



Rückschau auf das Seminar zum Thema „Beziehungsgestaltung“ – Teil 4 am 26 Juli 2026

„Wirkliche Beziehungsverhältnisse als Ergebnis des schaffenden Menschen.“

„Wenn der Mensch seine geistigen Fähigkeiten gebraucht, wird er selbst zur Brücke. Er verbindet die Polaritäten.“ (Heinz Grill)

„Eine Brücke besteht immer aus einer Idee, diese ist im Ursprung Geist. Sie wird gedacht, realisiert und schließlich mit physischen Augen anschaubar. So lebt in der Brücke der Gedanke als Geist und die Seele verkündet sich in der spezifischen Realisierung des Werkes.“ (Heinz Grill)

Ein ästhetischer, inhaltlicher Dialog als Kunstwerk ist eine Brücke, die zu einer wirklichen Beziehung führt – dadurch kann die Toleranz entstehen.

Zu Beginn des Seminars mit Teilnehmerinnen, die schon einige Jahre bei mir in der Yogaschule im Unterricht mitarbeiten, haben wir uns auf das schöpferische Arbeiten eingestimmt. Wir haben das Sonnengebet mehrmals gestaltet und wurden dabei von Alexandra mit der Querflöte begleitet – sie spielte das Mantra "Iokah Samastah Sukhino Bhavantu", das man als Friedensmantra bezeichnen kann. Heinz Grill hat zu diesem Mantra ein Gedicht entworfen. Es drückt die Harmonie und Verbundenheit der Seelen aus, die sich durch Läuterungen und Opferbereitschaft zu einer beziehungsvollen Liebe entwickelt haben. Diese fördert die Beziehung der Hinterbliebenen und erzeugt friedvolle Verbindungen unter Menschen. Vertont wurde es von Stephan Wunderlich.

Im nächsten Schritt stellten wir das Thema für die Auseinandersetzung und die eigenen Forschungsfragen in die Mitte.

„Wie geben wir uns selbst und anderen einen Stand innerhalb eines Gespräches?“

„Wie vermeiden wir, dass Fachkunde „abschreckend oder polarisierend“ wirkt?“

„Welche Polaritäten gibt es, die darauf warten durch eine Brücke in eine neue Verbindung zu kommen?“

„Was ist notwendig, um eine „Brücke“ zu bauen und selbst zur Brücke zu werden?“

„Wie entstehen die Spannkraft und das Durchhaltevermögen, um eine Brücke bauen zu können.“

„Wie können wir im Dialog die psychische Stabilität fördern?“



Einige Lernschritte vorweg:

Wie eine übergeordnete Sonne zeigte sich am Ende des Seminars, dass eine Bewusstheit für den Wert einer Sache eine Sorgfalt hervorruft, die zu einer Willensstärkung führt und die vorgenommene Arbeit auf ein höheres Niveau hebt. **Es scheint so zu sein, dass sich dabei das Herzzentrum (1) entwickeln kann und das Moralitätsempfinden steigt.**

Die Sorgfalt und Spannkraft erschienen uns als grundlegende Kräfte für den Brückenbogen oder als „Pfeiler“ für die Brücke.

Anhand der praktizierten Asanas konnten wir erfahren, dass die Sorgfalt für die Aufrichtekraft aus der Mitte der Wirbelsäule, aus dem 3. Zentrum, die willentliche Koordination mit den Beinen herausfordert und auch fördert. Die Sinnesregion und Denktätigkeit waren frei vom Gemüt. Eine gesunde Selbstreflexion konnte eintreten und eine Bereitschaft für Korrektur war gegeben. Der Wunsch nach konstruktiver Kritik lag im Raum – dadurch wurde das Arbeiten recht entwicklungsfreudig. Innerhalb des Seminars gab sich jeder auf diese Weise selbst einen Stand sowie den anderen. Wir gaben aber auch Heinz Grill einen Stand, weil wir einige Gedanken von ihm in die Auseinandersetzung nahmen – innerhalb der Yogapraxis und der Textarbeit.

Ganz eindrücklich zeigte sich im Kopfstand-Spagat, dass die Sorgfalt für die intensive Aufrichte mit Kraftpol in der Mitte der Wirbelsäule dazu führt, dass das Lot vom Scheitel ausgehend über die Mitte sich mit einer gesammelten Kraft am unteren Ende der Wirbelsäule zentriert. Diese Kraft sollte sich dann über die Beine mit einer weiten Ausdehnung im Spagat ausdrücken. Die Herausforderung lag in der Koordination der Beindynamik. Es ging darum, den Spagat zu leisten zwischen linker und rechter Seite, die Polaritäten zu spüren und beiden Seiten die gleiche Aufmerksamkeit zu geben.

Auf das Leben bezogen ist zu erkennen, dass, wenn wir von einem konkreten Gedanken ausgehen, mit der Spannkraft der Empathie und einer Sorgfalt, die ein Koordinieren des Willens ermöglicht, ein Spagat geleistet werden kann. Ein Spagat, in dem man die Gegensätze erst einmal als gleichberechtigt wahrnimmt, um die schöne, hohe Brücke mit einem Spannungsbogen kreieren zu können. **Eine Brücke ist kein Kompromiss – die Brücke eröffnet die Möglichkeit sich in einer neuen Idee zu treffen und diese umzusetzen.** (Diese Beschreibung entspricht dem rechten Teil der Aufzeichnung auf dem Flip-Chart.)

Das sichtbare Werk des Menschen könnte dann zum Beispiel ein „ästhetischer, inhaltlicher Dialog als Kunstwerk“ sein.

Dieses Ideal beschäftigt uns schon eine längere Zeit. Immer wieder konnten wir in der Vergangenheit die Erfahrung machen, dass dies wirklich ein Kunstwerk ist und deshalb ganzen Einsatz erfordert. Es hat sich herausgestellt, dass meist der eigene Stand nicht genügend oder zu dominant eingenommen wurde. In beiden Fällen wird dem Gegenüber kein Stand gegeben. Für eine wirkliche Begegnung und Beziehung ist jedoch der Stand des Menschen wichtig.

Aus der Textarbeit mit einem Abschnitt aus einem Bericht von Heinz Grill „Die Logik der Bindung beziehungsweise deren Unlogik, vom 16.06.2026, (2) resultierten die Vorstellungen,



dass das Herzzentrum der Ort der inhaltsreichen Bewusstheit ist. Das inhaltliche Bewusstsein als bewusstes Instrument, mit einer differenzierten Ordnung von Denken, Fühlen und Wollen ist notwendig für einen inhaltlichen Dialog. Wird ein ästhetischer Dialog als Kunstwerk angestrebt, so ist auch eine Bereitschaft notwendig, sich den Themen zu stellen und immer wieder das Gemüt mit seinen Bindungen zu überwinden.

In diesem Zusammenhang konnten wir erneut erkennen, dass Worte und Begriffe lebendig gemacht werden müssen durch geeignete und konkrete Vorstellungen. Die Verantwortung für das Wort wurde uns nochmals bewusst, ebenso dass der Mensch, wie er denkt und redet, Formen schafft im Außen. *„Der einzelne Mensch ist in keinem Fall neutral. Er wirkt mit seiner Seele auf die Natur und die Mitmenschen und kann schöne Formen oder hässliche, unangenehme Bilder erzeugen.“* (Heinz Grill)

(Diese Beschreibung entspricht dem linken Teil der Aufzeichnung auf dem Flip-Chart.)

Nach der Asana-Praxis widmeten wir uns erneut einer Textarbeit – "Die Logik des Herzens"

Der kleine Abschnitt stammt aus einem Artikel von Heinz Grill „Die Unlogik tarnt sich häufig als Logik“.

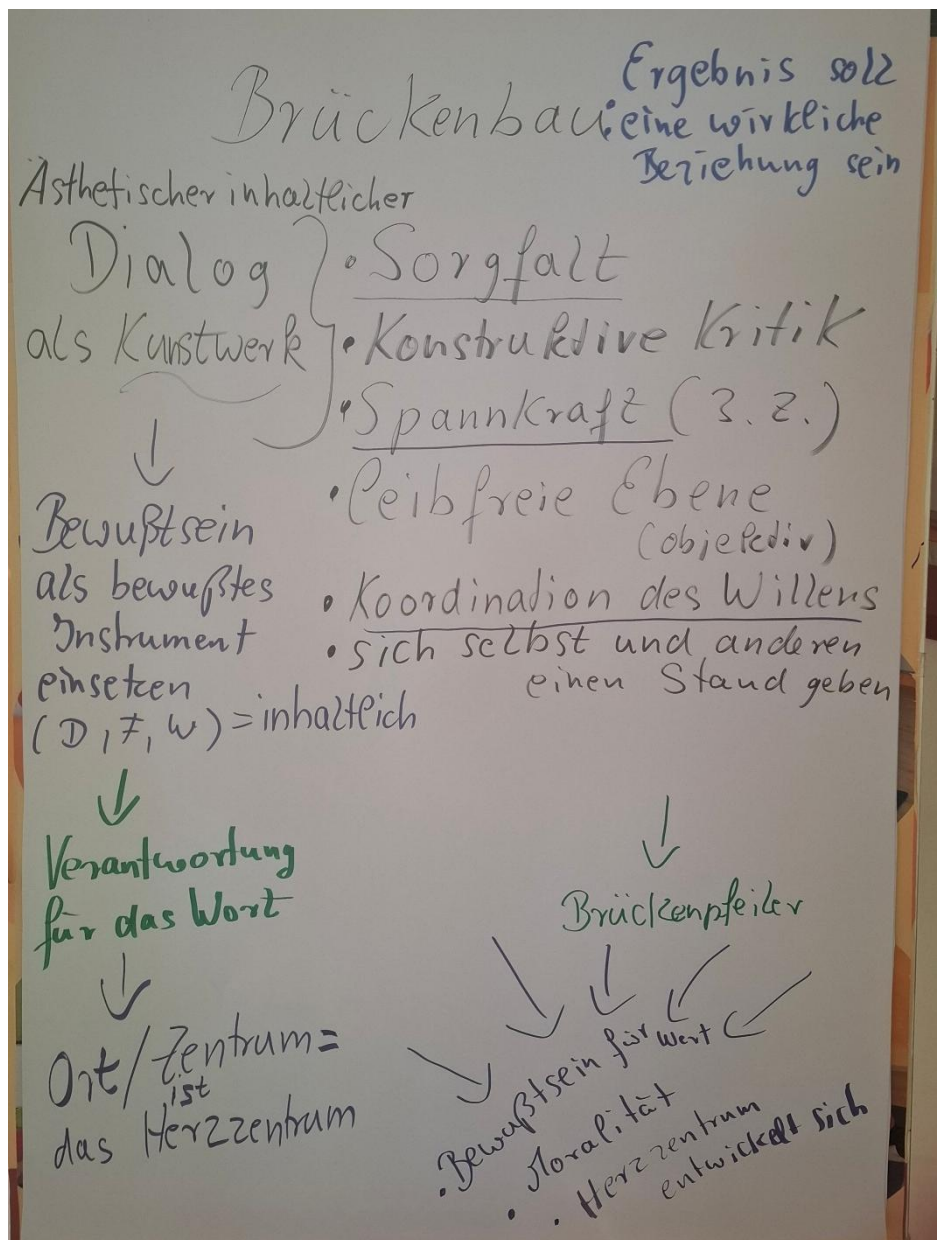
„Die Logik, die das Herzzentrum zur Zentrierung und ersten Ausstrahlung führt, benötigt eine ständige Überwindung aller halbfertigen, unlogischen Wortformulierungen, halbherzigen Handlungen, unehrlichen Höflichkeitsgesten, einseitigen Bewertungen und vor allem falschen spirituellen Wortformulierungen.“

Zu den einzelnen Aufzählungen kreierten wir Beispiele aus dem Alltag, so dass der Satz zunächst als Bild im Raum stehen konnte. Dieses Bild berührte erneut das Verantwortungsgefühl für den Dialog.

Ein großer Lernschritt stand am Ende des Seminars im Raum

Durch das Bewusstsein für den Wert eines ästhetischen, inhaltlichen Dialogs als Kunstwerk, wird die Sorgfaltspflicht, das Verantwortungsgefühl und die Willensdynamik angeregt, die zugleich eine Spannkraft ermöglichen für den Brückenbau und der Dialog zu einem bewusst erschaffenen Werk wird. Ein Ergebnis sind wirkliche Beziehungsverhältnisse, die einhergehen mit Empathie und Ehrlichkeit, Bewusstheit und Bindungsfreiheit, Fortschritt und Hinwendung, Logik und Klarheit, Raumesweite und Kritikfähigkeit, Spannkraft und Sorgfalt, Fachkunde und Lebendigkeit im Wort, Mut und Verantwortung.

Diese wirklichen Beziehungsverhältnisse wirken friedvoll ins Umfeld und weit darüber hinaus. In den wirklichen Beziehungen lebt die Gewaltlosigkeit – ahimsa – durch die Ordnung im Bewusstsein und Überwindung der Bindungen.



Asana-Praxis mit dem Bewusstsein für den Wert der Übungen und deren Ausstrahlung, wenn der Gedanke mit der Ausführung sichtbar wird im Außen.

Sorgfältig bemühten wir uns um Schönheit und Ausdruck. Auf diese Weise konnte das Gemüt überwunden werden. Stattdessen steigerte sich die Ausdauer und Disziplin.

Das Sonnengebet gestalteten wir mit der Vorstellung einer schmalen Längsausdehnung in den Raum, sowohl bei der Rück- als auch bei der Vorbeuge.

Im Halbmond stand die Beindynamik im Vordergrund mit der intensiven Zentrierung der Kraft zum Steißbein hin und ordentlichen Ausdehnung des Becken-Beine-Bereichs zum Boden. Der Krafteinsatz führte zu einer verstärkten Aufrichte der Wirbelsäule und zu einer sich runden- den, weiten Geste des Rückwärtsbeugens.



Der Spagat im Kopfstand war für die Teilnehmerinnen neu und regte eine besondere Hinwendung zum Thema an. Der Krafteinsatz mit den Beinen in der weiten Scherenbewegung innerhalb der Umkehrhaltung forderte die Koordinationskraft im Willen heraus.

Im Schulterstand rückte das inhaltliche Gestalten für die Vertikale ins Bewusstsein. Mit der anschließenden Beindynamik im Wechsel, bei der die Fußspitze kurz den Boden berührte hinter dem Kopfbereich, konnte ein erstes Empfinden für räumliche Weite und Bodennähe entstehen. Der Pflug, mit der Absenkung beider Beine hinter dem Kopfbereich förderte die Vorstellung für die nachfolgende, neu entwickelte Weite in der Brücke.

Bei der Brücke konnten die Teilnehmerinnen erkennen, dass intensiv die inhaltliche Vorstellung, die Koordinationskraft und Ruhe, Spannkraft und Offenheit grundlegende Kräfte sind, die geschult werden müssen. Obwohl die Endstellung noch nicht erreicht wurde, konnte sich die Empfindung zur Übung einstellen.

Im Kamel legten wir besondere Sorgfalt auf die Ausgestaltung in der Endstellung. Die rückwärtsbeugende Geste mit ihrer runden Form, wenn die Hände leicht die Fersen berühren, verstärkte die Empfindung zur Spannkraft. Eine Spannkraft in der Mitte der Wirbelsäule, die diese im Gesamten als tragendes und formendes Element ins Erleben brachte. In diesem Sinne konnte das Bewusstsein als bewusstes Instrument erlebt werden mit einer weiten Offenheit für den Raum. Durch ein bewusstes Ruhigwerden konnte der Atem frei fließen und der Kopf-Schulter-Bereich sich lösen. Diese Gelöstheit im Kopf-Sinnes-Bereich war nach dem Beenden der Übung noch intensiv wahrnehmbar.

Im nächsten Seminar – Teil 5 – werden wir uns ganz praktisch im inhaltlichen Dialog als Kunstwerk üben. Wir werden uns auch in Rollenspielen darin üben, wie wir uns selbst und anderen einen Stand geben. Denn der Stand ist nicht naturgegeben. Der Stand muss ständig neu errungen werden. Das bedeutet auch, dass wir lernen müssen zu erkennen, welche tiefen Willensstrukturen und Motive im Außen leben und auf mich und andere wirken. Darüber hinaus müssen beim spirituell strebend Menschen Vorstellungen leben zur Entwicklungsfrage und was Lebendigkeit bedeutet. Natürlich wollen wir auch in der Asana-Praxis weitere Fortschritte erringen.

Ich freue mich auf das nächste Treffen. Das Seminar ist so gestaltet, dass neue Interessierte dazu kommen können.



Beindynamik für Pflug



Beindynamik Brücke



Beindynamik für Brücke



Vom Gedanken ausgehend den Spagat leisten

Entwicklungsgedanke
platziert



Aus der entstehenden Idee
nachfolgend die Brücke bauen

Neue Idee –
kein Kompromiss



Gegenwärtig die Brücke erschaffen
aus der objektiven Wahrnehmung für die Polaritäten
und für das, was zukünftig neu entstehen soll.





Anmerkungen:

(1) „Geistige Entwicklung erfordert die Überwindung von Bindungen

Die Logik, wenn sie entfaltet wird, bedarf deshalb der Betrachtung der wirklichen Beziehungsverhältnisse. In einer geistigen Schule muss sich jeder, der Fortschritte machen möchte, dem Thema stellen und Bindungen überwinden, damit er günstigere und erbauende Beziehungsverhältnisse fördert. Das Herzzentrum ist der Ort der inhaltsreichen Bewusstheit, die in jedem Fall bindungsfrei ist und, wie es Günther Braunger, ein verstorbener Heilpraktiker aus München, formulierte, eine glückliche Einigung mit allen Menschen gibt.“

(2) Das Herzzentrum (anahata-chakra) wird in der Yogalehre als Zentrum der Beziehungskraft und der freien, inhaltsbezogenen Empfindung beschrieben.

(3) Bild Brücke – Wirestock auf Magnific