

FRAGENDER UMGANG MIT DEN NEBENÜBUNGEN

Inwiefern können die Nebenübungen als Instrument der Befreiung verstanden und genützt werden?

Welche Fragen können helfen, zunehmend die Kontrolle über die eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erlangen?

Welche Übungen schulen uns im Umgang mit uns selbst, und welche helfen uns im Umgang mit unserem Umfeld?

Teil 1 – Zu den Übungen die Innenwelt betreffend

a) Übung in Gedankenkontrolle

Die 1. Übung, eine kleine Konzentrationsübung von fünf Minuten, besteht darin, über einen unbedeutenden Gegenstand so zu denken, dass man ein möglichst klares Bild von diesem Objekt bekommt und jeden einzelnen Gedankenschritt klar überschaut und „kontrolliert“.¹

Durch diese Übung wird man kräftiger in der eigenen Gedankenführung und merkt schneller, wenn man von einem Thema abschweift. Natürlich gibt es auch viele Gedanken, die mich davon abhalten, diese Übung zu machen. Wer aber ernsthaft damit beginnt und dann noch die anderen Übungen dazu nimmt, stellt fest: Alle zusammen sind wie ein Organismus. Man lernt durch sie, „Herr/Frau“ der eigenen Seelenkräfte zu werden.

b) Fragen zur Gedankenkontrolle

Beginnt man mit der Übung zur Gedankenkontrolle, so kann man sich z.B. vornehmen: *„Ich will heute einmal bewusster darauf achten, wer oder was den Gang meiner Gedanken bestimmt.“* Dabei hilft es zu fragen:

Inwieweit bin ich denn Herr meiner Gedanken?

Bin ich es wirklich selbst, der sich hier Gedanken macht?

Folge ich guten Ratschlägen von anderen?

Oder bin ich so wach, wenn etwas an mich herankommt, dass ich erst einmal einen Moment überlege, wie will ich denn hier antworten?

Und wenn ich dank dieser Fragen bemerke, dass ich das noch nicht so frei bin in meinem Denken, wie ich meine, kann ich mich fragen:

Wie könnte ich diese Fähigkeit verbessern?

Man vergegenwärtigt sich am Morgen diese Übung, an der man gerade dran ist. Dann verläuft der Tag, wie er eben verläuft. Wichtig ist jedoch, dass man am Abend Rückschau hält und den Tag diesbezüglich nochmal Revue passieren lässt und sich fragt:

Hat mir das Üben schon etwas gebracht,

Habe ich in irgendeiner Situation bereits etwas besonnener reagiert?

Habe ich eine Veränderung in mir und an meinem Verhalten registriert?

¹ Rudolf Steiner, *Geheimwissenschaft im Umriss*, Kapitel Die Erkenntnis der Höheren Welten, GA 13.

a) Übung in Handlungskontrolle

Die 2. Übung besteht darin, sich zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben, um eine bestimmte Zeit eine bestimmte Handlung ausführen. Es geht darum, sich Zeit und Art der Ausführung exakt vorzunehmen und auch genauso durchzuführen.²

Die Übung der Handlungskontrolle hat es in sich, denn sie wirkt sich nicht nur meine eigenen Belange aus, sondern auch auf meinen ganzen Schicksalszusammenhang. Sie hilft uns, die eigenen Handlungen gemäß einem selbst gesteckten Ziel auszuführen und sich nicht von Unwichtigem oder anderen „Pflichten“ davon abhalten zu lassen.

b) Fragen zur Handlungskontrolle

Die folgenden Fragen können helfen, uns zu Anfang diesbezüglich besser einzuschätzen:

Bin ich Herr meiner Handlungen?

Wer gibt mir Tag für Tag vor, was ich zu tun habe?

Werde ich bestimmt von dem, was man von mir erwartet?

Stehe ich voll und ganz hinter dem, was ich tue oder tue ich es nur, weil ich muss?

Wenn man den Sinn und die Notwendigkeit einer Tätigkeit einsieht, kann man sich neu dazu positionieren, weil man weiß: „*Wenn ich es nicht tue, muss es ein anderer machen. Deswegen mache ich es aus Einsicht freiwillig und gerne.*“ Dadurch hört die eigene Handlung auf, eine Zwangshandlung aus Pflicht zu sein. Sie wird zu einem bewussten Beitrag zum Wohlergehen der Mitwelt – und damit menschenwürdiger. Wenn ich aus Einsicht handle, bin ich es selbst, der oder die hier entscheidet. Dann habe ich Kontrolle über meine Handlung gewonnen.

In Bezug auf konkrete Situationen kann man sich im Nachhinein zudem fragen:

Habe ich heute gemacht, was ich mir vorgenommen hatte?

Oder habe stattdessen zwei Stunden lang Nachrichten konsumiert oder mich in irgendeinen Film bei Netflix vertieft, obwohl ich das gar nicht vorhatte?

Was hat mich davon abgehalten, meinen Vorsatz loszulassen und einem anderen Impuls zu folgen?

a) Übung in Gefühlskontrolle

Die 3. Übung besteht darin, Gelassenheit in Bezug auf die eigenen Gefühle zu entwickeln.

Man sollte Lust und Leid voll miterleben, ohne sich darin so zu verlieren. D.h., man soll nicht das Empfinden des immer berechtigten Gefühls unterdrücken, sondern den unwillkürlichen Ausdruck davon.³

Dadurch wird man nicht stumpfer oder gefühlloser, sondern im Gegenteil empfänglicher für alle Gefühle, die dem eigenen Inneren oder dem Umgebungseinfluss entspringen.

b) Fragen zur Gefühlskontrolle

² Ebenda.

³ Ebenda.

Das dritte Übungsfeld, die Gefühlskontrolle, ist noch ein Stück herausfordernder, weil es uns in unserem innersten Kern betrifft:

Bin ich Herr in meinem Gefühlssystem, in meinem Gefühlsorganismus?

Oder habe ich mich von meinen Emotionen hinreißen lassen?

Nehme ich Sympathie und Antipathie als Maßstab für mein persönliches „Wohl und Wehe“?

Oder sind mir diese Kräfte zu überpersönlichen „Seelenaugen“ geworden, durch die ich meine Umwelt klarer wahrnehmen kann?

Je ernsthafter und ehrlicher man mit diesen Fragen umgeht, umso tiefergehend die Selbsterkenntnis. Dadurch wird man wacher, achtsamer, stärker an Selbstbewusstsein. Man fühlt sich geistig-substantiell reicher geworden, besser ernährt. In dem Moment, in dem man anfängt derart mental zu üben und an sich zu arbeiten, merkt man, dass diese Bemühungen etwas zum Positiven hin verändern. Man kommt sich näher, wird stabiler und kann die eigenen Grenzen besser wahren. Man führt mit sich ein ehrliches Selbsterkenntnisgespräch.

Teil 2 – Zu den Übungen die Umwelt betreffend

Die drei folgenden Übungen haben mehr mit dem Außen, mit dem, was aus dem Umkreis auf uns einwirkt einerseits, zu tun und andererseits damit, wie wir darauf reagieren, wie wir damit umgehen.

Das Irrtümliche, Schlechte, Hässliche soll die Seele nicht abhalten, das Wahre, Gute und Schöne überall zu finden, wo es vorhanden ist. Nicht verwechseln soll man diese Positivität mit Kritiklosigkeit.

a) Übung in Positivität

Die 4. Übung besteht darin, das Wahre, Gute und Schöne auch im Irrtümlichen, Schlechten, und Hässlichen zu finden, überall da, wo es vorhanden ist. Man soll diese Positivität nicht mit Kritiklosigkeit verwechseln, mit einem Verschließen der Augen gegenüber dem Schlechten, Falschen und Minderwertigen.⁴

Hier geht es nicht darum, das Schlechte gutzuheißen und den Irrtum wahr zu finden, sondern darum, sich nicht abhalten zu lassen durch das Schlechte, das Gute zu sehen, und durch den Irrtum, das Wahre zu erkennen.

b) Gedanken zur Übung in Positivität

Es gibt nichts in der Welt, was nur schlecht ist. Alles hat auch eine positive Seite und wenn es nur diejenige ist, dass ich daraus lerne: Nie wieder! Ich habe es wirklich gelernt und arbeite dran, dass das nicht mehr passiert. Die bitteren Lehren des Lebens sind ausgesprochen wertvoll. Das Positive fällt uns heute sehr schwer. Die Welt ist voller Kritik. Das kommt wie von selbst.

⁴ Ebenda.

Dadurch aber stellen wir uns selbst auf einen Podest und blicken auf die anderen herab und merken gar nicht, wie unmenschlich das ist. Am problematischsten dabei ist aber: Wenn ich davon ausgehe, ich könnte andere ständig kritisieren und würde selber alles richtigmachen, dann bleibe ich selber in meiner Entwicklung stehen! Ich richte von meinem Standpunkt aus über den Rest der Welt. Wohingegen, wenn ich aus Fehlern anderer Menschen lerne, wenn ich Empathie entwickle und zu verstehen versuche, warum sie so und nicht anders gehandelt haben, kann ich unter Umständen etwas zur Problemlösung beitragen und entwickle mich selbst beständig weiter und lerne unablässig Neues. Diese Positivitätsübung ist eine wunderbare soziale Übung.

a) Übung in Unbefangenheit

Die 5. Übung besteht darin, sich eine Zeit lang bei jeder Gelegenheit von jedem Ding und Wesen etwas Neues sagen zu lassen: Von jeder Naturscheinung, jedem Blatt, jedem Kind kann man lernen, wenn man offen für Neues ist, OHNE bisherige Erfahrungen beiseite zu lassen.⁵

Man lernt dadurch, das Erleben der Gegenwart nicht nur an den Erfahrungen der Vergangenheit zu beurteilen, sondern entwickelt auch die Bereitschaft, ständig Neues zu erfahren und die Möglichkeit in Betracht zu ziehen, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen können.

b) Gedanken zur Übung in Unbefangenheit

Dann kommt die Unbefangenheit. Wir stecken alle voller Erfahrungen, aber jede Lebenssituation ist neu. Und wenn ich die jeweilige Situation nur aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen beurteile, sehe ich das Neue nicht. Dann bin ich weder spontan, noch situationsbezogen, noch geistesgegenwärtig, sondern handle aufgrund von vergangenen Mustern. Dann bin ich mustergetrieben. Also die Unbefangenheit ist entscheidend für die Geistesgegenwart.

a) Ausbalancieren aller 6 Übungen

Wer die bisherigen Übungen über gewisse Zeit hinweg aufeinanderfolgend durchgeführt hat, wird es anschließend noch nötig haben, die erworbenen Eigenschaften in der eigenen Seele in eine harmonische Übereinstimmung zu bringen:⁶

1. Herrschaft über die Gedankenführung,
2. Herrschaft über die Willensimpulse,
3. Gelassenheit gegenüber Lust und Leid,
4. Positivität im Beurteilen der Welt,
5. Unbefangenheit in der Auffassung des Lebens.

⁵ Ebenda.

⁶ Ebenda.

Rudolf Steiner rät, „*sie je zwei und zwei, drei und eine und so weiter gleichzeitig zu üben, um Harmonie zu bewirken*“.⁷

b) Gedanken zur Balance-Übung

Die sechste Übung soll die Balance in uns herstellen wie auch zwischen den eigenen Intentionen und denen der Mitwelt.

Vgl. „Die sieben Lebensprozesse im individuellen und sozialen Leben des Menschen“, Vortrag vom 22. Oktober 2024, gehalten in Mannheim sowie das Büchlein „Entwicklungsperspektiven im Leben des Einzelnen und der Menschheit“, von gesundheit aktiv

⁷ Ebenda.