

## **IM REICH DER IDEALE**

*Welche Kräfte wirken im Reich der Ideale?*

*Wodurch gewinnen wir an Kraft, wodurch verlieren wir Kraft?*

### ***Drei Schritte zur Verwirklichung eines Ideals***

Das Reich der Ideale betreten wir, wenn wir die reine spirituelle Kraft in unserem Denken aufsuchen, indem wir alles, was in unserem Denken auf Sinneseindrücke zurückzuführen ist, beiseitelassen. Wir können ein Ideal denken. Darüber hinaus können wir uns für diesen Gedanken erwärmen, ja begeistern. In einem nächsten Schritt sollten wir unser Leben nach diesem Ideal ausrichten. Denn in dem Moment, indem wir etwas sagen oder tun, was nicht unserem Ideal entspricht, verlieren wir an Kraft.

Rudolf Steiner formulierte deshalb drei nötige Schritte, um konstruktiv mit Idealen umzugehen:

1. Das Ideal denken.
2. Sich für das Ideal erwärmen.
3. Das Ideal verwirklichen.

Man muss sich jeden Tag der Herausforderung zu stellen, dem eigenen Ideal gerecht zu werden. Gelingt es einem nicht, sollte man sich ehrlich im Rahmen der abendlichen Rückschau Rechenschaft darüber ablegen. Es geht darum, eine Idee zu einem Ideal zu erheben, indem man sich für sie begeistert und auch umzusetzen versucht. Idealen zu folgen ist so gesehen ein Schulungsweg, der Übung, Übung und wiederum Übung verlangt.

### ***Kraftzuwachs durch Identifikation mit einem Ideal***

Nach einiger Zeit des Umgangs mit einem Ideal treffen wir vielleicht einen Freund von früher, der bewundernd sagt: „*Du hast dich aber sehr verändert!*“ Was ist da geschehen? Wenn man über ein Thema nur nachdenkt, benützt man zwar die eigenen spirituellen Kräfte, um es zu verstehen. Aber wenn man ein Ideal zu verwirklichen versucht, wird man selbst zu diesem Ideal.

In den Evangelien haben wir ein enormes Vorbild in den Worten Jesu: ICH BIN die Wahrheit. ICH BIN das Licht der Welt.

Indem wir über das Denken nachdenken, reflektieren wir über das Licht der Welt. Die Gedanken bringen Licht in alles: Sie sind die Träger der Wahrheit, die Kräfte der Integration. Sie sind auch der Weg: Schritt für Schritt kann ich eine Idee denkend nachvollziehen und versuchen zu verstehen, kann mich bemühen, Licht in eine Sache zu bringen.

Im Reich der Gedanken, dem Reich der ätherischen Kräfte, finden wir das ewige Leben. Es ist die Sphäre der Begegnung mit dem Heiland, der das Herz der Evolution ist, der in allen Lebenskräften lebt. Er ist das moralische Zentrum der gesamten Entwicklung.

Durch diese Art des Idealismus können wir in unserem Ätherleib zusätzlicher spirituelle Kräfte gewinnen. Das ist der meditative Weg des Anthroposophen. Er beginnt immer im

Denken, greift über auf das Fühlen und ergreift den Willen, indem ich in kleinen Schritten zu verwirklichen versuche, was ich voll Begeisterung gedacht habe.

*Vgl. Vortrag „Meditativer Zugang zur Wärme“ an der Französische Ärztagung am Goetheanum am 13.03.2008*