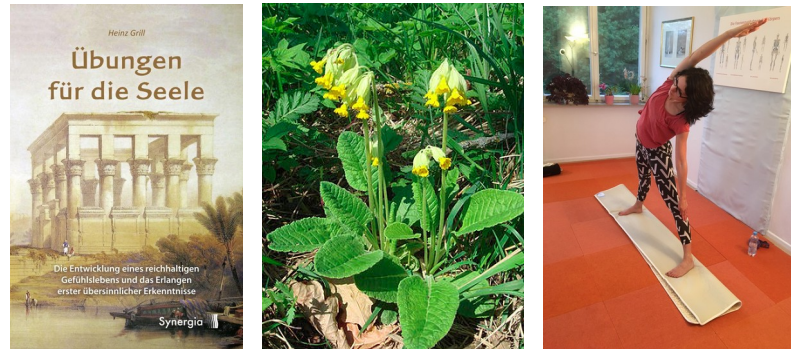


Übungen für die Seele – als Antwort auf die große Krise

Wer besitzt Mut zur Entwicklung der Individualität?



„Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit, und neues Leben blüht aus den Ruinen.“¹
(Friedrich Schiller)

Es ist unübersehbar, dass wir in einer Phase gewaltiger Veränderungen leben. Ja, es ändert sich die Zeit, wie es in dem schönen Vers von Friedrich Schiller heißt. Die große Krise ist allgegenwärtig und viele Menschen leiden unter Ängsten, depressiven Zuständen oder haben das Gefühl, in der Informationsflut der Medien und Umständen der Zeit ihre Mitte zu verlieren. Was kann ich tun? - Diese Frage wird sich jede/r schon wiederholt gestellt haben. Es gibt ganz verschiedene Wege, wie Menschen versuchen, die gegenwärtige Krisensituation zu bewältigen.

Mit diesem Artikel möchte ich einen erfolgreichen und praxiserprobten Weg als zusätzliches Kursangebot vorstellen. Ich empfehle dieses Kursangebot besonders jenen Menschen, die sich durch die folgenden zwei Aspekte angesprochen fühlen:

- Wer seine **Seelenkräfte** des Denkens, Fühlens und Wollens **gezielt stärken und sein spirituelles Potential entwickeln** möchte.
- Wer unter den kollektiven Einflüssen der Zeit nicht zum angepassten Massenbürger werden möchte, sondern vielmehr den **Mut zur Entwicklung der Individualität aufbringt**

Worum geht es in dem Kurs „Übungen für die Seele – Entwicklung der Individualität“? Es geht um drei Schwerpunkte, die ich nun näher vorstelle:

1. Auseinandersetzung mit vier Seelenübungen
2. Praxis mit Yogaübungen zur Stärkung der Gesundheit
3. Urteilsbildung zum Zeitgeschehen

1 Quelle: Friedrich Schiller: Wilhelm Tell, 1802-1804. 4. Akt, 2. Szene.

1. Auseinandersetzung mit vier Seelenübungen

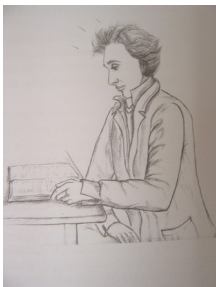
Erste Seelenübung

Die Arbeit mit dem Wort und der Aufbau von Ätherkräften



Im Kursbuch „Übungen für die Seele“ lesen wir ausgewählte Textstellen. Auch geeignete Texte von Goethe, Rudolf Steiner, Edward Bach oder weiteren Autoren können gelesen werden.

In dieser ersten Seelenübung geht um die Kunst des Lesens. Wie kann man wertvolle philosophische oder spirituelle Texte lesen, so dass der Inhalt lebendig erfasst wird und erbauende Lebenskräfte (Ätherkräfte) entstehen? Schritt für Schritt werden wir die Kunst des Lesens trainieren und der Einzelne kann sich eine neue Welt der inhaltlichen Erweiterung seines Lebens erschließen. In einer Zeit der Erschöpfung und Verausgabung kann das Lesen zu einer inspirierenden Quelle neuer Lebenskraft werden – für sich selbst und in der Fortsetzung sogar für andere Menschen.



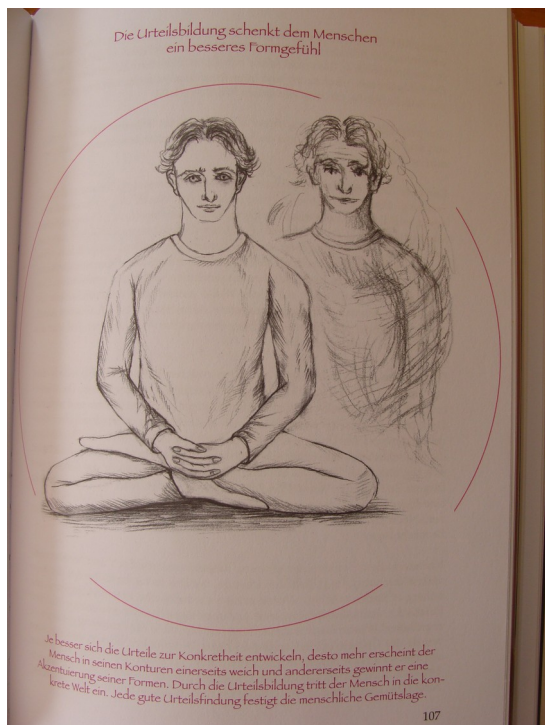
„Für all jene, die nach Verwirklichung in ihrer Seele streben, ist das rechte Lesen eine wichtige Aufgabe.“ (H. Grill).

Zweite Seelenübung Das rechte Urteil



Darstellung der Justitia, der Göttin der Gerechtigkeit. Die Waage symbolisiert die Fähigkeit das Für und Wider gegeneinander abzuwiegen und ein unabhängiges, gerechtes Urteil zu bilden.

Wer unsere Zeit genauer beobachtet, der wird bemerken, wie viele vorschnelle, unsachliche und emotionale Urteile heute das soziale Leben belasten. In dieser zweiten Seelenübung beschäftigen wir uns mit der Frage, wie ein rechtes Urteil über andere Menschen entstehen kann. Der Einzelne kann dabei seine Kraft stärken, eine andere Person unbefangen anzuschauen und gleichzeitig ein beschreibendes, gewaltloses Urteil zu bilden. Auf diese Weise können sich die persönlichen Beziehungen erheblich verbessern und untergründige Spaltungen aufgehoben werden. Eine großartige und heute notwendige Fähigkeit in Zeiten wachsender Polarisierung!



Quelle: *Übungen für die Seele*, S. 107.

Dritte Seelenübung

Entwicklung von Interesse



Mögliche Objekte dieser Seelenübung: Die Schlüsselblume, der Arzt und Entdecker der Bachblütentherapie Dr. Edward Bach und das Kunstwerk „Die gelbe Kuh“ von Franz Marc, der der Künstlergruppe „Der blaue Reiter“ angehörte.

Wer Interesse entwickeln möchte, der ist herausgefordert seine subjektive Hülle, seine eigenen Probleme zu verlassen und längere Zeit seine Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu richten. Eine neue Wirklichkeit kann an den Menschen herankommen und in der Folge erwacht Interesse.

Wie viele Menschen fühlen sich heute zersplittert und finden nicht den Weg zu jenem Interesse, dass zu einem Aufbau an Lebenskräften führt? Bei dieser Seelenübung wählen wir uns ein Objekt aus, dem wir uns gezielt länger mit Aufmerksamkeit und Gedankenbildung widmen.

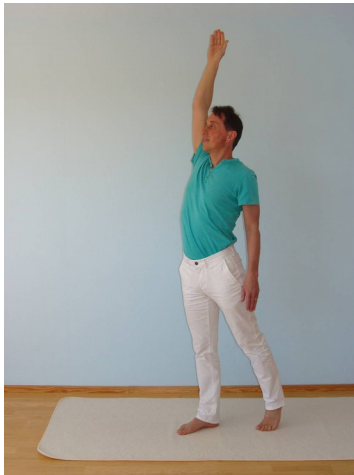
Vierte Seelenübung

Die Annäherung an die Substanz von Begriffen

Diese Seelenübung bereitet den KursteilnehmerInnen viel Freude und sorgt für überraschende Einsichten. Wir wählen uns einen Begriff wie beispielsweise Disziplin, Freiheit oder Karma und beginnen eine gezielte Auseinandersetzung in mehreren Schritten, z.B. Wie haben verschiedene Autoren einen Begriff wie Freiheit geprägt oder wie kommt Freiheit in künstlerischen Darstellungen zum Ausdruck? Diese Auseinandersetzung eröffnet für den Übenden ganz neue Perspektiven des Denkens, er gewinnt Sicherheit in seiner Kommunikationsfähigkeit und ein Wertgefühl dafür, wenn sich ein Mensch die Begriffe bewusst errungen hat, die er durch seine Sprache ausdrückt.

Eine sehr wertvolle Fähigkeit für unsere Zeit, in der viele Begriffe ungenau, emotional oder verfälscht benutzt werden.

2. Praxis mit Yogaübungen zur Stärkung der Gesundheit



In der Mitte der Kursstunde folgt eine 20minütige Yoga – Praxis: Verschiedene gut zugängliche Yogaübungen (asana) werden trainiert.

Diese Yoga – Praxis führt zu einer angenehmen Auflockerung der mentalen Auseinandersetzung sowie zur Stärkung der Gesundheit:

- Stärkung der Wirbelsäulenspannkraft und der ästhetischen Aufrichtung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Entwicklung eines freien, fülligen Atems mit nachfolgender Regeneration
- Das Gestalten der Yoga – Übungen fördert eine Ruhe nach Innen sowie eine gesunde Offenheit zur Außenwelt

3. Urteilsbildung zum Zeitgeschehen

Das gesellschaftliche Zeitgeschehen in Politik, Medien und Gesellschaft bringt manchmal aktuelle Themen mit sich, die den Einzelnen bewegen.

Ein Beispiel wäre, wie der Einzelne sinnvoll mit starken Polarisierungen zum Thema Corona aus spiritueller Sicht umgehen kann, so dass sich nicht unnötig Konflikte entzünden und statt dessen inhaltliche Anregungen und eine Verbindung in menschlichen Begegnungen entstehen. Die Kursgestaltung ist so offen, dass wir uns bei Interesse auch mit einem solchen Thema auseinandersetzen.

Ein individuell geformter Mensch verfügt über eine klare und unabhängige Urteilskraft. Es ist das Gegenteil des passiven Übernehmens von kollektiven Urteilen.

Fazit

Der Kurs „Übungen für die Seele“ bietet die Möglichkeit zu einem Neuanfang angesichts der großen gegenwärtigen Krise. Fühlen Sie sich angesprochen Ihr seelisches Potential zu entfalten und mutig in der Entwicklung der eigenen Individualität vorwärts zu gehen?

Zur individuellen Umsetzung erhalten die Teilnehmer wöchentliche Praxisvorschläge - also konkrete Übungen und Forschungsfragen zum eigenen Studium.

Der hier vorgeschlagene Weg sucht weder einen Rückzug ins Private noch eine bequeme Anpassung an den Zeitgeist. Es ist auch kein Weg in den politischen Aktivismus bzw. Rebellion.

Vielmehr ist es ein Weg der einlädt, das eigene noch ungenutzte seelische und spirituelle Potential zu entfalten. Daraus kann eine neue individuelle Zukunftsperspektive entstehen, die aufbauend auf die ganze Kultur und die Mitmenschen ausstrahlt.

Über eine rege Teilnahme würde ich mich sehr freuen!

Organisatorisches

Termine werden bekannt gegeben, sobald wieder die Möglichkeit zu Präsenz-Unterricht ist.