

Ohne Ideal kein Ende der Pandemie

Was kann der Einzelne tun, um diese Pandemie zu beenden?

Heute leiden viele Menschen unter den Folgen der von Politik und den Mainstream-Medien verkündeten Pandemie. Diese Situation hat unsere Gesellschaft in vielen Bereichen gespalten. Diese Spaltung geht oft bis in engste Freundeskreise, ja sogar bis in einzelne Familien hinein und führt vielfach zu unausgewogenen Auseinandersetzungen, Streitigkeiten oder gar zu größeren Zerwürfnissen.

So fragen sich mittlerweile viele Menschen, wie man diese leidvollen Erfahrungen beenden und wieder in eine aufbauenden und förderlichen Entwicklung hinein finden kann. Dieser Artikel will genau dazu einen konstruktiven und erbauenden Beitrag leisten. Er soll Anregungen bieten, wie jeder Einzelne ganz gezielt daran mitwirken kann, diese Pandemie möglich schnell zu beenden.

Kann denn der einzelne Mensch überhaupt etwas bewegen?

Diese Frage scheint in dieser wenig hoffnungsvollen Zeit durchaus berechtigt, wenn man die aktuellen Verhältnisse um sich herum wahrnimmt. Viele Meinungen und Sichtweisen zur aktuellen Situation stehen sich scheinbar unversöhnlich gegenüber und auch nur die geringste Annäherung scheint unmöglich. An ein verständnisvolles Miteinander oder gar an ein empathisches Einfühlen ist gar nicht erst zu denken. Was kann da das einzelne Individuum schon ausrichten?

Hier möchte ich gleich mit einem Zitat von Heinz Grill ¹⁾ einen ersten Ansatz aufzeigen:

"Ein integrales, weisheitsvolles und reines Bewusstsein des Geistes soll sich im Menschenherzen manifestieren" ²⁾

Zugeben, diese Zitat scheint ein großes und vielleicht für viele Menschen auch ein schier unerreichbares Ideal darzustellen. Betrachtet man diese Zitat jedoch nicht in seiner Vollendung und sieht es statt dessen als den Beginn eines Entwicklungsprozesses an, dann kann es uns zu einem großen freudigen Leitsatz werden, den wir mit Leichtigkeit immer wieder von Neuem in die Umsetzung bringen können. Diese freudige Leichtigkeit will ich den Leserinnen und Lesern dieses Artikels sehr gerne ein wenig näher bringen. Damit ist gleichzeitig eine große Handlungsmöglichkeit gegeben, um einen sehr bedeutenden, positiven Einfluss auf die aktuellen Ereignisse nehmen zu können.

Alles beginnt mit dem idealen Gedanken

Jeder Einzelne steht heute mehr oder weniger bewusst in der Welt. Er macht sich dazu seine eigenen Gedanken, fühlt in sich hinein und will sein Leben auch nach diesen Gedanken und im Einklang mit seinen Gefühlen gestalten. Wir können sagen, er denkt, fühlt und will sein Leben aus eigenen Überlegungen heraus ausformen. Nun sind Denken, Fühlen und Wollen unsere Seelenkräfte und die Seele können wir mit unserem Bewusstsein gleichsetzen.

Was ist nun ein integrales, weisheitsvolles und reines Bewusstsein? Bewegt der Mensch eine längere Zeit einen Gedanken, entwickelt sich zu diesem Gedanken auch ein Gefühl und wenn er dann diesen Gedanken zur vollständigen Umsetzung bringen will, kann man von einem integralen Bewusstsein sprechen. Die drei Kräfte Denken, Fühlen und Wollen sind nicht durchmischt sondern der klare Gedanke führt zu einem reinen Empfinden, aus dem sich ein fester Wille zur Umsetzung des Gedankens entfaltet. Hat er sich einen Gedanken gewählt, der auf Weisheit gründet und nichts unreines oder schädliches für sich oder seine Mitmenschen enthält, dann können wir durchaus von einem integralen, weisheitsvollen Bewusstsein sprechen, solange er diesen Gedanken im Inneren bewegt. So wie man den Bau eines Hauses mit dem ersten Stein beginnen muss, so beginnt auch ein integrales Bewusstsein mit dem ersten weisheitsvollen und reinen Gedanken.

Ebenso wie das Haus, das jemand bauen will, auch einen Platz in der Welt benötigt, so benötigt auch unser Bewusstsein oder unsere Seele einen Platz. Diesen müssen wir uns jedoch nicht selbst suchen, denn den hat unsere Seele schon in unserem Herzen gefunden. So sagt der Volksmund nicht zu Unrecht: "Er hat ein weiches Herz." Damit wird auf einen Menschen hingedeutet, der mit anderen mitfühlt, andere versteht und diese vielleicht auch in der einen oder anderen Art unterstützt. Man kann also sagen, dass unsere "Herzensqualität" von der Qualität unseres Bewusstseins – und damit in erster Linie auch von der Qualität unserer Gedanken abhängt.

Der Gedanke führt zu Vorstellungen

Wie kann nun der Einzelne ein integrales, weisheitsvolles und reines Bewusstsein des Geistes in seinem Herzen entwickeln? Dies ist leichter als man sich dies vorstellt, denn dies haben wir schon tausendfach in unserem Leben getan. Ich will dies an einem ganz konkreten Beispiel kurz erläutern: Nehmen wir an, wir wollen ein Haus bauen. Wir haben ein Grundstück und eine gewisse Geldsumme geerbt und wollen für unsere Familie ein Haus bauen. Da wir vielleicht nur einmal in unserem Leben ein Haus bauen, soll es ein besonders schönes Haus werden. Wir brauchen also den Gedanken von einem idealen Haus. Vielleicht soll es ein Energiesparhaus werden, mit viel Licht und ausreichend Platz für alle Familienmitglieder. Ganz gleich wie das ideale Haus für uns am Ende aussieht, wir benötigen zu Beginn einen klaren Gedanken.

Der nächste Schritt ergibt sich ganz natürlich aus dem Gedanken. Wir bilden uns Vorstellungen davon, an welcher Stelle wir mit unserem Haus Energie sparen wollen. Das kann durch viele Maßnahmen erreicht werden. Hier sind Wärmepumpen, Solarenergie, Dämmung oder spezielle Baustoffe zu nennen. Was das Licht betrifft, können unterschiedliche Fenster, Glastüren oder Lichtschächte zum Einsatz kommen. Für ausreichenden Platz kann eine zusätzliche Einliegerwohnung, ein weiteres Stockwerk oder eine besonders geschickte Zimmeraufteilung sorgen. Es werden viele ergänzende Vorstellungen zu dem gefassten Ideal hinzugedacht und sorgfältig geprüft, ob sie geeignet sind. Diese Prüfung erfolgt sicher nicht nur nach der Logik, sondern auch in Bezug auf Schönheit und Ästhetik. Wenn dann diese Vorstellungen ausgereift und nach allen Seiten hin geprüft und für gut befunden wurden, dann wollen wir dieses Ergebnis auch umsetzen.

Die Vorstellungen führen zur Ausstrahlung

Hat man so ein gut durchdachtes und ausgereiftes Ergebnis erzielt, lebt dieses auch intensiver im Inneren des Menschen, der sich intensiver damit auseinandergesetzt hat. So lebt dort jetzt ein

Ideal von einem Haus, das gleichzeitig auch das Herz erfreut. Ein Ideal, das man gerne auch anderen mitteilen will. So können auch wir nicht verhindern, dass unsere Begeisterung für das geplante Objekt auch mit einer gewissen Ausstrahlung verbunden ist. Und es ist dann auch sehr gut verständlich, dass sich auch andere mit uns darüber freuen, dass wir uns ein so gut durchdachtes Haus bauen wollen. Ja es könnte andere sogar dazu anregen, sich zukünftig ein ähnliches Projekt vorzunehmen.

Wir sehen an diesem Beispiel, dass aus einem ersten Gedanken, einer ersten Idee ein recht gutes Ideal gestaltet wurde. Aus diesem Ideal selbst haben wir dann weitere Vorstellungen entwickelt und diese sowohl von ihrer Logik durchdacht, als auch von ihrer Wirkung empfunden und geprüft und zu einem harmonischen Gesamtergebnis entwickelt. Durch diesen Prozess ist das Ideal auch in uns lebendig geworden und hat zu einer starken Ausstrahlung geführt. Es wäre jetzt eine Kleinigkeit, dieses Ergebnis einem guten Architekten in allen Einzelheiten zu vermitteln, der dann daraus sicher einen guten Plan für die Realisierung unseres Hauswunsches erstellen könnte.

Ein Prozess der Einflussnahme zu einem Aufbau

Diesen Prozess, vom ersten Gedanken bis zu einem Ideal und in der Folge zu einer freudigen Ausstrahlung, die auch andere anregen kann, kann man durchaus als Entwicklungsprozess beschreiben. Es ist sogar eine sogenannte "Liebestat" an der Menschheit und der Kultur. Und genau solche Entwicklungsprozesse ermöglichen es jedem Menschen in dieser so unwürdigen Zeit, in der wir gerade leben, einen aufbauenden und förderlichen Einfluss zu nehmen. Es sind gerade diese so würdelosen Situationen, die uns dabei zu Hilfe kommen. Jetzt kann der Kritiker durchaus fragen, wie das gerade in dieser Zeit gelingen soll. Ich will auch hier wieder ein konkretes Beispiel aufgreifen, um den Prozess einer gesunden Entwicklung zu verdeutlichen. Es lässt sich ganz genau so realisieren, wie der Bau eines Hauses.

Es beginnt mit einem Gedanken, einem Ideal

Nehmen wir an Ihr Kind geht nicht mehr gerne in den Kindergarten, weil es nicht mehr mit anderen frei von Einschränkungen spielen kann, nicht mehr singen darf und auch sonst manchen unliebsamen Einschränkungen ausgesetzt ist. Dann machen wir uns zunächst einmal bewusst, woran es dem Kind mangelt. Es fehlt dem Kind die Freude, die Unbefangenheit, das Singen und das freie Spiel mit anderen. Nun ringen Sie um einen Gedanken oder ein Ideal. Wie sollte es denn in der Zukunft sein? Wir wollen ganz einfach mit einem ersten Gedanken beginnen. Sagen wir zum Beispiel: "Mein Kind geht wieder mit Freude in den Kindergarten."

Aus dem Ideal bilden wir Vorstellungen

Jetzt geht es darum, sich aus diesem Gedanken, aus dieser Idee weitere Vorstellungen zu bilden, die diesen Gedanken vertiefen. Was müsste an Neuem entstehen, damit der Kindergarten wieder die Freude in meinem Kind weckt? Wir stellen uns vor, dass unser Kind wieder singen kann. Auch das ungehinderte Spiel mit anderen soll wieder möglich sein. Die Kindergärtnerinnen nehmen die Kinder auch wieder auf den Arm. Ebenso können die Kinder auch wieder miteinander herumtollen ohne Abstand halten zu müssen. Vieles weitere, was Ihrem Kind noch Freude und für seine Entwicklung förderlich sein kann, stellen wir uns sehr genau vor. Dabei stellen wir auch fest, dass wir diese Gedanken nicht nur für unser Kind, sondern auch für alle anderen Kinder im Kindergar-

ten denken. Es wäre ja sehr schön, wenn alle Kinder im Kindergarten wieder Freude erleben könnten. Das angestrebte Ideal soll dazu führen, dass die Ergebnisse möglichst vielen Menschen zugute kommen. Das schließt somit ein rein egoistisches Ansinnen vollständig aus.

Aus den Vorstellungen entwickelt sich die Ausstrahlung

Wenn wir diese Gedanken oder dieses Ideal nicht nur eine kurze Zeit in unserem Inneren bewegen, sondern über mehrere Tage ein wenig pflegen, werden wir feststellen, dass sich diese Gedanken auch in unserem Herzen bewegen, denn unser Fühlen und Empfinden wird durch diese regsame Gedankenbildung ebenfalls geweckt und nimmt größeren Anteil an diesem Geschehen. Je häufiger wir also an unser Ideal denken, umso mehr Vorstellungen entwickeln sich daraus und umso größer wird auch unsere Ausstrahlung. Und das ist eine sehr positive Ausstrahlung, die sich dann in unserem Inneren ausbreitet. Es könnte sogar sein, dass dies auch andere, die vielleicht eher etwas deprimierter ihre Kinder in den Kindergarten bringen, dies bemerken. Sie sprechen uns an und wir erzählen Ihnen dann von unserem Ideal und der eine oder andere Elternteil kann sich dann auch für unser Ideal erwärmen. Dann nimmt auch die Ausstrahlung in Bezug auf unser Ideal weiter zu.

Mit der Ausstrahlung entsteht der Wunsch zur Realisierung

Im Gespräch mit anderen über unser Ideal entstehen dann vielleicht auch erste Ideen für die Umsetzung. Vielleicht können wir einige Gedanken und Vorstellungen an die Kindergärtnerinnen herantragen, so dass sich einzelne Vorstellungen auch schon umsetzen lassen. Vielleicht treffen wir uns mit anderen gemeinsam am Nachmittag auf einem Spielplatz oder in dem eigenen Garten. Vielleicht führen wir selbst einen Kindernachmittag mit den Freunden Ihres Kindes durch. Ebenso wäre es denkbar, an einem Tag selbst mit einigen Kindern einen eigenen Kindertag zu veranstalten. Je mehr und je häufiger wir unser Ideal pflegen, umso mehr wächst in uns auch der Wunsch dieses Ideal in die Welt zu bringen. Wir beginnen dann damit, weitere Möglichkeiten für deren Realisierung zu erarbeiten, um diese dann nach und nach umzusetzen.

Es bedarf nur weniger Schritte zur Einflussnahme

Diese Beispiel zeigt, dass es durchaus möglich ist, Einfluss auf eine Situation zu nehmen. Zuerst bedarf es eines Gedankens oder eines Ideals. Danach werden daraus Vorstellungen entwickelt und im Inneren über längere Zeit bewegt. Im dritten Schritt entsteht ein Ausstrahlung, die durchaus schon eine Wirkung in der Welt erzeugt. Der nächste Schritt beinhaltet dann schon erste Möglichkeiten der Umsetzung. Man kann sagen, dass ein Gedanke oder ein Ideal wie ein Scheinwerfer wirkt. Dort wo er hinstrahlt, da entsteht Licht und die damit entwickelten Vorstellungen treten in eine erste Erscheinung.

Die Art der Einflussnahme ist entscheidend

Gründet das Ideal auf einem weisheitsvollen, aufbauenden und reine Gedanken, treten auch aufbauende und förderliche Vorstellungen in die Erscheinung. Stehen am Anfang jedoch negative, frustrierenden Gedanken, treten auch die entsprechenden negativen Vorstellungen in die Erscheinung. Es ist also wesentlich, dass wir mit unserer Gedankenkraft, die zugleich auch die Gestaltungskraft des Menschen darstellt, nicht zu sehr bei den unbefriedigenden und unzulängli-

chen Situationen verweilen. Sie sind vorhanden, das ist unbestritten. Aber sie dienen uns nur dazu, uns anzuregen das Gegenbild in uns aufzurufen und weiter zu entwickeln. Das Bild, das für unser Umfeld wieder zu einem Aufbau führen kann, das wieder zu einem würdevollen Miteinander führt, das also die Entwicklung von uns Menschen fördert. So liefert uns gerade diese eher würdelose Zeit, in der wir leben, viele Anregungen, Ideale für eine bessere Zukunft zu denken. Diese Vorgehensweise beinhaltet jedoch auch ein Risiko, das ich nicht unerwähnt lassen möchte:

Sie müssen dabei jedoch eine schönere Ausstrahlung in Kauf nehmen. 😊

Eine weitere Folge wäre, dass die Zeiten nicht mehr die gleichen bleiben können, wenn immer mehr Menschen, nach einem Ideal und damit nach einer positiven Ausstrahlung streben würden. Sie benötigen dazu nur den Mut, das Neue, wie es auch immer für jeden aussehen mag, zu denken und in sich heranzubilden. Der Mut trägt in sich eine erhebende Kraft. Das Neue kann erst dann entstehen, wenn es gedacht wird. Wird das Neue aber in ausreichendem Maße gedacht, kann das Alte nicht mehr bestehen bleiben. So wird auch die Pandemie erst dann dem Neuen weichen können, wenn dieses in ausreichendem Maße von möglichst vielen Menschen gedacht wird. Und genau daran kann jeder Einzelne nach ganz individuellem Ermessen aktiv mitgestalten. Und sollte es einzelnen Menschen gelingen, überwiegend weisheitsvolle und reine Gedanken zu denken, zu empfinden und in die Umsetzung zu bringen, dann wird sich auch ein "integrales, weisheitsvolles und reines Bewusstsein des Geistes in ihren Menschenherzen manifestieren".

Erich Decker

5. April 2021

- 1) Heinz Grill, Geistforscher, spiritueller Lehrer, anthroposophischer Heilpraktiker und Alpinist, der sich vor allem darum bemüht, den Menschen Möglichkeiten anzubieten, ihren Heilungsprozess auch durch eine individuelle seelisch-geistige Aktivität förderlich zu unterstützen. Wer sich auch über seine weitere aktuellen Hinweise zur Corona-Situation informieren will, dem sei seine Website empfohlen: <https://heinz-grill.de>
- 2) Das Zitat ist ein Meditationssatz aus dem Buch von Heinz Grill mit dem Titel "Initiatorische Schulung in Arco". Es ist zu finden in dem Stephan Wunderlich Verlag unter dem Link: <https://stw-verlag.de>