

Übungsanleitung für die 4. Nebenübung

1

Wir suchen uns ein Beispiel aus dem Alltag, bei dem wir etwas nicht positiv finden.

Nehmen wir das Beispiel:

- Ich bin an einer Grippe erkrankt.

2

Wir vergegenwärtigen uns noch einmal eine derartige Situation.

Wie fühlte ich mich in jener Situation? Beim Aufwachen fühlte ich Kopf- und Gliederschmerzen, Erschöpfung und Fieber. Wie konnte das kommen? Die letzte Zeit erlebte ich eine Überbelastung bei meiner Arbeit, bestimmte Gedanken ließen mich nicht mehr los. Ein Druckgefühl belastete mich seit einiger Zeit. Eine Pause ist nun die erforderliche Folge.

3

Nun beginnt die Suche, kann ich an dem gewählten Beispiel etwas Positives entdecken? Ganz deutlich ist die Empfindung, „es ist ärgerlich, dass ich krank bin.“ Nun könnte ich bei dieser Empfindung bleiben, oder versuchen der Situation etwas Positives abzugewinnen. Es braucht Ruhe, die eigene Sichtweise, den Ärger, den Frust, die Aussichtlosigkeit loszulassen und sich für neue Sichtweisen zu öffnen. Erst dann können erhellende Blickrichtungen ins Bewusstsein kommen, z.B.:

- Gut, dass ich die Möglichkeit habe zur Ruhe zu finden.
- Ich bin gespannt, was ich von diesem Kranksein lernen kann.
- Ich will dafür sorgen, dass meine Kräfte wieder in einen Ausgleich kommen.
- Endlich kann ich mich einer Literatur wieder zuwenden, was ich schon lange ersehnt hatte.
- Usw.

4

Hat man einige Erfahrung mit dieser Übung sammeln können

und ist es einem gelungen, etwas Positives an „schwierigen Situationen oder unschönen Dingen“ zu entdecken, so geht man zu dem Nachklang über, wie ihn Rudolf Steiner dieser Übung anfügte. Hier etwas zusammengefasst: nach dem Entdecken von etwas Positivem kann man erleben, wie sich die Seele gegenüber vielerlei subtilen Vorgängen in der Umgebung öffnet, und der Umraum wie licht erscheint. Die Haut wird wie durchlässig für das subtile Neue. Kann man dabei ein Gefühl von Seligkeit in der Seele empfinden, so versucht man, dieses Gefühl in Gedanken zum Herzen zu führen, von dort hinauf in die Augen und schließlich aus diesen hinaus in den Umraum. Danach entschliefen man sich die Übung zu beenden.

5

Hinweis

Es geht nicht darum, „etwas nicht Gutes“ für „gut“ zu erklären. Sondern an dem, was mir als „nicht Gut“ erscheint, einen Sinn, einen Anstoß zum Aufwachen, eine Lehre oder Ähnliches zu entdecken.