

Geistschulung kann den Willen und die Gesundheit erbauen

Posted on [25. Februar 2021](#)



Einseitigkeiten, seelische Rückzüge und Isolationen gefährden Psyche und Physis des Menschen

Der menschliche Wille benötigt tägliche Herausforderungen zu geeigneten Umsetzungen seiner in ihm liegenden Kräftepotentiale. In ihm liegt das tiefste Geheimnis der Bewegung und man könnte sagen, dass Willenskraft nicht nur die urtypische Energie des Lebens darstellt, sondern die mysteriöse Dynamik repräsentiert, die in dem Phänomen allen Bewegtseins beheimatet ist. Das Mysterium aller Bewegungskunst drückt sich im Element des Wollens aus.

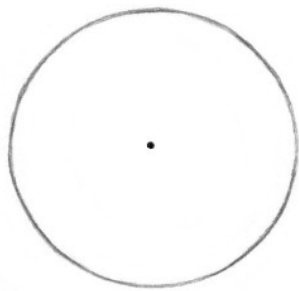
Kinder, die nicht mehr zur Schule gehen müssen, sondern zu Hause ohne Kameraden am Computer lernen, lösen sich weniger aus den engen Verhältnissen der Mutter- und Vaterbindungen; das ist ein Umstand, der bereits zur frühen Schwächung der Urbildekräfte des Willens führt und sich in wachsendem Maße in der Anlage des Kindes manifestiert. Dem Erwachsenen, dem das Reisen in der Coronakrise verboten ist, bleiben die Strapazen von Flughäfen, Verkehr und den daraus unerwarteten Turbulenzen erspart. Welch ein Vorteil! Nein, es fehlt dem nach Raum und Ausdehnung bedürftigen Menschen die Herausforderung zur Begegnung, zur neuen Vision und zur Erweiterung des Erlebens. Er gewöhnt sich an seine enge Atmosphäre des Zuhauses und seine Lunge atmet nicht mehr die Luft von ganz anderen klimatischen Verhältnissen. Es bildet sich eine Schwächung durch diese Einengungen und Monotonien. Die Isolationen, die mit dem Lockdown entstehen, tragen deshalb jeden Tag zu Reduzierungen des Willenspotentials bei. Dem Menschen fehlen in der Regel die natürlichen Abwechslungen der Sinne und die Herausforderungen von lebendiger menschlicher Kommunikation. Digitalarbeit reduziert die Beziehungsfähigkeit sicherlich um 80 %. Die Arbeit im Homeoffice führt langsam zur Vereinseitigung der Anforderungen und schließlich zu einer Erlahmung des inneren Bewegungslebens, das so wichtig wäre für ein regeneratives psychisches und physisches Gesundsein.

Das menschliche Verdauungssystem ist beispielhaft für die Prozesse des Willens. Wer einen guten Magen und einen regen Stoffwechsel besitzt, kann sich schneller von nervlichen Überlastungen erholen und regenerieren. Aber dieses Verdauungssystem braucht gesunde Außeneinflüsse vonseiten der Psyche und darüber hinaus viele Abwechslungen durch die Sinne und vonseiten der zugeführten Ernährung. Es ist ein System, das nicht nur die Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette aufnimmt, sondern das sehr sensibel auf die Umwelt und auf psychische Einflüsse reagiert. Es benötigt von der physischen Seite ein Wechselspiel von Eiweißen, Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen, Fettsäuren und Kohlenhydraten. Neben der Variabilität in der Aufnahme von verschiedenen Produkten erscheint die Zubereitungsart ebenfalls sehr bedeutungsvoll, die nicht immer von den gleichen Personen bestellt sein sollte. Wer beispielsweise in ein anderes Land fährt und die dortige Nahrung, wie sie original angeboten wird, zu sich nimmt, muss sich mit seinem inneren Willensapparat auf die andersartigen Produkte und die meist vollkommen unterschiedliche mentale Verfasstheit der fremden Küchentraditionen einstellen. Der Konsument isst nicht nur materielle Stoffe, sondern er nimmt die gesamte Atmosphäre unbewusst in sein System auf. Die Organe wie die Leber und der gesamte Verdauungsapparat partizipieren deshalb nicht nur mit den Stoffen, den

materiellen Umständen, sie nehmen sogar auf intensive Weise, wie dies äußerlich sichtbar ist, an der ganz anderen Kultur und an den Gefühlen dieser fremden Wirklichkeit teil. Diese Herausforderungen der ganz anderen Wirklichkeiten sind für die Erkräftung der innersten Willensgrundlage im Menschen unbedingt wichtig. Sie dürfen nicht fehlen.

Allgemein darf deshalb gesagt werden, dass die Willensgrundlagen die tiefen Persönlichkeitsstrukturen im Menschsein repräsentieren und wenn sie stark sind, eine gute Gesundheit generieren. Die Stärke des Willens bemisst sich nicht ausschließlich an der Fähigkeit in einem Moment ein Gewicht stemmen zu können, sondern sogar vielmehr an der Begegnung und Stabilität gegenüber dem Fremdartigen und der Außenwelt. So ist beispielsweise jemand in seinem Willen stärker, wenn er in Situationen, die ihn ängstlich anmuten oder ihn mit Emotionen hinweg reißen wollen, einen klaren Gedanken bewahren kann und sichere Entscheidungen zu treffen vermag. Abhängigkeiten zum Körper oder zu seinen Derivaten, den so wohl bekannten, überwältigenden Emotionen oder sogar den Suggestionen, die in der Zeit bestehen, schwächen die Gesundheit und die innere Persönlichkeitsstruktur, während eine klare Haltung, die edlen und moralisch hochstehenden Zielen treu ist, sich selbst im rechten Moment in den Anhaftungen und kleinlichen Sorgen überwinden kann, auf eine gute und gesunde Persönlichkeitsstruktur hindeutet.

Der Wille ist eine Weltenkraft und gleichzeitig stellt er die Instanz für die innerste Moralität zur Verfügung



Kreis und Mittelpunkt bilden

eine Einheit

Man nehme beispielsweise einen Kreis und seinen Mittelpunkt. Dieser Kreis kann vom Mittelpunkt aus zur Peripherie wahrgenommen werden und umgekehrt von der Kreisrundung radial zu seinem Zentrum. Die Perspektive, die der Betrachter einnimmt, ist nicht unbedeutend. Der Punkt und der Umkreis stellen einerseits eine Polarität und andererseits eine sehr wohl abgestimmte geometrische Einheit dar. Die heutige Zeit benötigt ein Denken, das in der Gesamtheit und in der freien Umkreisbewegung angesetzt wird und von diesem ausgehend den Mittelpunkt erobert. Sehr ungewöhnlich erscheint es jedoch für den Menschen, der gewissermaßen seine Mitte, seinen innersten zentrierten Halt verloren hat, dass er nun diesen Standpunkt außerhalb von sich selbst, also im Umkreis, einnimmt. Er sollte um seiner Gesundheit willen nicht gemäß einem ängstlichen Antrieb suchen, sondern das Bewusstsein für eine gesamte Ordnung und größere Wirklichkeit aufrichten. Aber jene Traumen fixieren den Menschen ängstlich an sein Selbst. Ein Trauma wirkt auf das vegetative Nervensystem störend, sodass dessen natürliche autonome Steuerung andere innerleibliche Vorgänge beeinflusst und sich der Mensch nicht mehr im natürlichen Gleichgewicht befindet. Eine reflektorische Autoprotektion, die jedoch eine Fixierung an ein Verlustgefühl beinhaltet, tritt automatisch ein. Traumen, die heute die Menschen gegenseitig durch einen barstigen Dialog in Unwissenheit fördern, rauben die Lebenskräfte. Man kann esoterisch sogar erkennen, dass sie bis in den sogenannten Ätherleib wirken und dort die natürlichen, sogenannten Klänge des LoslöSENS und AufbauENS, des gesunden AusscheidENS und AssimilierENS, der Apoptose und des

neuen Bildens von Gewebe aus dem Lot werfen. Der Ätherleib hat die Tendenz gerade das Leben und Lebendige, das er als Verlustgefühl in sich spürt, durch ein verstärktes Fixieren an das Leben zu kompensieren. Diese Rückfixierungen die tatsächlich im Innersten, eben esoterisch gesehen im Ätherleib, und physiologisch in den vegetativen Steuerungen stattfinden, sind heute eine große Gefahr für die Psyche und die Gesundheit des Körpers. In der gegenwärtigen Zeit verlieren bald alle Menschen ihre Mitte, sowohl die Armen als auch die Reichen, die Lügner und die Gutgläubigen, die Rebellen und die Meinungsbildner. Die Mitte kann in keinster Weise durch ein Suchen nach dem eigenen Vorteil und einer sicheren Stellung wiederentdeckt werden. Sie ist fast für alle Menschen verloren, so verloren wie noch nie in einer Zeitenperiode zuvor. Deshalb braucht die Menschheit durch geistige Disziplin eine Neuorientierung. Die geistige Aufrichtekraft, unabhängig von der traumatischen Situation, frei gewählt und ohne Beeinflussung durch Druckbelastungen von außen, wäre das Heilmittel der Zeit. 1)

Die Willensanstrengungen sind deshalb gerade auf jene Zielorientierung mutig und in freier Gedankenperspektive auszurichten, die mehr ein gesamtes besseres Gemeinschaftsgebilde der Menschheit fördert und Kulturwerte, die verschüttet sind, in Form von Kunst, Beziehungsformen und Spiritualität hervorbringen. Der Mensch muss förmlich eine Idee des Möglichen denken, obwohl sie in der Realität noch nicht vorhanden ist, schließlich sich mit dieser Idee auseinandersetzen, bis sie Empfindungen realer Art ermöglicht und dann tritt er in die Praxis einer ersten Umsetzung ein und erschafft ein Ideal, das er aus dem Geistigen herabbringt in die Welt. Derjenige, der nur revolutionär gegen die Zeit geht und diese Möglichkeit zur Ideenerkaltung und nächste Stufe der Empfindungsentwicklung nicht leistet, läuft geradewegs Gefahr, dass er die geistige Aufbauphase der Kulturmöglichkeiten nicht realisiert und deshalb ebenfalls im Verlust seines Standpunktes sein Bedauern erlebt. Die Aktionäre der Zeit jedoch, die geradewegs wie Instrumente Lügen und falsche Hoffnungen verbreiten, können ihren inneren Kern am allerschwersten wiederentdecken, denn sie sind nicht wirklich um ein edles soziales Gesamtmotiv bemüht, sondern sie tragen ihren infizierten von Suggestionen fremdbestimmten Trieb für Andere diktatorisch in die Welt hinein.

Eine geistige Schulung wäre ein Ausweg aus diesem Dilemma. Sie würde durch Meditationsarbeit nicht nur in der eigenen Innenversenkung haften bleiben, sondern sie könnte spirituell wertvolle Gedanken in jene Form ausgestalten, dass sie tragfähig und integrierbar für die Zukunft werden. Die Kirchensysteme und viele andere Glaubenssysteme sind hierbei vollkommen überholt. Sektenreferenten können noch so gemeine Worte gegen die individuelle Spiritualität anführen, sie geben nur ein Selbstzeugnis ihres eigenen Verlorenenseins und ihrer Unwürde. Die Arbeit der Kulturerkaltung und eines regelrechten Neubeginns muss deshalb eine Meditations-, Konzentrationsarbeit und sozialbewusste Arbeit unabhängig von Glaubenskonfessionen sein. Der Einzelne sollte mit gutem Literaturstudium und einer bewusstseinsbildenden Arbeit beginnen und sich keinesfalls in ein Schema des Abwartens begeben.

Es sind beispielsweise die Lernschritte, die ich in dem Buch Übungen für die Seele²⁾ beschrieben habe, wenn sie ausdauernd und bis zu fundierten Ergebnissen fortgesetzt werden, für eine solide Willenserkaltung und Gesundheitssteigerung geeignet. Therapien, die in Krankheitsverläufen notwendig sind, würden eine stärkende Begleitung durch diese Übungen, wie sie beschrieben sind, benötigen.

Wie entsteht diese Willens- und Gesundheitserkaltung?

Der Gedanke wird bei jeder Seelenübung im Sinne einer Umkreisbewegung längere Zeit aufrechterhalten, das ist ein Umstand, der die besonnene Willensenergie fördert und ein intensiveres Eindringen im Sinne empathischer Konzentration zu einem Objekt leistet. Nicht der Subjektivismus, sondern die objektive Anschauungs-, Bewusstseins- und Urteilsfähigkeit werden

gefördert. Die Frage nach dem inneren Zentrum oder nach der Mitte löst sich im Laufe des Übens wie von selbst. Der Übende darf aber nicht bei der ersten Ruhe, die sich durch die gedankliche Konzentration aufrichtet, stehenbleiben. Er muss regelrecht um Einsicht in die tieferen Zusammenhänge ringen. Ziele im Sinne der spirituellen Erkenntnisbildung oder allgemein im Sinne eines ästhetischen Wollens müssen für ihn wegweisend werden. Wie herrlich kann eine spirituelle, mentale Disziplin sein, wenn sie nicht im Trauma, sondern in einer beziehungsvollen und objektiven Aktivität ansetzt. Das gesunde Streben des Menschen, das er nicht vorschnell aufgibt, hält ihn in wärmender Bewegung und trägt ihn über manche Krise hinweg. Wenn man sich das christliche Wort einmal vergegenwärtigt, das besagt: „Denn wenn jemand sein Leben erretten will, wird er es verlieren; wenn aber jemand sein Leben verliert um meinetwillen, wird er es finden“, so kann man es in einem nicht konfessionellen Sinn in unserer Zeit wiederentdecken. Wer den Willen zu einer größeren Gesamtschau entwickelt, seine Gedanken auf eine edle Ebene erhebt und seine Gefühle nach weisheitsvollen sozialen Bemühungen ausrichtet, wird seinen Engel in der Seele erfreuen. Er wird einen Funken von dem gewinnen, was unter Leben im ätherischen oder geistigen Sinne gemeint ist und er wird sich selbst in einer tatsächlichen feinsten und doch göltigen Wirklichkeit gewinnen, er wird in der sensitiven ätherischen Wärme eines größeren Umkreises das eigentliche Leben, wie es frei ist, entdecken und schließlich von diesem ausgehend sein natürliches Zentrum neu errichten. Die Fragen der Krise sind deshalb nicht durch egoistischen Rückzug, passives Abwarten oder einem Mitschwingen in dem kollektiven Massenstrom beantwortbar, sie fordern den Menschen zur vertikalen Aufrichtekraft seines gesamten Schöpferpotentials und dieser Willensumstand würde im besten Sinne die Gesundheit erhalten.

Quellen:

Daher wird unser Organismus nicht durch kleinliche Mittel zur Gesundung gebracht, sondern die Geisteswissenschaft selbst ist das große Heilmittel zur Gesundung. Derjenige, der aus den großen Gesichtspunkten der Welt seine Gedanken bildet, diese Gedanken lebendig macht, der ruft eine solche innerliche Tätigkeit hervor, daß auch seine Gefühle und Empfindungen in einer harmonischen, die Seele beseligenden Weise abfließen. Wer auf seine Gedanken so wirkt, wirkt auch auf seine Willensimpulse, und diese wirken dann in einer gesundenden Weise. Aber das tun sie nur dadurch, daß wirklich eine gesunde Weltanschauung, eine gesunde Harmonie der Gedanken unsere Seele erfüllt. Dadurch werden auch unsere Empfindungen, und im Zusammenhange damit unsere Lust und Unlust, unsere Sympathie und Antipathie, unser Verlangen und unsere Abscheu so geregelt, daß wir der Welt so gegenüberstehen, daß wir in jedem einzelnen Falle wissen, was zu tun ist, wie das Kind, dessen Instinkt noch nicht verdorben ist. So werden wir in unserer Seele innerlich diejenigen Gefühle, Empfindungen, Willensimpulse und Begierden wachrufen, die uns eine sichere Richtschnur im Leben sind, die uns anweisen, was zu tun ist, um das richtige Verhältnis zwischen der Außenwelt und uns selber hervorzurufen. Es ist nicht zuviel gesagt, wenn wir sagen: Klare, helle Gedanken, umfassende Gedanken, wie sie nur durch eine umfassende, auf das Ganze der Welt, also auch auf das Übersinnliche gehende Weltanschauung hervorgerufen werden können, sind Voraussetzung für die Gesundheit. Reine, dem Objektiven des Geistigen entsprechende Gefühle und Willensimpulse, wie sie solchen Gedanken entsprechen, die werden den Menschen die Möglichkeit geben, einen gesunden Hunger zu empfinden. Wenn man den Menschen auch nicht mit Weltanschauung füttern kann, so bietet dies doch die Möglichkeit, das zu finden, was seiner Seele entspricht, zu suchen, was für ihn entsprechend ist und zu verabscheuen, was für ihn nicht entsprechend ist.

Rudolf Steiner GA 57 Wo und wie findet man den Geist? Kapitel VIII.

Gesundheitsfragen im Lichte der Geisteswissenschaft, Berlin, 14.1.1909.

*Bis sich jemand verpflichtet hat, ist da ein Zögern,
Die Möglichkeit zum Rückzug [...] und immer Untauglichkeit.
Über Entschlusskraft und Schöpfung
gibt es eine grundlegende Wahrheit
Die Unkenntnis davon zerstört unzählige Ideen und großartige Pläne –
und das ist, dass in dem Moment, da jemand sich
endgültig verpflichtet, dann auch die Göttliche Vorsehung Einzug hält.
Alle möglichen Dinge ereignen sich, um diesem zu helfen –
Dinge die sich sonst nie ereignet hätten.
Ein ganzer Strom von Ereignissen ergibt sich aus der Entscheidung.
Sie ruft für jenen, der die Entscheidung getroffen hat, alle
möglichen unvorhergesehenen Vorkommnisse und
Zusammenkünfte und stoffliche Hilfe hervor;
von der kein Mensch sich hätte träumen lassen,
dass sie auf diese Weise eintreffen würde.
Was immer du tun kannst,
oder wovon du träumst, du könntest es tun:
beginne damit!
Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich.
Beginne es jetzt!*

Johann Wolfgang von Goethe, Die Essenz der Verpflichtung, aus dem gleichnamigen Buch.

Dann sprach Jesus zu seinen Jüngern: wenn jemand mir nachkommen will, der verleugne sich selbst, und nehme sein Kreuz auf und folge mir nach. Denn wenn jemand sein Leben erretten will, wird er es verlieren; wenn aber jemand sein Leben verliert um meinetwillen, wird er es finden. Denn was wird es einem Menschen nützen, wenn er die ganze Welt gewönne aber sein Leben einbüßte.

Matthäus, 16.24.

•

• [teilen](#)

Anmerkungen

- ↑1 Der Ätherleib, den Rudolf Steiner als den Lebenskräfte- oder Bildekräfteleib bezeichnet hat, arbeitet vielseitig und äußert sich beispielsweise in einer Art von Klängen. Diese sind jedoch metaphysisch und für das gewöhnliche Ohr nicht hörbar. Je mehr beispielsweise Menschen in Angstsituationen und in Rückfixierungen an den Körper geraten, desto chaotischer wird diese innerste Klangsituation in den physiologischen Abläufen des Leibes. Es ist die Situation vergleichbar damit, wenn der Dirigent zusammenbrechen würde und alle Instrumente ihre Töne willkürlich und ohne Abstimmung durcheinander spielen. Die biochemische Situation im Körper erfolgt bei einem gesunden Menschen nach klaren Rhythmen und man kann sagen, sogar nach Intervallen. Sowie eine Musik nach Intervallen aufgebaut ist und eine natürliche Harmonie repräsentiert, so ist auch die gesunde Situation durch den intakten Ätherleib im Menschen in einem wohlabgestimmtem Maße tätig. Sigmund Freud spricht davon, dass bei

Traumen beispielsweise eine Wiederholungstendenz besteht. Diese entsteht ebenfalls aus dem Ätherleib und dessen Missklang. Der Traumatisierte zieht immer wieder traumatisierende Situationen durch seine innere vegetative Disresonanz, die eingetreten ist, heran.

↑2 [Übungen für die Seele](#), Synergia-Verlag, 2017