

## 2. Nebenübung – Wille

Die 2. Nebenübung von Rudolf Steiner zur Stärkung der Handlungskraft und des Willens.

### Übungsanleitung

#### Schritt 1

Wir überlegen uns eine sinnfreie Handlung, zu der es keinen äußeren Anlass gibt, und wählen eine Zeit am Tag aus, zu der wir diese Übung machen möchten.

#### Schritt 2

Das Ziel soll es sein, diese gewählte Zeit punktgenau auf die Minute zu treffen. Da dies in der Regel sehr schwer fällt, kann man sich erlauben, sich der Zeit allmählich anzunähern: von einer allgemeinen Tageszeit, zur Stunde, zur halben Stunde, bis die Minute exakt getroffen wird.

#### Schritt 3

Es ist hilfreich, sich morgens an den gewählten Zeitpunkt und die gewählte sinnfreie Handlung zu erinnern. Dabei kann man sich folgende Fragen stellen:

- Wo werde ich voraussichtlich zu diesem Zeitpunkt sein?
- Was werde ich dann wahrscheinlich tun?
- Wie wird die Umgebung aussehen, in der ich mich befinden werde?
- Was könnte mich ablenken?
- Was braucht es von mir, um den richtigen Zeitpunkt zu treffen und die Handlung durchführen zu können? (Wecker stellen ist nicht erlaubt.)

#### Schritt 4

Ein kleiner Hinweis: Allein das Versuchen, den Zeitpunkt zu treffen, ist bereits Teil der Übung.

#### Schritt 5

Wenn man den richtigen Zeitpunkt getroffen hat und in sich eine Kraft von innerem Tätigkeitsantrieb spüren kann, kann man zu dem Nachklang übergehen, wie ihn Rudolf Steiner gegeben hat.

*„Hat man eine solche durch die zweite Übung vollzogene Initiativ-Handlung hinter sich, so werde man sich des Gefühles von innerem Tätigkeitsantrieb innerhalb der Seele in subtiler Aufmerksamkeit bewußt und gieße dieses Gefühl gleichsam so in seinen Leib, daß man es vom Kopfe bis über das Herz herabströmen lasse.“*

Lit.: GA 245, S. 15ff