

Duft- und Aromamalen

Torsten Arncken¹ und Jasmin Peschke²

¹Naturwissenschaftliche Sektion am Goetheanum, torsten.arncken@goetheanum.ch

²Fachbereich Ernährung, Sektion für Landwirtschaft am Goetheanum, jasmin.peschke@goetheanum.ch
Dornach, Schweiz

Einleitung

Duftmalen bedeutet, einen Teil einer Pflanze oder einer anderen Probe zu riechen und in ein Bild zu verwandeln. Es ist eine Methode, um die Sinneswahrnehmung in eine bewusste Imagination zu verwandeln. Man erfährt die ätherischen Qualitäten von Substanzen, indem man die Kunst als Werkzeug nutzt.

Rudolf Steiner erwähnt 1920 eine Methode für Wissenschaftler:innen, um ihr Bewusstsein von der Sinneswahrnehmung um die Dimension der Imagination zu erweitern (siehe Literatur am Ende dieses Textes). Wir wollen hier skizzieren, wie man diese Methode in der Forschung und in Workshops in Form von Duft- und Aromamalen anwenden kann. Im folgenden Beitrag stellen Torsten Arncken, der das Duftmalen entwickelt hat, und Jasmin Peschke, die dieses in Workshops durchführt, ein praktisches Beispiel aus einem Workshop vor und erläutern das Vorgehen. Beim Duftmalen handelt es sich um eine Erweiterung der Methode des Aromamalens.

Es empfiehlt sich immer, mit einer kurzen Beschreibung der Methode und des Ablaufs zu beginnen, den die Teilnehmenden befolgen sollen, und dann Schritt für Schritt vorzugehen. Der Hintergrund und die Theorie können später erläutert werden.

Ablauf des Workshops

Benötigte Materialien:

1. Proben zum Riechen oder Schmecken
2. Farben (wir empfehlen Pastellkreiden, aber auch andere sind gut geeignet, Aquarellfarben sind weniger geeignet)
3. Zeichenpapier (weißes Druckerpapier ist gut geeignet)
4. Reinigungspapier oder -tuch für die Hände

Vorgehensweise

1. Bereiten Sie die Arbeitsflächen vor

Bevor die Teilnehmenden eintreffen, sollten auf jedem Tisch ein offener Farbkasten, das Malpapier und die Papiertücher liegen. So fühlen sich die Teilnehmenden herzlich eingeladen.



Abb. 1: Vorbereitung und Malen der Duftbilder

Wenn die Teilnehmenden Platz genommen haben, geben Sie eine kurze Einführung in die Methode

Wenn wir die Natur in unserem normalen Bewusstseinszustand betrachten, haben wir nicht nur Sinneswahrnehmungen, sondern auch Gedanken zu dem, was wir sehen. Wir schauen zum Beispiel eine Pflanze an und denken sofort: «Pflanze», «Blätter», «Stängel», «Rose». Es ist somit keine «reine» Wahrnehmung, sondern wir füllen unsere Wahrnehmung mit Begriffen. Rudolf Steiner erwähnt, dass wir eine reine Wahrnehmung anstreben sollten, ohne Begriffe. Wenn wir unsere Konzepte loslassen, machen wir unsere Sicht frei und können die geistige Welt sehen. Das ist sehr schwierig. Deshalb schlägt Rudolf Steiner das Werkzeug der «Symbolisierung der Sinneswahrnehmung» vor. Was meint er mit Symbolisierung? Aus unserer Sicht bedeutet dies, die reine Sinneswahrnehmung in ein Bild zu verwandeln, während man wahrnimmt/beobachtet.

Der Geist lässt sich einfacher mit dem Geruchs- und dem Geschmackssinn schulen als mit dem Sehsinn, weil wir in diesem Sinnesgebiet nicht so viele Begriffe haben. Beginnen wir also mit dem Riechen.

Riechen und Symbolisierung

Die Teilnehmenden sollten an einem Tisch Platz nehmen und eine ruhige Stimmung herstellen, bevor sie beginnen. Bitten Sie sie, während der Übung nicht zu sprechen und ruhig zu sein, damit sie sich konzentrieren können und keine Worte bilden.

Ein Tablett mit den Proben wird vorbereitet. Lassen Sie die Teilnehmenden eine der Proben auswählen. So können sie frei beginnen und sich aktiv mit einem der Objekte verbinden. Man bittet sie zu riechen und zu beobachten, was auftaucht. Die Teilnehmenden sollen sich nicht fragen, was es ist, sondern wie es ist. Sie haben dann die Aufgabe, das Erlebte in einem farbigen Bild darzustellen. Jedes Bild ist gut: Es gibt kein richtiges oder falsches Bild.

Als Proben können Sie jeden Teil einer Pflanze nehmen, denn jede Pflanzenart hat einen spezifischen Geruch. Aber es ist einfacher, mit stark riechenden Teilen zu beginnen wie würzigen Blättern oder Samen.

Wir haben gute Erfahrungen mit den Samen von Anis (*Pimpinella anisum*), Kümmel (*Carum carvi*) und Fenchel (*Foeniculum vulgare*) gemacht, die leicht zu beschaffen sind.

Erste Beobachtung: Anis

Die Teilnehmenden nehmen die erste Probe in eine Hand und riechen daran. Sie können die Samen zwischen den Fingern reiben und quetschen, damit diese mehr Duft abgeben. Während sie einatmen, nehmen sie den Duft wahr. Sie erfahren die Qualität von Anis und versuchen, diese zu spüren, ohne begrifflich zu denken. Dann versuchen sie, diese anhand eines passenden Farbtons und in einer bestimmten Form oder Bewegung aufs Papier zu bringen. Man nimmt eine Qualität im Duft wahr, die ein Kraftgefühl vermittelt, und sucht nach einer Farbe, die dieselbe Gefühlsqualität hat. Man lässt den Ausdruck durch die Farbe kommen. Nachdem man das gemalt hat, riecht man wieder und nimmt neue Qualitäten wahr und versucht, auch diese zu malen. Und so weiter. Nach einigen Minuten haben die Teilnehmenden eine innere Landschaft des Anisduftes erschaffen und ihn symbolisiert.

Wenn die Teilnehmenden riechen, dauert es oft eine Minute oder länger, bis sie anfangen zu malen. Es ist wichtig, jetzt nicht zu sprechen, damit wir aus dem Begrifflichen herausfinden, zur Ruhe kommen und offener für die Beobachtungen werden. Nach drei bis sieben Minuten sind die meisten Teilnehmenden fertig.



Abb. 2: Symbolisierung des Anisduftes

Nachdem wir beobachtet und symbolisiert haben, ist es wichtig, die Teilnehmenden aufzufordern, das, was sie erlebt haben, in Worte zu fassen und es in der Gruppe zu teilen. Vielleicht schreiben Sie es auf. Dies hilft, diese aussergewöhnliche Beobachtung zu erden.

Kommentieren Sie während des Austauschs nicht, was die Teilnehmenden sagen. Nehmen Sie es nur auf und wiederholen Sie es vielleicht, um zu überprüfen, ob Sie es verstanden haben.

Beispiele für eine Beschreibung von Anis können sein: «Der Anisduft ist frisch, kühlend und verbreitet sich schnell. Er ist sehr intensiv; er hat ein wenig Frische und eine starke Vitalität. Es gibt einen schwachen dunklen Grund.»

Dieser ganze Prozess – vom Riechen und Zeichnen bis zum Sprechen darüber – dauert etwa 10 bis 15 Minuten für eine Probe.

Zweite Beobachtung: Kümmel

Bitten Sie nun die Teilnehmenden, ein neues Blatt Papier zu nehmen und mit der zweiten Beobachtung zu beginnen, beispielsweise mit Kümmel (*Carum carvi*).

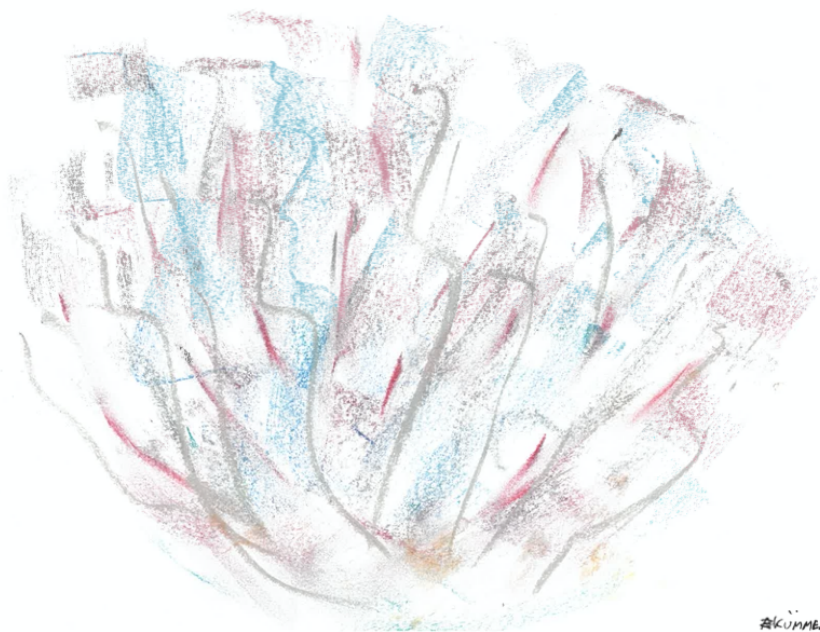


Abb. 3: Symbolisierung des Duftes von Kümmel

Beschreibung: Der Duft von Kümmel ist warm, leicht, rund und umhüllend; er gewinnt mit der Zeit an Substanz und ist stark geerdet. Der Kümmelduft ist viel dunkler und bodenständiger als derjenige des Anis. Der Kümmel ist konzentrierter und bewegter. Er ist im Magen spürbar. Bei diesen beiden Düften haben wir es also mit einer Polarität der Qualitäten zu tun: Anis ist ausladend und leicht und Kümmel ist konzentriert und dunkler.

Dritte Beobachtung: Fenchel

Jetzt wird ein neues Blatt Papier genommen. Es ist gut zu warten, bis alles für die nächste Runde vorbereitet ist, bevor man mit dem Riechen beginnt. Wenn die Teilnehmenden erst die Probe nehmen und dann das nächste Blatt Papier vorbereiten, entstehen zu viel Lärm und Unruhe im Raum. Halten Sie die Atmosphäre ruhig und konzentriert.

Lassen Sie die Teilnehmenden ihre dritte Probe nehmen, in diesem Fall Fenchelsamen (*Foeniculum vulgare*). Wenn wir nur zwei Proben nehmen, kommen wir automatisch in eine Polarität. Wenn ein dritter Duft hinzukommt, entfernen wir uns von der Polarität. Mit drei Beobachtungen wird es komplizierter, aber es öffnet den Geist für die reale Dimension dessen, was wir in der Vorstellungswelt beobachten werden – oder zumindest bekommen wir einen kleinen Einblick.



Abb. 4: Symbolisierung des Fenchelduftes

Beschreibung: «Zu Beginn stark aromatisch, erdig, wärmend, einhüllend. Der Fenchel ist aromatisch, leicht frisch riechend und viel bewegender als die beiden anderen. Er hat nichts Dunkles, er ist beruhigend, weichmachend und ausgleichend.»

Nach der dritten Beobachtung können Sie die übrigen Teilnehmenden, die ihre Erfahrungen noch nicht mitgeteilt haben, bitten, ihre drei Erfahrungen zu beschreiben und ihre drei Bilder zu zeigen.

Ein workshop mit drei Proben und 12 Teilnehmenden dauert etwa eine Stunde.

Zusätzliche Punkte

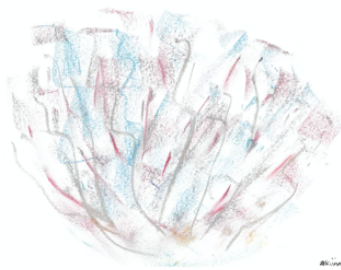
Manche sehen sich hinterher gerne alle Bilder an. Man kann sie an eine Wand pinnen oder auf den Boden legen: die Bilder einer Person von links nach rechts in einer Reihe und die der nächsten darunter. Auf diese Weise erhält man einen Überblick, und die Teilnehmenden

sehen gerne Ähnlichkeiten zwischen ihren Bildern. Manche bilden Gruppen mit allen Anisbildern an einer Stelle und den Kümmelbildern an einer anderen und so weiter. Das ist schön, weil man dann die vorherrschende Farbe in den drei Gruppen sieht. Die Betrachtung aller Bilder auf diese Weise dauert mindestens 20 bis 30 Minuten. Unterschätzen Sie dies nicht, denn es ist angenehm, genug Zeit dafür zu haben.

Jasmin malte so:



Anis



Kümmel



Fenchel

Torsten malte so:



Anis



Kümmel



Fenchel

Die Bilder wurden gezeichnet, ohne sich dabei zuzusehen. Wir denken, dass die Muster ziemlich ähnlich aussehen, aber das ist nicht wichtig. Die Bilder müssen sich nicht ähneln: Es ist wichtiger, von Bild zu Bild zu gehen und die Veränderung und Vielfalt der Qualitäten zwischen ihnen zu spüren.

Arten von Beobachtungen

Die meisten Teilnehmenden machen genaue und interessante Beobachtungen. Einige Kategorien, die beschrieben werden können:

1. Bewegungen, Entwicklungen. Paare wie dunkel und hell, warm und kalt, oben und unten und so weiter. Das sind Beschreibungen auf der ätherischen Ebene, und das sind die Beobachtungen, nach denen wir suchen.
2. Erinnerungen: Beispiel: «Das erinnert mich an eine Wiese.» So können Sie fragen: «Was haben Sie erlebt, um an eine Wiese zu denken? Was war der Auslöser für die Erinnerung an eine Wiese?» Wenn die Teilnehmenden etwas sagen wie «die leichte, frische Qualität des Geruchs», dann erkennen sie, dass diese Erfahrung/Beobachtung die Erinnerung ausgelöst hat.

3. Stimmungen: «Das macht mich wach und interessiert» oder «das lässt mich nach innen blicken und schläfrig fühlen». Dies sind möglicherweise Beobachtungen der Seele, des Astralen. Bei allem, was man beobachtet, auch an Kräften, gibt es parallel einen Stimmungswechsel bei den beobachtenden Menschen.

4. Urteile: «Ich mag das nicht» oder «ich liebe das». Auch hier können wir fragen, welche Qualität wahrgenommen wurde, die zu diesem Urteil geführt hat. Urteilen ist eine Eigenschaft des Intellekts, die zur Beobachtung hinzukommt und die wir ebenfalls wahrnehmen können.

Zusätzliche Beschreibungen und Beobachtungen zu den Pflanzen

Nach den Beobachtungen kann man über die Verwendung der Pflanzen in der Küche und als Heilmittel sprechen: Anis wird für süße Butterkuchen und Waffeln verwendet. Kümmel dient als Gewürz für fette Speisen oder für Kohl: Er regt die Verdauung an. Fenchel ist ein Gewürz und auch ein Mittel gegen Blähungen im Magen. Er beruhigt den Magen und unterstützt den Rhythmus der Verdauung.

Man kann sich auch die Formen und Blüten der Pflanzen ansehen oder wo sie gerne wachsen. Das alles hilft, sich ein inneres Bild zu machen.

Es zeigt sich, dass es einen inneren Zusammenhang zwischen den Beobachtungen, der Imagination des Duftes und den verschiedenen Verdauungseffekten gibt.

Theorie/Hintergrund

Wir empfehlen, die Theorie oder den Hintergrund der Methode darzustellen. Dies geschieht am besten in zwei Teilen, d.h. vor und nach dem Riechen und Symbolisieren.

1. Was bei diesem Prozess geschieht

Bei der normalen Sinneswahrnehmung wandeln wir die Wahrnehmung in Begriffe um. Wir riechen am Anis-Samen und identifizieren den Anisgeruch als Anis. Damit schließen wir die Wahrnehmung ab und haben ein Ergebnis in Form eines Wortes mit Bedeutung. Versuchen wir hingegen zu symbolisieren, tauchen wir in die Qualität dessen ein, was wir erleben. Wir vertiefen die Erfahrung und «erleben» die Kräfte, die Bewegungen, die Beziehungen. Sie erscheinen als neue gefühlsähnliche Eindrücke. Mit unserer Phantasie schaffen wir daraus eine repräsentative Farbe und Form, um die erlebte Qualität abzubilden. Das bedeutet, dass wir unsere Absicht und unseren Willen aktivieren. Wenn wir eine normale Sinneswahrnehmung haben, sehen wir nur das Gegebene, die Vergangenheit und sind passiv empfangend. Wenn wir versuchen, die erlebte innere Qualität zu malen, schaffen wir mit unserem Willen etwas Neues und bewegen uns in die Zukunft. Auf diese Weise wechseln wir von der passiven Wahrnehmung zur aktiven Schöpfung. Dabei wird unser Wille zu einem Organ für die Qualitäten der Wahrnehmung. Der Wille, in dem wir normalerweise schlummern und dessen wir uns nicht bewusst sind, wird erleuchtet.

Wenn wir diesen Prozess durchführen, ist es gut, nicht zu viel zu denken, und nachdem wir uns daran gewöhnt haben, denken wir immer weniger und wählen zunehmend intuitiv eine Farbe aus und lassen uns von dem Geruch leiten, um mit ihm eine Form zu schaffen. Wir

können sagen, dass der Duft das Bild malt, und wir sind die Übermittler:innen dafür: ein:e Zeug:in einer lebendigen Aktivität in uns selbst.

Ideen über das, was wir tun

1. Rudolf Steiner behauptet, dass, wenn wir die reine Sinneswahrnehmung in uns einströmen lassen, unser «physischer und ätherischer Organismus darauf reagiert, indem er Imaginationen schafft». Was sind Imaginationen? Wenn wir neue Arten von physischen Bildern erwarten, liegen wir falsch. Das wären Halluzinationen. Stattdessen erleben wir Kräfte und Bewegungen, wir erleben verschiedene Qualitäten von Lebendigkeit. Wir befinden uns in der Welt der ständigen Bewegung, ohne Bilder von Dingen zu sehen. Wir sind in etwas, ein bisschen wie in einem Fluss. Und im selben Moment können wir dies beobachten und ins Bewusstsein bringen.

2. Was wir erleben, findet nicht nur in unserem physischen Körper statt und ist keine Wahrnehmung mit einem physischen Sinn, auch wenn wir von dort ausgehen. Wir machen Erfahrungen mit dem gesamten Ätherleib. Der Geruch ist die Eingangstür, aber der Ätherleib wird zu einem Organ, um die Qualität zu beobachten. Wenn man riecht, sagen manche Menschen «es dehnt sich aus» und machen Gesten, die weit über die Grenzen des physischen Körpers hinausgehen. Wir erleben etwas in einem neuen Bereich von uns selbst, im Ätherleib.

Wir machen Beobachtungen, die in uns sind, die aber gleichzeitig auch objektiv sind. Rudolf Steiner sagt, das sind subjektiv-objektive Beobachtungen, und er sagt, dass Goethe ein Verlangen nach solchen Erfahrungen hatte.

Es scheint, als kämen die Erfahrungen aus unserer Mitte, aus einer Quelle im Bereich unseres Herzens. Indem wir ein künstlerisches Bild schaffen, hilft uns diese Methode, mit unserem Bewusstsein aktiv von einer Sinneswahrnehmung zu Vorstellungen von Qualitäten zu gehen.

3. Rudolf Steiner weist darauf hin, dass wir in den Imaginationen bestimmte Grundqualitäten haben und dass diese mit drei Sinnen zusammenhängen. Es gibt einen Bewegungssinn, d. h., wir können die Bewegung unseres Körpers spüren und, auch wenn es dunkel ist, unsere Nase mit der Hand oder dem Finger finden. Dann haben wir einen Sinn, der es uns ermöglicht, aufrecht zu stehen und uns zur Erde hin zu orientieren. Unser Sinn für das Gleichgewicht. Und der dritte Sinn ist für unsere eigene Vitalität: Morgens fühlen wir uns frisch und gut, aber abends fühlen wir uns müde und schwach. Diese drei sind die so genannten unteren Sinne. Hier stellen wir in unserer Beobachtung fest, dass die Substanzen uns Bewegungen geben, sie orientieren uns zur Erde und sie zeigen uns Vitalität oder Schwäche. Wir erfahren also die Qualität der Substanz durch die Grundqualitäten dieser Sinne. Rudolf Steiner sagt, dass wir das bloße Innere der unteren Sinne sehen. Und er behauptet: «Wenn man bis zu dem vorgedrungen ist, was im Gleichgewichtssinn, im Lebenssinn und im Bewegungssinn lebt, ist man zu etwas gelangt, was man zunächst als das wahre innere Wesen des Menschen erlebt, weil es durchsichtig ist.» (Siehe Literatur am Ende des Textes)

4. Ein paar Worte zum Erinnern

Diese Erfahrungen, die wir gemacht haben, können wir uns nicht merken. Wir denken sie nicht mit unserem physischen Gehirn. Wir erleben sie in der ätherischen Welt. Sie werden Teil des Weltäthers. Das heißt, wir müssen die Erfahrung wieder erschaffen, wenn wir sie erleben wollen. Es hilft, die Bilder aufzubewahren. Und wenn wir sie später einmal anschauen, können wir eine leichte Erinnerung an das Erlebte wiederherstellen.

5. Wir müssen die Erfahrungen der Phantasie erschaffen, aber «machen» wir sie auch?

Rudolf Steiner behauptet, dass diese imaginativen Qualitäten immer mit jeder Sinneswahrnehmung verbunden sind. Aber unser Geist macht daraus etwas in der Welt. Er schafft die physische Welt. (Das macht uns frei, weil wir uns nicht mit den Bildern der Welt verbunden fühlen.) Aber die inneren Prozesse sind immer da. Mit dieser Methode erhalten wir Zugang zu dieser ätherischen Welt, weil wir den Teil des Verstandes zum Schweigen bringen, der die Illusion einer «Außenwelt, die uns gegenübersteht» erzeugt. In der Imagination erleben wir unsere innere Verbindung mit der lebendigen Welt.

Weiter führende Bemerkungen

Wir nehmen die Substanz aus der Erde, die heilig ist, und geben sie den Teilnehmenden. Wenn wir die Substanz in ihrer spirituellen Qualität sehen, betonen wir, dass wir die Substanz opfern. Die Menschen nehmen sie, spüren sie, und sie lassen die Substanz in ihrem bildhaften, ätherischen Bewusstsein wieder auferstehen, indem sie neue Bilder als Symbole für ihre Erfahrungen schaffen. Der Labortisch ist zu einem Altar geworden. Indem wir diese Art von Forschung betreiben, sind wir Pionier:innen für die Zukunft des Bewusstseins. Wir gehen von der Erde und von der Sinneswahrnehmung zu den ätherischen Kräften, indem wir die Verbindung zu beiden Bereichen aufrechterhalten. Wir verbinden die ätherische Welt und die Welt der Sinne und betreten die geistige Welt in einer Kombination aus Wissenschaft und künstlerischer Arbeit.

Nutzen Sie diese Methode, um sich mit Pflanzen zu verbinden und ihre Kräfte zu erfahren. Jede:r macht das gerne (oder fast jede:r). Aber werden sie es auch in ihrer Arbeit anwenden? Ermutigen Sie sie, es mit Pflanzen und Substanzen zu wiederholen, die sie mögen und mit denen sie arbeiten. Aromamalen kann man auch mit Kindern. Es ist erstaunlich, wie ausdrucksstark ihre Bilder sind. Aber vor allem ist es ein Werkzeug für Wissenschaftler:innen und alle, die mit der Qualität der Natur arbeiten. Sie können sich mit der Natur verbinden und die Qualität der ätherischen Substanz erfahren. Dies ist eine Grundlage, um über die mögliche Verwendung der Pflanzen zu entscheiden.

Aromamalen

Die Methode des Symbolisierens lässt sich auch auf Verkostungen anwenden. Als einfache Proben, die jeder zu Hause haben sollte, schlagen wir vor, Zucker, Honig und Salz zu nehmen.

Das Vorgehen und die Methode sind im Prinzip die gleichen wie beim Riechen. Hier werden die Proben z. B. auf einem Löffel angeboten. Sie brauchen keine große Menge, und es wird geschmeckt, nicht nur gerochen. Ermutigen Sie die Teilnehmenden dazu, zu entdecken, wie die Probe schmeckt, und nicht zu fragen, was sie ist.

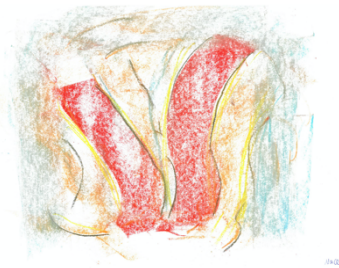
Jasmin malte so:



Zucker



Honig



Salz

Torsten malte so:



Zucker



Honig



Salz

Die Bilder entstanden, ohne dass Jasmin und Torsten einander dabei zusahen.

Beobachtungen:

Zucker: Licht, Metall, Bewegungen nach innen und außen, Ausdehnung

Honig: warm, deckend, aromatische Spritzer, klebrig, schwerer Grund, viele Erfahrungen, lange Entwicklungszeit

Salz: sehr warm, nur eine Erfahrung, keine Vielfältigkeit

Diese drei Geschmacksrichtungen sind interessant, weil der Honig aus dem Reich der Tiere stammt, der Zucker aus dem Reich der Pflanzen und das Salz aus dem Reich der Mineralien.

Unterschied zwischen Schmecken und Riechen

Geruch ist etwas, das im Element Luft vorkommt und überall ist: Es gibt keine räumlichen Grenzen. Ein Duft füllt den ganzen Raum. Die Pflanze drückt ihr Wesen in der Luft aus. Wir

nehmen dies auf und erleben das Wesen mit unserem Ätherleib und spüren es in unserer Seele. Die Pflanze berührt unsere Seele mit ihrer Seele.

Der Geschmack ist mehr mit der Substanz verbunden und es bedarf der Umwandlung in eine Flüssigkeit, um ihn als Geschmack wahrnehmen zu können. Das Schmecken ist ein Prozess, den wir mehr mit unserem Ätherleib und unserem physischen Leib beobachten. Schmecken ist nicht so seelenvoll wie Riechen.

Fazit

Mit dem Duft- oder Aromamalen zeigen wir eine einfache Methode, in die Sinneswahrnehmung einzutreten und über sie hinauszugehen. Es ist ein einfaches Verfahren, mit dem man Qualitäten erkennen kann, die mit Substanzen verbunden sind. Wir möchten alle Interessierten ermutigen, mit dieser Methode zu experimentieren und ihre Erfahrungen zu erweitern. Liebe Leserinnen und Leser, wir freuen uns über Ihre Anregungen oder Fragen zu dieser Methode!

Literatur

Rudolf Steier schildert im ersten anthroposophischen Hochschulkurs, veröffentlicht in dem Zyklus „Die Grenzen der Naturerkenntnis und ihre Überwindung“ GA Nr. 322 einen Weg in die Imagination für Wissenschaftler. Aus dem Vortrag vom 03.10.1920:

„Ich will (den Schulungsweg) heute im Speziellen so charakterisieren, wie er mehr für den Wissenschaftler taugt.“ „Dieser Weg in die Imagination hinein, er kann so vollzogen werden, angemessen unserer abendländischen Zivilisation, dass man versucht, sich ganz nur der äußeren phänomenologischen Welt hinzugeben, diese unmittelbar auf sich wirken zu lassen, mit Ausschluss des Denkens, aber so, dass man sie doch aufnimmt.“

„Aber damit man die Seelenkräfte verstärke und die Wahrnehmungen im richtigen Sinne gewissermaßen einsaugt, ohne dass man sie beim Einsaugen mit Vorstellungen verarbeitet, kann man auch noch das machen, dass man nicht im gewöhnlichen Sinne mit Vorstellungen diese Wahrnehmungen beurteilt, sondern dass man sich symbolische oder andere Bilder schafft zu dem mit dem Auge zu sehenden, mit dem Ohr zu hörenden, auch Wärmebilder, Tastbilder und so weiter.“

„Will man den Menschen wirklich physiologisch erforschen, dann muß man mit Ausschaltung des Denkens auf diese Weise das bildhafte Vorstellen nach innen treiben, so daß die Leiblichkeit des Menschen in Imaginationen darauf reagiert. Der zur Imagination Strebende windet sich durch Geruch, Geschmack und Tastwahrnehmung hindurch, er dringt in das Innere hinein, so daß ihm dann, indem er unbehelligt bleibt von Geruchswahrnehmung, Tastwahrnehmung, Geschmackswahrnehmung, entgegentritt dasjenige, was zu erleben ist mit Gleichgewicht, Bewegung und Leben.“

„Wenn man so vorgedrungen ist bis zu dem, was im Gleichgewichtssinn, im Lebenssinn, im Bewegungssinn lebt, dann ist man zu dem gekommen, was man zunächst wegen seiner Durchsichtigkeit als die wahre innere Wesenheit des Menschen erlebt. Man weiß aus der Beschaffenheit der Sache selbst: Jetzt kann man nicht mehr tiefer hineinkommen. Aber man hat auch dann zunächst reichlich genug. Denn dasjenige, was die nebulösen Mystiker träumen, das findet man nicht. Aber man findet eine wirkliche Organologie, und man findet vor allen Dingen in seinem Inneren das wahre Wesen desjenigen, was im Gleichgewichte ist, was in Bewegung ist, was von Leben durchströmt ist. Das findet man in seinem Inneren.“

„Aber man kann sagen: Im Allgemeinen ist die menschliche Sprache selbst noch nicht so weit, daß sie nun jene Erlebnisse, die man da antrifft im Inneren seiner Seele, voll ausgestalten kann.“ (Vortrag vom 02.10.1920)