

Inhalte und Lernschritte aus dem Wochenend-Seminar

im Haus 1621 (15.-16. November 2025)

„Yoga wirkt nicht automatisch aufbauend und regenerierend oder entspannend und zentrierend.“

Wir stellten uns die Frage: „Wie können Lebenskräfte geschaffen werden, unabhängig von Methoden, so dass ein Aufbau, Flexibilität und Verjüngung entstehen können?“

Folgender Leitgedanke von Heinz Grill diente der Forschungsarbeit:

„Die richtige Vorstellung, die aktiv über verschiedenste Lernschritte errungen wurde, führt zu einer angenehmen Beziehung. Sie öffnet die Sinne auf entspannte Weise und es strömt ein Licht von der Außenwelt auf die Seele zurück. Das Objekt der Betrachtung gewinnt ausstrahlenden und sympathischen Charakter.“

Bestimmung der Haltung zu Beginn der Seminartage

Zuerst konnte sich jeder Teilnehmer für die anstehenden Aufgaben und Inhalte der Seminartage positionieren, indem wir festgelegt hatten, für was wir die Verantwortung übernehmen wollen.

- Verantwortung für ein inhaltliches, bildhaftes Sprechen in ganzen Sätzen, so dass der Zuhörer konkrete Vorstellungen kreieren kann
- Verantwortung für das Einbringen der eigenen Fachkunde
- Verantwortung dafür, dass das Gemüt immer wieder zurückweichen darf

Zudem formulierte jeder seine Vorstellung, was er an den Tagen erfahren möchte und wo das Hauptinteresse liegt. Diese Gedanken waren ganz unterschiedlich und vielseitig und weckten gleichzeitig für alle eine freudige Erwartung, wie diese nun in ein Licht der Betrachtung gerückt werden können.

Von welchem Menschenbild gehen wir aus?

Wir gehen davon aus, dass der Mensch nicht nur auf die Physis und die Psyche begrenzt ist und dass er auch nicht ein Produkt aus der Evolution oder das Bewusstsein ein Ergebnis aus dem Gehirn ist.

Rudolf Steiner hat dieses Menschenbild bereits beschrieben:

Der Mensch ist geistbegabt und deshalb ist das individuelle Ich eine geistige Führungsinstanz mit einem universalen Zentrum. Die Seele, mit den Kräften des Denkens, des Fühlens und Wollens, den Tugendkräften und Fähigkeiten, die der Mensch im Laufe des Lebens erringen kann, ist eine vermittelnde Instanz zwischen dem Geist und der Materie. Die schöpferische Bewusstseinsarbeit ist eine Fähigkeit, die der Mensch erbringen kann, die ihm aber zusehends

von verschiedenen Institutionen und gesellschaftlichen Maßnahmen und Denkmustern abgesprochen werden. Er besitzt einen Lebenskräfteleib, oder einfach ausgedrückt einen Energieleib – fachlich formuliert, einen Ätherkräfteleib. Zum Schluss hat der Mensch einen Körper, der ein bildhafter Ausdruck eines seelisch-geistigen Prozesses ist und zur Materie gehört. Er ist somit vergänglich.

Aus diesem Grund ist es unlogisch in körperlichen Methoden und vergänglichen Mustern zu bleiben und von diesen ausgehend den Alltag zu leben, anstatt von wahren, unvergänglichen Werten die alltäglichen Beziehungen zu gestalten.

In der Seele lebt ein Grundbedürfnis nach Beziehung zum Kosmos. Sie möchte etwas erhalten vom Kosmos – aber dadurch auch etwas zurückgeben. Es ist wie ein verstecktes Bedürfnis in der Seele und meist denkt der Mensch aber nur, dass er etwas erhalten möchte. Er denkt weniger daran, dass er der kosmischen Sphäre etwas zurückgeben könnte.

Mit Körperübungen im Yoga, die mit einer Rückwärtsbeuge gestaltet werden, wird der Mensch über die Bewusstseinsarbeit auf konkrete Weise herausgefordert und diese bewirkt, dass der Körper zurückweichen kann und durchlässig wird für die neue Bewegung. Die Empfindung, die daraus entstehen kann, ist ein räumliches, kosmisches Gefühl.

Was sind Lebenskräfte? Wie können sie erzeugt werden? Wo kommen sie her?

Thematisch setzten wir uns mit verschiedenen Yoga-Übungen auseinander. Die Vorstellung einer Dreigliederung war der Ausgangspunkt für jede Übung. Diese Gliederung sollte in jeder Übung erlebbar und sichtbar werden im Außen. Schrittweise konnten durch aktive Vorstellungen und physische Wiederholungen Empfindungen entstehen für die Stabilisierung und Basis im Becken-Bein-Bereich, für die Brustwirbelsäule mit ihrer Dynamik und Bezug zum Außenraum, sowie für die Schulter-Nacken-Region, die leicht und frei bleiben möchte.

Die Regionen der Gliederung von Stabilität unten, rhythmischer Dynamik in der Mitte und Gelöstheit im Kopf-Sinnes-Bereich erforschten wir unabhängig voneinander und im Zusammenspiel. Die konkrete Vorstellung zur Gliederung blieb objektbezogen im Sinne der jeweiligen Yoga-Übung (asana), die wir in die Umsetzung führten.

Wir übten uns darin, dass die Bewusstseinsphase mit der Vorstellung und die Bewegungsphase mit der willentlichen Umsetzung sich rhythmisch abwechselten. Das Denken und Wahrnehmen führten zu einer bildhaften Vorstellung, die sich über die Bewegungsphase immer deutlicher ausformen ließ. Dadurch entstand ein erstes Gefühl von gezielter Ich-Aktivität und Wärmeempfindung, die das Interesse erweiterte und sich eine geordnete Ruhe nach innen und außen ausbreiten konnte.

An dieser Stelle entstand bereits der erste Lernschritt, dass eine Entlastung eintreten kann für Körper und Psyche, wenn die Wahrnehmungs- und Bewegungsphase eigenaktiv über die Vorstellung gelenkt werden. Der Körper konnte zurückweichen und die obere Brustwirbelsäule zusammen mit der Kopf-Sinnes-Region wurden mit einer neuen sensiblen Außenwahrnehmung gefühlt.

Yoga-Übungen:

- 1) Stehender Halbmond und Stehende Kopf-Knie-Stellung
- 2) Die Waage
- 3) Das Dreieck
- 4) Die Kobra
- 5) Das Sonnengebet
- 6) Die Kopf-Knie-Stellung

Im weiteren Übungsverlauf entstand der nächste Lernschritt, dass ein räumliches Empfinden das Ergebnis ist aus einer gelungenen Gliederung. Erlebbar wurde dieses Gefühl auf physischer und seelischer Ebene während und nach den Übungen. Das objektive, klare und vorstellende Denken führte zu sensiblen Wahrnehmungen und neuen Gefühlen, so dass der Wille weder überschießend noch zurückhaltend zum Einsatz kam. Im Gegenteil: Diese Gliederung der Seelenkräfte – Denken, Fühlen und Wollen – bewirkte eine Ordnung, die der Seele neue Bezugsrichtungen ermöglichte.

Dieses „Kosmische Empfinden“ wurde zum Ausdruck gebracht mit den Worten, dass „der Körper zurückweicht und der Außenraum zusammen viel stärker auf sensible Weise wahrgenommen werden kann“. Auch die Teilnehmer untereinander konnten sich auf neue Weise wahrnehmen. Das war ebenfalls eine weitere intensive Erfahrung.

In der Folge entstand die Ahnung, dass das Erhebende, Entlastende und Erbauende nicht der Übung selbst entspringen, sondern aus dem Gedanken, der über die Konzentrationsarbeit wie „aufgeschlossen“ wurde, kommen. Die erneuernden und belebenden Kräfte konnten zirkulieren. Die Yoga-Übung offenbarte sich über den Gedanken der Dreigliederung. Die Bewusstseinsarbeit mit dem Interesse und konzentrierten Hinwendung ist wie das Licht, das den Beobachtungsraum ausleuchtet. Die Quelle für das Licht ist aber der Gedanke selbst. Der Mensch kann Lebenskräfte aufbereiten und erzeugt auch selbst Lebenskräfte.

Vor allem mit der Kopf-Knie-Stellung und der korrigierenden Anleitung von mir konnten Lernschritte erfolgen, die das willentliche Umsetzen von Zielen in eine neue Erfahrung führten. Auf leichte Weise entstand ein angenehmes Verhältnis zum Körper und zum Inhalt der Übung. Selbst für die diejenigen, die die Korrektur beobachten konnten, rückte die Übung und die Vorgehensweise näher und verstärkte die Vorstellungsfähigkeit.



Förderung und Korrektur im
Halbmond

Mit dem Abendessen konnten wir uns üben in der gedankengeführten Anschauung und Wahrnehmung

Die folgenden Zeilen zum Essen hat Sabine Schneider verfasst, eine Schülerin von mir sowie von Heinz Grill an der Freien Hochschule für Spiritualität in Naone (Trentino/Italien).

Hafer und lichtvolle Hirse, die den Hafer erhebt.

Begleitet mit Karottengemüse, Endiviensalat, Zuckerhutsalat, Radicciosalat.

Abgerundet mit Ziegen- und Schafskäse.

Feurig garniert mit einem Haselnuss-Brennnessel-Gewürz

nach Heinz Grill



Das Essen wurde auf der Basis der Idee dieses Wochenendes „Lichtblick-Wochenende mit Yoga“ bzw. „Wann und wie kann Yoga gesund sein?“ kreiert. Es sollen die Inhalte, die erarbeitet wurden, erneut zur Anschauung kommen. Dazu braucht es zunächst eine richtige Vorstellung über die Inhalte und daraus resultierend die Wahl und Zubereitung der Lebensmittel. Wie kann man das verstehen?

Wir haben uns mit diesem Wochenende aus dem Alltag herausgehoben, um einen Lichtblick zu erringen. Aus diesem Gedanken heraus wurden zwei Getreidesorten gewählt. Zunächst der Hafer, der eher die Erdverbundenheit darstellt und als zweites in einem größeren Anteil die Hirse als feines, luftiges Element, die den Hafer aus seiner „irdischen Schwere“ enthebt und lichtvoll umkleidet. Es soll die bildhafte Vorstellung angeregt werden, dass wir ordentlich geistig angehoben werden und doch mit dem Irdischen verbunden bleiben.

Ergänzend ein Karottengemüse, in feine Scheiben geschnitten. Da kann man sehr gut in die Betrachtung gehen und die Zentrierung, die das innere der Karotte anschaulich aufzeigt, genauer studieren. Die Karotte ist eine Wurzelpflanze, d. h. die ganze lichtvolle Kraft, die die Pflanze über ihre feine Struktur des Krautes aufnimmt, zentriert und konzentriert sich kraftvoll in der Wurzel. Dies spiegelt die Konzentration und Zentrierung wider, die an diesem Wochenende zum Einsatz kamen.

Ein Endiviensalat, Zuckerhutsalat und Raddicciosalat als Rohkostbeilage, die etwas bitter erscheinen, fördern ergänzend das zusammenziehende Element. Die Salate wurden passend zur aktuellen Jahreszeit gewählt und wie ein Spiegel der Natur, die sich jetzt zurückzieht, die Kräfte sammelt, damit sie im Frühjahr mit geballter Kraft neu wachsen kann.

Das edle Haselnuss-Brennnessel Gewürz ist eine Kreation von Heinz Grill. Die Haselnüsse sind nur grob gehackt, um den Willen ordentlich anzuregen, den es für dieses Wochenende für die Auseinandersetzung mit den neuen Impulsen braucht. Die Brennnessel mit ihren entwässernden und feurig anregenden Eigenschaften soll dabei ein Wärmeelement darstellen, das den Menschen „befeuert“ und Energie gibt.

Ein Ziegen-Hartkäse und ein eingelegter Schafskäse runden als weitere Eiweißquelle das Gericht ab.

Jede Komponente des Gerichts steht für sich und doch sind alle Elemente harmonisch miteinander in Beziehung und ergänzen sich so wie die Zusammenarbeit in diesem Seminar. Insgesamt soll gefördert werden, dass die Idee und die Energie von diesen Tagen mit nach Hause getragen werden, um dort weiter im Alltag belebt und gelebt zu werden.

Die Inhalte des Yoga bilden eine Grundlage, die in alle Lebensbereiche integriert werden kann. So ist es verständlich, dass Yoga in seiner aktiven Ausgestaltung auch in der Küche und beim Kochen nicht nur gelebt, sondern diese Tätigkeiten wesentlich bereichern und aufwerten kann. Dies soll mit dieser Kreation zum Ausdruck kommen.

Intensivierung der ersten Ahnungen und Empfindungen

Mit der Yoga-Übungs-Reihe am Sonntag vor dem Frühstück praktizierten wir die Umsetzung der Dreigliederung in verschiedenen Yoga-Übungen. Zu jedem Chakra, Energiezentrum oder „Sinnesorgan der Seele“ (1) gestalteten wir eine Übung mit der Frage: „Wie offenbaren sich die unterschiedlichen Qualitäten der Chakren in den Übungen?“

- 1) Kosmisches Gebet (2)
- 2) Der Baum
- 3) Das Dreieck
- 4) Die Flügel
- 5) Die weite Dehnung
- 6) Kobra
- 7) Schiefe Ebene
- 8) Feuer des Längswerdens

Die Unterschiede konnten gut erfasst und erkannt werden und ließen erste Vorstellungen zu, welche Fähigkeiten oder Tugenden mit den Chakren in die Entwicklung kommen möchten. An dieser Stelle muss deutlich gesagt werden, dass die Chakren sich nicht durch Körperübungen entwickeln, sondern durch die Bewusstseinsarbeit des Menschen.

Die gesamte Wirbelsäule konnte in ihren Teilen belebt erfahren werden und auch das eigene Bewusstsein schien beweglicher zu sein.

Textarbeit

Nach dem Frühstück wandten wir uns der Textarbeit zu. Für die meisten Teilnehmer war diese Art des Übens ungewohnt und dadurch neu. Ich selbst halte die Text- und Begriffserarbeitung, (3) wie sie Heinz Grill beschreibt, für sehr wertvoll und sogar überaus wichtig für die Zukunft. Durch das aktive Erarbeiten von Texten und einzelnen Begriffen können diese wieder zu Realitäten erhoben werden, weil der Mensch sie in eine logische und bildhafte Vorstellung führt. Die „Wort-Objekte“ können sich regelrecht aussprechen und offenbaren, weil der Übende sich darum bemüht, den Text in einen „urteilsfreien Raum“ zu heben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man sich einem Text annähert. Eine Form, die wir gewählt haben und die ich aus meiner Erfahrung für sehr geeignet halte, ist die, dass die Sätze eines Textes rezitiert werden können.

Vorgehensweise:

Ich habe die Sätze aus dem Meditationsbrief 318 gewählt, der zugleich der Leitgedanke der Seminartage war (siehe oben). Die Sätze wurden von mir vorgelesen und die Aufgabe bestand darin, dass jeder Einzelne die Sätze nach und nach rezitieren kann. Jeder bekam genügend Zeit für die Wortfindung des Gehörten. Keiner wurde unterbrochen, selbst wenn er zunächst „eigene Worte“ benutzte. Genau darin lag eine ganz besondere Erfahrung. Wir konnten erkennen, dass man glaubt, das Gehörte erfasst zu haben. Zunächst wird nicht bemerkt, dass man die Worte als bekannt einstuft und in seine eigenen, gebräuchlichen Worten, die zum angelegten intellektuellen Wissen passen, umwandelt. Dann bekommt der Text aber eine ganz andere Richtung und entspricht nicht mehr der Uraussage des Autors. Die Worte können sich in ihrer Bedeutung und Logik nicht mehr zeigen.

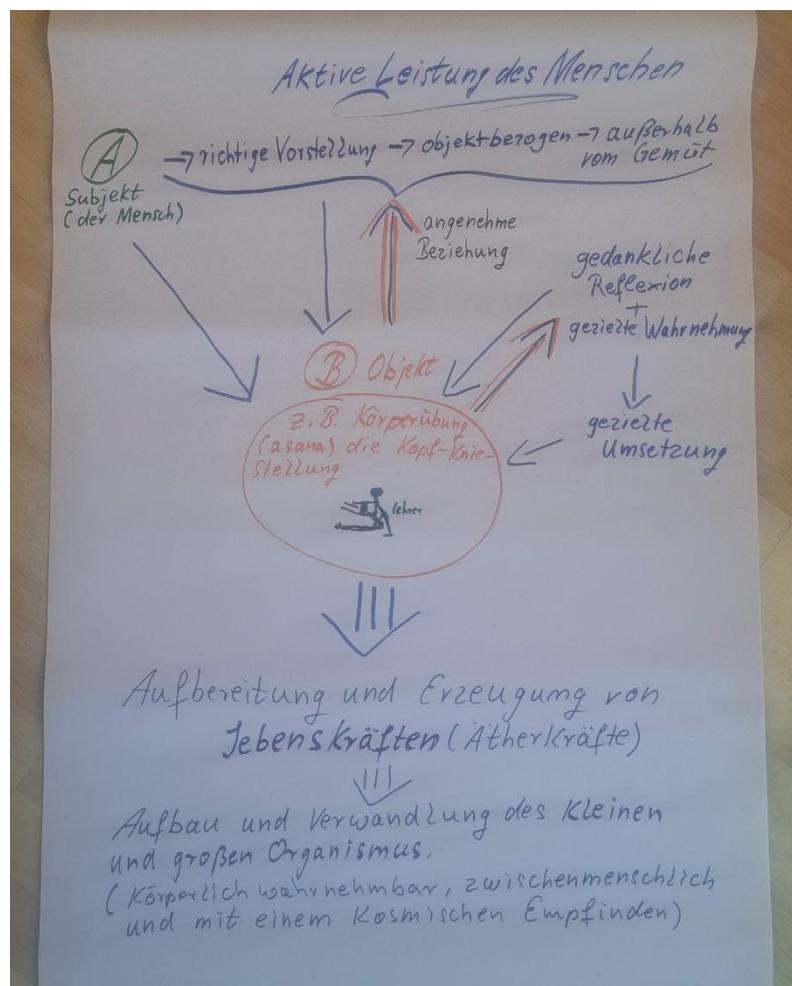
Diese Erfahrung war wie ein „Augen-Öffnen“ dafür, dass dieses vorschnelle „Verstehen-Wollen-ohne-Anschauung“ grundsätzlich ein Problem ist im Dialog und der zwischenmenschlichen Beziehung. **Wir hören und hören doch nicht, wir sehen und sehen doch nicht.**

Daraufhin gab ich eine Hilfestellung, denn das Praktizieren der Kopf-Knie-Stellung am Tag zuvor war geeignet für eine bildhafte Vorstellung zu den Rezitationssätzen. Inhaltlich drückte das Praktizieren der Übung mit der Korrekturhilfe von mir diese richtige Vorstellungsbildung aus, die immer objektbezogen ist und nicht im Körperinneren entsteht. Durch die Anleitung und Korrekturberührung an der Körperregion, die aktiv willentlich ergriffen werden muss, konnte die Übung neu erfahren und die Vorstellung konkreter werden. Auf ganz leichte Weise entstanden ein größeres Interesse und der Wunsch nach präziser Ausführung – dadurch entstand eine angenehme Beziehung zur Übung. Sehr auffallend war auch, dass wir durch das inhaltliche Thema untereinander ebenfalls auf freudige, freie und zugewandte Weise in Verbindung standen.

Dieses Bild bauten wir in der Vorstellung nochmals auf und hielten es in einer anhaltenden Konzentration vor uns – als VOR-STELLUNG. Dieses geeignete Bild ermöglichte ein Rezitieren, welches nicht einem „Auswendiglernen“ gleichkam, sondern einem „schöpferischen-Neu-Erschaffen“.



Wir erstellten danach diese Skizze:



Asana-Praxis:

Das Thema der Dreigliederung mit ihrer Möglichkeit zur Weite, Aufrichte und Übersicht als auch zur Stabilität und Kraft erforschten wir weiter, indem wir uns mit dem Drehstitz und Kopfstand auseinandersetzen.





Förderung der Vorstellung zum Kopfstand und seine Umsetzung durch eine bildhafte Geste





Korrektur im Drehsitz

Die richtigen Vorstellungen förderten die Entwicklung von gesunden Gefühlen. Der Aufbau und die Belebung durch Lebenskräfte, die neu hinzukamen, waren deutlich wahrnehmbar. Nachvollziehbar wurde für alle, dass der Gedanke mit seiner wärmenden und lichten Kraft die Quelle des Heilaspektes ist und er durch die klare Ausrichtung im Denken, Fühlen und Wollen des Menschen wirksam werden kann.

Weitere Lernschritte:

Die konkrete Vorstellung zu einem logischen Gedanken, innerhalb der Yoga-Körper-Übungs-Praxis kann kreiert und bildhaft werden, wenn sich die Wahrnehmungs- und Bewegungsphasen rhythmisch gegenseitig fördern.

Es entstand eine neue, entspannte und unkomplizierte Beziehung zum eigenen Körper und den anderen Seminarteilnehmern. Auch das eigene Denken, Fühlen und der Wille konnten klarer erfahren werden. Ruhe und eine Zentrierung mit physischer und psychischer Entlastung förderten die Konzentrationsfähigkeit und verstärkten das Interesse am Thema.

Das Seminarthema mit Körper- und Seelenübungen konnte zum „Objekt der Betrachtung“ erhoben werden und die Teilnehmer erlebten sich ganz bewusst als das „Gegenüber“. Die Eigenwahrnehmung erhielt eine neue Qualität – freier und unabhängiger vom Gemüt.

Sehr deutlich konnte der Lernschritt erfolgen, dass Emotionen, vorschnelle Bewertungen, Interpretationen sowie Denkmuster, die vorhanden sind, aus den angelegten Sympathie- und Antipathie-Gefühlen hinderlich sind, weil neue Erfahrungen mit fortschrittlichem Charakter behindert werden.

Nicht die Übung ist es, die für Aufbau, Lebendigkeit und Verwandlung sorgt, sondern die aktive und logische Bewusstseinsarbeit des Menschen aus einer bewussten Entscheidung heraus.

Fachkundliches Bild zu den Lebenskräften

Die erbauenden Ätherkräfte sind Lebenskräfte oder Energien, die ihren Ursprung nicht in der Materie haben und auch nicht aus irdischen Methoden hervorgehen. Ihr Ursprung liegt in wahren, logischen Gedanken und sie können wirksam werden, wenn der Mensch sich diesen Gedanken unabhängig vom Gemüt und objektiv annähert, sie erforscht, bis sich geeignete Erkenntnisse einstellen und Empfindungen sich entwickeln, die gezielte Handlungen ermöglichen.

Dieser gezielte eigenaktive Einsatz ist eine Leistung, die wiederum selbst Lebenskräfte erzeugt. Es ist ein lichtvoller und wärmender Prozess, der sowohl den Körper als auch das Bewusstsein in eine neue Bewegtheit und Verjüngung führt. Das Bewusstsein ist das vermittelnde Glied zwischen dem Gedanken und der irdischen Welt, so dass dieser mit seiner feurigen Kraft die Materie nicht verbrennt, sondern liebevoll verwandelt und veredelt in eine nächsthöhere, förderliche Form. Nebenbei sei nur kurz erwähnt, dass die elektromagnetische Energie, die vom Menschen ausgeht, nur zur Veränderung von äußeren Verhältnissen beiträgt. Sie hat keine Auswirkungen auf das Seelenleben oder den Charakter. Über energetische Methoden können keine seelischen Entwicklungen stattfinden oder Tugenden sich entfalten.

Anmerkungen:

- (1) Buch von Rudolf Steiner zu den Chakren „Die Sinnesorgane der Seele“ Rudolf-Steiner-Verlag.
- (2) Heinz Grill – Das kosmische Gebet (10. Übung):

„Der Beginn
liegt in der Bereitschaft,
zur Blume zu wachsen,
weit dem Lichte offen,
zur Mitte sich wendend,
mit Anerkennung
und Hingabe.“

- (3) Heinz Grill, Buch „Übungen für die Seele“.

