

## STUDIENBLÄTTER

### Seelisches bei Tod und Sterben

Nr. 2.5

## Thema Schmerz III

GA 233 1.1.1924

Alles in der Welt,  
was eine gewisse Grösse erreicht hat,  
ist aus dem Schmerz heraus geboren.

### Schmerz und Erkenntnis

*Das dritte Studienblatt zum Thema Schmerz ist allgemeinen und grundsätzlichen Äusserungen Rudolf Steiners zum Thema Schmerz gewidmet. Einem längeren Abschnitt über den Ursprung des Leidens folgen Zitate zum Sinn des Leidens. Jedem Schmerz ist etwas Weckendes beigegeben. Es beginnt beim gefühlten Erleben des Schmerzes als einer Art Signal. Dem folgt das Nachsinnen das letztlich zum erkennenden Denken führen kann. Auf dem Weg zu geistiger Erkenntnis warten zahlreiche Proben. Mut und Selbstüberwindung sind gefragt. Der Erkenntnisschüler kann sich dabei ein sicheres moralisches Urteil bilden, wenn er sich durch Übung ein Organ schafft, das ihn Wahrheit als Freude, Unwahrhaftigkeit als Schmerz erleben lässt.*

*Schmerz und Erkenntnis sind Hauptthema dieses Studienblattes. Es ist ein uraltes Motiv, das auch in der Genesis, dem biblischen Schöpfungsmythos, zentral zur Sprache kommt. Da wird vom Essen von den Früchten des Baumes der Erkenntnis berichtet. Die Folge dieser Tat ist der Verlust der paradiesischen Unschuld. Die Menschen werden aus dem himmlischen Garten Eden vertrieben, auf die Erde mit dem Hinweis „verbannt“, dass künftig das Erdenleben mit schmerzvollem Gebären, mit Krankheit, Leiden und dem Erleben des Todes verbunden sein wird. Das ist der Preis - und zugleich die Bedingung - für den Weg zu Freiheit durch Erkenntnis. Die Menschheit ist auf dem Weg, immer besser und selbständiger unterscheiden zu können wahr und unwahr, schön und hässlich, gut und böse. Das sich entwickelnde Menschenwesen geht seinen wechselvollen Weg zwischen kosmischem und irdischem Dasein mit dem Ziel, immer mehr ein schöpferisches Wesen zu werden, nach und nach zu verwirklichen, wie es im Mythos heisst: „zum Bilde Gottes schuf er ihn“ (Genesis). Das rosenkreuzerische Christentum bringt diesen Werdegang in drei formelartigen Sätzen zum Ausdruck:*

*Aus dem Göttlichen sind wir geboren. Ex Deo nascimur.  
Christus begleitet uns im Sterben. In Christo morimur.  
Erwachen werden wir zum Heiligen Geist. Per Spiritum Sanctum reviviscimus.*

*Die ursprünglichen Himmelfahrts- und Pfingsterlebnisse der Jünger Christi stimmen tief damit überein. So erweist sich der Schmerz als ein Weltprinzip.*

GA 55 8. 11. 1906

### Der Ursprung des Leidens

*Als Einleitung wird ein Ausschnitt aus einem Vortrag über den Ursprung des Leidens aus dem Jahr 1906 abgedruckt. Verständlicher werden die Teile durch das Lesen des ganzen Vortrages.*

*... Wenn wir diesen Zusammenhang zwischen Leid und Schmerz und dem bewussten Geist, der uns umgibt, einsehen, dann verstehen wir wohl auch ein Wort eines christlichen Eingeweihten, der solche Dinge gründ-*

lich intuitiv wusste und auf dem Grunde von allem bewussten Leben den Schmerz sah, das Wort: «In aller Natur seufzet jede Kreatur in Schmerzen, erwartungsvoll, die Gotteskindschaft zu erlangen.» Das finden Sie im 8. Kapitel des **Paulus**, als eine wunderbare Ausprägung dieser Grundlage des Bewusstseins im Schmerz...

### *Leid, Mitleid, Liebe*

So wie wir aus dem Schmerz, der durch einen äusseren Lichtstrahl angeregt ist und durch uns als lebendige Wesen überwunden wird, ein höheres Bewusstsein schaffen, so wird, wenn wir die Leiden der anderen in unsere eigene, grössere Bewusstseinswelt umwandeln, aus der Empfänglichkeit für das Leid der anderen ein Schaffen im Mitleid geboren. Und so entsteht endlich aus dem Leide auch die Liebe. Denn was ist die Liebe anderes, als sein Bewusstsein ausdehnen über andere Wesen? Wenn wir selbst so viel entbehren wollen, soviel ausgeben wollen, uns selbst so viel ärmer machen wollen, als wir dem anderen Wesen geben, und wenn wir imstande sind, geradeso wie die Haut, die den Lichtstrahl empfängt und aus ihrem Schmerz ein höheres Wesen, ein Auge zu bilden vermag, wenn wir imstande sind, aus der Verbreitung unseres Lebens über die anderen Leben ein höheres Leben zu saugen, dann wird in uns selbst, aus dem, was wir weggeben an das andere Wesen, die Liebe, das Mitfühlen mit allen Kreaturen geboren.

### *Erkenntnis als Frucht aus dem Leiden*

Das liegt auch dem Ausspruche des griechischen Dichters zugrunde: Aus Leben ward Lehre, aus Lehre Erkenntnis. Hier berührt sich wiederum, wie im vorigen Vortrage schon gesagt, eine auf neuesten naturwissenschaftlichen Forschungen beruhende Erkenntnis mit den Resultaten der alten Geistesforschung. Immer hat die alte Geistesforschung gesagt, dass höchste Erkenntnis, höchste Lehre nur aus dem Leid hervorgehen kann. Wenn wir ein krankes Glied besitzen und Schmerz daran gelitten haben, so kennen wir dieses Glied am allerbesten; ebenso kennen wir das am besten, was wir in der eigenen Seele abgelagert haben. Es quillt aus dem eigenen Leid als dessen Frucht die Erkenntnis...

Manchen wird man sagen hören können, dass er die Schmerzen nicht missen möchte, da sie ihm die Erkenntnis gebracht haben. Jeder Gestorbene kann Sie lehren, dass das wahr ist, was ich gesagt habe. Würde der Mensch den Kampf gegen die Zerstörung in sich bis zum wirklichen Tode führen, wenn nicht der Schmerz, wie ein Wächter des Lebens, fortwährend neben ihm stände? Der Schmerz macht uns aufmerksam darauf, dass wir gegen die Zerstörung des Lebens Vorkehrungen zu treffen haben. Aus dem Schmerze heraus schaffen wir neues Leben. In den Aufzeichnungen eines modernen Naturforschers über die Mimik des Denkers lesen wir, dass auf dem Antlitz des Denkers etwas liegt wie ein verhaltener Schmerz...

So dürfen wir wohl im Einklang mit dem alten griechischen Dichter **Aischylos** sagen: Aus dem Leid entsteht Lehre, aus der Lehre Erkenntnis. Und ebenso wie in Bezug auf vieles andere dürfen wir in Bezug auf den Schmerz sagen, dass wir ihn erst dann erfasst haben, wenn wir ihn erkennen nicht nur an sich selbst, sondern an dem, was aus ihm hervorgeht. Wie so manches andere wird auch der Schmerz nur an seinen Früchten erkannt.

GA 110 21. April 1909

---

***Wer über den Sinn des menschlichen Daseins nachdenkt, wird sich auch mit Entwicklung beschäftigen. Das menschliche Wesen ist ein Werdendes. Das Werdende wächst auf dem Boden des Gewordenen. Stets muss etwas überwunden werden. Verlust und Leid gehören dazu. Wer dem ausweichen möchte, also beim Erreichten verharret, brächte die Entwicklung zum Stillstand.***

... Leiden ist eine Begleiterscheinung der höheren Entwicklung. Es ist das, was man nicht entbehren kann zur Erkenntnis. Der Mensch wird sich einst sagen: Was mir die Welt an Freude gibt, dafür bin ich dankbar. Wenn ich aber vor die Wahl gestellt werde, ob ich meine Freuden oder meine Leiden behalten will, so werde ich die Leiden behalten wollen; ich kann sie nicht entbehren zur Erkenntnis. Jedes Leiden stellt sich nach einer gewissen Zeit so dar, dass man es nicht entbehren kann, denn wir haben es als etwas in der Entwicklung Enthaltenes aufzufassen. Es gibt keine Entwicklung ohne Leiden, wie es kein Dreieck ohne Winkel gibt...

Dadurch, dass der Mensch die Egoität überwindet, kommt er über die Stimmung des Bedrückt- und Gelähmtseins hinweg. In diesem Phänomen kann man etwas sehen, was gut ist: Kraft aus der Unzulänglichkeit. Gott sei Dank, dass ich durch eine unzulängliche Tat, das heisst deren Misserfolg, ermutigt werde, weiter zu handeln! Das Menschenstreben ist kein unbestimmtes Glückslos. Unerlöst bleibt nur der, dessen freier Wille sich

abwendet von der Bestimmung des Menschenwesens. In der Synthese des Weltenprozesses ist das Leid ein Faktor.

GA 212 27. Mai 1922

---

### **Schmerzen ertragen oder Schmerzen kurieren?**

*Im Leben stehen wir immer wieder vor der Wahl, einen leichteren oder einen schwereren Weg zu gehen. Das gehört zu unserer Freiheit und soll ihr nicht genommen werden. – Im folgenden Zitat spricht Rudolf Steiner vom modernen Menschen in diesem Spannungsfeld. Ist Leiden eine Krankheit? Soll es kuriert werden? Wer heute mutig Erkenntnisschritte gehen will, muss sich in allen möglichen Situationen gegen die Flut betäubender Mittel wehren.*

... Ich kann mir ganz gut moderne Menschen vorstellen, die den Weg in die höheren Welten hinein gehen wollen. Sie fangen an. Die allererste leise Erkenntnis kommt. Das tut weh. Also bin ich krank, sagen sie. Es ist selbstverständlich, wenn einem etwas weh tut, so ist man krank. Aber wenn man höhere Erkenntnisse erlingt, dann kann es einem manchmal sehr viel weh tun, und man ist doch nicht krank.

Es ist allerdings bequemer, anstatt fortzuschreiten auf dem Wege, den die höhere Erkenntnis notwendig macht - denn die seelischen Leiden werden immer grösser -, es ist leichter, statt zu streben, diese seelischen Leiden zu überwinden, sich kurieren zu lassen. Man lässt sich etwas verschreiben, statt dass man auf dem Wege weitergeht. Selbstverständlich ist dies bequemer. Aber man kommt in der Erkenntnis nicht weiter dadurch...

Und die grossen Wahrheiten fordern eben auch in gewissem Sinne einen inneren Mut der Seele, der sich dazu aufschwingt, sich zu sagen: Erlebst du diese Dinge, dann muss du bereit sein, Erkenntnis dir zu erringen durch Entbehrung und Schmerz.

GA 119

---

### **Training zur Entwicklung des Herzens**

*Auf dem Erkenntnisweg zu Einsichten in höhere Welten muss sich der Schüler so trainieren, dass er sich Sicherheit erringt gegenüber Wahrheit und Unwahrheit, Gutem und Bösem. Das kann so weit vorangetrieben werden, dass Leid und Schmerz erlebt werden bei Unwahrheit, dagegen Lust und Freude beim Wahrheitserleben.*

... Wer aber sich zu jenem unmittelbaren Gefühle entwickeln will, von dem jetzt gesprochen worden ist, so dass er der imaginativen Welt gegenüber das unmittelbare Erlebnis haben kann: das ist wahr, das ist falsch - der muss sich so trainieren, dass ihm ein Irrtum wirklich weh tut, Schmerz bereitet, und dass ihm die Wahrheit, die ihm entgegentritt, auch schon hier im physischen Leben Lust und Freude macht. Das zu erlernen ist allerdings ermüdend und strapaziös, abgesehen von allem anderen; damit hängt in gewisser Weise das Aufreibende der Vorbereitung für das Hineingehen in die höheren Welten zusammen.

... Leid und Schmerz gegenüber dem Unwahren, dem Hässlichen, dem Bösen zu empfinden, auch wenn es nicht uns selbst zugefügt wird, und Lust zu empfinden gegenüber dem Schönen, Wahren, Guten, auch wenn es uns gar nicht persönlich angeht, das gehört zur Training für denjenigen, der sich Denken des Herzens anlernen will, der dann zu der Stufe emporsteigen will, auf der er ein solch unmittelbares Gefühl gegenüber einer Imagination hat, wie es beschrieben worden ist.

GA 153 14. April 1914

---

### **Die Verwandlung des Schmerzes in menschliche Tüchtigkeit im künftigen Leben.**

Gegenüber dem, ..., was wir auf Erden an Schmerzen, an Leiden erleben, zeigt sich auf dem geistigen Plan, dass auf dem physischen Plane erduldeten Schmerzen, erduldetes Leid fortwirken und auf dem geistigen Plan unsere Seele so durchdringen mit Kräften, dass diese Kräfte Willenskräfte werden, dass wir dadurch in der Seele stärker werden und die Möglichkeit haben, diese Stärke in moralische Kraft umzuwandeln, die wir dann wiederum auf den physischen Plan mitbringen können, um nicht nur gewisse Fähigkeiten zu haben, durch die wir Wertvolles schaffen können für die Umwelt, sondern um auch die moralische Kraft zu haben, charaktervoll diese Fähigkeiten auszuleben.

**Das unbewusste Wissen von der Kraft des Schmerzes.**

*In Alltagsbewusstsein ist der Schmerz gefürchtet. Wir suchen ihn so viel wie möglich zu vermeiden. Schwere Erlebnisse bewerten wir gern als Last, ja als sinnlos. Unser Unterbewusstsein würde uns davon berichten können, dass es die leidvollen Erlebnisse oft sind, die uns das Leben bereichern und stärken.*

... Der unterbewusste Teil aber besteht darinnen, dass wir tatsächlich eben unter der Schwelle des Bewusstseins ein Gefühl entwickeln, das besser, erhabener ist als die Gefühle, die wir im gewöhnlichen Bewusstsein entwickeln können, ein Gefühl, das eben nicht anders bezeichnet werden kann als dadurch, dass wir in unserer Unterseele immer wissen, wir haben dankbar zu sein für jede Lebenserfahrung, auch für die kleinste, die an uns herantritt. Dass schwere Lebenserfahrungen an uns herantreten, mag uns gewiss für den Augenblick schmerzlich stimmen; aber für einen grösseren Überblick des Daseins nehmen sich auch schmerzliche Lebenserfahrungen so aus, dass man zwar nicht in der Oberseele, aber doch in der Unterseele dankbar dafür sein kann, dankbar dafür, dass vom Universum unser Leben mit fortwährenden Gaben versehen wird. Das ist etwas, was einmal als ein wirklich unterbewusstes Gefühl in der Menschenseele vorhanden ist...

Gewiss, wir machen schwere Lebenserfahrungen, leidvolle Lebenserfahrungen durch, aber in einem grösseren Lebenszusammenhange stellen sich gerade leidvolle und schwere Lebenserfahrungen als die heraus, die uns am meisten das Leben bereichern, uns am meisten für das Leben stärken. Es handelt sich darum, diese fortdauernde Stimmung, die in der Unterseele wieder vorhanden ist, ein wenig in die Oberseele heraufzuheben, diese Stimmung: Du, Leben, du hebst und trägst mich, du sorgst dafür, dass ich vorwärtskomme.

**Und alle wirkliche Erkenntnis ist aus der Trauer, aus dem Schmerz, aus dem Leid heraus geboren.**

*Im Mai 1923, anlässlich der Begründung der norwegischen Anthroposophischen Landesgesellschaft, sprach Rudolf Steiner in Kristiania (Oslo) über tiefe Menschen- und Schicksalsfragen. Dabei zeigte er einen Entwicklungsgang aus den alten Mysterien über das Ereignis von Golgatha bis hin zu den neuen Mysterien auf. Nach Golgatha erlebten die Jünger die Tatsache der „Himmelfahrt Christi“ als einen tief schmerzlichen Verlust. Dieser aber bereitete die Apostel auf das neue pfingstliche Christuserleben vor. Darin spiegelt sich, was ein Erkenntnisschüler auf seinem Weg in den neuen Mysterien gleichfalls als herbe Bedingungen erfahren wird.*

... Alle wirkliche, grosse Erkenntnis ist aus dem Schmerz und aus der Sorge herausgeboren. Wenn man durch diejenigen Erkenntnismittel, die in der anthroposophischen Geisteswissenschaft beschrieben werden, den Weg in die höheren Welten zu gehen versucht, so kann man auch nur zu einem Ziele gelangen, wenn man durch den Schmerz hindurchgeht. Ohne dass man gelitten hat, vieles gelitten hat und dadurch frei geworden ist von dem Niederdrückenden des Schmerzes, kann man die geistige Welt nicht erkennen...

Die Schüler Christi haben nun in derjenigen Zeit, die uns durch die zehn Tage nach der Himmelfahrt angedeutet ist, ungeheuer viel gelitten, weil ihnen der Anblick des Christus entschwunden war. Und aus diesem Schmerz, aus dieser unendlichen Trauer ist dann dasjenige entsprungen, was wir das Pfingstgeheimnis nennen. Die Schüler Christi haben, nachdem sie für das äussere instinktive Hellsehen den Anblick Christi verloren hatten, ihn im Inneren, in der Empfindung, in dem Erlebnis durch die Trauer, durch den Schmerz wiederum gefunden.

**Ist doch der Schmerz ein Weltenprinzip**

*Aus einer Ansprache zur Bestattung seien die folgenden Worte noch einmal zum Abschluss gesetzt. Schmerz hat eine Aufgabe in der Welt. – Gleichwohl darf daran erinnert werden, dass bei der Begleitung Leid tragender Menschen stets individuell achtsam und nicht prinzipiell gehandelt werden soll. (Siehe Studienblatt 2.3)* Meine lieben Freunde, die Geisteswissenschaft kann nicht da sein, den Schmerz zu dämpfen, der sich auf unsere Seele legt, wenn wir grossen Verlust haben, ist doch der Schmerz ein Weltenprinzip. Und das Grosse, das Erhabene in der Welt ergibt sich, wie wir an verschiedenen Stellen unsere Weltanschauung ausgeführt haben, als Blüte und Frucht aus dem Mutterboden des Schmerzes heraus. Würden wir gegen den Schmerz sündigen, wir würden gegen allen Sinn der Welt sündigen...

Der Schmerz ist ein Schmied.  
Sein Hammer ist hart;  
Von fliegenden Flammen  
Ist heiss sein Herd;  
Seinen Blasebalg bläht  
Ein stossender Sturm  
Von wilden Gewalten.  
Er hämmert die Herzen  
Und schweisst sie mit schweren  
Und harten Hieben  
Zu festem Gefüge.

Gut, gut schmiedet der Schmerz.

Kein Sturm zerstört,  
Kein Frost zerfrisst,  
Kein Rost zerreisst,  
Was der Schmerz geschmiedet.

Otto Julius Bierbaum .  
1865 – 1910

### Literatur allgemein zum Thema Schmerz

Böttcher Cordelia	Trauern lernen. Verstehen und Verwandeln von Verlusten	Urachhaus 2013
Paxino Iris	Leben mit dem Schmerz	Freies Geistesleben 2009
Steiner Rudolf	Der Tod. Die andere Seite des Lebens	Futurum Verlag, 2013
Der Merkurstab	Zeitschrift für anthroposophische Medizin Themenschwerpunkt Schmerz	61. Jahrgang. Heft 5 Sept. 2008

### Literatur spezifisch zu Studienblatt 2.5:

Steiner Rudolf	Die Weltgeschichte in anthroposophischer Beleuchtung	GA 233	01.01.1924
Steiner Rudolf	Die Erkenntnis des Übersinnlichen in unserer Zeit und deren Bedeutung für das heutige Leben. Der Ursprung des Leidens	GA 55	08.11.1906
Steiner Rudolf	Geistige Hierarchien und ihre Widerspiegelung in der physischen Welt Leiden ist eine Begleiterscheinung der höheren Entwicklung. (Fragenbeantwortung über den Sinn des Leidens)	GA 110	21.04.1909
Steiner Rudolf	Menschliches Seelenleben und Geistesstreben im Zusammenhange mit Welt- und Erdentwicklung	GA 212	27.05.1922
Steiner Rudolf	Schmerz empfinden gegenüber Unwahrhaftigkeit	GA 119	
Steiner Rudolf	Inneres Wesen des Menschen und Leben zwischen Tod und neuer Geburt	GA 153	14.04.1914
Steiner Rudolf	Erdensterben und Weltenleben	GA 181	26.03.1918
Steiner Rudolf	Menschenwesen, Menschenschicksal und Weltentwicklung	GA 226 und	17.05.1923 20.05.1923
Steiner Rudolf	Unsere Toten	GA 261	26.12.1915
Otto Julius Bierbaum	Gedicht: Schmid Schmerz		

August 2016, Verantwortlich für die Textzusammenstellung: Franz Ackermann, Zürich