen angetan hatte. Aber dann, als ich anfang, es anzunehmen, da ... wurde es zu etwas Bedauernswertem. Es war, als ob es geschrumpft wäre. Und ich entwickelte eine Art Fürsorge dafür. Und als ich anfang, mich so um es zu kümmern, verwandelte es sich in einen Lehrer. Ich verstand, dass ich, indem ich dieses Wesen verwandelte oder umarmte, eine stärkere Fähigkeit zur Liebe oder Toleranz für die bösen Taten anderer Menschen entwickeln würde. Aber natürlich verstehe ich, dass einige das Böse genießen. Es gibt also eine Art verführerische Seite, diesem Wesen zu erliegen. Weil da eine gewisse Kraft drin ist. Aber Macht ist eine gefährliche Sache, wirklich, denn Macht, Macht trennt dich immer von anderen Menschen. Wenn du in einer Machtposition bist, dann hast du dich von dem anderen Menschen getrennt. Es war also wichtig, es in gewisser Weise, ja, anzunehmen, es einfach zu lieben, es auf die eine oder andere Weise zu lieben.

Das Wesen verwandelte sich also in einen Lehrer: Durch die Annahme wurde es schwächer, was die Liebe und Toleranz des Teilnehmers erhöhte. Es bestand jedoch auch die Versuchung, diesem Wesen nachzugeben und ihm stattdessen ähnlicher zu werden, was eher zu einer Trennung als zu einer Annahme geführt hätte.

Obwohl diese Erfahrung für den Teilnehmer zunächst sehr beunruhigend war, ging er wie gewohnt weiter zur Arbeit. Die Gesamtbewertung der Erfahrung lautete wie folgt: „Ich hielt sie für eine sehr wichtige Erfahrung. Auch wenn sie furchtbar unangenehm war, war sie wichtig.“ Die Erfahrung beeinflusste seine Entscheidung, Therapeut zu werden.

Es kann auch erwähnt werden, dass ein anderer Teilnehmer eine Begegnung mit dem ‚Hüter‘ beschrieb, zu der es während eines *Vipassana*-Retreats (einer Form der buddhistischen Meditation) kam:

Und ich habe ein richtiges Exkarnationserlebnis gehabt in dem Kurs. Also eigentlich ein ganz abenteuerliches Erlebnis, [...] ein enormes Hüter-Erlebnis. Eigentlich ein negatives ... würde ich fast sagen, eher ein Erlebnis, wo jemand zu Dir geistig sagt, „was tust Du da?“ [...] Ja, nicht „Du bist willkommen“, sondern „was willst Du da?“. [...] Es hat sich eigentlich ohne Worte abgespielt, in der Begegnung mit

solch einem Hüter. Die fast dazu geführt hat, dass ich doch wieder in meinen Körper zurückgefallen bin.

Erfahrungen mit dem ‚Hüter‘ oder die Auslegung von Erfahrungen als ‚Hüter‘-Begegnungen sind also nicht unbedingt auf die anthroposophische Meditation beschränkt. In den hier gegebenen Beispielen ist die ‚Hüter‘-Erfahrung mit Schlafbewusstsein und Alpträumen verbunden, ihre Phänomenologie ist mit auditiver und visueller Erfahrung verbunden und kann zum Auftreten schwieriger Erinnerungen und Emotionen führen, die ihrerseits aber einen Prozess der persönlichen Transformation und Entwicklung einleiten können.

4. Phänomenologie und die Entwicklung des Selbstbewusstseins

Psychologische Erklärungen des Phänomens der Schlaf lähmung bzw. der ‚Hüter‘-Erscheinung sind tendenziell reduktiv oder konstruktivistisch, zumindest in dem Maße, in dem sie versuchen, das Phänomen in erster Linie durch die menschliche Physiologie zu erklären. Metaphysische oder real-spirituelle Erklärungen neigen dazu, die physiologischen und psychologischen Aspekte der Erfahrung zu ignorieren und spirituelle Entitäten außerhalb des Menschen als einzige Erklärungsquelle zu postulieren. Eine phänomenologische Perspektive kann zwischen diesen beiden Extremen vermitteln, indem sie sich auf die grundlegende Struktur der menschlichen Erfahrung konzentriert, ohne dabei notwendigerweise den psychologischen oder metaphysischen Ansichten zu widersprechen.

Wir werden an dieser Stelle verschiedene phänomenologische Betrachtungsweisen des Selbstbewusstseins untersuchen. Einige davon sind nicht-empirisch, da sie auf konzeptionellen Analysen basieren, während andere empirisch sind, da sie auf Beobachtungsdaten zurückgreifen. Wie wir sehen werden, sind Steiners Vorstellungen über die Entwicklung des Selbstbewusstseins, in denen der ‚Hüter‘ eine wichtige Rolle spielt, insofern phänomenologisch, als sie versuchen, die Genese der konzeptionellen Struktur des Selbstbewusstseins zu verstehen. Im Gegensatz zur klassischen Phänomenologie beschäftigt sich Steiner jedoch mit dem, was er ‚geistige Wahrnehmung‘ nennt, und entwickelt zudem Modelle einer Evolution des

menschlichen Bewusstseins in bestimmten, deutlich voneinander zu unterscheidenden Entwicklungsperioden. Daher stellt seine Ansicht zwar eine Art empirische Phänomenologie dar, allerdings mit dem Vorbehalt, dass dabei unter ‚empirischen‘ Beobachtungen solche verstanden werden, die mithilfe geistiger Wahrnehmungsorgane in besonderen Bewusstseinszuständen erlangt werden. Auch dies wird im Folgenden näher erläutert. Zunächst setzen wir uns mit typischen phänomenologischen Betrachtungsweisen des Selbstbewusstseins auseinander, welche Themen ansprechen, die im Kontext der ‚Hüter‘-Vorstellung wichtig sind, z. B. die Phänomene der Angst und Begierde. Dann soll auch die Entwicklungspsychologie betrachtet werden, welche sich ebenfalls mit grundlegenden seelischen Phänomenen beschäftigt, beispielsweise mit der Scham und der Erfahrung, gesehen zu werden und sich selbst zu sehen. Schließlich wird all dies auf Steiner bezogen, insbesondere auf seine Vorstellung, dass Selbstbewusstsein als die Erfahrung beschrieben werden kann, von einem Wesen außerhalb seiner selbst gesehen oder angestarrt zu werden.

Im Zusammenhang mit der Erforschung der Schlaf lähmung schlagen Solomonova u. a. vor, das Phänomen einer ‚gefühlten Präsenz‘ als etwas Grundlegendes in der menschlichen Erfahrung zu verstehen:

Wir behaupten, dass die gefühlte Präsenz ein grundlegendes Phänomen [...] im Zentrum des Zusammenspiels zwischen intersubjektivem und intrasubjektivem Selbstaussdruck darstellt. Gefühlte Präsenz kann als Eckpfeiler religiöser und spiritueller Erfahrungen, der Kreativität und der eigenen Identität in Bezug auf andere angesehen werden. Es gibt eine Vielzahl von möglichen Präsenzphänomenen, subtil und extrem, bedrohlich und beruhigend, aber vielleicht gibt es im Kern aller eine grundlegende Sensibilität oder Verletzlichkeit gegenüber solchen Erfahrungen.²⁸

Die Autoren dieser Studie betrachten Schlaf lähmungen und Alpträume als Beispiele für solche gefühlten Präsenzen. Aus ihrer Sicht können diese nicht auf bloße Einbildungen reduziert werden, denn welche Perspektive man auch wählt, beinhalten sie explizit oder implizit einen Bezug zu sich selbst und zu anderen und somit Perspektive, Intersubjektivität etc.

²⁸ Solomonova u. a. (2011), 177. Diese und alle übrigen Übersetzungen englischsprachiger Zitate stammen vom Übersetzer des Aufsatzes.

Viele Phänomenologen gehen davon aus, dass das Selbstbewusstsein von dem Gefühl abhängt, dass es jemand anderen gibt, der uns so sieht, wie wir ihn sehen. Man kann eine solche Ansicht beispielsweise bei Sartre, Levinas und Hegel finden. Für Sartre entsteht Selbsterkenntnis aus der Erkenntnis, dass wir ein Objekt für ein anderes Subjekt sind.²⁹ Für Levinas ist das Gesicht des anderen nicht nur ein Objekt, sondern immer auch ein anderes Subjekt, welches uns ansieht.³⁰ In Hegels *Phänomenologie des Geistes* wird das Selbstbewusstsein als eine strukturelle Geschichte dargestellt, die mit dem Verlangen, dem Kampf um Leben und Tod, der Dialektik von Herr und Knecht etc. verbunden ist. Begierde ist dabei im Grunde der Wunsch, Einheit mit einem anderen zu finden, der gleichermaßen im andern nach sich selbst verlangt. Zunächst manifestiert sich das Verlangen jedoch als der Wunsch, ein Objekt zu verschlingen oder zu besitzen. Das Verschlingen eines Objekts führe zu einem unendlichen Prozess der Befriedigung und Erneuerung der Unzufriedenheit, da die Erfahrung der Befriedigung Unzufriedenheit als Voraussetzung hat. Erst wenn ein Subjekt auf ein anderes Subjekt trifft, kann nach Hegel etwas Neues entstehen. Solange es jedoch zwei Subjekte gebe, bedrohen diese sich gegenseitig, da jedes vom anderen auf ein Objekt reduziert werden kann. Sie müssten also beweisen, dass sie Subjekt und nicht nur Objekt sind; d. h., sie müssten beweisen, dass sie Macht über das andere Subjekt haben und das andere Subjekt möglicherweise zu einem Objekt machen können. Eine Möglichkeit, wie ein Subjekt das andere auf ein Objekt reduzieren kann, bestehe etwa darin, es zu töten. Dies würde jedoch bedeuten, dass der Wunsch sich wieder reproduziert. Erst wenn sich jemand ergebe und nicht getötet werde, passiere etwas Neues; jetzt nämlich koexistierten zwei Subjekte in einem Minimum an gegenseitiger Anerkennung. Im weiteren Verlauf der Geschichte lebt nach Hegel ein Subjekt in Angst vor dem anderen und es wird gezeigt, dass wahre Befriedigung nur in der gegenseitigen Anerkennung der Gleichberechtigung zu finden ist. Diese genetische Darstellung der Struktur des Bewusstseins bei Hegel korrespondiert mit phänomenologischen Forschungen, die zeigen, wie das Selbstbewusstsein mit dem Bewusstsein eines anderen verwoben ist. Dabei ist wichtig zu beachten, dass diese Vorgänge nicht so verstanden werden, als hätten sie zu bestimmten historischen Zeitpunkten stattgefunden; allenfalls werden sie

29 Sartre (2004).

30 Levinas (1960).

als eine konzeptionelle Rekonstruktion der historischen Entwicklung gesehen. Als phänomenologische Analysen stützen sie sich nicht auf historische Beobachtungen.

Im Gegensatz zu solchen Ansätzen basiert die Entwicklungspsychologie stark auf der Beobachtung des menschlichen Verhaltens, dabei stützt sie sich auf andere empirische Disziplinen wie die Neurowissenschaften. Aus dieser Perspektive kann die Entwicklung des Selbstbewusstseins tatsächlich empirisch beobachtet werden, während sich der Mensch in der Kindheit entwickelt. Es ist bemerkenswert, dass Gefühle wie Verlegenheit, Scham und Stolz in einem ganz bestimmten Alter entstehen, nämlich wenn Kinder erkennen, dass sie von anderen gesehen werden können. Wie der Entwicklungspsychologe Philippe Rochat feststellt:

Vor dem zweiten Jahr wird ein vor einem Spiegel platzierter Säugling in der Regel lächeln, gurren und erkunden, in scheinbarer Freude über die perfekte Kontingenz zwischen gespielten und gesehenen Bewegungen, die von der polierten Oberfläche des Spiegels auf ihn oder sie zurückgeworfen werden. Nach dem zweiten Jahr ist das Spiegelbild mit radikal unterschiedlichen Verhaltensweisen verbunden. Kleinkinder erstarren typischerweise oder verhalten sich so, als wollten sie sich verstecken, indem sie ihren Kopf einziehen oder ihr Gesicht mit ihren Händen verstecken.³¹

Von jemandem beobachtet zu werden – sogar von sich selbst im Spiegel – kann beunruhigend sein. Rochat fragt weiter, warum Selbstbewusstsein mit ‚großer Angst‘, ‚Schrecken‘ und ‚negativen Erfahrungen‘ verbunden ist. Rochat³² sieht den Grund dafür in

[...] einer allgemeinen Angst, geächtet und von der Gruppe getrennt zu werden, einer Angst vor sozialer Ablehnung. Es läuft alles auf den Ausdruck eines sozialen Grundbedürfnisses (*basic affiliation need*) hinaus und der daraus folgenden Angst vor Isolation, vor Trennung von den anderen. Die Spannung zwischen diesen gegensätzlichen Polen ist eine Quelle großer Angst, die allgemeine und bedrohliche Erfahrung bevorstehender sozialer Missbilligung und Ablehnung. Die Kraft einer solchen Erfahrung entspricht der Kraft unseres grundlegenden Zugehörigkeitsbe-

³¹ Rochat (2009), 92.

³² Ebd., 105.

dürfnisses, eines Motivationssystems, das fest vernetzt ist und tiefe Wurzeln in der Säugetierevolution hat, wie die aktuellen Bindungstheorien andeuten [...].³³

Aber all das erklärt nicht, warum jemand erstarrt oder verunsichert wird, wenn er sich selbst sieht. Die Frage bleibt, inwiefern die Betrachtung seiner selbst ein Anlass zur Abwertung anderer sein soll. Ich würde vorschlagen, dass die Angelegenheit komplexer ist. Sich selbst zu sehen, indem man sich selbst betrachtet, ist eine Erfahrung, in der man sich selbst erkennt und zugleich nicht erkennt. Das unendliche Bewusstsein, das sich potentiell mit allem identifizieren kann, ist plötzlich an einen Ausdruck gebunden. Eine solche grundlegende Erfahrung löst möglicherweise eine Vielzahl negativer Emotionen aus, nicht nur Scham, sondern auch Angst (angegriffen zu werden, da man physisch lokalisiert und verletzlich ist) oder Verlangen (nach Anerkennung). Es kann also ebenfalls festgestellt werden, dass die Neigung zur Schlaflähmung, d. h. zum Erleben einer ‚bösen Präsenz‘, mit sozialer Angst verbunden ist.³⁴ Es kann auch festgestellt werden, dass Kinder mehr Albträume haben als Erwachsene³⁵ und dass Unausgeglichenheit oder Ängste Risikofaktoren für einen Albtraum sein können, während emotionales Wohlbefinden vor Albträumen bewahrt.³⁶ Wie die zentrale Rolle von angstbasierten Monstern in der Kinderliteratur zeigt, ist die Kindheit insgesamt deutlich stärker mit der Erfahrung bedrohlicher, monströser Präsenzen verbunden.³⁷

Auch für Rudolf Steiner besteht ein Zusammenhang zwischen Angst und Selbstbewusstsein: „Das Selbstgefühl“, sagt er an einer Stelle, „ist wirklich die umgewandelte Furcht“.³⁸ Diese Angst ist für ihn mit dem ‚Hüter‘ verbunden, der den Menschen davor schützt, den starken Selbstbezug seiner Instinkte direkt zu erleben. Steiner meint zudem, dass sich das menschliche Bewusstsein durch bestimmte, deutlich beschreibbare Zeiträume oder Kulturepochen entwickelt hat. Darüber hinaus geht er davon aus, dass das Selbstbewusstsein in einer Zeit entstand, die einen Übergang vom mythischen Bewusstsein darstellte. Im mythischen Bewusstsein, so seine Auffas-

33 Ebd., 109.

34 Solomonova (2008).

35 Floress u. a. (2016).

36 Simard u. a. (2008).

37 Christie (2020).

38 GA 210, 97.

sung, sei die Erfahrung von Geistern, Gnomen, Elfen etc. alltäglich gewesen und die Umwelt sei statt in Form von äußerlichen und klar umgrenzten Objekten in traumähnlichen Bilderlebnissen wahrgenommen worden.³⁹ In diesem Bewusstsein sei auch das Gefühl verbreitet gewesen, angestarrt zu werden, womit das Bedürfnis verbunden gewesen sei, sich in das einen anstarrende Wesen zu verwandeln:

Beim Übergang war der Mensch darauf angewiesen, wenn das auftrat, sich zu sagen: aber *ich* will doch sehen, ich will nicht, dass du mich anlotzt, *ich* will sehen. Da kam ihm das, was als Äußeres vor ihm stand, als etwas vor, das er zu überwinden hatte. Alle Sagen, die darauf ausgehen, das, was einen anlotzt, blind zu machen, zu überwinden, daß es einen nicht mehr anlotzt, haben hier ihren Ursprung. In der Sage von Polyphem, in der Blendung vom Riesen bis zu der wunderbaren Sage, wo Dietrich von Bern den Riesen Grim überwindet, überall haben wir dieses Bewußtseinsmoment.⁴⁰

Steiner ist der Auffassung, dass die Mythen und Märchen aus einer Zeit stammen, in welcher der Mensch in einem traumähnlichen Bewusstseinszustand lebte, in dem er tatsächlich spirituellen Wesen begegnete; er betrachtet diese Erzählungen als Ausdruck solcher Erfahrungen. Andere mit diesem Bewusstseinsübergang verbundene Märchen sind seiner Meinung nach solche, in denen ein Protagonist durch ein übernatürliches Wesen versucht wird. Ein Beispiel dafür ist für ihn die Lorelei-Legende, aber auch die Erfahrung des Albtraums sei ein Überbleibsel des Bewusstseinszustandes jener Zeit, in der das Selbstbewusstsein im Menschen Gestalt annahm. Dabei bleibt er offen für eine mehr naturalistische Interpretation des Phänomens, indem er das Auftreten von Albtraumphänomenen auch mit einer Störung des Atems verbunden sieht, ganz wie die oben beschriebene psychophysiologische Forschung. Steiners Ideen in Bezug auf die Entwicklung des Selbstbewusstseins verbinden also die phänomenologische, entwicklungsbedingte oder genealogische (im hegelschen Sinne) Analyse grundlegender Eigenschaften des Menschen (sein Egoismus, seine Emotionen, seine Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung) mit Deutungen, die auf geistiger Wahrnehmung im Sinne anthroposophischer Forschung basieren.

39 GA 57, 414.

40 Ebd., 415.

Ferner sieht er die individuelle Entwicklung des Bewusstseins im Kontext einer bewusstseinsgeschichtlichen Perspektive mit bestimmten Phasen und Übergängen und bleibt offen für eine (nicht-reduktive) naturwissenschaftliche Erklärung bestimmter Phänomene.⁴¹

Ich möchte nun zu einem Zitat zurückkehren, das im ersten Teil dieser Studie vorgestellt wurde, in dem Steiner den Zusammenhang zwischen der Meditation und dem Aussehen des ‚Hüters‘ beschreibt. An dieser Stelle wollen wir uns mit einigen Äußerungen auseinandersetzen, welche den meditativen Prozess beschreiben, der zur ‚Hüter‘-Begegnung führt:

So muß er [der meditierende Mensch] imstande sein, etwas ganz Bestimmtes zu fühlen, wenn er einen Kristall in der Hand hat; so muß er etwas fühlen, wenn er ein Oktaeder in der Hand hat. Er bekommt ein Gefühl, das man haben kann gegenüber der leblosen Welt. Wir vergleichen dann das leblose Gestein mit dem lebenden, bluterfüllten Wesen und sagen uns: Das hat Sinnlichkeit, das wasserhelle Gestein ist aber begierdelos. Bin ich imstande zu fühlen, wie der Stein seine Begierde hat ersterben lassen, wie er rein und keusch geworden ist, und weiß ich mich selbst zu vertiefen in dieses Gefühl, so daß die Welt um mich abstirbt und ich nur dieses Gefühl in mir leben lasse – sei es das Gefühl aus dem Kristall, aus dem Tier oder dem Menschen –, und wenn ich dann den Gegenstand fallenlassen kann, in derselben Weise zurückgehe wie vorhin und in den Zustand von Dhyana komme, dann merke ich, daß Gefühl nicht bloß ein Gefühl ist, sondern daß es anfängt hell zu werden, daß das Gefühl eine Lichterscheinung zu werden beginnt. So erscheint das, was man als Gedankenform wahrnimmt, was man aber besser als Gefühlsform bezeichnen sollte. [...] Wenn der Mensch die Gegenstände um sich herum fühlen lernt und die Gegenstände Farben annehmen, die sich dann zu Bildern kristallisieren, dann sieht er seine Gefühlswelt um sich herum. Man muß sich selbst als ein Objektiv gegenüberreten, dann überschreitet man die Schwelle, wo man sich wahrnimmt mit alledem, was man ist und noch nicht ist. Der erste Hüter der Schwelle steht da vor uns, der uns zeigt: Das bist du!⁴²

Wir können diese Erzählung aufschlüsseln und so den meditativen Prozess genauer beschreiben, der zum Erscheinen des ‚Hüters‘ führt: 1) Es wird eine Meditation beschrieben, bei der ein Objekt mit einem Gefühl verbunden

41 GA 57, 415.

42 GA 54, 474–475.

ist. So wird etwa ein Kristall mit einem subtilen oder nicht-sensorischen Reinheitsgefühl verbunden. Es wird also mit Absicht etwas Objektives, eine physische Grundform mit etwas Subjektivem in Verbindung gebracht. 2) Dann ruht man in einem reinen Bewusstsein. Dieses kann mit einem Zustand verglichen werden, in dem es keine Subjektivität oder Objektivität gibt, einem Zustand, in dem diese beiden Aspekte miteinander verschmolzen sind. 3) Innerhalb eines solchen Zustands können einem subtile Aspekte und tiefere Bewusstseinsstrukturen deutlich werden. Dies hat eine universellere Seite, nämlich, dass die Struktur des Aussehens als solche deutlicher werden kann (man sieht deutlicher, wie Erfahrungen entstehen), und eine speziellere Seite, nämlich, dass persönliche Erfahrungen, Erinnerungen, unterbewusste Reaktionsmuster (Gewohnheiten und Instinkte) und anderes unterbewusstes Material sich zeigen können. 4) Die universellen und die besonderen Aspekte des Bewusstseins verschmelzen innerhalb des veränderten Bewusstseinszustandes, der durch die Schritte 1 und 2 geschaffen wurde, und man erhält die Erscheinung subjektiver Inhalte in Form einer objektiven Figur. Was normalerweise im ‚Inneren‘ ist, erscheint nun als etwas außerhalb von einem selbst, das aber zugleich Teil von einem selbst ist. Dies zeigt dem Meditierenden, wessen man sich bewusst werden und was man in sich verwandeln muss (wie im ersten Teil beschrieben).

Diese beschriebenen vier Schritte stellen also den Versuch einer phänomenologischen Analyse der Grundstruktur des meditativen Prozesses dar, den die ‚Hüter‘-Erfahrung hervorbringen kann. Schritt 1, in dem eine absichtliche Verbindung zwischen einem objektiven Gegenstand und einem subtilen Gefühl hergestellt wird, bereitet sich auf das erhöhte Bewusstsein sowohl der Struktur des objektiven Bewusstseins als auch des subjektiven, unterbewussten Materials und der Reaktionsmuster vor, die in den Schritten 2 und 3 kultiviert werden. (Es ist allgemein bekannt, dass in der Meditation versucht wird, die Einsicht in die Art und Weise, wie Dinge im Bewusstsein erscheinen, zu erhöhen⁴³ und dass dies zum Auftreten von unterbewusstem Material wie längst vergessenen Erinnerungen führen kann).⁴⁴ Wenn das in Schritt 1 kultivierte Bewusstsein (die Verbindung zwischen einem äußeren Bewusstsein einer Sache mit einem subtilen, inneren Gefühl) mit dem in den Schritten 2 und 3 kultivierten Bewusstsein kombiniert

43 Yates u. a. (2015).

44 Xu u. a. (2014).

wird (dem Bewusstsein, innerhalb dessen es keine klare Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt gibt), kann dies zu der in Schritt 4 beschriebenen ‚Hüter‘-Erfahrung führen, in welcher etwas Inneres, etwas in einem selbst als äußerer Gegenstand mit subjektivem Charakter zur Erscheinung kommt, nämlich als eine Figur, ein Monster, eine ‚Gestalt‘ im psychologischen Sinn. Dieser meditative Prozess kann zu einer Erfahrung führen, die tiefere, grundlegendere Schichten des menschlichen Bewusstseins aufdeckt, Schichten, die in der Kindheit gebildet wurden und die nach Steiners Ansicht zugleich eine Art Wiederholung eines bestimmten, historischen Stadiums des menschlichen Bewusstseins darstellen. Diese Wiederholung ist nun jedoch voll bewusst, und dabei geht es diesmal nicht um die Bildung von Selbstbewusstsein, sondern um dessen Verwandlung. Diese Verwandlung im Sinne einer Transformation der Selbstbezogenheit wurde konzeptionell bereits im ersten Teil dieser Studie vorgestellt und sollte durch die oben angeführten experimentellen Befunde veranschaulicht werden.

5. Analyse

Wie im ersten Teil dieser Untersuchung gezeigt wurde, hat Steiners Hüter-Begriff zwar einige ihm eigentümliche Aspekte, ist aber auch – wie Steiner selbst betonte – mit einem Archetypus verbunden, der in vielen Religionen, Mythen und Geschichten zu finden ist. Im vorliegenden Artikel haben wir uns mit der Forschung zu Alpträumen und Schlaflähmungen, mit Erfahrungsberichten von Meditierenden und phänomenologischen Perspektiven auf den ‚Hüter der Schwelle‘ befasst. Jede dieser Perspektiven bietet unterschiedliche Möglichkeiten, die Erfahrung zu betrachten, um die es in diesen Bildern und Erzählungen geht. Wie die Forschung zu Schlaflähmungen und Alpträumen zeigt, kann die Erfahrung einer bedrohlichen Präsenz in vielen verschiedenen Kulturen gefunden werden und hat unterschiedliche physiologische Korrelate, die von Veränderungen im Blut während eines Erstickungsgefühls bis zur Aktivierung eines hypothetischen Bedrohungserkennungssystems im Gehirn reichen. In dem Maße, in dem Alpträume durch eine Verringerung der Atemkapazität während des Schlafes induziert werden, kann man von einem *bottom-up*-Prozess zur ‚Hüter‘-Erfahrung sprechen. Insofern hingegen die Begegnung durch Meditation ausgelöst wird, handelt es sich um einen *top-down*-Prozess, wobei dieser zu

sowohl Sauerstoffmangel als auch Erstickungs- und Angsterfahrungen führen kann.⁴⁵ Die Begegnung mit dem ‚Hüter‘ stellt offenbar eine Verbindung beider Vorgänge dar.

Von anthroposophisch Meditierenden wird das ‚Hüter‘-Phänomen oft in einem realistischen Rahmen interpretiert, also so, dass man entweder einem tatsächlichen geistigen Wesen begegnet oder einer Projektion eines Wesens in einem selbst. Wie im ersten Teil gezeigt wurde, geben Steiners unterschiedliche Beschreibungen des ‚Hüter‘-Phänomens durchaus Raum für realistische Interpretationen. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass die Erfahrung des ‚Hüters‘ eine tiefe, persönliche Bedeutung für Meditierende haben kann, die sich sowohl auf ihr Innenleben als auch auf ihre beruflichen Entscheidungen auswirkt. Außerdem veranschaulichen die verschiedenen Berichte anthroposophisch Meditierender, wie Meditationsherausforderungen als spirituelle Reifung interpretiert werden können. Inwieweit solche Perspektiven die Reaktion einer Person auf eine Herausforderung positiv beeinflussen muss noch näher untersucht werden, aber es hat sich beispielsweise gezeigt, dass Personen mit einer religiösen Einstellung in diesem Kontext deutlich weniger unangenehme Erfahrungen machen als nicht-religiöse Personen.⁴⁶ Eine herausfordernde Erfahrung kann insgesamt weniger unangenehm sein, wenn eine Person über interpretative Rahmenbedingungen und Werkzeuge verfügt, um das Erlebnis zu deuten und darauf zu reagieren. Die anthroposophische Perspektive bietet eine Möglichkeit, die Herausforderungen der Meditation als wachstums- und entwicklungs-fördernd zu verstehen. Wenn die Meditation schwierig und herausfordernd wird, gilt dies selbst als Hinweis auf einen erreichten Fortschritt. Dem potenziell Unangenehmem wird eine tiefe, entwicklungsorientierte, positive Bedeutung beigemessen, eine Sichtweise, die einem Meditierenden hilft, die Herausforderung effektiv zu meistern. Während die Forschung zu dieser Wachstumsmentalität (*growth mindset research*) umstritten ist, scheint der Glaube daran, dass eine Wachstumsmentalität durch meditative Übung erworben werden kann, allgemein gerechtfertigt.⁴⁷

Die angeführten phänomenologischen Perspektiven zeigen, wie die Erfahrung des ‚Hüters‘ auch aus einer sozialen Perspektive interpretiert wer-

45 Sparby (2020).

46 Schlosser u. a. (2019).

47 Yeager u. Dweck (2020).

den kann, insbesondere als Phänomen des ‚Von-einem-anderen-gesehen-Werdens‘, welches konstitutiv für die Bildung von Selbstbewusstsein sein kann. Dies ist eine Perspektive, die man sowohl in der Entwicklungspsychologie als auch bei Steiner findet. Solche Prozesse deuten darauf hin, dass Bewusstsein nicht nur eine Frage der Beziehung des Bewusstseins zu seinen Objekten ist, sondern im Wesentlichen auch Beziehungen zwischen selbstbewussten Subjekten beinhaltet: Das Selbstbewusstsein ist also kein ‚Homunculus‘, der in einer Glasglocke nur sich selbst erlebt, sondern ein verinnerlichter Blick, den ein anderes Wesen auf einen selbst hat. Mit anderen Worten: In der ‚Hüter‘-Begegnung wird man sich der Grundstruktur des Selbstbewusstseins bewusst, die, wie die Entwicklungspsychologie zeigt, Emotionen wie Angst und soziale Scham beinhaltet. Darüber hinaus haben wir versucht, die zur ‚Hüter‘-Erfahrung führende phänomenologische Struktur des meditativen Prozesses zu skizzieren. Diese beruht auf einem Verlust der Art und Weise, wie Gefühle und Objekte normalerweise erlebt werden, und beinhaltet das Auftreten grundlegender und herausfordernder Emotionen in Form einer dämonischen Präsenz (dem ‚kleinen Hüter‘), die dann zur Grundlage persönlicher Verwandlung und inneren Wachstums wird. Schon sehr früh wurden dämonische Erscheinungen als seelische Phänomene interpretiert, etwa im Buddhismus (siehe dazu den Hinweis auf Machig Labdrön im ersten Teil). Gegenwärtige phänomenologische Perspektiven weisen auf einen Weg, Funktion und Struktur solcher Erscheinungen besser zu verstehen.

6. Fazit

Wie sich gezeigt hat, kann man in der Tat von der Erfahrung eines ‚Hüters der Schwelle‘ sprechen. Diese Erfahrung kann im Zusammenhang einer komplexen Wechselwirkung von menschlicher Physiologie, Entwicklungspsychologie und tiefen, interkulturellen archetypischen Bildern verstanden werden, die zu einer Selbsterfahrung führt, welche im Bild einer bedrohlichen oder bösen Präsenz erlebt werden kann. Steiners Vorstellung des ‚Hüters‘ bietet eine einzigartige Möglichkeit, diese miteinander verbundenen Bereiche in einer spezifisch spirituellen Erzählung zu bündeln und zu verstehen. Seine ‚Hüter‘-Erzählung ist deutlich mehr als bloß eine in sich konsistente Geschichte. Praktikern der anthroposophischen Meditation dient sie

als Rahmen, wodurch ihnen die eigenen meditativen Erlebnisse verständlich werden. Während sie aber die Wachstums- und Entwicklungsprozesse dieser Praktizierenden offensichtlich unterstützt, bleibt zu untersuchen, unter welchen Bedingungen bedrohliche Präsenzen, denen man während der Meditation begegnen kann, auch negative Erfahrungen sein können und unter welchen Bedingungen diese zu Wachstum führen. Dies führt dann zu der schwierigen Frage, was überhaupt menschliches und spirituelles Wachstum ausmacht. Diese Frage kann nicht allein durch klinische und psychologische Perspektiven geklärt werden. Spirituell Praktizierende brechen manchmal mit dem, was konventionell als gesund angesehen wird (man denke etwa an Julian von Norwich und ihren Wunsch, krank zu werden, um dann für den Rest ihres Lebens Eremitin zu sein). Spirituelle Vorstellungen wie der Glaube an ein vorgeburtliches Dasein der Seele oder der Wunsch nach mystischer Vereinigung mit Gott stehen eindeutig im Widerspruch zu dem konzeptionellen Rahmen, in dem sich die konventionelle Psychologie bewegt. Für ein umfassendes Verständnis dessen, was spirituelles Wachstum bedeutet, scheint es in der Tat notwendig zu sein, mit einigen dieser Konvention zu brechen. Die vor etwa hundert Jahren formulierte Anthroposophie stellt einen solchen Bruch dar. Die Erzählungen die sie anbietet, sind es wert, in die heutigen Verständnisversuche der Natur, der biologischen Grundlage und sozialen Wirklichkeit der menschlichen Erfahrung und Transzendenz einbezogen zu werden.

Übersetzung:
Christian Clement

Literaturverzeichnis

- Adler, Shelley: *Sleep Paralysis. Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. New Brunswick, NJ 2011.
- Ayache, Julia u. a.: *Mindfulness and False Memories: State and Dispositional Mindfulness Does Not Increase False Memories for Naturalistic Scenes Presented in a Virtual Environment*, in: *Psychological Research* 86/2 (2022), 571–584.
- Baer, Ruth u. a.: *Frequency of Self-Reported Unpleasant Events and Harm in a Mindfulness-Based Program in Two General Population Samples*, in: *Mindfulness* 12/3 (2021), 763–774.

- Cheyne, J. Allan u. a.: *Hypnagogic and Hypnopompic Hallucinations during Sleep Paralysis: Neurological and Cultural Construction of the Night-Mare*, in: *Consciousness and Cognition* 8/3 (1999), 319–337.
- Cheyne, J. Allan: *Sleep Paralysis and the Structure of Waking-Nightmare Hallucinations*, in: *Dreaming* 13/3 (2003), 163–179.
- Cheyne, J. Allan und Todd A. Girard: *Paranoid Delusions and Threatening Hallucinations: A Prospective Study of Sleep Paralysis Experiences*, in: *Consciousness and Cognition* 16/4 (2007), 959–974.
- Christie, Lauren: *The Evolution of Monsters in Children’s Literature*, in: *Palgrave Communications* 6/1 (2020), 1–7.
- de Jong, Joop T. V. M.: *Cultural Variation in the Clinical Presentation of Sleep Paralysis*, in: *Transcultural Psychiatry* 42/1 (2005), 78–92.
- Douglas, Neal J. und Olli Polo: *Pathogenesis of Obstructive Sleep Apnoea/Hypopnoea Syndrome*, in: *The Lancet* 344/8923 (1994), 653–656.
- Floress, Margaret T. u. a.: *Nightmare Prevalence, Distress, and Anxiety among Young Children*, in: *Dreaming* 26/4 (2016), 280–292.
- Goldberg, Simon B. u. a.: *Prevalence of Meditation-Related Adverse Effects in a Population-Based Sample in the United States*, in: *Psychotherapy Research* 6 (2021), 291–305.
- Hirshberg, Matthew J. u. a.: *Prevalence of Harm in Mindfulness-Based Stress Reduction*, in: *Psychological Medicine* 8/18 (2020), 1–9.
- Levinas, Emmanuel: *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*. Pittsburgh 1960.
- Lindahl, Jared R. u. a.: *The Varieties of Contemplative Experience: A Mixed-Methods Study of Meditation-Related Challenges in Western Buddhists*, in: *PLOS ONE* 12/5 (2017): e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Rochat, Philippe: *Others in Mind. The Origins of Self-Consciousness*. Cambridge 2009.
- Sartre, Jean-Paul: *The Transcendence of the Ego*. Hg. v. Sarah Richmond. London 2004.
- Schlosser, Marco u. a.: *Unpleasant Meditation-Related Experiences in Regular Meditators: Prevalence, Predictors, and Conceptual Considerations*, in: *PLoS ONE* 4/15 (2019), e0216643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216643>
- Simard Valérie u. a.: *Longitudinal Study of Bad Dreams in Preschool-Aged Children: Prevalence, Demographic Correlates, Risk and Protective Factors*, in: *Sleep* 31/1 (2008), 62–70.
- Solomonova Elizaveta u. a.: *Sensed presence as a correlate of sleep paralysis distress, social anxiety and waking state social imagery*, in: *Conscious Cognition* 17/1 (2008), 49–63.
- Solomonova Elizaveta u. a.: *Felt Presence: The Uncanny Encounters with the Numinous Other*, in: *AI and Society* 26 (2011), 171–178.
- Sparby, Terje: *Fear, Bliss, and Breathing Changes during Meditation. A Case Study of a Transformative Experience*, in: *Mind and Matter* 17/1 (2019), 7–35.
- Sparby, Terje: *Body, Soul, and Spirit. A Qualitative Study of Anthroposophic Meditation*, in: *Religions* 11/6 (2020), 314.

- Sparby, Terje: *What Stands in the Way Becomes the Way. Dual and Non-Dual Approaches to Meditation Hindrances*, in: *Buddhist Traditions and Contemplative Science* (2022).
- Takeuchi, Tomoka, u. a.: *Isolated Sleep Paralysis Elicited by Sleep Interruption*, in: *Sleep* 15/3 (1992), 217–225.
- Tenzin, Ngawang Kunga: *The Royal Seal of Mahamudra. Volume One: A Guidebook for the Realization of Coemergence*. Boston, MA 2014.
- Wilson, Brent M. u. a.: *Increased False-Memory Susceptibility After Mindfulness Meditation*, in: *Psychological Science* 26/10 (2015), 1567–1573.
- Xu, Jian u. a.: *Nondirective Meditation Activates Default Mode Network and Areas Associated with Memory Retrieval and Emotional Processing*, in: *Frontiers in Human Neuroscience* 26/8 (2014), 86.
- Yates, John u. a.: *The Mind Illuminated. A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Pearce 2015.
- Yeager, David S. und Carol S. Dweck: *What Can Be Learned from Growth Mindset Controversies?*, in: *American Psychologist* 75/9 (2020), 1269–1284.

Terje Sparby, Rudolf Steiner University College, Norwegen.
 Terje.Sparby@steinerhoyskolen.no

Dies ist ein Open-Access-Artikel, der unter den Bedingungen der Creative-Commons-Lizenz CC-BY 4.0 (sofern nicht anders angegeben) publiziert wurde. Diese Lizenz erlaubt die uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Vervielfältigung in jedem Medium, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. Das Urheberrecht verbleibt bei den Autor*innen.