

1. Nebenübung – Denken

Die 1. Nebenübung von Rudolf Steiner zur Stärkung der Konzentrationskraft und des klaren Denkens.

Übungsanleitung

Schritt 1

Wir bereiten uns für die Übung vor: wir sitzen bequem, spüren die Füße auf dem Boden, atmen ruhig und gleichmäßig. Wir schaffen eine Ruhe in uns und um uns und können diese Ruhe wahrnehmen.

Schritt 2

Wir beginnen unsere Konzentrationskraft anzuregen, entweder mit Hilfe einer vorgestellten, einfachen, überschaubaren Handlung, mit einer Mathematikaufgabe, einer Rückschau oder anderem (siehe Video zur 1. Nebenübung von Wolfgang Findeisen).

Schritt 3

Während wir uns konzentrieren, spüren wir eine Kraft in unserem Haupt. Sie zeigt sich zunächst als ein Druck, dieser ist der Abdruck der Konzentrationskraft. Wir versuchen die Konzentrationskraft direkt wahrzunehmen, im Gehirn und von dort ein wenig ausbreitend. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nur noch auf die Konzentrationskraft, dabei verdämmern die Vorstellungsinhalte.

Schritt 4

Wir müssen uns weiter konzentrieren, um die Konzentrationskraft wahrnehmen zu können. Wir können bemerken, ob uns dies gelingt und wie lang es uns gelingt, diese Kraft zu erzeugen und zu beobachten. Am Anfang werden dies ein paar Sekunden sein und mit der Zeit wird man diese Kraft immer länger beobachten können.

Schritt 5

Mit der regelmäßigen Übung fällt vielleicht auch der Ort des Beobachters auf, der sich über dem Haupt befindet.

Schritt 6

Nach einer gewissen Zeit fasst man den Entschluss, die Übung abubrechen. Wichtig ist, dass man sich nun ganz bewusst wieder mit dem physischen Raum zuwendet: dem Stuhl, dem Tisch, dem Raum, in dem man sich aufhält.

Nachklang

Nach einiger Erfahrung mit der Übung wird sich ein Gefühl der Sicherheit und Festigkeit in der Seele bemerkbar machen. An dieses Gefühl schließt man, sobald es sich einstellt, den Nachklang an, wie ihn Rudolf Steiner für diese Übung beschreibt:

„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 Übung dadurch, dass man an sein Haupt und an die Mitte des Rückens (Hirn und Rückenmark) denkt, so wie wenn man jenes Gefühl in diese Körperteile hineingießen wollte.“

Lit.: GA 245, S. 13ff