

## Inhalt

Vorwort – *Die Redaktion*

Seite 6

### Schatten des Menschen

*Interview mit Frank Hörtreiter, Pfarrer der Christengemeinschaft  
von Wolfgang Weirauch*

Doppelgänger als Astralleib-Leichname / Beherrschende und saugende  
Leichname / Der Kontakt zu Selbstmördern kann gefährlich werden /  
Eindringen in fremde Geheimnisse / Wenn der andere in mir spricht /  
Ahrimanische und luziferische Doppelgängergestalten im Ätherleib / „Ich  
war zwei Jahre in Paris ...“ / „Weib, ich hasse dich“ / Heilsame Gesten der  
Zusammenarbeit / Ein ahrimanischer Doppelgänger als Lebensbegleiter /  
Im Kokon der Verdrahtung / Die Impulse des Doppelgängers werden zu  
den eigenen / Wenn der Doppelgänger einen verläßt / Die Flucht vor  
Christus und dem Tod / Im geliebten Menschen einen Totenschädel sehen  
/ Aus dem Sterblichen die Früchte für das Unsterbliche herausholen / Der  
kleine Hüter der Schwelle als Doppelgänger / Die Hüterbegegnung erfolgt  
allmählich / Der große Hüter der Schwelle / Durch die persönliche Schuld  
hindurch zu Christus. Seite 8

### Der Mensch und seine Doppelgänger

*Artikel von Wolfgang Weirauch, Redaktion FH*

Der grüne Mann / Das Frettchen / Der Blick in das eigene Antlitz /  
Welterkenntnis ist Selbsterkenntnis / I. DER DOPPELGÄNGER ALS ASTRAL-  
LEIB-LEICHNAM / Die Doppelgänger werden sie in den Wahnsinn hetzen /  
Wie wilde Tiere drangen sie in sie ein / II. DER AHRIMANISCHE DOPPEL-  
GÄNGER ALS TEIL DES ÄTHERLEIBES / Wenn man sich am Schreibtisch  
sitzen sieht / Schattenwesen aus den eigenen Versäumnissen / Die Sphinx  
/ Das Rätsel der Sphinx / Der ahrimanische Doppelgänger als hornfüßige  
Bocksgestalt / „Er kommt immer wieder“ / III. DER AHRIMANISCHE DOP-  
PELGÄNGER ALS LEBENSBEGLEITER / Teamwork mit dem Doppelgänger /  
Der Doppelgänger in Amerika / Eine Welt aus lauter Maschinen / In dieser  
Stadt scheint keine Sonne mehr / IV. DER KLEINE HÜTER DER SCHWELLE  
/ Der Drache im Menschen / Die unbehagliche Nähe des Doppelgängers  
spüren / Wenn der Engel sich durch ein Doppelgängererlebnis mitteilt /  
Mit innerer Lügenhaftigkeit in anthroposophische Veranstaltungen gehen  
/ V. DER GROSSE HÜTER DER SCHWELLE / Schlußbetrachtung. Seite 48

## **Der Schatten als Stimulans der Entwicklung**

*Interview mit Dr. med. Olaf Koob, Arzt  
von Klaus-Dieter Neumann*

Erst aus der Zweiheit ist Entwicklung möglich / Kulturschizophrenie und die Verkümmernng des Gemüts / In der Flut von Informationen und Bildern / Der Doppelgänger ist eine geistige Realität / C.G. Jungs Begriff des Schattens / Der Mensch als Ursprung alles kommenden Bösen / Die Lust am Schatten: „Ich bin, wie ich bin“ / Rudolf Steiners Begriff des Doppelgängers / Der ahrimanische Doppelgänger in jedem Menschen / Der kleine Hüter der Schwelle als Beschützer / Wenn die Dämonen sich in Doppelgängerschlachten austoben / „Man muß die Dämonen aushungern“ / Die eigenen dunklen Anteile werden auf das Feindbild projiziert / Krankmachende Tendenzen / Suchterkrankungen und Doppelgängerwirkungen / Vielen fällt es immer schwerer, mit ihrem Leben zurechtzukommen / Zunehmende Jugendgewalt und Epidemien des Schwachsinnns / Auf der vergeblichen Jagd nach Schönheit, Jugend und Erlebnis / Wie sag ich's meinem Mitmenschen? / Die verheerende Entwertungstendenz der Eitelkeit / Neid und Lüge an erster Stelle der zerstörerischen Kräfte / Elementare Übungen der Selbsterziehung. Seite 109

## **Eight days a week**

*Artikel von Klaus-Dieter Neumann, Redaktion FH*

Ein Schlag ins Weltbild-Kontor / Eine friedvolle Begegnung mit dem Doppelgänger / Die Jahre gehen ins Land. Seite 155

## **Dichter begegnen ihrem anderen Selbst**

Doppelgänger motive in der Literatur

*Artikel von Eckhard Glaeser, Landwirt und Gartendesigner*

Edgar Allan Poe (1809–1849) / E.T.A. Hoffmann (1776–1822) und Adelbert von Chamisso (1781–1838) / H.C. Andersen (1805–1875) / Hermann Hesse (1877–1962) / Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) / C.F. Meyer (1825–1898) / F.M. Dostojewski (1821–1881) / Eine Anregung. Seite 162

## **„Zanoni“ und die Erlebnisse an der Schwelle**

*Artikel von Arfst Wagner, Redaktion FH*

Wieviel wußte Bulwer? / Die Hüterin der Schwelle / „Warum sträubt sich

dein Haar?“ / Am Grenzland des Unsichtbaren / Nicht Unwissenheit,  
sondern mehr Wissen. Seite 180

### **Woran scheitern Gespräche?**

Ein Doppelgänger-Selbstversuch

*Artikel von Ute Hallaschka, Eurythmistin und freie Autorin*

Das Unberechenbare des Gesprächs / Der Doppelgänger lügt uns an / Ein langer Weg zur Verwirklichung der Gesprächsfähigkeit / Einen Freiraum schaffen / Das Raubtier der Macht / Sich mit dem anderen in Verbindung setzen / Einigkeit im Verstehen. Seite 189

### **Stimmengewirr**

Über den Umgang mit der inneren Vielfalt

*Artikel von Thomas Höfer, Redaktion FH*

Die innere Vielfalt / In der Vielfalt bin ich immer der eine / Wir identifizieren uns mit unserer Psyche / Die Einheitlichkeit der Psyche – eine Illusion? / Umgang mit inneren Gegensätzen / Verleugnung / Verdrängung / Handlungsunfähigkeit / Das Modell des inneren Teams / Multiple Persönlichkeiten / Die Leitung durch das Oberhaupt / Arbeit mit dem inneren Team / Noch einmal: Uwes Lähmung / Konsequenzen. Seite 203

**Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.**

Liebe Leserinnen und Leser!

„Und nun hat man mich mit dem Wesen allein gelassen, nein, nicht nur allein gelassen, zusammen eingesperrt hat man mich mit diesem Wesen, vor dem ich am meisten Angst habe: mit mir selbst.

Weißt du, wie das ist, wenn du dir selbst überlassen wirst, wenn du mit dir allein gelassen bist, dir selbst ausgeliefert bist? Ich kann nicht sagen, daß es unbedingt furchtbar ist, aber es ist eines der tollsten Abenteuer, die wir auf dieser Welt haben können: sich selbst zu begegnen.“

So schildert Wolfgang Borchert in seiner Erzählung „Die Hundeblyume“ die Gedanken eines Gefängnisinsassen. – Sich selbst kennenzulernen, ist wahrlich ein Abenteuer! Denn die Selbsterkenntnis ist gerade dadurch charakterisiert, daß sie nicht beim Gewöhnlichen, bei der alltäglichen Selbstwahrnehmung stehenbleibt. Und eine umfassende Selbsterkenntnis darf sich auch nicht nur auf naheliegende bisher undurchdrungene Seelenbereiche des Menschen beschränken – auf verhältnismäßig leicht aufzuspürende Neigungen, Gewohnheiten, Leidenschaften, Begierden, Vorstellungsmuster, Defizite, Einseitigkeiten usw., deren Eingeständnis uns oft schon schwer genug fällt. Sie muß noch tiefer reichen.

Denn in jedem von uns schlummern auch verborgene Kräfte und Eigenschaften, die so ungemein finster sind, daß wir aufgrund unserer Eitelkeit kaum geneigt sind, ihr Wirken in uns wahrhaben zu wollen. Aber ihr Wirken ist so vielschichtig, so vielfältig maskiert und reicht so stark in unser alltägliches Leben hinein, daß es fahrlässig und geradezu katastrophal wäre, sich über ihre Existenz hinwegtäuschen zu wollen. Denn letztendlich würde das bedeuten, das Menschsein zu verkennen und in der eigenen Entwicklung zu verfehlen.

Beizeiten können die Abgründe unterbewußter Schichten des Menschen eruptiv hervorbrecben, und in Anbetracht mancher Gewaltexzesse könnte man meinen, der Schlund der Hölle ergieße sich ans Tageslicht. Aber auch Verhaltensweisen und Einstellungen, die nicht so offenkundig verheerend wie Mord und Folter wirken – Vorurteile, verkappter Haß auf alles Fremde, Lügen, Neid, das Leugnen der eigenen Verantwortung usw. –, lassen in ihrer zerstörerischen Macht oft in Abgründe blicken. Was kommt in allen diesen Verirrungen zum Vorschein? In den verborgenen Bereichen des Menschen wirken verschiedene Wesen, die sogenannten Doppelgänger, die auch als Schatten des Menschen bezeichnet werden. Es sind eigen-

ständige Wesen unterschiedlichster Prägung, die aber gleichzeitig nahtlos zum Menschen gehören und Teile seiner selbst sind. Das Doppelgängerwirken ist dabei nicht nur auf das sogenannte Böse beschränkt, sondern leistet in gewissen Aspekten durchaus auch wohltätige Dienste, indem es z.B. an den konstitutionellen Voraussetzungen mitwirkt, die uns das Menschsein auf der Erde überhaupt erst ermöglichen. Die geballte zerstörerische Kraft kann insbesondere dann hervorbrechen, wenn wir uns dieser Schattenseite des Menschen nicht bewußt sind, sie undurchdrungen, unbeherrscht bleibt und wir nicht ständig bemüht sind, das Doppelgängerwirken zu erkennen und zu verwandeln.

Das vorliegende Buch haben wir in dieser Hinsicht als Leitfaden für das Abenteuer der Selbsterkenntnis konzipiert. Es bietet eine Fülle von Anregungen, um der existentiellen Frage nachzugehen, mit wem wir Menschen unbewußt verkehren, wer uns manchmal quält und peinigt, uns in schweren Träumen oder Erscheinungen erschreckt, wer uns still und heimlich etwas einflüstert, wer uns mitunter aber auch bestärkt, kurz: was in unseren verborgenen Tiefen wirkt und unerkannt auch unser Bewußtsein weitgehend prägt.

Im Gespräch mit Frank Hörtreiter und in dem grundlegenden Artikel von Wolfgang Weirauch werden die einzelnen Doppelgänger genauestens charakterisiert und Wege aufgezeigt, wie man sich ihnen gegenüber verhalten und mit dem Schatten des Menschen umgehen kann. – Zum Einstieg in das Thema eignet sich auch das dann folgende Interview mit Olaf Koob, das einen komplexen Überblick über das Doppelgängerwirken bietet und einen Zugang zu den vielfältigen Alltagswirkungen des menschlichen Schattens eröffnet. – Daran anschließend erzählt Klaus-Dieter Neumann in seinem Beitrag zwei Doppelgängererlebnisse aus seiner Jugendzeit. – Die beiden Artikel von Eckhard Glaeser und Arfst Wagner zeigen beispielhaft Doppelgänger motive in der Literatur, die Auswirkung der Begegnung von Dichtern mit ihrem anderen Selbst sind. – Und Ute Hallaschka und Thomas Höfer gehen in ihren Artikeln aus verschiedenen Blickwinkeln der Frage der inneren Vielfalt nach, die für das zwischenmenschliche Verhalten, z.B. das Gespräch, der inneren Schulung bedarf.

Es grüßt Sie

Ihre

FLENSBURGER HEFTE-Redaktion