Eingangstore in die Ruhe des Herzens

Das Herzensgebet und
die Nebenübungen von Rudolf Steiner

Stephan Hachtmann

Eingangstore in die Ruhe des Herzens

Das Herzensgebet und die Nebenübungen von Rudolf Steiner

Zusammenstellung von © Stephan Hachtmann, Juli 2017

Wahre Menschenliebe wurzelt im Geistigen.
Wo sie richtig verkündet und richtig aufgenommen wird,
da wird sie stets solche Impulse geben, die eine wahre Logik des Herzens vorbereiten.
Die Logik des Denkens ist vereinbar mit dem stärksten Egoismus.
Die Logik des Herzens ist imstande, allmählich allen Egoismus zu überwinden
und alle Menschen zu Teilnehmern einer Menschengemeinschaft zu machen.[1]
Rudolf Steiner

Inhaltsverzeichnis

Einführung - Herzensbildung – Herzdenken……Seite 2
Erste Übung:
Wahren was ist - die Aufmerksamkeitsschulung……Seite 6
Zweite Übung:
Gestalten - Klarheit in den Gedanken……Seite 9
Dritte Übung:
Im Fluss bleiben - die handlungsfähige Willenskraft……Seite 13
Vierte Übung:
Wechselnde Pfade - vom Gleichmut in den Gefühlen ……Seite 17
Fünfte Übung:
Dein Wille geschehe - die heilsame Kraft des großen JA ……Seite 22
Sechste Übung:
Alles Neu - von der kreativen Kraft des Staunens……Seite 26
Die Mitte:
Das Herz des Lebens - innere Harmonie und die Ruhe des Herzens……Seite 29

Quellen- und Literaturangaben ……Seite 32

Einführung

Vor einiger Zeit bekam ich von einem befreundeten Cellisten, der einen anthroposophischen Hintergrund hat, ein Büchlein geschenkt, welches er selbst geschrieben und zusammengestellt hat. Es ist eine anregende kleine Einführung in das freie Erfinden und Erzählen von Geschichten für Kinder.[2] Beindruckt hat mich an diesem Text die systematische Vorgehensweise, die auf den sogenannten Nebenübungen von Rudolf Steiner beruht. Die Analogien und Ähnlichkeiten, die ich aus der praktischen Umgangsweise mit dem Herzensgebet in ähnlicher Weise kenne, berührten und faszinierten mich beim Lesen dieses kleinen Textes unmittelbar. Manches darin erschien mir neu und anderes wie eine hochaktuelle und tief vertraute Herangehensweise, um auf dem Weg des Herzens unterwegs zu sein und voranzuschreiten. Neugierig geworden, habe ich dazu verschiedene Schriften von Rudolf Steiner und Kommentare von anderen Autoren zu diesen Nebenübungen gelesen.[3] In meinen Seminaren zum Herzensgebet hat nun die eine

[1] Rudolf Steiner Verlag Gesamtausgabe: *Wien, 31. März 1910, in: Makrokosmos und Mikrokosmos, GA 119, S.286*
[2] Thorben Maiwald: *Das unsichtbare Buch - Über das freie Erfinden und Erzählen von Geschichten für Kinder, Edition Widar*
[3] ein Verzeichnis zu den verfügbaren Buchtiteln und Autoren zu diesem Themenkreis der Nebenübungen ist am Ende dieses Textes aufgeführt

oder andere Inspiration Eingang gefunden. Diese Zusammenstellung möge die eigene spirituelle Praxis mit dem Herzensgebet bereichern und mit einer gewissen inneren Offenheit, den eigenen Erfahrungsweg vertiefen, wobei vorangestellt zu bemerken ist, dass mein eigener Hintergrund bisher nur sehr wenig Berührungspunkte mit der Anthroposophie hatte und mir diese nur in wenigen Zusammenhängen vertraut ist.

Herzensbildung

In verschiedenen Kommentaren zu diesen Übungszugängen wird ausdrücklich auf die kraftvolle Wirkung dieser Übungen zur Entfaltung einer neuen Herzenskultur und Herzensbildung hingewiesen. In ähnlicher Betonung finden wie im uns vertrauten Herzensgebet eine kraftvolle und zeitgemäße spirituelle Praxis, die für unsere heutige Zeit einen Erfahrungsweg bereithält, der einen notwendigen Wandel zur Kultivierung eines vom Herzen geführten und im Herzen gegründeten Bewusstseins aufzeigt.

„Die Nebenübungen, auch die sechs Eigenschaften oder die sechs Tugenden genannt, dienen der Stärkung des Seelenlebens und sind eine wesentliche Vorbedingung und ständige Begleitübung für jeden, der eine geistige Schulung anstrebt. Konsequent ausgeübt führen sie bis an die imaginative Erkenntnis heran und weiter zur Inspiration und Intuition. Diese Nebenübungen, die keinesfalls nebensächlich, sondern essentiell für jede zeitgemäße Geistesschulung sind, müssen stets die meditativen Hauptübungen begleiten. ***Indem man sich in diesen sechs Eigenschaften übt, wird das Herzchakra, regelmäßig ausgebildet, womit die Basis für ein bewusstes, intuitives, in die Wesen eintauchendes Herzdenken geschaffen wird****.“*[4]

In zahlreichen Hinweisen begegnet uns das Thema der Herzensentwicklung bei dem orthodoxen Weisheitslehrers Starez Theophan[5], in denen er immer wieder anregt, „die Intelligenz ins Herz zu versenken“ *(vgl. nachfolgend aufgeführte Zitate).* Auch in den Ausführungen und Untersuchungen des Neurobiologen David Servan Schreiber, finden wir eine Betrachtungsweise, die uns den Blick zu einer neu zu entwickelnden Bewusstseinsstruktur im Raum des Herzens[6] für ein erweitertes Verständnis öffnen kann. Für unseren Zusammenhang verweise ich des Weiteren auf die Betrachtungen zur Belebung des Herzchakras in den Einführungen zu den Nebenübungen von Florin Lowndes, in denen er eine ganzheitliche Perspektive auf die Praxis mit dem Herzensgebetsmantra sichtbar werden lässt[7].

Zur weiteren Vertiefung sei an dieser Stelle auch auf die Forschung und Methoden zur Stärkung der Herzratenvaribilität und Kohärenzentwicklung hingewiesen. Diesen Ansätzen ist gemeinsam, dass sie sich dem Thema Harmonisierung von psychisch/emotionalen Zuständen über die Aktivierung von Atem- und Visualisierungsübungen im Bereich des Herzens hin öffnen und erstaunliche Ergebnisse in der Stressreduktion und Gesundheitsentwicklung vorweisen können. Es ist ermutigend zu beobachten, dass das ganzheitliche Herz immer mehr in den Focus bei salutogenetisch orientierten Heilungsverfahren und in der Resilienzforschung gerät. Die Begriffe Herzdenken, Intelligenz des Herzens, Herzensbewusstsein oder Herzenskultur klingen uns inzwischen vertraut und spiegeln eine erfreuliche Entwicklung wider, die unter anderem aus dem Gesundheitswesen kommend, einen wichtigen zeitgemäßen Beitrag zu einem längst überfälligen gesellschaftlich/kulturellen Bewusstseinswandel leisten kann.[8]

Alle diese Spuren und Linien scheinen in die gleiche Richtung zu deuten und können in ihren Anregungen und Darstellungen für die moderne Praxis des Herzensgebetes fruchtbarer Boden sein und die Tradition weiterentwickeln und lebendig halten. Daher scheint es mir erlaubt und angebracht zu sein, hier Verbindungen aufzuzeigen und in aller Freiheit, das in anderen Schulungswegen Formulierte für unseren Weg des Herzensgebetes einzubeziehen.

---

[4] Zitat Einführungsworte am Anfang des Beitrages zu den Nebenübungen vgl.: https://anthrowiki.at/Neben%C3%BCbungen

[5] Starez Theophan: *Schule des Herzensgebetes: Die Weisheit des Starez Theophan, Otto Müller Verlag, 1985*

[6] David Servan Schreiber: *Die Neue Medizin der Emotionen: Stress, Angst, Depression: - Gesund werden ohne Medikamente , Verlag Kunstmann, 2005*

[7] Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakras – Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners, Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, 1996*

[8] Hintergrundinformationen zu Herzratenvariabilität und zum Herzdenken z.B. unter: http://www.hrv24.de/index.htm oder https://www.heartmath.org/

Zitat Rudolf Steiner zum Herzdenken

„Der Kopf mit dem Gehirn ist nur ein Übergangsorgan der Erkenntnis. Das Organ, welches die eigentlich tiefen und zugleich machtvollen Blicke in die Welt tun wird, hat seine Anlage in dem gegenwärtigen Herzen. Aber wohlgemerkt: die Anlage zu diesem Organ ist im heutigen Herzen. Um Erkenntnisorgan zu werden, muss sich das Herz noch in der mannigfaltigsten Weise umbilden. Aber dieses Herz ist der Quell und Born zur Menschheitsstufe der Zukunft. Die Erkenntnis wird dann, wenn das Herz ihr Organ sein wird, warm und innig sein, wie heute nur die Gefühle der Liebe und des Mitleids sind. Aber diese Gefühle werden aus der Dumpfheit und Dunkelheit, in der sie heute nur tasten, sich zu der Helligkeit und Klarheit hindurchringen, welche heute erst die feinsten, logischen Begriffe des Kopfes haben."[9]

"Der Mensch hat ja im gewöhnlichen Leben das Gefühl, dass er mit dem Kopf denkt. Natürlich ist das nur ein bildlicher Ausdruck, man denkt mit den geistigen Organen, die dem Gehirn zugrunde liegen; aber es versteht jeder, was es heißt, mit dem Kopf denken. Ein ganz anderes Gefühl hat man gegenüber jenem Denken, das dann eintritt, wenn man ein wenig weitergekommen ist auf dem Weg der Entwicklung, den wir charakterisiert haben. Man hat wirklich das Gefühl, als ob das, was sonst im Kopf lokalisiert ist, jetzt im Herzen lokalisiert wäre. Es ist allerdings nicht das physische Herz, welches denkt, sondern jenes Organ, das sich als geistiges Organ in der Nähe des Herzens ausbildet, die sogenannte zwölfblätterige Lotosblume. Sie wird eine Art Denkorgan; und dieses Denken, das da auftritt, das unterscheidet sich von dem gewöhnlichen Denken sehr stark. Beim gewöhnlichen Denken weiß jeder, dass er Überlegung anwenden muss, um zu einer Wahrheit zu kommen. Man muss gehen von Begriff zu Begriff. Man geht von einem Punkt aus, geht dann logisch weiter zu anderen Punkten, und das, wozu man kommt im Lauf der Zeit, indem man logische Erwägungen anstellt, nennt man Wahrheit, Erkenntnis. Das ist eine durch gewöhnliches Denken errungene Erkenntnis. Anders ist das, wenn man die Wahrheit erkennen will gegenüber dem, was beschrieben worden ist als reale, als wirkliche Sinnbilder. Diese wirklichen Sinnbilder hat man vor sich wie äußere Gegenstände, aber das Denken über diese Sinnbilder kann nicht mit dem gewöhnlichen Kopfdenken verwechselt werden. Denn ob etwas wahr oder falsch ist, ob man dieses oder jenes zu sagen hat über ein Ding oder eine Tatsache der höheren Welten, dazu sind nicht Überlegungen notwendig wie beim gewöhnlichen Denken, sondern das ergibt sich unmittelbar. Sobald man die Bilder vor sich hat, weiß man, was man sich selber und anderen darüber zu sagen hat. Dieses Unmittelbare, das ist das Charakteristische des Herzdenkens."[10]

Zitate Starez Theophan zum Herzdenken

„Lebt die Erinnerung an Gott im Herzen und hält sie dort das Geheimnis Seiner Gegenwart wach, so geht alles gut; wird aber dieses Gedenken schwach oder hält es sich nur noch im Kopf, dann treibt alles nur so dahin.“[11]

„Ihr müsst vom Kopf in Herz hinabsteigen. Im Augenblick sind eure Gedanken im Kopf. Und Gott selbst scheint außerhalb von euch zu sein. Dann bleiben euer Gebet und alles geistlichen Übungen draußen. Je mehr ihr im Kopf seid, umso weniger könnt ihr eure Gedanken zügeln, die daherwirbeln wie die Schneeflocken im Wintersturm oder wie der Fliegenschwarm in der Sommerhitze. [12]

„Ich erinnere mich, dass ihr mir geschrieben habt, durch euer Bemühen, die Aufmerksamkeit zu halten, bekämt ihr leicht Kopfschmerzen. Das passiert, wenn man nur mit dem Kopf arbeitet. Wenn ihr aber in das Herz hinabsteigt, werdet ihr keinerlei Schwierigkeiten haben. Der Kopf wird dann leer, und eure Gedanken hören auf zu kursieren. Sie sind ja stets im Kopf, jagen einer den anderen, und man bekommt sie nicht unter die Kontrolle. Wenn ihr aber ins Herz einkehrt und fähig seid, dort zu verweilen, dann könnt ihr jedes Mal, wenn euch die Gedanken überfallen, euch ins Herz zurückziehen, und schon werden eure Gedanken sich davonmachen. Dann befindet ihr euch in einem bergenden und sicheren Hafen. Seid nicht träge. Steigt hinab! Im Herzen findet sich das Leben, und gerade dort sollt ihr eurer Leben leben.“ [13]

---

[9] Rudolf Steiner GA 267, S. 90

[10] Rudolf Steiner GA 119, S. 218f

[11] Starez Theophan: *Schule des Herzensgebetes: Die Weisheit des Starez Theophan, Otto Müller Verlag, 1985,* S.75

[12] ebd. S.119

[13] ebd. S.119f

„Die Tiefe unseres Bewusstseins und unserer Aufmerksamkeit sollen immer auf das Denken an Gott konzentriert sein. Der Intellekt ist im Kopf und die Intellektuellen leben immer im Kopf. Sie leben vom Gehirn her und in einem ununterbrochenen Wirbel von Gedanken. Dieser lässt es nicht zu, dass die Aufmerksamkeit sich auf einen einzigen Gedanken fixieren kann. Der Intellekt kann, obwohl er ganz im Kopf ist, sich nicht einzig auf den Gedanken an Gott konzentrieren; er muss jeden Augenblick dahin zurückgelenkt werden. Aus diesem Grund müssen solche, die diesen einzigen Gedanken an Gott *(das Herzensgebet)* in sich behalten wollen, den Kopf loslassen, mit dem Intellekt ins Herz hinabsteigen und dort mit einer andauernden Aufmerksamkeit verweilen.“ [14]

Warum Nebenübung?

Ein Wort zu dem Begriff der „Nebenübungen“. Wieso bezeichnet Rudolf Steiner die Übungen als Nebenübungen? Für Steiner war Meditation und die Praxis mantrischer Sprüche die Hauptübung, die er in seinen Anweisungen und Ausführungen zu einer esoterischen Schulung der Transformation des Bewusstseins weitergab. Um auf diesem Weg mit der Hauptübung der Meditation voranzukommen, bedarf es, so Steiner, der gründlichen Entwicklung und Reifung verschiedener Seelen- und Bewusstseinskräfte, damit die gemachten inneren Erfahrungen und Einsichten keine Gefahr oder Hindernis darstellen. Für eine angemessene Integration und Interpretation des inneren Geschehens, ist eine gegründete und stabile Basis die hilfreiche Voraussetzung, damit alles Erleben dem nachhaltigen Fortschritt auf dem Weg dienen kann. Die nachfolgend dargestellten Übungszugänge und Bewusstseinsqualitäten sind dementsprechend gleichberechtigt zu betrachten. Sie sind die notwendig zu entwickelnden grundlegenden Tugenden und spirituellen Fähigkeiten, die sich in einem unauflösbaren Zusammenhang mit der Entfaltung des Bewusstseins befinden. Sie wirken aufeinander ein und durchdringen sich zirkulär miteinander. Die hier angebotenen Übungsaspekte sind als wahre Meditationen zu bewerten. Sie erscheinen vielleicht als etwas unvertraute Zugänge, doch sind sie nicht loszulösen von der wesentlichen Hauptübung der mantrischen Gebetspraxis des Herzensgebetes.

Abb. 1 Flipchart Zusammenfassung Nebenübungen

Zur unterschiedlichen Zählung der Übungen

Den sechs überlieferten Nebenübungen als erste Übung vorangestellt ist in dieser Zusammenfassung die Übung „Wahren was ist - die Aufmerksamkeitsschulung“, die ich für den Schulungsweg mit dem Herzensgebet als grundlegend erachte.[15] Daher erscheint in dieser Zusammenstellung die Zählung der weiteren Übungsaspekte anders als bei Rudolf Steiner vorgeschlagen. Bei Steiner beginnt die erste Nebenübung mit der Gedankenklarheit. In dieser Betrachtung mit dem Wahren - der Aufmerksamkeitsschulung. Dementsprechend ist die Zählung hier versetzt aufgeführt und zugeordnet. Der siebte Aspekt (bei Steiner der sechste Aspekt) ist die alle Übung zusammenführende Entfaltung der Fähigkeit der Herzensruhe *(hesychia)* und verortet sich grafisch herausgehoben in der Mitte. Im Herzensgebet ist die *hesychia* das zentrale Grundanliegen aller spirituellen Praxis. *(vgl. Darstellung auf der Abb. 1)*

---

[14] ebd. S.120

[15] eine ausführliche Darstellung der Aufmerksamkeitsschulung findet sich in dem Beitrag: *Wo die Feile Gottes immer tiefer ansetzt... - Die horizontale und vertikale Dynamik der Aufmerksamkeitsschulung in der Tradition des Herzensgebetes, Stephan Hachtmann, © 2016,*
http://www.stephanhachtmann.de/Aufmerksamkeitsschulung_im_Herzensgebet_IP_06_2016_ungekurzte_Fassung.pdf

Erste Übung: Wahren was ist - die Aufmerksamkeitsschulung

Aufmerksamkeit ist das unablässige Schweigen des Herzens,
das frei ist in allen Gedanken, zu allen Zeiten atmet es Jesus Christus.
Beständig und ohne Unterlass. Es umfängt ihn, den allein das Herz sucht.
Hesychios der Priester

Beobachtend schaut
der urteilsfreie Blick des Geistes
aufmerksam und still
auf alle Dinge die erscheinen
und vergehn
Hundertklang[16]

Aspekte und verwandte Begriffe: Zeugenbewusstsein, Beobachtergeist, Achtsamkeit, Wachsamkeit, Wahren, Nüchternheit, reine Beobachtung, wahrnehmen was ist, Einübung in radikale Akzeptanz, Desidentifikation, Entwicklung der Fähigkeit alle Bewusstseinsmanifestationen aus einem Abstand heraus zu betrachten, unverstrickte Wahrnehmung

Wo Menschen zum ersten Mal davon hören, dass in unserem Bewusstsein eine Fähigkeit existiert, die es ermöglicht, einen Gedanken, ein Gefühl oder eine Empfindung aus einem unverstrickten Abstand heraus zu beobachten, wahrzunehmen, kommen zu lassen und wieder gehen zu lassen, sind sie oftmals fasziniert und erstaunt darüber, dass dieses tatsächlich so möglich ist. Wenn die urteilsfreie Beobachtung der jeweilig erscheinenden Bewusstseinsmanifestationen eine Zeitlang ausprobiert und eingeübt wurde und eine gewisse Motivation geweckt ist, diese Fähigkeit immer weiter zu entwickeln und zu kultivieren, kann ein Vertrauen in dieses stille Tun wachsen. Bei dieser Übung können markante und zum Teil initiale Erfahrungen gemacht werden, die zu weiterer Übung inspirieren. In der Tradition des Herzensgebetes ist die Aufmerksamkeitsschulung grundlegende Übung, die allen weiteren Schritten und Erfahrungen den Weg bereitet. In den griechischen Überlieferungen finden wir an dieser Stelle den zentralen Begriff der *nepsis*, der auch mit Wachsamkeit oder Nüchternheit des Geistes oder eben mit dem Wort Aufmerksamkeit übersetzt wird. Auch wenn vielleicht der Begriff der Achtsamkeit uns vertrauter ist, so verwende ich im Zusammenhang mit der Wahrnehmungsschulung im Herzensgebet vorzugsweise den Begriff der Aufmerksamkeit. Des Weiteren bin ich im Zusammenhang mit dem Begriff der Achtsamkeit von einem Begriff geprägt, den der integrale Kulturphilosoph und Bewusstseinsforscher Jean Gebser (1905-1973) in seinem Hauptwerk „Ursprung und

Abb. 2 Flipchart zu Aufmerksamkeit

[16] Der *Hundertklang* ist eine spielerisch literarische Satzgestalt, die sich aus jeweils genau 100 Buchstaben zusammensetzt. In den letzten Jahren ist eine mittlerweile recht umfangreiche Sammlung dieser von mir so benannten *Hundertklänge* entstanden. In der Überlieferung der Wüstenvätertradition finden wir häufig so genannte Centurien (hundert Kapitel oder Sätze), denen ein Akrostichon (zusammenfassender Satz) aus einhundert Buchstaben bestehend, vorangestellt ist. Diese Centurien überlieferten die vielfältigen praktischen, theologischen und ethischen Erfahrungen mit dem Weg des Herzensgebetes.

Gegenwart“ (1953) eingeführt und verwendet hat. Gebser benennt den Weg, um Wirklichkeit wertungsfrei und annehmend aufzunehmen das *Wahren*. Im Wahren ist die Gabe des menschlichen Bewusstseins begrifflich erfasst, das-was-ist, in seiner ursprungsgegenwärtigen Tiefe, als raumzeitfreie Manifestation des Transzendenten im Immanenten wahrzunehmen – für wahr zu halten. Für Gebser ist dieser Zugang das Kennzeichen einer neu sich entfaltenden integralen Bewusstseinsstufe. Das Wahren geschieht im Erleben, Fühlen und aufmerksamen Beobachten der Wirklichkeit und wird durch Meditation und achtsame Kommunikation entwickelt.

„Aufmerksamkeit ist das unablässige Schweigen des Herzens, das frei ist in allen Gedanken, zu allen Zeiten atmet es Jesus Christus. Beständig und ohne Unterlass. Es umfängt ihn, den allein das Herz sucht.“ Dieses Zitat des Jerusalemer Exegeten Hesychios aus dem 4. Jahrhundert, beschreibt sehr eindrucksvoll die Qualität und Frucht der Aufmerksamkeit für den Weg des Herzens. In diesem Satz finden wir einige wichtige Elemente, die in uns den Wunsch erwecken möchten, der Aufmerksamkeit des Geistes mehr Aufmerksamkeit zu schenken und diese Gabe sanft in uns zu entfalten. Die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit verheißt uns eine innere Bewusstseinspräsenz und kann den Geist von der Anhaftung an den unablässigen Strom der Gedanken befreien. Nicht, dass der Strom der Gedanken versiegen könnte. Nein, darum kann es nicht gehen und das sollte auch wirklich nicht Sinn der Übung sein und es wäre auch nicht möglich. Es geht in der alltäglichen „Schule der Aufmerksamkeit“ eher um ein Freisein *in* den Gedanken. Das „Kopfkino“ soll über die Einübung von mehr Aufmerksamkeit zunehmend an Macht verlieren. Die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit kann unser Bewusstsein positiv beeinflussen und befreien, sodass es sich immer weniger manipulieren, einsperren, eintrüben oder verwirren lässt. Die Gabe im Jetzt zu sein, ist dabei zentrales Übungsfeld und beeinflusst das Heranwachsen des Bewusstseins hin zu mehr Aufmerksamkeit. Das reine Aufmerksam-Sein auf die großen und kleinen Dinge, die von innen oder außen an unser Bewusstsein herantreten und sich lautstark zu Wort melden, kann unser Denken, Reden oder Handeln in eine neue beruhigte Qualität führen. So befriedet, kann aus meiner aufmerksamen Herzensmitte heraus etwas von der „göttlichen Liebe, die mich erschuf“ in der Welt sichtbar und spürbar werden.

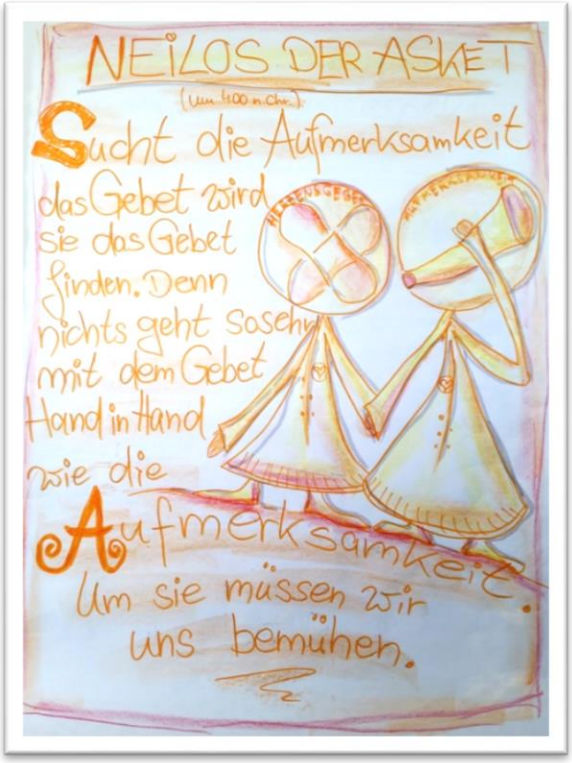

Abb. 3 Flipchart zu Aufmerksamkeit

Die oben aufgeführte Beschreibung zur Aufmerksamkeit macht vielleicht auch die wechselseitige Beziehung zwischen dem Sprechen des Herzensgebetes und der Fähigkeit zu größerer Aufmerksamkeit deutlich. Die umfassende Bedeutung unseres Bewusstseins, das in die Lage versetzt wird, wirklich aufmerksam zu sein, scheint den besten Zugang zur Herzensruhe herzustellen. Die Ruhe des Herzens *(hesychia)* gründet in der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit erwächst aus der Ruhe des Herzens. Beide menschliche Qualitäten bleiben zugleich Gnadengeschenk und können den unruhigen Geist von seinen Anhaftungen, Abhängigkeiten und Verstrickungen befreien. Die Aufmerksamkeit gilt als Schlüsseltugend und ist kraftvollstes Werkzeug zur Transformation der Leidenschaften. Mit der Aufmerksamkeit des Herzens kann der dienende Mensch die Kraft des gegenwärtig wirkenden Gottes im Alltag sichtbar machen.

Verschiedenste Übungen scheinen hilfreich zu sein, um das Zeugenbewusstsein und die Aufmerksamkeit zu entwickeln und das „Kopf-Fasching“, in die Schranken zu weisen. Das wiederholende Sprechen eines Herzensgebetes befähigt, wandelt und ordnet mit zunehmender Übung das Bewusstsein hin zu mehr Aufmerksamkeit. Das beständige und aufmerksam wiederholte mantrische Gebet bildet damit die

Grundlage, für eine herauszubildende Klarheit der Gedanken und wirkt dabei förderlich auf die innere und äußere Bewusstseinspräsenz und die Entfaltung aller anderen Wirkungen des kontemplativen Gebetes. In der aufmerksamen Gehmeditation erspüre ich sorgsam in jeder Regung und Bewegung die unterschiedlichsten Ausdrucksmöglichkeiten der Leibempfindung. Im aufmerksamen Atem verbinde ich mein Bewusstsein mit der lebendigen Quelle des Lebens und lasse mich von dieser Kraft durchwirken und beleben. Das aufmerksame Reden oder das bewusste und aufmerksame Essen können ebenso Übungsfelder sein wie ein stiller Gang in der Natur oder die sorgfältige Beobachtung von Tieren.

Ebenso gilt es, die urteilsfreie Wahrnehmung immer wieder neu einzuüben. Dabei ist es hilfreich, das Bewusstsein offen zu halten und sich dem anzuvertrauen, was gerade geschieht: Wahrnehmen, was ist. Annehmen was ist. Lieben was ist. Dein Wille geschehe. Die Therapeutin U. Andersen-Reuster beschreibt Achtsamkeit als einen „Prozess, bei dem die Aufmerksamkeit nicht-wertend auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet ist. Sie nimmt wahr, was ist und nicht, was sein soll. Das heißt: Sie ist einerseits nüchtern, real, desillusionierend und andererseits annehmend, integrierend.“ Jede und wirklich jede Tätigkeit, jede Erfahrung und jede Begegnung scheinen geeignet zu sein, um Aufmerksamkeit zu entwickeln. Gerade Begegnungen, Situationen oder Zeiten, in denen wir besonders abgelenkt und besetzt von unseren negativen Projektionen oder Gefühlen sind, eignen sich besonders gut, uns unsere innere Gestimmtheit bewusst zu machen. Wir können innehalten, nehmen unseren Atem wahr und spüren mit aller uns jetzt möglichen Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick hinein. Wie bin ich jetzt da? Wo spüre ich mich? Was fühle ich gerade? Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Was sagt mir mein Gefühl jetzt? Wohin wandert mein Herz immerzu und woran leidet es?

Übung
Schiffe auf einem Fluss beobachten
Ich sitze aufrecht und bequem auf dem Stuhl oder meinem Meditationsbänkchen. Ich erspüre die Verbindung mit dem Boden. Ich lasse mich von dem Grund tragen, dem ich mich ganz anvertrauen kann. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder liegen übereinander im Schoss. Der Kopf ist etwas nach unten gesenkt. Die Augen kann ich leicht schließen. Ich bin in einer Haltung meines Leibes anwesend, die meiner inneren Sammlung und meinem Gegenwärtigsein dienlich ist. An der höchsten Stelle meines Kopfes kann ich mir einen dünnen goldenen Lichtfaden vorstellen, der mich aufrichtet und ein wenig in die Aufrichtung zieht. Vom Oben des Himmels belebt und durchströmt, erspüre ich zugleich meine Verwurzelung mit dem Boden. Der Atem strömt ganz leicht, er kommt und geht. Ohne mein Zutun. Wie von alleine. Ich atme ein und aus. Ich lasse die Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und wieder gehen. Ich halte nichts fest. Ich lehne nichts ab. Ich bin ein gegenwärtig präsenter Zeuge meines Innenlebens und richte meinen Bewusstseinsfokus auf die reine Beobachtung.

Abb. 4 Übung Flussschiffe beobachten

Ich stelle mir nun vor, ich sitze an einem breiten ruhigen Fluss und betrachte die ankommenden und vorbeifahrenden Schiffe. Der Fluss ist das Bild für meinen Bewusstseinsstrom. Die Schiffe repräsentieren meine Gedanken und Gefühle und Empfindungen. Es kommen große und kleine, leichte und schwere, bunte und einfarbige, schöne und hässliche. Ich lasse sie in dem Bewusstsein vorbeiziehen, dass die Strömung des Flusses diese Gedankenschiffe voranbringt und vorbeiziehen lässt. Manchmal fasziniert mich ein Schiff besonders und ich habe Lust, es anzuhalten, an Bord zu gehen und in den Rumpf hineinzuschauen. Ich merke dann, wie mich dieses von dem Betrachten des Flusses ablenkt und so kehre ich wieder zurück an meinem Aussichtsplatz am Ufer. Ich bin nicht der Richter, der diese Schiffe in gut oder böse, schön oder hässlich einteilt. Ich bin reiner Zeuge. Ich unterscheide sehr genau und aufmerksam und zugleich urteile und bewerte ich nicht. Ich bleibe frei.

Zweite Übung: Gestalten - Klarheit in den Gedanken

Inmitten dessen, was als unser Denken
zumeist ohn unser Zutun uns durchflüchtet,
beschloss er, sich gesammelt zu versenken
in einem unvermittelt frei gewählten Gedanken
und ihm fest sich einzusenken:
dass sich ihm, also streng gezüchtet,
die Kräfte reinen Denkvermögens stählten.
Christian Morgenstern[17]

In Sammlung still und klar
kannst du dich nun
da wo dich sonst
das Viele hundertfach
durchhastet
ins neue Herz versenken
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Strukturierung des Gedankenverlaufes, Gedankenkontrolle, Gestaltungshoheit über die Gedankenwelt, Gestaltung der Gedankenführung, Abgewöhnung eines zerstreuten und unruhig irrlichtelierenden Denkens, Aneignung eines vollkommen klaren und sachgerechten Denkens, Sachlichkeit, Konzentration, Sammlungsfähigkeit

Zitate Rudolf Steiners

„Kontrolle der Gedankenwelt erreicht man, wenn man sich bemüht, dem Irrlichtelieren der Gedanken und Empfindungen, die beim gewöhnlichen Menschen immer auf- und abwogen, entgegenzuarbeiten. Im alltäglichen Leben ist der Mensch nicht der Führer seiner Gedanken; sondern er wird von ihnen getrieben. Das kann natürlich auch gar nicht anders sein. Denn das Leben treibt den Menschen. Und er muss als ein Wirkender sich diesem Treiben des Lebens überlassen. Während des gewöhnlichen Lebens wird das gar nicht anders sein können. Will man aber in eine höhere Welt aufsteigen, so muss man sich wenigstens ganz kurze Zeiten aussondern, in denen man sich zum Herrn seiner Gedanken- und Empfindungswelt macht. Man stellt da einen Gedanken aus völliger innerer Freiheit in den Mittelpunkt seiner Seele, während sich sonst die Vorstellungen von außen aufdrängen. Dann versucht man alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle fernzuhalten und nur das mit dem ersten Gedanken zu verbinden, von dem man selbst will, dass es dazu gehöre. Eine solche Übung wirkt wohltätig auf die Seele und dadurch auch auf den Leib. Sie bringt den letzteren in eine solche harmonische Verfassung, dass er sich schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Seele auch nicht unmittelbar auf ihn wirkt.“[18]

„Gedankenkontrolle. Sie besteht darin, dass man wenigstens für kurze Zeiten des Tages nicht alles Mögliche durch die Seele irrlichtelieren lässt, sondern einmal Ruhe in seinem Gedankenlaufe eintreten lässt. Man denkt an einen bestimmten Begriff, stellt diesen Begriff in den Mittelpunkt seines Gedankenlebens und reiht hierauf selbst alle Gedanken logisch so aneinander, dass sie sich an diesen Begriff anlehnen. Und wenn das auch nur eine Minute geschieht, so ist es schon von großer Bedeutung für den Rhythmus des physischen und Ätherleibes."[19]

---

[17] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,
[18] Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Rudolf Steiner Verlag Dornach/Schweiz: Die Stufen der höheren Erkenntnis (1905-1908), GA 12, S.34 f
[19] Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Rudolf Steiner Verlag Dornach/Schweiz, GA 95, S.117 ff

Das Ich-verhärtete Denken

Die hier beschriebenen Fähigkeiten zur Gedankenklarheit sind unserem Bewusstsein nicht unbekannt. Wir wissen um Zustände, in denen unser Denken klar und geordnet sinnhaft nacheinander und aufeinander sich beziehend abläuft. Zugleich erleben wir uns über weite Strecken in unserem Tagesbewusstsein in die unterschiedlichsten diffusen Unklarheiten und konditionieren Muster unseres Denkens verstrickt. Unsere mentale Aktivität dreht dabei wie ein unbewusst sich abrollendes Hamsterrad. Unsere Gedankentätigkeit gleicht einem Hamster, der sich kräftezehrend und sinnlos im Kreise dreht. In dem einen Extrem äußert sich diese Verstrickung in unserem Ich-Bewusstsein derart unfrei, eng und verhärtet, dass sich unsere Gedankenprozesse wie ferngesteuert und von unseren manchmal gewalttätig/herzlosen oder auch spießig/technischen Meinungen, Vorurteilen, Mustern oder Interpretationen vollziehen. Unser kausal bestimmtes Denken gleicht darin einem unbeweglichen und wie erstarrten Automatendenken. Das Ich-verhärtete Denken folgt dabei einem unbewusst und hundertfach erprobten Muster in Gestalt von eingefahrenen und statischen Konditionierungen, die mit einem lebendigen und kreativen Denkvorgang wenig gemeinsam haben.

Abb. 5 Flipchart I zu Gedankenklarheit

Das Ich-lose Denken

In einem anderen Extrem ähnelt unser Denken einem Ich-losen Zustand. Ein Bild beschreibt diesen Zustand als Quecksilberbewusstsein. Quecksilber ist in seiner haptischen Eigenschaft nicht fassbar, entgleitet dem Zugriff und verweigert sich jeder klaren Form und Struktur. Es ist haltlos beweglich und verkriecht sich vorzugsweise in die entferntesten Ecken. Dieses quecksilbrige Denken zeichnet sich durch seine chaotische und sprunghafte Natur aus. Es ist in seiner Tiefe bodenlos und in seiner Struktur und Festigkeit zerfließend. Es äußert sich extrem grenzenlos und lässt alle Gedankenfetzen die auftauchen ineinander verschwimmen. Eine logisch bewusst gesteuerte Formulierung von Schritten und Schlussfolgerungen, Zusammenhängen und Handlungsabsichten findet in dieser Art des zerstreuenden Denkens keinen oder nur sehr begrenzten Raum. Dieses quecksilbrige Denken verweist auf ein Bewusstsein, welches in seinem unausgereiften Ich wenig präsent oder gefestigt ist.

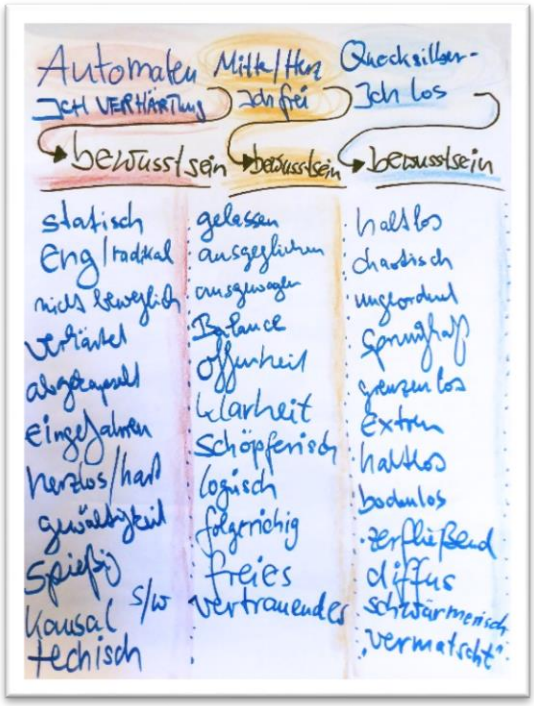

Abb. 6 Flipchart II zu Gedankenklarheit

Das Ich-freie Denken

Mit der Übung der Gedankenkontrolle streben wir einen inneren Bewusstseinszustand an, in dem wir alle Erscheinungen der mentalen und kognitiv/rationalen Ebene bewusst erleben und diese aus einer Ichstarken Freiheit heraus gestaltungsfähig artikulieren und formen können. Das Ich-freie Denken nimmt aus einer geklärten und gesammelten Mitte heraus das Kommen und Gehen der vielfältigsten Gedankenbataillone wahr. Ein in sich gegründetes und stabiles Ich ist von unkontrollierten oder unbewussten Bestrebungen befreit und kann aus einer klaren und bewussten Haltung heraus logische Gedanken entwickeln und diese, so nötig, in Handlungen umsetzen.

Vom Automatendenken und Quecksilberdenken zu einem lebendigen Dritten

„Der Vollzug der Gedankenübung kann einem auch zeigen, wie es sich überhaupt anfühlt, wenn ein zweiter Gedanke aus einem ersten ‚geboren´ wird. … Ein ausdrückliches Erlebnis ist es, wenn man eine schöne Ausgewogenheit wahrnimmt zwischen einem *zwingenden Weiterschreiten* und einer schier *unerschöpflichen Auswahl* an weiteren Weggabelungen. Wäre die Gedankenfolge eindeutig und unveränderlich vorgegeben, wären wir nicht frei. Wir müssten gleich einem Automaten der gnadenlos sich abspulenden Kette von Gedankenelementen folgen, sie gleichsam nachbeten. Alle Computer funktionieren nach diesem Prinzip, das Rudolf Steiner das ´ahrimanische´[20] nennt. Wäre die Bildung eines Gedankens hingegen vollkommen unabhängig vom vorhergehenden, wäre es also ganz gleichgültig, ob ein Bezug dazu besteht oder nicht, würden wir gewissermaßen durch den Kosmos des Denkens gewirbelt werden und uns, ohne jeglichen Halt, bald hier, bald dort wiederfinden (nach R. Steiner das luziferische Prinzip[21]) – worin wir auch keineswegs frei wären. Ein Weg der Mitte – mit diesem ist Christus verbunden – führt durch beide Extreme hindurch und leiht sich von Ahriman den Ernst und die Konsequenz in der Aufeinanderfolge von Gedanken sowie von Luzifer die freie Beweglichkeit und steigert beides auf künstlerischen Wege zu einem lebendigen Dritten. Einseitiges, gar Hinderliches wird so nicht gemieden oder ängstlich umgangen, sondern man macht es sich gerade zunutze, um etwas Höheres und Wertvolleres hervorzubringen.“[22]

Gedankenklarheit und Herzensgebet

Neben den nachfolgend vorgeschlagenen Übungsweisen zur Schulung eines klaren und sachgerecht logischen Denkens, mittels der Fünfminuten-Übung, habe ich die Erfahrung gemacht, dass alleine schon die alltäglich treue und kontinuierliche Übung des mantrischen Betens ebenso diese Fähigkeit zur Gedankenklarheit ausbildet. Das immer wiederkehrende und „ohne Unterlass“ einzuübende Sich-Sammeln, auf diesen einen kleinen Klang des Herzens, prägt und inspiriert die Fähigkeit zu einer neuen Denkqualität sehr gründlich, nachhaltig und umfassend. Wo ich auf die letzten zwanzig Jahre meiner eigenen Meditationspraxis mit dem Herzensgebet zurückschaue, kann ich eine schrittweise und wesentliche Veränderung in der Qualität meines Denkens und meines inneren Artikulierens wahrnehmen. Ich erlebe mich z.B. befähigter, bei einem Gedankenvorgang zu bleiben. Ich erlebe mich freier und gestaltungsfähiger, Gedankenprozesse anzuregen, zu unterbrechen oder auszuformulieren. Mein kognitiver und mentaler Gestaltungsraum hat sich spürbar geweitet und intensiviert. Die Fähigkeit, einen mentalen Weg in seiner linearen Abfolge zu beschreiten, erlebe ich kraftvoller und sachgerechter ausgeformt. Meine Gedanken können sich gesammelter und zentrierter äußern und die Qualität dieses veränderten Denkens wirkt sich dementsprechend ebenso prägend auf die Klangdynamik und die atmosphärische Gestalt meiner Sprache und rhetorischen Vorgehensweise aus. Das Sprachvermögen und -repertoire erlebe ich dabei ebenso reichhaltiger, klarer und geordneter und damit vielleicht auch authentischer. Mein Denken scheint mehr mit den Tiefenstrukturen meines Bewusstseins verbunden zu sein. Im Geist formulierte Gedanken und Zusammenhänge lassen sich dabei leichter und zuverlässiger im Zusammenspiel von Klangfarbe, Rhythmik, Dynamik und Körpersprache ausdrücken. Zugleich erlebe ich immer wieder auch Zustände, die mich an die Zeit erinnern, bevor ich begonnen habe zu meditieren. Die normale Entwicklung bleibt also auch hierbei kleinschrittig und folgt den oftmals unsichtbaren Gesetzmäßigkeiten eines unverfügbaren spirituellen Entfaltungsprozesses. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Übung der mantrischen Meditationspraxis mit dem Herzensgebet die sammlungs- und gestaltungsfähige Denkfähigkeit grundsätzlich unterstützt und für die Entwicklung eines klaren Denkens einfach sehr förderlich ist.

---

[20] *Ahriman* oder auch *Angra Mainyu* ist ein altiranischer Begriff, der in der zoroastrischen Theologie die Zerstörung bzw. das Zerstörerische repräsentiert. In den mittelpersischen Texten der zoroastrischen Tradition erscheint der Name als Ahriman.

[21] In der römischen Mythologie wurde Luzifer zunächst als poetische Bezeichnung für den Morgenstern verwendet. Es handelt sich hierbei um die wörtliche Übersetzung der griechischen Begriffe Phosphóros (*„Lichtbringer“) bzw. Eosphóros („Bringer der Morgenröte“).* In seiner Abwendung und Selbstüberhöhung gegenüber dem eigentlichen Lichtquell (Gott - das Licht), wurden Lucifer satanische Qualitäten zugeschrieben und er gilt als der gestürzte Sohn der Morgenröte. In diesem Zusammenhang verhindert der verblendete Blick auf das scheinbar befreite und unverbundene den wahren Blick auf den dunklen Charakter eines tiefen Getrennt- und Gefallenseins.

[22] Thorben Maiwald: *Das unsichtbare Buch - Über das freie Erfinden und Erzählen von Geschichten für Kinder, Edition Widar* , S.14f

Die Übung

„Gedankenkontrolle: Man nimmt sich dazu einen unbedeutenden Gegenstand, da es auf die Anstrengung, die die inneren Kräfte hervorholt, ankommt und nicht auf das Interesse von uns für den Gegenstand. Als Beispiel wird gegeben: ein Zündholz, eine Haarnadel, eine Stahlfeder etc.

Man kann sich fragen: Wie ist der Gegenstand entstanden, aus was besteht er, wie wird er hergestellt, wo wird er hergestellt, was wäre, wenn der Gegenstand nicht in der Welt wäre? Je mehr ihr euch anstrengen und überwinden müsst, je besser ist es.

Es ist derselbe Fall, wie damals, als das Auge entstand! – Fünf Minuten einen Gegenstand festhalten, der einen interessiert, darauf kommt es an; da seid ihr froh, wenn ihr ihn fallen lassen dürft.“[23]

"Die Aneignung eines vollkommen klaren Denkens. Man muss zu diesem Zwecke sich, wenn auch nur eine ganz kurze Zeit des Tages, etwa fünf Minuten (je mehr, desto besser) freimachen von dem Irrlichtelieren der Gedanken. Man muss Herr in seiner Gedankenwelt werden. Man ist nicht Herr, wenn äußere Verhältnisse, Beruf, irgendwelche Tradition, gesellschaftliche Verhältnisse, ja, selbst die Zugehörigkeit zu einem gewissen Volkstum, wenn Tageszeit, bestimmte Verrichtungen usw., usw., bestimmen, dass man einen Gedanken hat, und wie man ihn ausspinnt.

Man muss sich also in obiger Zeit ganz nach freiem Willen leer machen in der Seele von dem gewöhnlichen, alltäglichen Gedankenablauf und sich aus eigener Initiative einen Gedanken in den Mittelpunkt der Seele rücken. Man braucht nicht zu glauben, dass dies ein hervorragender oder interessanter Gedanke sein muss; was in okkulter Beziehung erreicht werden soll, wird sogar besser erreicht, wenn man anfangs sich bestrebt, einen möglichst uninteressanten und unbedeutenden Gedanken zu wählen. Dadurch wird die selbsttätige Kraft des Denkens, auf die es ankommt, mehr erregt, während bei einem Gedanken, der interessant ist, dieser selbst das Denken fortreißt. Es ist besser, wenn diese Bedingung der Gedankenkontrolle mit einer Stecknadel, als wenn sie mit Napoleon dem Großen vorgenommen wird. Man sagt sich: Ich gehe jetzt von diesem Gedanken aus und reihe an ihn durch eigenste innere Initiative alles, was sachgemäß mit ihm verbunden werden kann. Der Gedanke soll dabei am Ende des Zeitraumes noch ebenso farbenvoll und lebhaft vor der Seele stehen wie am Anfang. Man mache diese Übung Tag für Tag, mindestens einen Monat hindurch; man kann jeden Tag einen neuen Gedanken vornehmen; man kann aber auch einen Gedanken mehrere Tage festhalten.“[24]

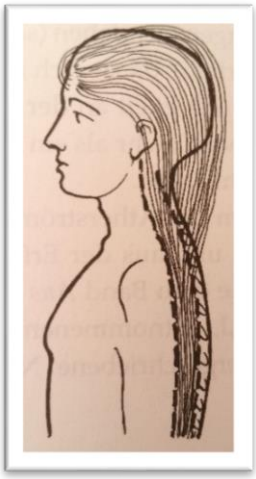

Abb. 7 Energiestrom zu Gedankenklarheit © Florin Lowndes

Energieströme fließen lassen

„Am Ende einer solchen Übung versuche man, das innere Gefühl von Festigkeit und Sicherheit, das man bei subtiler Aufmerksamkeit auf die eigene Seele bald bemerken wird, sich voll zum Bewusstsein zu bringen, und dann beschließe man die Übungen dadurch, dass man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diesen Körperteil hineingießen wollte.“

[23] Gedächtnisaufzeichnung der Esoterischen Stunde München, 6. Juni 1907, GA 266/1, Aufzeichnung B: S. 238f

[24] ebd. GA 267, S. 55ff

Dritte Übung: Im Fluss bleiben - die handlungsfähige Willenskraft

Wie so des Denkens Schwingen sich befreiten,
begann er auch sein Wollen zu entbannen,
das allzulang ins gleiche Joch geschirrte:
indem es planvoll die Notwendigkeiten
das Tagwerkhandels auf gewisse Spannen
durch Eigenhandeln unterbrach und irrte –
dass Ströme Kraft von Herz zu Haupt ihm rannen.
Christian Morgenstern[25]

Vom Willen klar geführt
das Herz sich liebend übt
im wiederholend täglichen Tun
die handelnde Kraft
ganz sacht erwacht
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Kontrolle des Willens, Kontrolle der Handlungen, Gestaltungshoheit über die Willensimpulse, Initiative des Handelns, Ausbildung der Initiativkräfte, Schulung und Stärkung des Willens, Freiheit der Seele über die Verwendung des Willens

Die Ausbildung der Willenskraft ist die nächste der Übungen, die nach Rudolf Steiner eine unerlässliche Bedingung für jede geistige Entwicklung sind. Sie führt zu einer Stärkung der Initiativkraft, die es ermöglicht, Handlungsfähiger zu werden. Der handlungsfähige Wille wird dadurch immer mehr zum gestaltungsfähigen Ausdruck des eigenen bewussten Ich. Daher gilt es, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen). Alle Unbeständigkeit und Disharmonie im Handeln wirkt sich hinderlich auf den Weg aus. Wenn der spirituell Praktizierende etwas erfahren hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach aus, dass es in logischer Art aus dem ersten erfolgt. Wer heute im anderen Sinn handelt als gestern, wird nur schwer diesen gereiften Sinn für ein folgerichtiges Handeln entwickeln können.

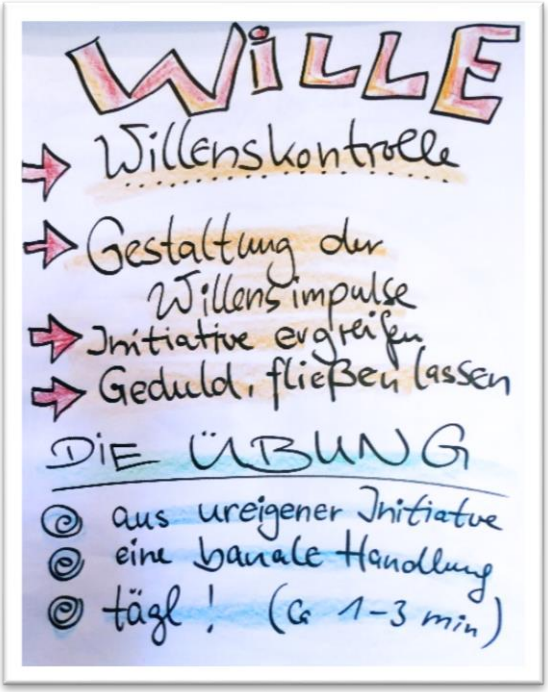

Abb. 8 Flipchart I zu Willensbildung

Zitate von Rudolf Steiner

„Wie Herrscher in der Gedankenwelt, so soll ein solcher die Seele auch im Gebiete des Willens werden. In der physisch-sinnlichen Welt ist es auch hier das Leben, das als Beherrscher auftritt. Es macht diese oder jene Bedürfnisse für den Menschen geltend; und der Wille fühlt sich angeregt, diese Bedürfnisse zu befriedigen. Für die höhere Schulung muss sich der Mensch daran gewöhnen, seinen eigenen Befehlen streng zu gehorchen. Wer sich an solches gewöhnt, dem wird es immer weniger und weniger beifallen, Wesenloses zu begehren. Das Unbefriedigende, Haltlose im Willensleben rührt aber von dem Begehren solcher Dinge her, von deren Verwirklichung man sich keinen

[25] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,

deutlichen Begriff macht. Solche Unbefriedigung kann das ganze Gemütsleben in Unordnung bringen, wenn ein höheres Ich aus der Seele hervorgehen will.“[26]

„Kontrolle der Handlungen. Der Mensch lebt und handelt im Materiellen und ist ins Zeitliche gestellt. Er kann bei der Fülle der Erscheinungswelt nur einen kleinen Teil umfassen und ist durch seine Tätigkeit an einen bestimmten Kreis des Vergänglichen gebunden. Die tägliche Meditation dient zur Sammlung und zur Kontrolle seiner Handlungen. Er wird in ihnen nur das Dauernde betrachten und den Wert nur auf das Tun legen, mit dem er helfend der höheren Entwicklung seiner Mitmenschen dienen kann. Er wird die Fülle der Erscheinungswelt wieder auf die höchste Einheit zurückführen.“[27]

Das Bild von der Torte und dem Wollen

Im Bild von der Torte lassen sich die unterschiedlichen Aspekte des Willens darstellen. Die Torte repräsentiert exemplarisch ein mögliches Objekt, auf das die Dynamik des Wollens und des Willens ausgerichtet ist. Die Torte ist dafür zunächst einmal nur der vereinfachende Repräsentant für einen bestimmten Inhalt, der auf der Bühne unseres Bewusstseins erscheint. Anstelle des Bildes von der Torte könnten auch irgendwelche Empfindungen, Gefühlsäußerungen oder Gedankenmuster gesetzt werden, die in unserer Wahrnehmung erscheinen. In diesem Bewusstseinsraum erscheint real oder als innere Manifestation ein Inhalt, z.B. diese frisch gebackene und außerordentlich lecker aussehende und wohlriechende Torte. Der erste Impuls, besonders wenn ich hungrig bin und gerne Torte esse, ist vielleicht: Mhhmm – lecker! Die will ich haben und sofort verspeisen! Der Pfeil in unserer Abbildung verweist auf dieses Wollen. Anstelle des Wollens können wir auch sagen, es meldet sich eine Begehrlichkeit oder eine Lust, die mich mit diesem Objekt verbindet. Ein Muster, welches mich an den Inhalt bindet. Im schlimmsten Fall entwickeln wir aus diesen zunächst unscheinbar daherkommenden „Attraktionsobjekten“, Sehnsuchtsgedanken oder harmlosen Gewohnheiten eine Abhängigkeitserfahrung, Begierde oder Sucht. Das kann z.B. auch das zaghafte Erscheinen einer Verstimmtheit oder eine die Bühne betretene unvermittelt emporschießende Wut sein … Was es auch sein! Das Objekt oder der Inhalt hat die Federführung übernommen und bestimmt unser Wollen. Die Gestaltungshoheit ist aus unseren Händen geglitten und wir folgen bewusst oder unbewusst diesem inneren Impuls des Haben-Wollens. Ein Wollen, welches im ungünstigsten Fall zu einer unheilvollen und zerstörerischen Dynamik führt, die uns immer tiefer in die Fänge ihrer Verstrickungsangebote einbindet. Dieses Wollen könnte sich auch gegenteilig in einem kraftvollen Ausdruck des Widerstands abbilden. Dann erscheint die Torte dann als Auslöser und Objekt unseres Nicht-Wollens. „Alles andere gerne, nur bitte nicht diese Torte!“ Dann wäre der innere Ausdruck z.B. Ekel, Ablehnung, Abwehr oder Verurteilung. In beiden Extremen im Wollen und Nichtwollen ist unsere mentale Besetzung und unbewusste Verstrickungsdynamik wirksam.

Abb. 9 Flipchart II zu Willensbildung

Der Kreis, in dem die Torte erscheint, repräsentiert einen weiten und offenen Raum. Dieser offene Raum ist ein innerer Bewusstseinsraum, in dem ohne warum, etwas erscheint (der Inhalt). Um zu einer heilsamen Verwendung meiner Willenskräfte zu gelangen, versuche ich nun zunächst einmal, so einen offenen Wahrnehmungsraum zu erschaffen. In diesem offenen Raum hat alles Zutritt, alles darf sein, alles wird wahrgenommen. Es ist die schon geübte und beschriebene Übung zur Entwicklung der Fähigkeit der urteilsfreien Aufmerksamkeit, die hier Anwendung finden kann. In diesem Frei-Raum nehme ich die Torte mit einer lebendigen, fließenden oder wie es heißt, schwebenden Aufmerksamkeit wahr. Diese offene

[26] Rudolf Steiner GA 13, S. 330ff
[27] Vortrag Berlin-Schlachtensee, Sommer 1903, Rudolf Steiner GA 88, S. 177 f

Wahrnehmungshaltung ermöglicht, in Kombination mit der Fähigkeit einer zunehmenden Differenzierungs- und Unterscheidungsgabe der Inhalte, dem Bewusstsein eine heilsame Umgangsweise und reife Reaktion auf den jeweilig erscheinenden Inhalt. Das bewusst gewollte einfache Wahrnehmen erlaubt völlig andere Handlungsmechanismen und Initiativen, als ein eingeengtes und von unseren Sinnestrieben fremdgesteuertes Haben-Wollen. Willenskräfte und Handlungsimpulse, die aus einem offenen Bewusstseinsraum zuwachsen, sind entsprechend gestaltungsfähiger, unabhängiger und freigebender. Diese Qualität des Willens kann selbstfürsorglicher, mitfühlender und heilsamer Schlüsse ziehen und aus dem Wahrgenommen eine Haltung bilden, die eine entwicklungsförderliche Handlung hervorbringt und zerstörerische Muster durchschaut und verwandelt. Dabei wird ebenso die Fähigkeit zum Loslassen hinderlicher Kräfte geschult und angeregt. Um diesen Charakter der Willensbildung geht es in der Übung zur Entfaltung der Initiativkraft unseres Handelns.

Menschen mit einer langjährigen Abhängigkeitserfahrung, die sich in einem Wandlungs- und Genesungsprozess befinden, haben oftmals einen leichteren Zugang zu dieser anderen Dimension des Wollens. Ihnen gelingt es oftmals einfacher, eine heilsame Willensäußerung anzuwenden. Dieses ist ihnen vielleicht deshalb möglich, weil sie in gewisser Weise ja bereits in die Fähigkeit zu einem zerstörerischen Wollen eingeübt sind. Der Wille als Grundfähigkeit und Kraftpotential im menschlichen Lebensausdruck ist zunächst einmal frei von aller Bewertung und moralischen Richtung. Ich kann mich oder andere gewollt zerstören und im Wachstum behindern oder ich kann mich oder andere willentlich entwickeln. Das Grundvermögen eines starken Willens ist in beiden Beispielen die Grundvoraussetzung für das Handeln. Es ist daher immer hilfreich, wenn ein Mensch Willenskraft entwickelt hat oder entwickelt. Die Wege dahin können sehr unterschiedlich sein und ob etwas unserer Entwicklung dient oder nicht zeigt sich meistens sowieso erst etwas später. Gerne beschreitet dieser Prozess Umwege, um zum Ziel zu kommen. Eine kurze Geschichte möge diese Wege (oder Umwege) zur Willensentfaltung verdeutlichen. „Ein Chasside beklagte sich bei Rabbi Wolff, dass gewisse Personen mit Kartenspielen die Nacht zum Tag machten. „Das ist gut so“, sagte der Zaddik. ´Wir Menschen wollen Gott dienen und wissen nicht wie. Doch nun lernen sie, wach zu bleiben und bei einer Sache auszuharren. Wenn sie darin vollkommen geworden sind, brauchen sie sich nur noch Gott zuzuwenden - und welch hervorragende Diener werden sie dann für ihn sein!´“[28]

Herzensgebet und die Willensübung

Das Herzensgebet und seine alltägliche Übung bewirkt, neben anderen wertvollen Erfahrungen, die entstehen, wenn ich mich in meinem Herzensgebet mit dem Göttlichen verbinde, eben auch eine grundlegende Stärkung meiner Willenskraft. In der freiwilligen Verabredung mit meinem mantrischen Gebet z.B. an fünf Tagen in der Woche jeweils von 7:00 - 7:30 Uhr in der Stille da zu sein, geschieht wie „nebenbei“ eine Einübung und Intensivierung meiner Willenskraft. Das alltäglich treue und hingebungsvolle Praktizieren und Einhalten meiner Gebetszeit, wirkt sich wie nebenbei auch kraftvoll auf die Entfaltung meiner Willenskräfte aus. Das Bewusstsein kann tief innen die Erfahrung dieses Gelingens abspeichern und diese Erfahrung in anderen Situationen als Fähigkeit oder Potential abrufen. Jedes Mal, wenn ich meine verabredete Zeit einhalte, geschieht zugleich eine positive Aktivierung und gelungene Anwendung meiner Willenskraft. In jedem stillen Sitzen wird zudem, neben den Willenskräften, meine Fähigkeit zu Geduld eingeübt und kann Fortschritte machen. Es ist so, als ob innere Markierungen und Erinnerungsfelder gesetzt werden, die sich auf alle anderen Lebenssituationen und alltäglichen Anforderungen positiv auswirken und in den verschiedensten Situationen, wo z.B. Geduld gefragt ist positive Anwendung finden können.

Auch in einem weiteren Aspekt des Betens mit meinem Herzenswort kann ich kraftvoll meine Willenskraft schulen. Im Zustand des mantrischen Betens nehme ich wahr, wie die verschiedensten Manifestationen in meinem Bewusstsein erscheinen und wieder vergehen. Da wo ich nun wahrnehme, dass sich mein Bewusstsein an einem Bild, Gedanken, Gefühlt oder Empfindung festklebt oder diese Erscheinung sich immer machtvoller nach vorne drängt und mein Gebet quasi „verjagt“ und auf Wanderschaft schickt, kann ich zunächst dieses bewusst wahrnehmen. Dann entscheide ich mit meinem Willen, dass ich dieses

[28] „Geschichten des Herzens“, Jack Kornfield und Christina Feldmann, S. 86

Kopfkino sofort beende und zu meiner Sammlung auf mein Herzensgebet zurückkehre. Dabei kann mir z.B. die Sammlung auf meinem Atem helfen oder das Sich sammeln im Leib. Sowohl bei der Einhaltung von Verabredungen und scheinbar strukturellen Bedingungen als auch im Umgang mit den unterschiedlichen Gedankenmanifestationen, kann ich meine Willenskräfte anwenden und schulen.

Die Übung

„Eine gute Übung ist es, durch Monate hindurch sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» wirst du «dieses» ausführen. Man gelangt dann allmählich dazu, sich die Zeit der Ausführung und die Art des auszuführenden Dinges so zu befehlen, dass die Ausführung ganz genau möglich ist. So erhebt man sich über das verderbliche: «ich möchte dies; ich will jenes», wobei man gar nicht an die Ausführbarkeit denkt.“[29]

"Man versuche irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines bisherigen Lebens ganz gewiss nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. Es wird daher gut sein, wenn man eine Handlung wählen kann, die jeden Tag durch einen möglichst langen Zeitraum vollzogen werden kann. Wieder ist es besser, wenn man mit einer unbedeutenden Handlung beginnt, zu der man sich sozusagen zwingen muss, zum Beispiel man nimmt sich vor, zu einer bestimmten Stunde des Tages eine Blume, die man sich gekauft hat, zu begießen. Nach einiger Zeit soll eine zweite dergleichen Handlungen zur ersten hinzutreten, später eine dritte und so fort, soviel man bei Aufrechterhaltung seiner sämtlichen anderen Pflichten ausführen kann. Diese Übung soll wieder einen Monat lang dauern. Aber man soll, soviel man kann, auch während dieses zweiten Monats der ersten Übung obliegen, wenn man sich diese letztere auch nicht mehr so zur ausschließlichen Pflicht macht wie im ersten Monat. Doch darf sie nicht außer Acht gelassen werden, sonst würde man bald bemerken, wie die Früchte des ersten Monats bald verloren sind und der alte Schlendrian der unkontrollierten Gedanken wieder beginnt. Man muss überhaupt darauf bedacht sein, dass man diese Früchte, einmal gewonnen, nie wieder verliere. Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewusst und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, dass man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse."[30]

Was zu tun ist

Es gilt einfache und unbedeutende Handlungen auszuwählen, die unter allen möglichen Umständen auszuführen sind. Verabredete feste Zeitpunkte bestimmen, an denen ich die Übung ausführe. Tätigkeiten finden, die eine kurze Dauer der Übung (einige Sekunden bis zwei Minuten) ausmachen. Keine Tätigkeiten wählen, die in der Tagesroutine sowieso vorkommen. Keine Tätigkeiten die die eigenen Möglichkeiten übersteigen. Das rechte Maß.

Beispiele für Übungen

z.B. mit dem rechten Finger die Nasenspitze berühren, den Knöchel des linken Mittelfingers streicheln, mit der linken Hand dreimal ans Knie klopfen, mit dem Zeigefinger ein Kreuz auf die eigene Stirn zeichnen oder einen Kreis in die Luft…

Energieströme fließen lassen

Unmittelbar nach dem Vollzug der Willensübung erspüre ich die innerliche Atmosphäre oder Gestimmtheit, die diese Übung in meinem Bewusstsein hinterlässt. Ich nehme ihre energetische Qualität wahr und lasse diese in meinen Herzraum einströmen.

Dazu R. Steiner: „Hat man eine solche durch die Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewusst

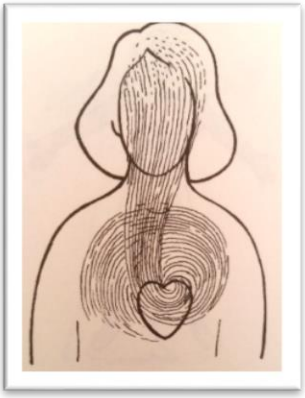

Abb. 10 Energiestrom zur Willensübung © Florin Lowndes

[29] Rudolf Steiner GA 13, S. 330ff
[30] Rudolf Steiner GA 245, S. 15 ff

und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, dass man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.“[31]

„Dann macht sich bei dieser Übung bald ein Gefühl bemerkbar, etwa wie `ich kann etwas leisten´, ´ich bin zu mehr tüchtig als vorher´, ´ich fühle Tätigkeitsdrang´. Eigentlich im ganzen oberen Teil des Körpers fühlt man das. Man versucht dann, dies Gefühl zum Herzen fließen zu lassen.“[32]

„Wiederum bemerkt man dann bald ein bestimmtes Gefühl, eine Festigkeit und den Trieb, tätig zu sein. Dieses Gefühl führe man sich voll ins Bewusstsein und gieße es wie Wasser vom Kopf herab zum Herzen, um es sich so einzuverleiben.“[33]

Vierte Übung: Wechselnde Pfade - vom Gleichmut in den Gefühlen

So lange wir nicht ruhevoll-gelassen
vermögen Glück wie Unglück zu ertragen,
so lange werden wir die Welt nicht fassen.
Wir müssen ohne Lieben, ohne Hassen
so Leid wie Lust nach ihren Sinnen fragen.
Nur so wird Sinnentrug zu Schein verblassen
nur dann vermag uns Gott Sein Wort zu sagen.
Christian Morgenstern[34]

Wie kann der Himmel
jauchzend hoch
den Tod zu tief betrüben
wenn Liebe ist im Herz
und gleich gültig
dir erscheint was ist
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Gleichmut, Erwerbung eines Lebensgleichgewichtes, Ertragsamkeit, seelisches Gleichgewicht, innere Gelassenheit, Herrschaft der Seele über ihre Gefühle, Erhabenheit über Lust und Leid, Überwindung von Lust und Unlust, Gestaltungshoheit über die Gefühlsäußerungen, Herstellen eines Lebensgleichgewichtes, Toleranz

Unser Gefühlsleben äußert sich in einem scheinbar unaufhörlichen Wechselbad zwischen Sympathie und Antipathie; wir finden Gefallen oder Missfallen an den Dingen, empfinden Freude oder Leid, Lust oder Schmerz. Wir ersehnen Ruhm und wollen Bedeutungslosigkeit vermeiden. Wir streben nach Lob und sind sehr schnell verletzbar bei einem Tadel. Die hier vorgestellte Nebenübung zu dem Umgang mit Gefühlen und Emotionen „hält uns dazu an, das Pendel weder zur einen noch zur anderen Seite zu weit ausschlagen zu lassen. Dabei ist nicht die Herabminderung, etwa Gefühlskälte, das Ziel. Es geht darum, den *Ausdruck*, den wir den Gefühlen verleihen *zu beherrschen*. Der Stimmungswechsel zwischen *´Himmelhochjauchzend und zum Tode betrübt´* ist zu vermeiden. Gelassenheit, selbst bei stärksten seelischen Erschütterungen, ist zu üben. Ein Mensch, der mit Würde sowohl durch schmerzvolle als auch durch freudige Ereignisse

[31] Rudolf Steiner GA 245, 17; neu GA 267, S. 57
[32] Rudolf Steiner GA 266, I, S. 233
[33] Rudolf Steiner GA 266, I, S. 202
[34] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,

hindurchschreitet findet unsere Hochachtung. In der bewusst gehaltenen Mitte liegt Stärke. Nur ein Fluss, der nicht ausufert, strömt kraftvoll; nur Pferde, die der Wagenlenker im Zaum hält, führen ihn zum Ziel. In den delphischen Mysterien galt das Losungswort ´Alles mit Maß´. Darauf kommt es an, auch im Gefühlsleben.“[35]

Zitate von Rudolf Steiner

„Ertragsamkeit ist das Entfernthalten von jener Stimmung, die man bezeichnen kann mit dem Wechsel zwischen «Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt». Der Mensch wird hin- und hergetrieben zwischen allen möglichen Stimmungen. Die Lust macht ihn froh, der Schmerz drückt ihn herab. Das hat seine Berechtigung. Wer aber den Weg sucht zu höherer Erkenntnis, der muss sich in der Lust und auch im Schmerze mäßigen können. Er muss «ertragsam» werden. Maßvoll muss er sich den lusterregenden Eindrücken hingeben können und auch den schmerzlichen Erlebnissen: immer durch beides mit Würde hindurchschreiten. Von nichts sich übermannen, außer Fassung bringen lassen. Das begründet nicht Gefühllosigkeit, sondern macht den Menschen zum festen Mittelpunkt innerhalb der Lebenswellen, die rings um ihn auf- und niedersteigen. Er hat sich stets in der Hand.“[36]

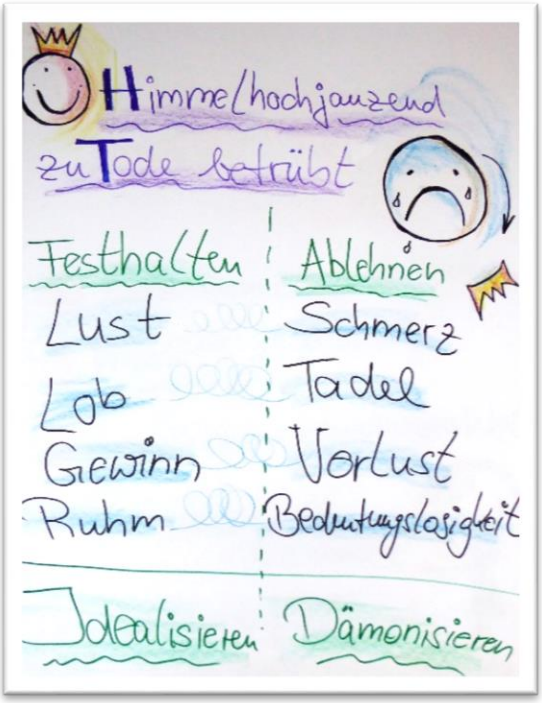

Abb. 11 Flipchart I zu Gleichmut in den Gefühlen

„In Bezug auf die Gefühlswelt soll es die Seele für die Geistesschulung zu einer gewissen Gelassenheit bringen. Dazu ist nötig, dass diese Seele Beherrscherin werde über den Ausdruck von Lust und Leid, Freude und Schmerz. Gerade gegenüber der Erwerbung dieser Eigenschaft kann sich manches Vorurteil ergeben. Man könnte meinen, man werde stumpf und teilnahmslos gegenüber seiner Mitwelt, wenn man über das «Erfreuliche sich nicht erfreuen, über das Schmerzhafte nicht Schmerz empfinden soll». Doch darum handelt es sich nicht. Ein Erfreuliches soll die Seele erfreuen, ein Trauriges soll sie schmerzen. Sie soll nur dazu gelangen, den Ausdruck von Freude und Schmerz, von Lust und Unlust zu beherrschen. Strebt man dieses an, so wird man alsbald bemerken, dass man nicht stumpfer, sondern im Gegenteil empfänglicher wird für alles Erfreuliche und Schmerzhafte der Umgebung, als man früher war. Es erfordert allerdings ein genaues Achtgeben auf sich selbst durch längere Zeit, wenn man sich die Eigenschaft aneignen will, um die es sich hier handelt.

Man muss darauf sehen, dass man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, dass man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose «Sich-Fürchten» usw. ... Es kann manchem scheinen, dass er einen gewissen Gleichmut im gewöhnlichen Leben schon habe und dass er deshalb diese Übung nicht nötig habe. Gerade ein solcher hat sie zweifach nötig. Man kann nämlich ganz gut gelassen sein, wenn man den Dingen des gewöhnlichen Lebens gegenübersteht; und dann beim Aufsteigen in eine höhere Welt kann sich umso mehr die Gleichgewichtslosigkeit, die nur zurückgedrängt war, geltend machen. ... Wer über nichts lachen kann, beherrscht sein Leben ebenso wenig wie derjenige, welcher, ohne sich zu beherrschen, fortwährend zum Lachen gereizt wird.“[37]

---

[35] Hans-Jürgen Pingel: *Tugenden auf dem Weg zur höheren Erkenntnis: Die sechs Nebenübungen, Verlag am Goetheanum, Dornach/CH, 2010, S. 37*

[36] Rudolf Steiner GA 13, S. 330ff

[37] Rudolf Steiner GA 13, S. 330ff

Segen oder Katastrophe

Eine Weisheitsgeschichte, die ich immer wieder gerne in meinen Seminaren erzähle, schildert sehr eindrucksvoll das unergründliche Wechselspiel von „Himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt“ und kann unser Bewusstsein für den Blick auf eine völlig neue Perspektive öffnen. Diese Geschichte spielt an der Nordgrenze in China und handelt von einem Bauern und seinem Sohn. Dieser Bauer hatte das wunderschönste Pferd im Dorf, das man sich vorstellen kann. Von allen Dorfbewohnern wurde er bewundert und auch ein wenig eifersüchtig bestaunt. Eines Tages lief es dem Bauern davon. Alle Nachbarn bedauerten den Bauer und beklagten den Verlust. Sie gingen zu dem Bauern und klagten: „Welch eine Katastrophe, welch ein Unglück.“ Nur der Bauer sagte: ,,Wartet´s ab, noch ist nicht aller Tage Abend…" Nach einigen Tagen kam sein Pferd zurück und mit ihm kam ein Zweites, welches noch wunderbarer war, als das Erste. Die Nachbarn beglückwünschten den Bauern, klopften ihm auf die Schulter und jubelten: „Welch ein Segen, welch ein Glück. Hätten wir nur auf deinen weisen Rat gehört. Dieser aber sagte wieder: ,,Wartet´s ab, noch ist nicht aller Tage Abend…" Als sein Sohn das neue Pferd zähmen wollte, wurde er abgeworfen, brach sich einen Wirbel und musste fortan sein Leben im Rollstuhl verbringen. Wieder klagten die Nachbarn und sprachen von einem großen Unglück, der Bauer aber sagte: ,,Wartet´s ab, noch ist nicht aller Tage Abend…" Im Nachbarland brach ein Krieg aus. Kurz darauf kamen die Soldaten des Kaisers, um junge Männer für den Krieg zu rekrutieren. Sie zogen alle jungen Männer des Dorfes ein. In der letzten entscheidenden Schlacht wurden alle Soldaten, die aus dem Dorf stammten getötet, bis auf den Sohn des Bauern. Dieser taugte nicht für den Krieg, da er im Rollstuhl saß und überlebte als Einziger. Wieder kamen die Dorfbewohner traurig zu dem weisen alten Bauern, doch dieser winkte ab und sagte nur: ,,Wartet´s ab, noch ist nicht aller Tage Abend…"[38]

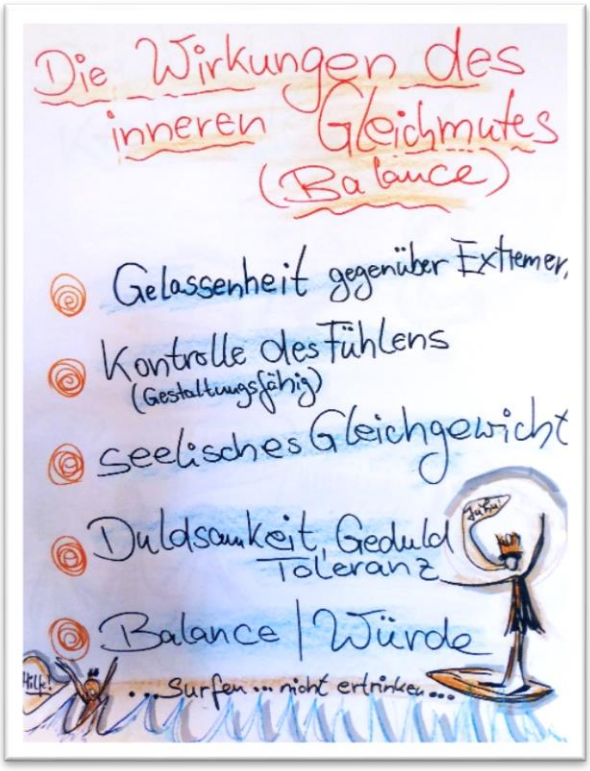

Abb. 12 Flipchart II zu Gleichmut in den Gefühlen

Die Übung

Die im ersten Übungsaspekt beschriebene Aufmerksamkeitsschulung wirkt sich förderlich auf unsere potentielle Grundfähigkeit aus, eine gelassene Umgangsweise mit den Gefühlen und emotionalen Stimmungen zu erlernen. Die Übung der Harmonisierung aufgewühlter Gefühle vertieft in ihrer Ausrichtung die urteilsfreie Beobachtung und die fokussierende Wahrnehmung. Sie begrenzt damit unser oftmals unbewusstes Bestreben, Wahrgenommenes gerne projektiv zu idealisieren oder abwertend zu dämonisieren. Im besten Sinne meint dieses, dass wir uns mit der Gelassenheitsübung bemühen, nicht mehr unwillkürlich in die Gefühlsfalle zu tappen, worin wir uns dann im emotional aufgeheizten Zustand des „Himmelhochjauchzend“ oder „zu Tode betrübt“ erleben. Um die Identifikation der Gefühle und deren Auswirkungen gestalten zu können und nicht umgekehrt von ihnen beherrscht zu werden, ist es notwendig, den genauen Charakter und die Erscheinungsdynamik der Gefühle als solche zu erkennen, sie zu artikulieren und ihre Wirkung in Gestalt einer Gefühlsmanifestation genauestens wahrzunehmen. Das meint, sich in einem wahrnehmenden und unterscheidenden Erkennen einzuüben, welches genau formulieren kann, was und wie ich jetzt fühle, wo ich es fühle, wie dieses Gefühl auf die Handlungsimpulse wirkt und welche Gedanken, Urteile, Erinnerungen sich mit diesem Gefühl verbinden und es z.B. verstärken und intensivieren oder abschwächen und auflösen. Für den Fall immer wiederkehrenden Gefühlsmustern und sich daraus ableitenden unheilvollen Verhaltensweisen, kann es hilfreich sein, sich für externe unterstützende Hilfe zu öffnen und diese in Anspruch zu nehmen.

[38] gefunden in „Geschichten des Herzens“ von Jack Kornfield und Christina Feldmann

Wütend - wie aus heiterem Himmel
Ein Beispiel aus einem typischen Büroalltag möge diese ineinander wirkende Dynamik zwischen Gefühl und Gefühlsäußerung veranschaulichen: Eine Kollegin betritt mein Büro mit einer Kritik an einem von mir vermeintlich getätigten Vorgang. Bereits nach ein paar Sätzen befinde ich mich mitten in einer konflikthaften Gesprächssituation mit meiner Kollegin verstrickt. Der Dialog eskaliert und endet nach kürzester Zeit in einer aufgeheizten unsachlichen Streiterei. Es fliegt eine Tür zu und ich befinde mich allein wieder in meinem Büro. - Das ist der beste Moment für eine Gefühlsharmonisierungsübung!

Erster Schritt: Ich halte einen Moment inne und richte mein Bewusstsein auf die momentane Gefühlslage. Was ist denn jetzt genau passiert? Ich erinnere noch einmal den Hergang und mache mir die entstandene Eskalationsdynamik bewusst. Wie fühle ich mich jetzt? => wütend, frustriert, aufgewühlt, verwirrt, irgendwie auch hilflos, aufgebracht – ich koche vor Wut, ja mehr noch: ich platze gleich! … möglichst umfangreich und präzise versuche ich, mir alle Facetten meiner jetzigen Gefühlslage innerlich formulierend bewusst zu machen. Ich kann diese Erkenntnisse auch auf einen Zettel aufschreiben.

Zweiter Schritt: Wo und wie erlebe ich dieses Gefühl in seiner Wirkung auf meinen Körper? => z.B. Ich fühle mich in meinen Brustkorb eng und schmerzend, ich schwitze und spüre das in meinen Handinnenflächen, der Impuls zu Weinen steigt mir in die Augen, mein Puls ist extrem erhöht, ich spüre mein Herz rasen, mein überwunden geglaubter Kopfschmerz vom Morgen ist wieder da, mein ganzer Körper fühlt sich verspannt und verkrampft an … auch hier versuche ich wieder möglichst genau zu untersuchen und zu beschreiben, was ich wo genau und wie auf der Ebene des Körpers empfinde.

Dritter Schritt: Möglichst präzise untersuche, beobachte und artikuliere ich nun in einem weiteren Schritt, welches „Kopfkino“ und welche Gedankenbataillone, Meinungen, Erinnerungen, Urteile, Muster, Dämonisierungen und Idealisierungen das Erlebte in meinem Kopf ausgelöst hat und auslöst. => „Die hat ja einen Vollschaden!“ „Das lasse ich mir nicht mehr gefallen.“ „Wenn die noch einmal so mit mir umgeht dann...“ „Ich könnte sie in der Luft zerreißen.“ „Sie hat einfach keine Ahnung wovon sie spricht!“ „Wie konnte ich mich nur so gehen lassen!“ „Wie behindert ist die denn!“ „Immer wieder tappe ich in solche Situationen.“ „Wieso passiert das immer mir mit ihr.“ „Auf der nächsten Sitzung werde ich mich vor dem ganzen Team über sie beschweren.“ „Irgendwie kenne ich diese schmerzhafte Situation so genau.“ (Mir fällt eine Episode aus meiner Kindheit ein…), „Sie hat schuld.“ „Vielleicht ist es meine Schuld!“ ….

Ohne eine Beherrschung und Verwandlung meiner Gefühle würden diese Gedankenschleifen und Urteile vermutlich weiter Nahrung und Raum suchen oder im Fall einer Abspaltung verborgen ein Eigenleben entwickeln. Dieses könnte mir vermutlich später einmal als unerlöster Schatten auf die Füße fallen. Wenn ich unserem Beispiel folgen würde und die Gefühle nicht kontrollieren kann und sie einfach rauslasse, würden vermutlich weitere eskalierende Gefühlsäußerungen und -wirkungen entstehen. Diese wären z.B. => hinterher schreien, in das Büro meiner Kollegin stürmen und ihr eine runter hauen, zu meinem Chef gehen und mich beschweren, mir eine Tafel Schokolade tröstend einverleiben, meine Freundin anrufen, in einer darauffolgenden Beratungsgespräch völlig neben mir zu stehen und meine Aggression an einen Klienten auslassen, in Selbstzweifel und Fremdanklage verfallen …..

Da, wo es uns gelingt, den Gefühlsäußerungen ihre Gestaltungshoheit und Handlungsmacht zu nehmen und das Gefühlte bewusst innerlich erlebt und anschließend transformiert werden kann, dort kann sich das Fühlen auf einen neuen Grund stellen. Indem sich mein Bewusstsein von seinen zwanghaften Reaktionen und unwillkürlichen Äußerungen befreit, können Gefühle sich wandeln und in einem gesunden Maß ihren Raum erhalten und zu ihrem Recht kommen.

Herzensgebet und Umgang mit Gefühlen
Das, was im Umgang mit den Gedanken und der Willensübung bereits beschrieben wurde, gilt auch hier. Das stille Sitzen mit meinem Herzensgebet ist einfach eine langerprobte und wunderbare Gelegenheit, die Verwandlung von Gefühlszuständen einzuüben. Das Herzensgebet ist jederzeit und allerorten anzuwenden. Daher ist es beim Erlernen eines harmonisierenden Umgangs mit Gefühlen besonders gut geeignet und ein bewährtes Werkzeug. Ein Gefühl erscheint. Unabhängig davon wo und wie es

daherkommt, nehme ich es in seiner Fülle und in seinen unterschiedlichen Facetten wahr (Aufmerksamkeitsübung), spüre meine Leibwahrnehmungen, meinen Atem, die damit verbundenen Gedanken, entscheide mich willentlich, dieser Bewusstseinsäußerung keinen Raum mehr zu geben und geh in mein Wort. Mein Mantra nimmt diesen Bewusstseinsplatz ein und setzt sich an die Stelle des Gefühls. So einfach. So kraftvoll. Jedes Mal, wenn mir dieser Prozess gelingt, wird mein Bewusstsein diese Erfahrungen abspeichern und mich ermutigen können, in ähnlichen Situationen das Gelernte anzuwenden. Dabei liegt es in der Natur der Sache, dass diese Übung mit leichten Gefühlsregungen einfacher gelingen kann als z.B. mit traumatischen und tief sitzenden Gefühlen. Melodie Beattie sagt: „Früher hatte ich schlechte Jahre, jetzt habe ich nur noch schlechte Tage." Es würde reichen, sich dieser Weisheit anzuvertrauen und dem Weg einfach und treu, mit vielleicht auch kleinsten (Fort-)Schritten, weiter zu folgen. Das was wirklich zählt, ist jeder heilige Augenblick, in dem ich mich in meinem Gebet des Herzens sammle und Erfahrungen mache, die aus meinem Verbunden-Sein mit dem Geheimnis des Lebens erwachsen. Manchmal muss es ausreichen, geduldig Abzuwarten und eine ersehnte Unauflösbarkeit des Gefühlsstaus eine Zeitlang auszuhalten. Die Psychotherapeutin Verana Kast spricht in solch einem Fall von einer „vorübergehenden Unauflösbarkeit" der Situation. Auch darin können wichtige Lernerfahrungen gemacht werden, die in zukünftigen Situationen hilfreiche Anwendung finden.

Energieströme fließen lassen

Nachdem sich ein Gefühlszustand oder eine Gefühlsäußerung harmonisiert und beruhigt hat, halte ich einen Moment still, spüre nach innen und lasse die wahrgenommene Atmosphäre und energetische Stimmung als heilsame Kraft in die Bereiche **Füße, Hände und Kopf** meines Leibes fließen. Der von Steiner empfohlene Ort der Empfindung in den Füßen folgt der Einsicht, dass sich durch meine Füße das eigene beherrschte Gefühlsleben in der Erde gründen kann und sich in dieser Verwurzelung stärkt. Die Ausstrahlung in die Hände meint, dass die Empfindung in meinen Händen in das eigene Handeln ausstrahlt. Die Ausstrahlung in den Bereich meines Kopfes und damit des mentalen Raumes meint, dass sich meine Absichten durchlichten und klären können. Dazu Rudolf Steiner: „Vor allem wird man eines Tages eine innere Ruhe im Körper durch subtile Aufmerksamkeit spüren können; diese gieße man, ähnlich wie in den beiden anderen Fällen in den Leib, in dem man sie vom Herzen nach den Händen, den Füßen und zuletzt nach dem Kopf strahlen lässt. Dies kann natürlich in diesem Fall nicht nach jeder einzelnen Übung vorgenommen werden, da man es im Grunde nicht mit einer einzelnen Übung zu tun hat, sondern mit einer fortwährenden Aufmerksamkeit auf sein inneres Seelenleben."[39] „Und hat man sich ein paar Mal überwunden, so verspürt man bald auch ein Gefühl der Ruhe und Gleichmut. Dies Gefühl lässt man durch den ganzen Körper fließen, indem man es vom Herzen aus zuerst in Arme und Hände gießt, damit es durch die Hände in die Taten ausstrahle. Dann lässt man es zu den Füßen strömen und zuletzt nach dem Kopfe."[40]

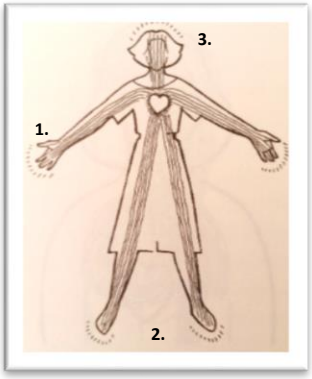

Abb. 13 Energiestrom zur Gefühlsübung © Florin Lowndes

[39] Rudolf Steiner GA 245, S. 17f.; neu GA 267, S. 57f.
[40] Rudolf Steiner GA 266, I, S. 203

Fünfte Übung: Dein Wille geschehe… die heilsame Kraft des großen JA

Vor einem widerlich verwesten Hunde
beschränkt der Meister Jesu seine Schritte
ungleich der Flucht verstörter Jüngerrunde.
Was soll´s? so raunt´s empört aus deren Mitte:
wär, sich vor Aas zu ekeln, kranke Laune?
Da hören sie, beschämt, auf ihre Bitte,
dass er des Tieres weiß Gebiss bestaune.
Christian Morgenstern[41]

Jedes JA ist dir Geschenk
um zu empfangen
treu deinen Lebensweg
der in kleinen
Jas und Neins dir zeigt
dass Alles ist EINS
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Sinn für Bejahung, Positivität, Fähig zum großen JA, Duldsamkeit, Toleranz, Vertrauen in die Umwelt, das Glas ist immer halbvoll, Schauen auf das „Wahre, Gute und Schöne“ in allen Dingen, Unbefangenheit, Staunen, Standhaftigkeit

In dieser Übung geht es weder darum etwas Positives zu erfinden, noch darum, in naiver Weise Ereignissen oder Menschen künstlich positive Seiten zuzuschreiben. Es geht vielmehr um ein inneres Sehen und eine grundbejahende Bewusstseinshaltung, um die es sich zu bemühen gilt. Dabei möchte der Blick für eine neue Perspektive offen werden, die aus einem größeren und tieferen Zusammenhang heraus in Allem was existiert, eine heilige Bedeutung und Weisheit erkennt. Eine Wahrheit, die in allen Erscheinungen und Manifestationen des Lebens letztendlich Gutes, Leuchtendes und Positives wahrnimmt und dieses Bejahend anerkennt. In der dritten Bitte des Vaterunsers „Dein Wille geschehe“ formuliert sich diese Grundhaltung. Sie gibt ein freiwilliges Einverständnis in das Gegebene. Nicht aus einem Kadavergehorsam oder moralischen Zwang, sondern aus einem tiefen Schauen und Erkennen des zusammenhängenden großen Ganzen. Der Blick aus der Perspektive der allumfassenden Einheit hilft dabei, auch das Schwierige und das, was wir am liebsten Verneinen, in diesen liebenden Blick des großen JA zu nehmen. Eigentlich ist dieses große JA ein anderes Wort für radikale Akzeptanz und sich vollkommen anvertrauender Hingabe.

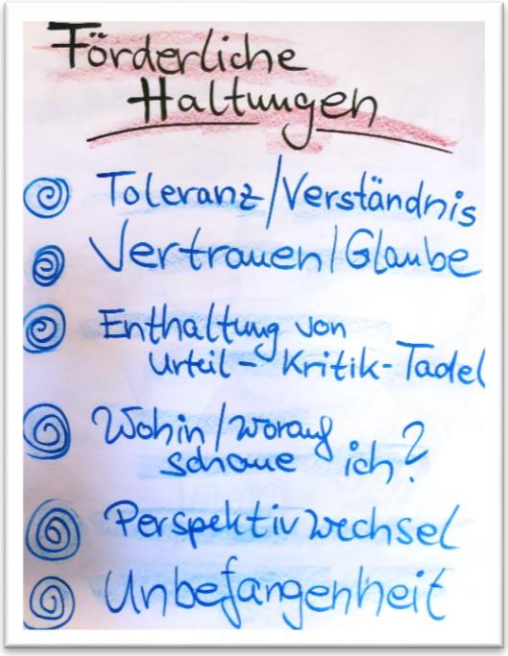

Abb. 14 Flipchart I zu Positivität - JA

Eine Sufiweisheit beschreibt dieses so. „Akzeptanz ist, wenn das Herz auf die ewige Wahl Gottes für seinen Diener hört, denn er weiß, dass Gott das Beste für ihn ausgewählt hat. Er nimmt es an und gibt alle Unzufriedenheit auf.“ In dieser tiefen Akzeptanz, die alles Bejaht, schwingt natürlich auch die Haltung des Gehorsams mit. Gehorsam im Sinne eines Gehorchens – eines aufmerksamen Hörens – eines urteilsfreien Wahrnehmens – eines empfangenen Zulassens und eines

[41] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,

dienenden Geschehen-Lassen – sich Hingeben an das, was ist. Lieben was ist. Verwandlung meiner Unzufriedenheit in der alchimistischen Atmosphäre des großen JA. Das beginnt zunächst bei einem großen JA zu meinen kleinen und großen Nein´s. Ein JA zu meinen Widerständen und Verweigerungen. Ein JA zu meiner Abwehr und Verdrängung, zu meinen Zweifeln und Verzweiflungen. Ein JA zu den scheinbaren Unauflösbarkeiten und fragmentarischen Unvollständigkeiten meines Daseins. Ein liebendes JA zu den Verwundungen und Verwüstungen meines Lebens. Daraus kann die Kraft für mein großes und authentisches JA erwachsen, welches ich dann aus meinem tiefsten Herzen spreche. Dieses große JA reicht bis hinein in die Dimension meines heilsamen JA´s zu meinem Vergänglichsein. Zu meinem irdischen Tod. Meiner Himmelsgeburt. Es ist ein gebärendes weibliches JA, das in dem Wort der Maria „Mir geschehe, wie du verheißen“ vollendete Gestalt und Ausdruck gewinnt. Es ist ein JA, welches mit dem Vertrauen eines Kindes vollzogen wird. Dem Kindervertrauen und in diesem Kindervertrauen die große Kunst der ganz kleinen JA-Schritte mitten hinein in das unergründliche Mysterium unseres Lebens.

ICH BIN das große JA

„Auch so spricht die göttliche Weisheit zu Dir und zu mir: ‚In deinem JA-Sagen vollführst du einen ersten Schritt auf MICH zu. ICH BIN die eine ungetrennte Liebe in allem, was ist – ICH BIN Ausdruck deiner tiefsten Sehnsucht. Dieser erste Schritt zu MIR ist *deine* Aufgabe. ICH BIN immer da, um dir zu helfen. Jubelnd nehme ICH deine erste Bewegung und dein Vertrauen wahr. Es ist wie bei einem Kind, welches beginnt, die Welt zu entdecken. Dieses Kind wird nichts lernen, wenn ihm alles abgenommen wird. Wache auf und lerne zu laufen. Die Erfahrung deines Sturzes und die Begegnung mit deinem Scheitern und Wiederaufstehen kann dein ganzes Leben heilsam prägen. So gewinnst du, mein Kind, bei jedem neuen Anlauf Vertrauen und Kraft, Fähigkeit und Stabilität. Immer fähiger, deinen Bewegungen zu vertrauen. ICH komme dir mit großen Schritten entgegen, helfe dir auf und gebe dir Mut und Zuversicht, wenn du am Boden bist. Du lernst aus deinen Erfahrungen, und mit jedem noch so Geduldig und liebevoll halte ICH mich zurück. Und mit jedem noch so kleinen Schritt erinnerst du dich MEINER Einheit, die in dir, um dich, durch dich und mit MIR existiert. Deine Einwilligung in dieses Reifen ist der Schritt, den du zuerst gehen musst. Geh und sprich nur immer wieder dieses erste JA, und dieses erste JA wird dich alles lehren. Vom Jetzt an in diesem Augenblick bis zum unschuldig neuen Anfang im nächsten Jetzt des nächsten Augenblicks.‘ - Der geistliche Lehrer und Gründervater der Schönstattbewegung Pater Josef Kentenich (1885–1968) sagt zum Kindervertrauen, aus dem heraus wir das JA-Sagen einüben können: ‚Wenn wir das fertigbrächten, in großer Einfalt immer nur das schlichte JA zu sagen, wie ein Kind, was der liebe Gott dann alles mit uns zuwege brächte.‘ Der *liebe* Gott ist der wirklich *alles* liebende Gott, der alles mit hingebungsvoller Kraft durchdringt und umfasst."[42]

Abb. 15 Flipchart II zu Positivität - JA

Zitate von Rudolf Steiner

"Eine ganz besonders wichtige Eigenschaft ist der «Sinn für die Bejahung». Es kann ihn derjenige bei sich entwickeln, welcher das Augenmerk in allen Dingen auf die guten, schönen und zweckvollen Eigenheiten richtet und nicht in erster Linie auf das Tadelnswerte, Hässliche und Widerspruchsvolle. Es gibt eine schöne, in der persischen Dichtung vorhandene Legende von Christus, die zur Anschauung bringt, was mit dieser Eigenschaft gemeint ist: Ein toter Hund liegt an einem Wege. Unter den an ihm Vorübergehenden ist auch Christus. Alle anderen wenden sich ab von dem hässlichen Anblick, den das Tier bietet; nur Christus spricht bewundernd von

[42] Stephan Hachtmann, *Berührt vom Klang der Liebe – Wege zum Herzensgebet*, Kreuz Verlag 2012, S. 106 ff

den schönen Zähnen des Tieres. So kann man den Dingen gegenüber empfinden; in allem, auch dem Widrigsten, mag sich für den, welcher ernstlich sucht, etwas Anerkennenswertes finden. Und das Fruchtbare an den Dingen ist ja nicht, was ihnen fehlt, sondern dasjenige, was sie haben. - Weiter ist bedeutsam, die Eigenschaft der «Unbefangenheit» zu entwickeln. Ein jeder Mensch hat ja seine Erfahrungen gemacht und sich dadurch eine bestimmte Menge von Meinungen gebildet, die ihm dann im Leben zur Richtschnur werden. So selbstverständlich es auf der einen Seite ist, sich nach seinen Erfahrungen zu richten, so wichtig ist es für den, welcher eine geistige Entwickelung zur höheren Erkenntnis hin durchmachen will, dass er sich stets den Blick frei erhält für alles Neue, ihm noch Unbekannte, das ihm entgegentritt. Er wird so vorsichtig wie irgend möglich sein mit dem Urteil: «das ist unmöglich», «das kann ja gar nicht sein». Mag ihm seine Meinung nach den bisherigen Erfahrungen was immer sagen: er ist in jedem Augenblick bereit, sich von etwas Neuem, das ihm entgegenkommt, zu einer anderen Meinung bringen zu lassen. Jede Eigenliebe der Meinung gegenüber muss schwinden.“[43]

„Wo die Andern nur das Hässliche, Unsympathische gesehen hatten, suchte er das Schöne. So muss der esoterische Schüler trachten, in einer jeglichen Erscheinung und in einem jeglichen Wesen das Positive zu suchen. Er wird alsbald bemerken, dass unter der Hülle eines Hässlichen ein verborgenes Schönes, dass selbst unter der Hülle eines Verbrechers ein verborgenes Gutes, dass unter der Hülle eines Wahnsinnigen die göttliche Seele irgendwie verborgen ist.“[44]

„Diese Übung hängt in etwa zusammen mit dem, was man die Enthaltung von Kritik nennt. Man darf diese Sache nicht so auffassen, als ob man schwarz weiß und weiß schwarz nennen sollte. Es gibt aber einen Unterschied zwischen einer Beurteilung, die von der eigenen Persönlichkeit bloß ausgeht und Sympathie und Antipathie nach dieser eigenen Persönlichkeit beurteilt. Und es gibt einen Standpunkt, der sich liebevoll in die fremde Erscheinung oder das fremde Wesen versetzt und sich überall fragt: Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun? Ein solcher Standpunkt kommt ganz von selbst dazu, sich mehr zu bestreben, dem Unvollkommenen zu helfen, als es bloß zu tadeln und zu kritisieren.“[45]

Die große Kraft der Bejahung ist die "Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem «Glauben» oder «Vertrauen». Der Geheimschüler (spirituell Praktizierende) tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Und er erfüllt sich bei seinen Handlungen mit solchem Vertrauen. Er sagt sich nie, wenn ihm etwas mitgeteilt wird: das glaube ich nicht, weil es meiner bisherigen Meinung widerspricht. Er ist vielmehr in jedem Augenblicke bereit, seine Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt immer empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftigkeit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Misserfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener «Glaube, der Berge zu versetzen vermag»."[46]

Die Übung

In der Antwort der Engel heißt es: „Das Böse ist das Werdende und noch nicht vollendete Gute.“[47] Wenn wir erkennend zulassen, dass in der Tiefe unseres Nein´s ein werdendes, unvollendetes und vielleicht noch unausgereiftes heiliges bedingungsloses JA lebt, dann ist es vielleicht einfacher, eine neue Perspektive auf unser Erleben einzunehmen und alle unsere kleinen und nach Daseinsberechtigung strebenden Fragwürdigkeiten, Widerständigkeiten und Nein´s in einen umfassenderen und größeren Zusammenhang zu geben. Dabei wird es hilfreich sein, sich auf den Wegcharakter des Lebens einzulassen. Ein Weg, der unsere Vergänglichkeit bejahend akzeptiert und sich in diesem vorübergehenden Erleben, den individuellen und unausweichlichen Reifeerfahrungen anvertraut und das Bewusstsein für einen Prozess des Werdens öffnet. Eine Haltung, die sich nicht darin ausdrückt, an dem Mangel herumzudoktern und das „Schlechte“ zu verbessern, sondern eine Haltung, die sich konstruktiv und nachhaltig dafür einsetzt,

[43] Rudolf Steiner GA 12, S. 30ff
[44] Rudolf Steiner GA 245, S. 15ff
[45] Rudolf Steiner GA 245, S. 15ff
[46] Rudolf Steiner GA 10, S. 127ff
[47] Gitta Mallasz und Hanna Dallos, „Die Antwort der Engel“, Daimon Verlag, S. xx

das Gute *in* allem schmerhaften Nein´s und zerstörerischen Negativitäten zu stärken. „Verbessere nicht das Schlechte, sondern stärke das Gute“[48], heißt es in dem bereits zitierten Text aus der „Antwort der Engel“. Es ist ein Weg, der die räumliche und die zeitliche Dimension eines Geschehens in den Blick nimmt und diese Dimensionen weitet und sich ihnen anvertraut. Ein Weg, der sich bewusst *für* die seelische Gesundheitsentwicklung (Salutogenese) entscheidet und auf die heilvollen Ressourcen und Potentiale in Allem schaut. Das erfordert meistens viel Zeit und Raum und die Haltung der Geduld. Daher ist es für das Erlernen des großen JA´s folgerichtig, alles Erleben zu verräumlichen und alle Erfahrungen zu verzeitlichen. Verzeitlichen im Sinne eines Einverständnisses, dass alles Erleben im ewig veränderlichen evolutiven Fluss der Zeit erscheint, sich wandelt - kommt und vergeht und Lebensabläufe als ewigen Prozess der Entfaltung erkennt. Verräumlichen im Sinne eines geöffneten Raumes, aus dem heraus das Geschehen transformiert und verwandeln werden kann. Ein neuer Bewusstseinsraum, der für eine andere und neue Perspektive befreit. Es bleibt dabei ein mystisches Werden zu dem, was ich bereits vollkommen bin.

Herzensgebet und das große JA

„Auf alle Gottverheißungen hin ist in Jesu Christus das JA.“ (2. Korinther 1,20) Der Apostel Paulus schreibt in seinem Brief an die Korinther von seiner Christuserfahrung und bekennt, dass Jesus Christus die Verkörperung dieses großen JA ist. Dieses JA ist uns in unsere Herzen als Geist der Liebe eingegeben. In diesem Geist ist das reine JA als das Siegel Gottes in uns atmend anwesend. In unserem Herzensgebet bejahen wir diese Einheit des Lebens und wir verbinden unser menschliches Herz mit dem göttlichen Herzen. Wir könnten auch sagen, dass wir unser irdisches Jesus-Bewusstsein mit dem himmlischen Christus-Bewusstsein verbinden. Im Herzensgebet bejahen wir diese Verheißung, dass wir eins sind mit Gott, wie Gott mit uns. Wir bejahen, dass in unserem menschlichen Bewusstsein das göttliche Bewusstsein anwesend ist und wir mit diesem eins sind. „Ich und der Vater sind ein.“[49] Diesem Zusammensein folgend, können wir in jedem einzelnen Mantra unseres kleinen und immerwährenden Gebetes, eine herzensvereinigende Dimension erspüren und bewusst aktivieren, die JA sagt. Ein JA, das in jedem Klanggebet unseres Herzens mitschwingt und dieses neu beleben und intensivieren kann. Ein JA, welches die Ausrichtung unseres Bewusstseins betont und spirituell gründet.

Wir können diese JA auch ganz konkret an den Anfang unseres Gebetes geben oder eine Zeitlang zur Einstimmung auf das Sprechen unseres persönlichen Mantras das JA in Verbindung mit dem Atem einfach wiederholen und uns auf diese Atmosphäre der Grundbejahung einschwingen. Unser großes JA ist dabei die empfangende und sich anvertrauende Grundhaltung, die wir einüben und aktivieren. Auch in dem uralten ewigen Gottesnamen JHWH (ICH BIN, gesprochen Jah – Weh) klingt das große JA an und kann in Verbindung mit dem Atem zu einem kraftvollen JA-Gebet werden. Im Einatem JAH und im Ausatem WEH.

Energieströme fließen lassen

„Wer einen Monat hindurch sich bewusst auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird nach und nach bemerken, dass sich ein Gefühl in sein Inneres schleicht, wie wenn seine Haut von allen Seiten durchlässig würde und seine Seele sich weit öffnete gegenüber allerlei geheimen und subtilen Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Gerade darum handelt es sich, die in jedem Menschen vorhandene Aufmerksamkeitslosigkeit gegenüber solchen subtilen Dingen zu bekämpfen. Hat man einmal bemerkt, dass dies beschriebene Gefühl wie eine Art von Seligkeit sich in der Seele geltend macht, so versuche man dieses Gefühl im Gedanken nach dem Herzen hinzulenken und es von da in die Augen strömen zu lassen, von da hinaus in den Raum vor und um den Menschen herum. Man wird bemerken, dass man ein intimes Verhältnis zu diesem Raum dadurch erhält. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung noch wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört. Es ist recht viel Konzentration

Abb. 16 Energiestrom
zu Positivität - das große JA
© Florin Lowndes

[48] Gitta Mallasz und Hanna Dallos, „Die Antwort der Engel“, Daimon Verlag, S. xx
[49] Johannes 10,30

zu dieser Übung notwendig und vor allen Dingen ein Anerkennen der Tatsache, dass alles Stürmische, Leidenschaftliche, Affektreiche völlig vernichtend auf die angedeutete Stimmung wirkt.“[50]

„Dann bekommt man ein Gefühl, als dehne man sich über seine Haut hinaus aus. Es ist ein ähnliches Gefühl des Größerwerdens, wie es der Ätherleib nach dem Tode hat. Verspürt man dieses Gefühl, so lasse man es von sich ausstrahlen durch Augen. Ohren und die ganze Haut, hauptsächlich durch die Augen.“[51]

„Da wird man ein Gefühl innerer Seligkeit eines Tages verspüren. Das konzentriert man im Herzen, lässt es zum Kopfe strahlen und von da zu den Augen hinaus, als wenn man es ausstrahlen wolle durch die Augen.“[52]

Sechste Übung: Alles Neu… von der kreativen Kraft des Staunens

Verschone mich mit deinem Märchenplunder!
Der Turm von Pisa sei seit gestern – grade?
In meinem Weltbild ist kein Raum für Wunder.
Fürwahr, so ist es um dein Weltbild schade.
Du sollst gewiss nicht Aberglauben nähren,
doch ebenso gewisslich sonder Gnade
der – Glaubens-Ohnmacht in dir – Krieg erklären.
Christian Morgenstern[53]

Wo das Leben dir
im Jetzt erklingt
und staunend wird
zum ALLES NEU
da wird im Atem Licht geschenkt
und schöpferische Treu
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Unbefangenheit, Denken in Verbindung mit dem Willen, Vorurteilslosigkeit, fortwährendes Offensein, Freiheit von Urteilen, Glaube, geistige Offenheit für jede neue Erscheinung, Alles für möglich halten, „Siehe, ich mache alles neu!“[54]

Es bleibt für mich das größte Geheimnis, den Wahrheitscharakter und die Tiefenstruktur in einem jeden Jetzt in Beziehung zum ewig schöpferischen Aspekt des ganz Neuen und noch nie dagewesenen zu erleben. Welch ein Wunder, dass die heilige Gegenwart sich ewig Neu artikuliert und manifestiert. Gott wiederholt sich einfach nicht. Alles, was im Bewusstsein erscheint, erscheint NEU! Alle Erfahrung und alles Erleben ist eingewoben in diesen unendlich kreativen Ausdruck der unerschöpflichen Vielfalt. Vielleicht ist es gerade dieses Unerwartbare und Nichtwiederholbare, das mich an dieser Lebensweisheit so fasziniert. Da wo ich mich in allen Erfahrungen für dieses Neue wirklich öffnen kann, kann ich unendliche Freiheit und staunende Neugierde spüren. In jedem Atem, in jedem Jetzt, in jeder Erfahrung scheint das Tor für diese Erfahrung offen zu stehen. Das lässt mich darauf vertrauen, dass wirklich „jeder Tag ein ganz neuer Anfang ist“, wie es uns Abba Poimen als Weisheit für unseren Weg überliefert hat.

---

[50] Rudolf Steiner GA 245, S. 15ff; neu: GA 267, S.59
[51] Rudolf Steiner GA 266, I, S.233f
[52] Rudolf Steiner GA 266, I, S.203
[53] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,
[54] Offenbarung des Johannes 21, 5

Zitate von Rudolf Steiner

"Weiter ist bedeutsam, die Eigenschaft der «Unbefangenheit» zu entwickeln. Ein jeder Mensch hat ja seine Erfahrungen gemacht und sich dadurch eine bestimmte Menge von Meinungen gebildet, die ihm dann im Leben zur Richtschnur werden. So selbstverständlich es auf der einen Seite ist, sich nach seinen Erfahrungen zu richten, so wichtig ist es für den, welcher eine geistige Entwicklung zur höheren Erkenntnis hin durchmachen will, dass er sich stets den Blick frei erhält für alles Neue, ihm noch Unbekannte, das ihm entgegentritt. Er wird so vorsichtig wie irgend möglich sein mit dem Urteil: «das ist unmöglich», «das kann ja gar nicht sein». Mag ihm seine Meinung nach den bisherigen Erfahrungen was auch immer sagen: er ist in jedem Augenblick bereit, sich von etwas Neuem, das ihm entgegenkommt, zu einer anderen Meinung bringen zu lassen. Jede Eigenliebe der Meinung gegenüber muss schwinden." [55]

Abb. 17 Flipchart I zu Alles NEU

Eine weitere Übung ist „die Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem «Glauben» oder «Vertrauen». Der Geheimschüler (spirituell Praktizierende) tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Und er erfüllt sich bei seinen Handlungen mit solchem Vertrauen. Er sagt sich nie, wenn ihm etwas mitgeteilt wird: das glaube ich nicht, weil es meiner bisherigen Meinung widerspricht. Er ist vielmehr in jedem Augenblicke bereit, seine Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt immer empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftigkeit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Misserfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener «Glaube, der Berge zu versetzen vermag».“[56]

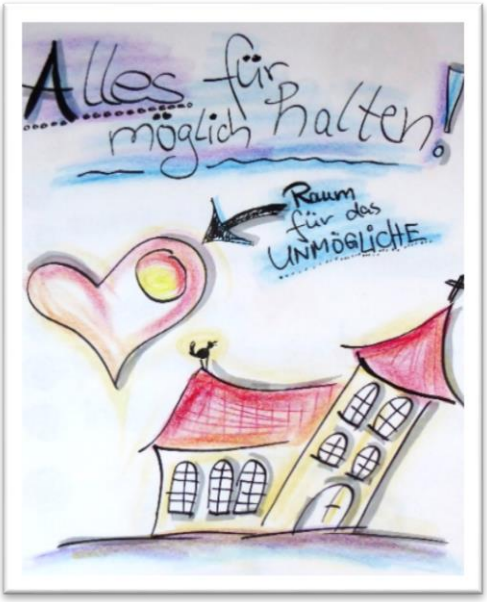

Abb. 18 Flipchart II zu Alles NEU

„Bei der spirituellen Entwicklung [57]muss man unter Umständen alles außer Acht lassen, was man bisher erlebt hat, um jedem neuen Erleben mit neuem Glauben gegenüberstehen zu können. Das muss der spirituell Praktizierende bewusst durchführen. Wenn einer zum Beispiel kommt und sagt: Der Turm der Kirche steht schief, er hat sich um 45 Grad geneigt - so würde jeder sagen: Das kann nicht sein. - Der spirituell Praktizierende muss sich aber noch ein Hintertürchen offen lassen. Ja, er muss so weit gehen, dass er jedes in der Welt Erfolgende, was ihm entgegentritt, glauben kann, sonst verlegt er sich den Weg zu neuen Erfahrungen. Man muss sich frei machen für neue Erfahrungen; dadurch werden der physische und der Ätherleib in eine Stimmung versetzt, die sich vergleichen lässt mit der wollüstigen Stimmung eines Tierwesens, das ein anderes ausbrüten will.“[58]

---

[55] Rudolf Steiner GA 12, S. 30ff

[56] Rudolf Steiner GA 10, S. 127ff

[57] da wo in diesem Absatz vom Okkulten oder Okkultisten die Rede ist, habe ich an diese Stelle der besseren Verständlichkeit halber das Wort: spirituell, bzw. spirituell Praktizierender gesetzt

[58] Rudolf Steiner GA 95, S. 117ff

„Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Geistesschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» Er soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf ausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem jeglichen Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen. Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat. Es wird allerdings leicht möglich sein, in Bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen, die man über die Dinge gemacht hat, außer Acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muss für den Geistesschüler die Geneigtheit kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen können. “[59]

Immer im Herzen eine kleine Kammer für das Unmögliche bewahren

Abb. 19 Flipchart III zu Alles NEU

„Einer der Aufklärer, ein sehr gelehrter Mann, der vom Berditschewer gehört hatte, suchte ihn auf, um auch mit ihm, wie er’s gewohnt war, zu disputieren und seine rückständigen Beweisgründe für die Wahrheit seines Glaubens zuschanden zu machen. Als er die Stube des Zaddiks betrat, sah er ihn mit einem Buch in der Hand in begeistertem Nachdenken auf und nieder gehen. Des Ankömmlings achtete er nicht. Schließlich blieb er stehen, sah ihn flüchtig an und sagte: »Vielleicht ist es aber wahr.« Der Gelehrte nahm vergebens all sein Selbstgefühl zusammen – ihm schlotterten die Knie, so furchtbar war der Zaddik anzusehn, so furchtbar sein schlichter Spruch zu hören. Rabbi Levi Jizchak aber wandte sich ihm nun völlig zu und sprach ihn gelassen an: »Mein Sohn, die Großen der Thora, mit denen du gestritten hast, haben ihre Worte an dich verschwendet, du hast, als du gingst, drüber gelacht. Sie haben dir Gott und sein Reich nicht auf den Tisch legen können, und auch ich kann es nicht. Aber, mein Sohn, bedenke, vielleicht ist es wahr.« Der Aufklärer bot seine innerste Kraft zur Entgegnung auf; aber dieses furchtbare »Vielleicht«, das ihm da Mal um Mal entgegenklang, brach seinen Widerstand.“[60]

Energieströme fließen lassen

Wenn ich in mir diese kreative Fähigkeit zu einer offenen und empfangenden Haltung wahrnehme, kann ich meine innere Empfänglichkeit mit einem Bild verbinden, das meinen ganzen Leib und die Haut durchlässig erscheinen lässt. Meine ganze Köperhülle strahlt durchlässig, transparent, diaphan – und ist wie eine durchscheinende Membran in allen Poren offen, um heilsame und lichterfüllte Energie in den Leib hineinströmen zu lassen. Im Einatem empfange ich diese Lichtsubstanz und erspüre die wärmende und lebendige Kraft, die mir dieses Erleben schenkt und senke diese Kraft tief in den Raum meines Herzens ein. „Ein feines Gefühl, wie fein vibrierende, zitternde Luft, die aus dem Umkreis durch die Augen, die Ohren, die ganze Haut in den Körper einströmt, einstrahlt; man saugt sie in sich hinein. Man fühlt, dass man außerhalbseiner leiblichen Sinnesorgane wahrnehmen kann.“[61]

Abb. 20 Energiestrom
zu Alles NEU - Unbefangenheit
© Florin Lowndes

[59] Rudolf Steiner GA 13, S. 330ff
[60] Weisheitsgeschichte von Martin Buber, gefunden: http://www.martin-buber.blog.gtvh.de/zitate/vielleicht/
[61] Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra, Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners,* Verlag Freies Geistleben Stuttgart, 1997, S. 118

Die Mitte: Das Herz des Lebens – innere Harmonie und die Ruhe des Herzens

Geschöpf nicht mehr, Gebieter der Gedanken,
des Willens Herr, nicht mehr des Willens Frone,
der flutenden Empfindung Maß und Meister,
zu tief, um an Verneinung zu erkranken,
zu frei, als dass Verstocktheit in ihm wohne:
So bindet sich ein Mensch ans Reich der Geistes:
So findet er den Pfad zum Thron der Throne.
Christian Morgenstern[62]

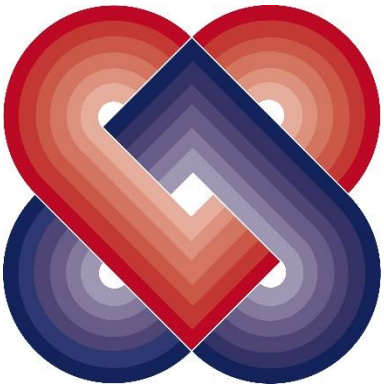

Abb. 21 das Herz des Lebens

Im Alleinklang der Liebe
besingt das Herz des Lebens
den neuen Ton
wo die erwachte Materie
eint sich mit Licht ganz sacht
Hundertklang

Aspekte und verwandte Begriffe

Harmonie, Seelenharmonie, Standhaftigkeit, Ausdauer und Gleichgewicht der Seele, inneres Gleichgewicht, innere Harmonie, Harmonie der geistigen Kräfte, Harmonisierung der körperlich/physischen, emotional/gefühlsmäßigen und mental/rationalen Bewusstseinskräfte, Einklang im Intellektuellen, Zusammenklang aller Bewusstseinskräfte,

Die Verbindung aller Übungsaspekte zur Harmonisierung der Kräfte

In der letzten Übung verbinden und vereinen sich alle vorab aufgeführten Aspekte eines bewusst und freiwillig vollzogenen transformativen Wandlungs- und Heilungsgeschehens. In der Steinerschen Systematik wird dieser Aspekt als sechste Übung beschrieben, die alle anderen miteinander verbindet und in ihrer Qualität als Dreh- und Angelpunkt aller Entwicklung im Bewusstsein erscheint. In unserer Darstellung ist es der siebte Aspekt – das sich in der Mitte befindende Herz des Lebens. Es ist die Mitte von Allem was ist. Heiliger Ort, an dem sich die Gegensätze miteinander verbinden und harmonisieren. Ein lebendiges Ineinandergreifen aller Kräfte im Geist der unendlichen Freiheit und der alles akzeptierenden Liebe. In der Tradition des Herzensgebetes bezeichnen wir diese sich entfaltende Eigenschaft als die Ruhe des Herzens – die hesychia.

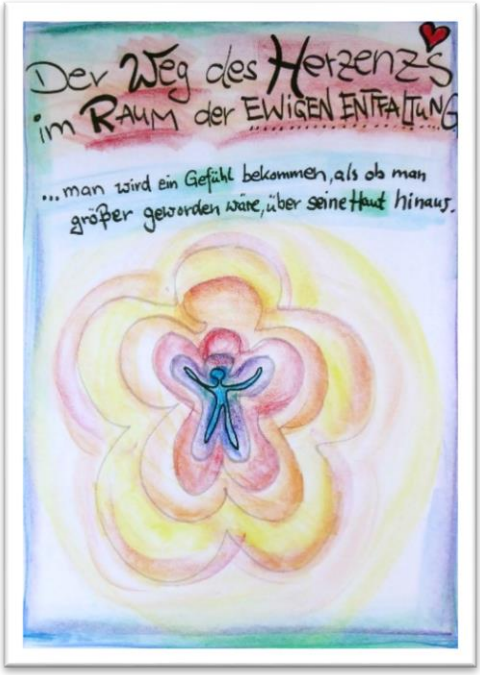

Abb. 22 Flipchart I zum Herz des Lebens

Das Erlangen dieser Bewusstseinsfähigkeit vollzieht sich nicht so sehr in einer rein linearen Anwendung der genannten Übungen und wird damit zum willentlich erreichbaren oder steuerbaren Erleuchtungstrip. Es ist vielmehr die zirkulär kreisende und immer wieder neue Einübung in verschiedene Grundhaltungen, die mich in jedem Lebensaspekt und auf jeder Entwicklungsstufe neu herausfordern und reifen lassen möchten. In jedem Moment, in dem ich die eine oder andere Übung vollziehe, folge ich dem Ruf eines inneren Wachstums,

[62] Christian Morgenstern: Werke und Briefe, Band II - Lyrik 1906 - 1914. Verlag Urachhaus. 1992, Meditationen, S. 239f.,

dem ich freiwillig Folge leiste. In jeder Übung kann ich mich der Sehnsucht Gottes nach mir öffnen, die zugleich Ausdruck meiner Sehnsucht nach Gott ist. „Könntet ihr die Sehnsucht des Gewichtes nach dem Licht erfassen - Könntet ihr die Sehnsucht des Lichtes nach dem Gewicht erahnen - so würdet ihr den Rausch kosten.“[63] Ein oftmals im Verborgenen sich abspielendes Mysterium auf der Grundlage der Einheit und des Miteinanders.

Zitate von Rudolf Steiner

"Die charakterisierten Übungen sind durch die Methoden der Geistesschulung angegeben, weil sie bei gründlicher Ausführung in dem Geistesschüler nicht nur das bewirken, was oben als unmittelbares Ergebnis genannt worden ist, sondern mittelbar noch vieles andere im Gefolge haben, was auf dem Wege zu den geistigen Welten gebraucht wird. Wer diese Übungen in genügendem Maße macht, wird während derselben auf manche Mängel und Fehler seines Seelenlebens stoßen; und er wird die gerade ihm notwendigen Mittel finden zur Kräftigung und Sicherung seines intellektuellen, gefühlsmäßigen und Charakterlebens. Er wird gewiss noch manche andere Übungen nötig haben, je nach seinen Fähigkeiten, seinem Temperament und Charakter; solche ergeben sich aber, wenn die genannten ausgiebig durchgemacht werden. Ja, man wird bemerken, dass die dargestellten Übungen mittelbar auch dasjenige nach und nach geben, was zunächst nicht in ihnen zu liegen scheint. Wenn zum Beispiel jemand zu wenig Selbstvertrauen hat, so wird er nach entsprechender Zeit bemerken können, dass sich durch die Übungen das notwendige Selbstvertrauen einstellt. Und so ist es in Bezug auf andere Seeleneigenschaften."[64]

Abb. 23 Flipchart II zum Herz des Lebens

„Die letzte Eigenschaft ist das, was jeder von selbst erhält, wenn er die aufgeführten Eigenschaften entwickelt hat. Das ist die innere Harmonie. Die innere Harmonie hat der Mensch, der die anderen Eigenschaften hat.“[65]

„Wenn die bisher genannten Eigenschaften von der Seele erworben sind, dann stellt sich eine weitere ganz von selbst ein: das innere Gleichgewicht, die Harmonie der geistigen Kräfte. Der Mensch muss etwas in sich finden wie einen geistigen Schwerpunkt, der ihm Festigkeit und Sicherheit gibt gegenüber allem, was im Leben da- oder dorthin zieht. Man muss nicht etwa vermeiden, mit allem mitzuerleben, alles auf sich wirken zu lassen. Nicht die Flucht vor den hin- und herziehenden Tatsachen des Lebens ist das Richtige, sondern im Gegenteil: das volle Hingeben an das Leben und *trotzdem* die sichere, feste Bewahrung von innerem Gelichgewicht und Harmonie.“[66]

„Systematisch und in einer regelmäßigen Abwechslung sollte man alle Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich dadurch allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus. Man wird namentlich bemerken, dass etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt allmählich verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren.“[67]

---

[63] Gitta Mallasz, Hanna Dallos *„Die Antwort der Engel“,* Daimon Verlag, Einsiedeln, 14. neu überarbeitete und ergänzte Auflage 2013, S. 72
[64] Rudolf Steiner GA 13, S. 251f.
[65] Vortrag Berlin, 7. Dezember 1905, Rudolf Steiner GA 54, S. 215
[66] Rudolf Steiner GA 12, S. 33f
[67] Rudolf Steiner GA 245, S. 15ff

Energieströme fließen lassen

Ein Gefühl von tiefer Freude und Befriedigung, als ob man über sich hinauswachsen würde. Dieses innere vollkommen beruhigte und stille Erleben erspürt man in seiner Herzensmitte. Es ist ein Bewusstsein der Einheit des menschlichen Herzens mit dem göttlichen Herzen. Von dieser Mitte strahlt und strömt die vereinigte Herzenskraft hinaus in die Außenwelt, in den Kosmos, in die spirituelle Dimension. Das lebendige Herz des Lebens strömt als Liebe hinaus in die Welt zu allen Wesen, zurück zum Göttlichen, aus dem es kommt und in das es zurückströmt.

„Den Intellekt mit Hilfe des Atmens in das Herz einführen, ist ein Vorschlag für jene, die nicht wissen, wo sie ihre Aufmerksamkeit konzentrieren, noch wo sie das Herz suchen sollen. Wenn ihr aber ohne diese Methoden euer Herz zu finden wisst, dann geht euren eigenen Weg. Nur das Eine ist wichtig: dass ihr euch in eurem Herzen niederlasst.“

Abb. 24 Energiestrom zu Herz des Lebens - innere Harmonie
© Florin Lowndes

Atemübung zur Harmonisierung der Herzenskräfte

Sammlung

Äußerlich still lass ich mich auf meinem Platz nieder und gründe mich dort. Ich lasse mich tragen und vertraue mich mit meinem ganzen Gewicht dem Untergrund an. Ich spüre meinen Leib in seiner verwurzelnden Verbindung zum Boden. Um mich herum Atemluft. Lebenskraft. Atmende Gegenwart. Ruach-Atem-Geist. Quelle des ewig Lebendigen. Umsonst. Geschenk des Lebens.

Einatem

Jetzt beobachte ich aufmerksam meine **Einatembewegung**. Ich empfange dieses Geschenk des Lebens, den Einatem und visualisiere dabei, wie Atem durch alle Poren meiner durchlässigen Haut von allen Seiten **in meine Herzensmitte einströmt** und mich dort belebt und erfüllt. Ich empfange den Einatem als Lebensquelle und vitalisierende Lichtlebenskraft. In der Bewegung des Einatmens stelle ich mir innerlich vor, wie **mein Leib sich dabei ganz sanft ausdehnt und weitet**. Jede Zelle des Leibes wird mit Licht – Wärme - Energie - Lebenskraft erfüllt und harmonisiert und beruhigt meinen Leib. Innere stille Kraft und Ruhe wird spürbar. Ich empfange.

Ausatem

Nach dem Einatem beobachte ich aufmerksam meine **Ausatembewegung**. Ich nehme wahr, wie im **Ausatem** mein Atem durch alle Poren meiner durchlässigen Haut **aus meiner Herzensmitte ausströmt.** In der Bewegung des Ausatmens stelle ich mir innerlich vor, wie **mein Leib sich dabei ganz sanft zusammenzieht und kleiner wird**. In jeder Zelle meines Leibes wird mit dem Ausatem mein Atem in die Umwelt zurückgegeben. Ich lasse los. Ich schaffe Raum. Raum für Neues und werde Leer. Ich gebe meinen Ausatem frei und wieder zurück zu seinem Ursprung. Mit jedem Ausatme lande ich noch tiefer und geborgener auf meinem Platz. Ich komme ganz bei mir an und verkoste innerlich diese einzigartige und kostbare Erfahrung im Gegenwärtigsein. Ich gebe.

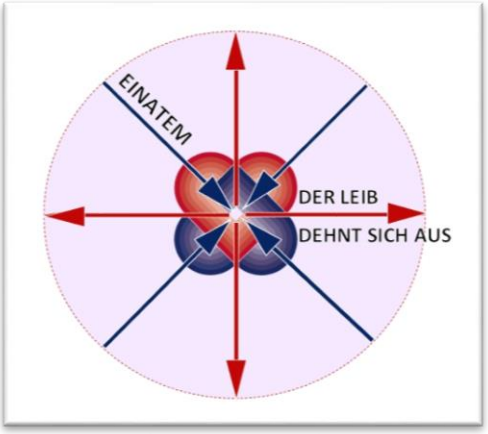

Abb. 25 und Abb. 26 Herzatemstrom

Atemruhe

Ich spüre dieses Erleben nach. Verkoste die Atempause und wohltuende Stille der schweigenden Atemruhe. Einen Moment Nichts - Leere - Stille. Dann kommt von ganz alleine ein neuer Atemimpuls und ich erspüre wieder das Ein- und Ausatmen, die Sammlung und das Loslassen, das Empfangen und Geben meines Atems in der Mitte meines Herzens. Im Nachspüren kann ich eine zunehmende Beruhigung und Harmonisierung aller meiner Lebenskräfte wahrnehmen. Wenn ich diese Erfahrung mit einem Gefühl der lächelnden Freude oder tiefen inneren Dankbarkeit verbinde, verstärke ich diese Erfahrung. Ich ruhe.

Quellen- und Literaturangaben

Literatur von Rudolf Steiner zu den Nebenübungen

Die in diesem Text wiedergegeben Zitate von Rudolf Steiner stammen aus verschiedenen Texten des Gesamtwerkes. Siehe dazu im Einzelnen auf die Verweise in der jeweiligen Fußnote. Rudolf Steiner Gesamtausgabe, Dornach/Schweiz.

Darstellungen und Kommentare von anderen Autoren

Thorben Maiwald: *Das unsichtbare Buch - Über das freie Erfinden und Erzählen von Geschichten für Kinder, Edition Widar*

Ates Baydur (Hrsg.): *Die Nebenübungen: Sechs Schritte zur Selbsterziehung , Rudolf Steiner Verlag Basel, 2007*

Beiträge von Athys Floride/Maurice Le Guerrannic: *Rudolf Steiner, Das Ätherherz und die sechs Nebenübungen, Triksel Verlag Basel, 2013*

Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra, Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners, Verlag Freies Geistleben Stuttgart, 1997*

Hans-Jürgen Pingel: *Tugenden auf dem Weg zur höheren Erkenntnis: Die sechs Nebenübungen, Verlag am Goetheanum, Dornach/CH, 2010*

Webverweis

Im Internet findet sich eine ausführliche Beschreibung der Nebenübungen mit den dazugehörenden detaillierten Quellenverweisen unter: https://anthrowiki.at/Neben%C3%BCbungen

Zu den Abbildungen

Die verwendeten Flipchartabbildungen sind im Rahmen der Vorstellung in der Herzensgebetsmeditationsgruppe zu den Nebenübungen im Herbst 2016 entstanden. © 2016 Stephan Hachtmann. Die Abbildungen zu den Energieströmen entstammen dem Buch von Florin Lowndes: *Die Belebung des Herzchakra, Ein Leitfaden zu den Nebenübungen Rudolf Steiners, Verlag Freies Geistleben Stuttgart, 1997,* © Florin Lowndes. Abbildungen zum Herz des Lebens (Titel; S.29; S.32) und zum Herzatemstrom (S. 31), © 2017 Stephan Hachtmann.