

## 3. Nebenübung – Fühlen

Die 3. Nebenübung von Rudolf Steiner zur Entwicklung von emotionaler Stabilität und innerem Gleichgewicht.

### Übungsanleitung

#### Schritt 1

Wir suchen uns eine Situation aus dem Alltag – sie kann am selben Tag oder Tage zuvor stattgefunden haben. Eine Situation, in der wir innerlich nicht in unserer Mitte, nicht im Gleichmut waren, z.B.:

- die Ungeduld bei einer roten Ampel
- eine herausfordernde Begegnung mit einem anderen Menschen
- eine für mich persönlich schwierige Situation

#### Schritt 2

Wir führen uns diese Situation vor Augen und fragen uns:

- Wie habe ich mich gefühlt?
- Wie habe ich gehandelt?
- Erinnere ich das Gefühl von Verärgerung, Traurigkeit oder Unwohlsein von dieser Situation?

#### Schritt 3

Wir fragen uns:

- Wie hätte ich mich gern gefühlt?
- Aus welcher Kraft hätte ich gern reagiert?
- Welche Kraft des Wohlwollens hätte ich gern zur Verfügung gehabt?
- Kann ich dieses Gefühl des Gleichmuts jetzt erzeugen?
- Kann ich dieses Gefühl, diese Kraft wahrnehmen?
- Wie fühlt sie sich an?

#### Schritt 4

Wir stellen uns die gleiche Situation erneut vor, dieses Mal stellen wir uns vor, wie die Situation aussehen würde, wenn wir die Gleichmutkraft zur Verfügung gehabt hätten. Wie hätte ich mich gefühlt? Wie hätte ich gehandelt?

#### Schritt 5

Wenn es uns dann gelingt, die Gleichmutkraft zu erzeugen und wahrzunehmen, spüren wir eine Weitung, Entspannung und innere Ruhe. Dieses Gefühl versuchen wir auch weiterhin aufrechtzuerhalten.

### **Schritt 6**

Wir schließen die Übung mit dem Nachklang ab: Eines Tages wird man eine innere Ruhe im Körper spüren können, wir nehmen diese in uns auf, indem wir sie vom Herzen in unsere Hände, dann vom Herzen hinunter bis in unsere Füße und abschließend vom Herzen hinauf zum Haupt strahlen lassen.

### **Schritt 7**

Im Alltag werden wir nun sensibler für unser Gefühlsleben sein. Vielleicht werden wir zunächst überrascht, ja schockiert von unseren Reaktionen sein, da uns diese so noch nicht aufgefallen waren. Doch mit der Zeit wird es uns gelingen, immer mehr das Gefühlsleben aus der eigenen Führung heraus zu lenken.