



## Erkenne deinen Schatz

# Hochsensibilität

## HSP Kurs 2

Auf dem See der Seele fährt ein Boot.

Manchmal fährt das Schifflein auch hinaus auf die hohe See.  
Das kann turbulent werden.

Wer ist der Steuermann, und was steuert er an?  
Geht es ihm um Wissen und Macht?

Was lebt in seinem Herz?

### Hochsensibilität

In unserem ersten Kurs HSP-1 hast du begonnen, deine Erlebnisse der Hochsensibilität, die sehr irritierend und schmerzhaft sein können, anzunehmen und zu bejahen, sodass sie für dich handhabbar werden können. Das ist wie eine Art Wurzelbildung für deine Lebensgestaltung.

Deine Weiterentwicklung ermöglicht dir, die tieferen Schichten deines Wesens kennenzulernen, angstfrei zu leben und dich hilfreich im Leben einzubringen. Du kannst beginnen, deine Hochsensibilität als Befreiung aus persönlicher Begrenztheit zu erleben und wertzuschätzen. Zu diesem Wachsen und Blühen deiner besonderen Fähigkeiten möchte dieser Vertiefungskurs beitragen.

Rudolf Steiner, auf den viele Anregungen in diesem Kurs zurückgehen, war der Ansicht, dass wir einer Zeit entgegen gehen, in der neue natürliche Fähigkeiten und Möglichkeiten, in die geistigen Welten hineinzuschauen, erwachen. In seiner Auslegung der Seligpreisungen der Bergpredigt sagt er, dass manche Menschen bei vollem Ich-Bewusstsein das Hereinragen einer göttlich-geistigen Welt in unsere physisch-sinnliche Welt in der Art erfahren werden, wie es Saulus bei seiner Umwandlung in Paulus vor Damaskus erlebte. Für eine nicht unbeträchtliche Anzahl von Menschen werde das der normale Zustand werden.

### Zur Eurythmie

Die Eurythmie lädt uns ein, unmittelbar ins Lebendige einzutauchen. Je stiller ich werde, je gegründeter und zentrierter ich bin, umso mehr komme ich in die Wahrnehmung hinein.

Beispiel: mit der Bewegung meines Armes (strecken) und der begleitenden Empfindung (strahlen) rege ich einen Prozess an. Im Gegenstrom kann ich seine Antwort finden, wenn ich darauf achte.

Im Lauschen auf die Nachwirkungen unserer Übungen können wir ahnen, wie vielschichtig verwoben die Lebensprozesse verlaufen. Was ins Bewusstsein kommt, ist eine Botschaft von dem Geschehen, das sich ohne Unterbrechung vollziehen muss, um unseren Leib zu erhalten.

Du entdeckst, wie der Körper zu deinem Lehrer wird.

Ist es nicht erstaunlich, dass du immer langsamer und geführter in deinen Bewegungen wirst? Du wirst an- geregt, Neues auszuprobieren und zu entdecken. Eine ganze Welt von Strömungen und Kräften wartet da- rauf, von uns erforscht zu werden. Wir beginnen zu ahnen, wie sich darin schöpferische Wesen offenbaren. Die Vertiefungsfragen zu den Eurythmie-Übungen können eine Anregung sein für unsere grenzüberschrei- tende Aufmerksamkeit.

Ich, Ilse, beschreibe jetzt einmal meine Erfahrungen und Erlebnisse bei der Eurythmie. Ich bin sicher, dass jeder von euch zu den ihm entsprechenden Erfahrungen und Erlebnissen kommen wird, der mit den scheinbar kleinen eurythmischen Sequenzen unvoreingenommen übt, und seine Fragen nach dem Rätsel des Menschen und seinem Zusammenhang mit der Welt mit hineinklingen lässt.

Im eurythmischen Bewegungen können wir verschiedene Kräfte, Systeme, Dimensionen mithilfe unseres Kör- pers erfahren. Durch diese Erfahrungen erweitern sich auch unsere seelischen Möglichkeiten. Wir lernen uns in Bereichen bewusster zu bewegen, die wir im Alltag als Spiegelungen, als Eindrücke einer Welt aus- serhalb des sinnlich Greifbaren kennen: in der Traumwelt, in der Welt der Phantasie, in der virtuellen Welt.

Wenn du die feinen Berührungen von Gegenströmen und Nachbildern immer wieder aufzusuchen übst, bekommst du zunehmend ein Gefühl von Sicherheit in deinem Körper und in deiner Seele. Die belebenden Wirkungen entstehen durch die Anregung deines Ätherleibs, den du durch dein Ich-Bewusstsein mithilfe deines physischen Körpers ansprechen kannst. (*Geist-Erinnern*).

Durch bestimmte Eurythmie-Übungen lernst du Gleichgewicht herzustellen und deine innere Kraft zu stär- ken, z.B. durch die Übungen mit dem „I“. Für den Alltag baust du dadurch Mut und Selbstvertrauen auf, und kannst beweglicher im Umgang mit den verschiedenen Gegebenheiten sein.

Die Konzentration beim Üben lässt eine neue Dimension entstehen und wachsen, die dir immer bewusster wird. Diese Erfahrung wird fruchtbar in Situationen, bei denen es um Loslassen geht. Loslassen, um zu empfangen: das zu erleben gibt dir die Gewissheit von einer stets gegenwärtigen Kraft, die durch Verinner- lichung jederzeit erreichbar ist. Dein Ich übt, mit deinem Ätherleib zu kommunizieren. (*Geist-Besinnen*).

Besonders eindrücklich können beim Üben die Antworten aus der Tiefe für uns werden, von dort, wo wir den Ursprung unserer Emotionen und unserer Ängste kennen. Das lebendige Geistige antwortet uns kon- kret auf jedes Bemühen, und sei es noch so anfänglich und unvollkommen. Durch solche Erfahrungen kom- men wir über alle Zweifel hinweg, die sich vielleicht öfter einmal melden. (*Geist-Erschauen*)

Ein klein wenig beschämt, wie beim Auspacken eines unerwarteten Geschenks, können wir uns dabei manchmal erleben. Ein freudig erstauntes Gefühl mündet in Dankbarkeit und innere Erfüllung.

Ich suche im Innern  
Der schaffenden Kräfte Wirken  
Der schaffenden Mächte Leben

Es sagt mir  
Der Erde Schweremacht  
Durch meiner Füße Wort

Es sagt mir  
Der Lüfte Formgewalt  
Durch meiner Hände Singen

Es sagt mir  
Des Himmels Lichteskraft  
Durch meines Hauptes Sinnen

Wie die Welt im Menschen  
Spricht, singt, sinnt.

Rudolf Steiner

# 1. WAHRNEHMUNGS-BEGABUNG

## U

### Leben in Verbundenheit

Wenn du das lebst, was dich zum Menschen macht, was dein Tiefstes und Höchstes zugleich ist, bringst du etwas auf die Erde, was sie verwandeln wird. Wenn du dafür verleumdet und schlecht gemacht wirst, kann dir das deinen inneren Halt nicht nehmen.

**Im ersten Kurs** hast du durch das Üben des Staunens versucht, dein Ausgeliefertsein gegenüber der Reizüberflutung zu wandeln. Vielleicht hast du ein bewussteres und erfüllteres Erleben deiner Wahrnehmungen bemerken können.

Du hast geübt, deine Aufmerksamkeit auf der Ebene des Lebenssinnes, des Seelischen und des Mentalen immer bewusster einzusetzen. Das hilft dir, mit der Zeit deine körperlichen Befindlichkeiten, sich einstellende Empfindungen, Gefühle, Gedanken, Erinnerungsbilder zu beobachten, ohne dass sie sich unmittelbar in dir auswirken und ihr Eigenleben entwickeln. Wenn du selbst bestimmst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, leidest du weniger an den vielen Eindrücken und hast Abstand. Du spürst zunehmend einen inneren Freiraum, um mit den auf dich eindringenden Reizen umzugehen.

**In diesem Kurs** erweitern wir unseren Blick auf innere Aspekte unserer Wahrnehmungen. Greife die Übungen so auf, wie es für dich stimmig ist. Nimm dir dafür soviel Zeit, wie du brauchst. Hab Geduld mit dir selbst.

### Die Welt in ihrer Vielschichtigkeit

Schau doch mal mit einem Blick in die Welt, wo du dich fragst, wie die äussere Welt auch in dir, in deinem Körper, deiner Seele, deinem Geist lebt. Schau auf die Berge und spür sie auch in deinen Knochen. Das Licht, die Wärme, die Luft, das Flüssige, wie fühlen sie sich an? Kannst du spüren, dass auch die äussere Welt lebendig ist?

Die Grundlage für diese erweiterte Art der Aufmerksamkeit ist die Bereitschaft zum Staunen. Dadurch strömt etwas in deine Sinne ein, was sie ernährt, von innen her stärkt, und dir eine subtile Wahrnehmung deines Ich ermöglicht. Die äusseren Reize, die dich vorher bedrängt haben, können nun anders ergriffen und von innen her verdaut werden.

Wenn du mit der Bereitschaft zum Staunen in die Welt schaust, wirst du merken, wie deiner Wahrnehmung immer mehr Nicht-Gegenständliches zugänglich wird. Dein Innenleben entfaltet sich wie eine andere Art von Aussenwelt. Jeder neue Eindruck bereichert dich. Versuche, auch darüber zu staunen, was sich in dir verändert! Die Kraft deiner Aufmerksamkeit wächst und stärkt rückwirkend deine Wahrnehmungsorgane. Wir bauen auf, statt ab!

Wenn du die Vielschichtigkeit deiner Wahrnehmungen erleben willst, darf dein Denken nicht passiv bleiben. Versuche zu beobachten, wie Gedanken auftreten. Wie ergreifst, ordnest, verknüpfst du sie? Wenn du das beobachten kannst, schaust du dir selber zu, und stärkst deine Ich-Kraft. Auch wenn das alles nur stückweise gelingt und nur ein Anfang ist – die Bereitschaft, nur kleine Schritte zu machen, ist das, was dich wirklich weiterbringt.

**Hab Mut zum Staunen!**

## **In sich ruhen. Grenzen überwinden.**

Die Eurythmie-Übungen mit dem **U** können dich so mit deinem Körper verbinden, dass du dich in deiner Aufrichtung vom Kopf bis zu den Füßen befestigt erlebst und dich gleichzeitig durchlässig und mit einem weiten Umkreis verbunden fühlst.

### **Alltagsübung: Staunen**

Staune über das, was in der äusseren Welt, aber auch in deiner inneren Welt wahrnehmbar werden kann.

- Warum begegnest du gerade jetzt diesem oder jenem?
- Was bewirkt ein Lächeln im Gesicht eines Menschen?
- Suche nach Zufällen und Wendungen in deiner Biografie!
- Wie kam es, dass etwas gelungen ist, was du dir gar nicht zugetraut hättest?
- Warum hast du gerade diese oder jene Interessen?
- Versuche, ein Ereignis oder ein Gefühl aus der Kindheit zu erinnern.
- Wie erscheint diese Erinnerung in deinem Bewusstsein?

Und wenn du zurückblickst: wie gut war es doch, dass manches nicht wie geplant gelaufen ist. Erstaunlich!

### **Meditation: Selbst und Welt**

Erkennt der Mensch sich selbst:

Wird ihm das Selbst zur Welt.

Erkennt der Mensch die Welt:

Wird ihm die Welt zum Selbst.

*Rudolf Steiner*

## 2. WAHRHEITSLIEBE

# Au

### Dein Verständnis wurzelt tief

Die Zukunftsimpulse, die du in dir trägst und bis in dein Lebensgefühl aufgenommen hast, werden oft nicht verstanden. Bleib dir selber treu, das erfüllt und stärkt dich und öffnet die Tore zu dem, was wirklich trägt.

### Die Sprache des Lebens

In früheren Zeiten gab es verschiedene Methoden, um Leidenden zu helfen, indem die Verbindung der Seele mit dem Körper gelockert wurde. Dadurch konnte die Seele in Leben fördernde Bereiche eintauchen und Heilkräfte aufnehmen. Das sind Zustände, die wir auch heute kennen.

Du erlebst im Bewusstsein Schmerz oder Leid. Dein Lebensorganismus ist gestört. Du kennst bestimmt viele Situationen, deren Stimmung dich froh, glücklich oder traurig gemacht hat und wie dein Körper darauf reagiert hat. Die Psychosomatik versucht zu erforschen, wie Stimmungen den Körper und dessen Lebensvorgänge beeinflussen.

Wann wissen wir eigentlich, dass etwas "stimmt"? Etwas in uns stimmt dem zu, um das es gerade geht.

Das Leben deiner Seele wird von deinem Denken beeinflusst. Aufbauende oder bedrückende Gedanken haben ihre Wirkung.

Wie erlebst du tröstende Worte oder Gedanken? Wie geht es dir, wenn du plötzlich etwas innerlich verstehst oder wenn du dich von jemand verstanden fühlst? Kann davon manchmal etwas Heilendes ausgehen? Kann es eine stärkende Wirkung haben?

Hast du schon entdeckt, dass du dir selbst einen Freiraum in deiner Seele schaffen kannst? Versuche doch einmal, für ein paar Minuten selbst zu bestimmen, was du denken willst. Das ist anfangs anstrengend, aber es lohnt sich, diese Erfahrung zu machen.

Unbemerkt und ungefragt läuft ständig ein Gedankenstrom automatisch ab. In diesen etwas hineinzusetzen, oder ihn überhaupt zu stoppen, ist zuerst einmal schwierig. Aber mit der Zeit kannst du immer mehr Raum in deinem Gedankenleben selbst einnehmen. Je spielerischer und humorvoller du das angehst, umso besser!

Bestimme ganz bewusst, was du für wesentlich ansehen willst. Dadurch entsteht eine Empfindung für wahre und falsche Gedanken. Du wirst bemerken, dass das deine Lebenskräfte stärkt. Im Leben wirkt diese Kräftigung hilfreich bei Entscheidungen. Deine Mitmenschen bemerken deine innere Sicherheit.

### **Ergreife Leben fördernde Gedanken!**

## **Überblick und Kreativität. Raum für Freiheit.**

Bei den Eurythmie-Übungen mit dem **Au** wirst du mit Kraftfeldern und Kraftbeziehungen bekannt, die dein Erleben nach allen Richtungen erweitern können. Du erlebst, wie ein Raum für Freiheit entsteht, du gewinnst zunehmend innere Sicherheit und Gelassenheit.

## **Alltagsübung: Sich mit der Gewissensstimme beraten.**

Eine innere Stimme kennen wir sehr gut. Wenn wir etwas getan haben, das irgendwie nicht stimmt, wofür wir uns schämen. Wir nennen sie das Gewissen. Das kann recht bedrückend sein.

Doch es gibt da etwas Neues zu entdecken! Versuche doch einmal, mit dieser inneren Stimme ins Gespräch zu kommen. Du kannst Gesichtspunkte von ihr erfragen, Ratschläge einholen, deine Sicht auf eine Situation erweitern.

Frag dich doch einmal:

- Wie gehe ich mit inneren Botschaften um?
- Wie treten sie auf?
- Welche Sprache sprechen sie?
- Kann ich verschiedene Qualitäten unterscheiden?
- Welche sind erhellend, tröstlich?
- Wie beurteile ich förderlich oder hemmend?
- Was mache ich, wenn ich mich bedrängt fühle?
- Habe ich einen inneren Freiraum?

**Eine tiefere Schicht deiner Seele hilft dir bei Entscheidungen oder der Ausführung einer Handlung.**

## **Meditation: Weltgedanken**

Die Weltgedanken zu erfassen,  
Entreisst dem Leib die Seele  
Und löst in ihr den Geist.

Den Seelenwillen am Weltgedanken  
Entzünden und in Wollen  
Zur Welt zurückzuwenden,  
Was sie dem Denken geben mag:

Befreit in Liebesschöpferkraft  
Den Menschen durch die Welten,  
Die Welten durch den Menschen.

*Rudolf Steiner*

### 3. GEFÜHLSTIEFE UND INNERE RUHE

## Ei

#### Sich wirklich öffnen

Wenn du dir deine Menschlichkeit zu Herzen nimmst, und du dir Zeit nimmst, sie wahrzunehmen, wirst du dir der göttlichen Kraft deines Ich bewusst. Dann kann Liebe und Harmonie dank dir zwischen anderen entstehen und Versöhnung bewirken.

#### Im Fühlen die tragende Kraft erleben

Du hast zu üben begonnen, einen inneren Freiraum zu schaffen. Wie geht es dir damit? Gelingt es dir inzwischen, in schwierigen Situationen diesen Freiraum aufzusuchen? Oder sogar Schmerzvollem mit Gelassenheit zu begegnen? Kannst du die Befreiung erleben, wenn du fixe Vorstellungen erkennst und loslassen kannst? Oder wenn du eingefahrene Gewohnheiten veränderst?

In diesem Modul beschäftigen wir uns damit, dass deine Empfindsamkeit jedes Ungleichgewicht sofort spürt. Das geht dir im eigenen Seelenleben so, aber auch in deinem Umfeld erlebst du oft Spannungen. Dadurch entsteht ein starkes Bedürfnis nach Ausgleich.

Aus diesem Erleben können starke Gefühlsstürme entstehen. Da wird Selbstmanagement als achtsames Umgehen mit den eigenen Ressourcen immer wichtiger für dich.

Pflege bewusst Zeiten des Rückzugs und der inneren Stille. Das hilft dir, dich an Kräfte anzuschließen, von denen du dich unterstützt und getragen fühlst. Zunehmend kann es dir dadurch möglich werden, auf andere Menschen oder ungewohnte Situationen unbeschwerter zuzugehen.

#### Vertraue auf die Hilfe deiner Tiefen!

#### Zuwendung und Sanftheit. Bei sich ankommen.

Die Eurythmie-Übungen mit dem Ei machen dich mit verschiedenen Strukturkräften und Bewegungsarten bekannt, deren Übergängen und ihrem Zusammenspiel. Du übst achtsames Hereinbringen, zartes Berührt-Werden und sanftes Ankommen. Du erlebst eine Kraft von Vertrauen, die langsam aufkeimt.

#### Alltagsübung: Mitgefühl als Verbindung zur Welt.

Versuche, auf alles, was dir begegnet mit innerer Ruhe zuzugehen und für alles Interesse und Mitgefühl aufzubringen. Versuche dabei, aus Ruhe und Gleichmut Wärme entstehen zu lassen. Kannst du diese Haltung eine Zeitlang aufrechterhalten und so durch die Welt gehen?

Setze dich in einer ruhigen Stunde oder am Abend hin und lasse deine Erlebnisse noch einmal in dir auftauchen und nachklingen. Frage dich, was du durch dein Mitgefühl heute erlebt hast. Bist du in deinem Inneren berührt worden? Hast du den Eindruck, durch die Hingabe, die du aufgebracht hast, hast du mehr gegeben oder mehr bekommen?

Kannst du das, was du in einer ruhigen Stunde im Nachklang wahrnimmst, auch dann erleben, wenn du in einer aktuellen Situation Mitgefühl und Empathie aufbringst?

Wenn du dich auf diese Weise für die Umgebung öffnest, verändert das auch die Art, wie sie dir begegnet? Entstanden Situationen, in denen du dich seelisch angesprochen fühltest?

- durch bekannte Menschen
- durch fremde Menschen
- durch Tiere
- Pflanzen
- Steine
- durch Ideale
- durch Impulse

Wenn du Empathie und Mitgefühl aufbringst, mach es aus innerer Ruhe. So bleibst du mit dir in Kontakt und deine Seele wächst an deinen Erlebnissen.

## Meditation: **Ich trage Ruhe in mir**

Ich trage Ruhe in mir  
Ich trage in mir selbst  
Die Kräfte, die mich stärken.  
Ich will mich verbinden  
Mit dieser Kräfte Wärme.  
Ich will mich erfüllen  
Mit meines Willens Macht,  
  
Und fühlen will ich,  
Wie Ruhe sich ergiesst  
In all mein Sein,  
Wenn ich mich stärke,  
Die Ruhe als Kraft in mir zu finden  
Durch meines Strebens Macht.

*Rudolf Steiner*



## 4. BEZIEHUNGEN BEWUSST GESTALTEN

### E

#### Interesse für den anderen Menschen

Aufwachen im Herzen! Das entwickelt deine Wahrnehmung für den anderen und für das, was zwischen Mensch und Mensch strömt. Es entstehen Dankbarkeit und Mitgefühl, ohne dass du dich selbst verlierst. Die Trennung hört auf.

#### Spür die Sonne in deinem Herzen!

Die Kraft deines Interesses, deiner Zuwendung, führt dich in einen grossen Reichtum an Wahrnehmungen. Bemerkest du, wie die Seele ständig zwischen Beim-anderen-Sein und Bei-dir-selber-Sein hin und hergeht, hinaus und hereinschwingt?

Wenn du dich in deiner Mitte verankerst, die Verbindung zur Erde aufsuchst, innerlich die Aufrichtung erlebst, hilft dir dein Körper, dich nicht zu verlieren: Im Herzen kommen alle Eindrücke zusammen. Hier werden sie verarbeitet und geordnet. Dein Wahrheitsgefühl unterstützt dich dabei. Du wirst bemerken, dass die Wahrheit im Lebendigen je nach Gesichtspunkt und Zusammenhang ein anderes Gesicht bekommt.

Die wohltuende Kraft der inneren Ruhe ist die Grundlage, damit du Gleichgewicht in deiner Seele herstellen kannst. Wenn dir das gelingt, kannst du ein zartes Berührt-Werden durch belebende Kräfte bemerken. Lass dir von dieser stillen Anwesenheit dein ganzes Herz erfüllen! Das ermöglicht dir, auch in der Natur und bei anderen Menschen, zum Beispiel im Erleben von Güte oder Schönheit, immer öfter diese besondere Qualität wahrzunehmen. Du schaust um dich, und dein Herz wird erfüllt. Dort ist dein Wahrheitsgefühl zuhause.

#### Pflege dein Wahrheitsgefühl!

Das Schöne bewundern,  
Das Wahre behüten,  
Das Edle verehren,  
Das Gute beschliessen  
Es führet den Menschen  
Im Leben zu Zielen  
Im Handeln zum Rechten,  
Im Fühlen zum Frieden  
Im Denken zum Lichte,  
Und lehrt ihn vertrauen  
Auf göttliches Walten,  
In allem was ist:  
Im Weltenall, Im Seelengrund

*Rudolf Steiner*

## Eurythmie: **Beziehung herstellen. Gegensätze verbinden.**

Die Eurythmie-Übungen mit dem **E** ermöglichen dir, Berührung, Begegnung, Austausch von Kräften zu erleben und zu gestalten. Du erlebst gegensätzliche Kräfte in ihren Wirksamkeiten, deren spannungsreiche Beziehungen und ihren Ausgleich. Deine Verbindung zum Boden und zu deinem Körper gibt dir den notwendigen Halt, um die inneren Bewegungen vom Herzen aus zu führen.

## Alltagsübung: **Begegnungen im Nachklang nochmals erleben.**

Die Begegnung mit anderen Menschen stellt uns vor besondere Herausforderungen.

Hast du Klarheit über deine Motive? Bist du ehrlich zu dir? Wo schränkst du dich unnötig ein? Wo hast du Vorbehalte, die nicht nötig sind? Wo folgst du Vorurteilen, anstatt ganz aus dem Herzen zu entscheiden?

In jeder Begegnung, in jedem Gespräch, geschieht viel in deiner Seele und in der deines Gegenübers, das sich gegenseitig beeinflusst. Darum ist es wichtig zu wissen: wie benimmt sich dein Verstand, was sagen deine Gefühle dazu, gibt es eine emotionale Belastung, die sich meldet?

Entsteht eine gemeinsame Ebene? Treffen wir uns auf Augenhöhe? Wie steht es mit der Wärme, dem schwingenden Atem von Sprechen und Zuhören, von Mitteilen und Entgegennehmen? Können wir uns gegenseitig verstehen?

Wo treten Spannungen auf? Bemerken wir, wenn sich etwas zwischen uns stellt? Sprechen wir es an? Können wir es aufklären, oder wird es ignoriert und verdrängt? Schaukelt sich da etwas auf? Kannst du den anderen in einer solchen Situation noch wahrnehmen?

Setze dich eine kurze oder längere Zeit nach einer Begegnung, oder auch erst am Abend, hin und lasse, was du in der Begegnung erlebt hast, nachklingen.

Schliesse deine Augen, spüre deinen Körper, wie du sitzt, deine Füße auf dem Boden, deinen Atem. Lasse die Begegnung noch einmal kurz an dir vorbeiziehen und frage dich im Nachklang:

- Um was ging es eigentlich?
- WER wollte WAS?
- Was für Gedanken und Stimmungen hast du hineingetragen?
- Hattet ihr genug Zeit, um der Begegnung Raum zu geben?
- Bemerkest du Empfindlichkeiten deiner Seele und welche Urteile hast du daran geknüpft?
- Kam dir eine Frage entgegen, oder hättest du eine Frage stellen sollen?
- Wie seid ihr mit Distanz und Nähe umgegangen
- Hätte es mehr Behutsamkeit gebraucht?
- Konnte sich ein ausgeglichenes Geben und Nehmen entfalten?

Wie war die Begegnung insgesamt: War sie vertrauensvoll, offen und angeregt? War sie spannungsreich, stockend, verkrampft oder undurchschaubar? Was blieb ungeklärt und warum? Kannst du es annehmen wie es war und loslassen, um frei für Neues zu sein?

Wenn du das Beobachten des Nachklangs von Begegnungen eine Zeitlang übst, gelingt es dir zunehmend auch während einer Begegnung. Das gibt dir die Möglichkeit, die Herzebene immer bewusster im Gespräch mit einzubringen und eure Begegnung wird befriedigender und fruchtbarer.

Du wirst feststellen, dass es dir auch körperlich gut tut, wenn Begegnungen die Herzebene mit einschliessen. In diesem Sinne ist auch Barmherzigkeit gemeint, nicht als moralische Forderung sondern als Präsenz und Schwingungsfähigkeit. Als Herzigkeit.

## Meditation: **Fühl ich in mein Herz**

Fühl ich in mein Herz,  
Spricht der Geist sein Eigenwort  
Von dem Menschen, den er liebt  
Durch alle Zeit und Ewigkeit.

Sehen kann ich aufwärtsblickend  
In der Sonne hellem Rund  
Das gewalt'ge Weltenherz.

Fühlen kann ich einwärtsschauend  
In des Herzens warmem Schlag  
Die beseelte Menschensonne.

*Rudolf Steiner*

## 5. DEN MITTELPUNKT IN SICH SELBER FINDEN



### **Im Spannungsfeld des Lebens bestehen**

Wir können die eigenen Emotionen und Leidenschaften zügeln, zähmen und reinigen, so dass sie zu Wahrnehmungsorganen werden, die uns kraftvoll und beseelt im Leben stehen lassen.

### **Dein Ich erhält Wesen und Bedeutung von dem, womit du dich verbindest.**

Je vielseitiger und beweglicher du wirst, umso mehr wirst du bemerken, dass du in viele Richtungen gezogen wirst und sogar achtgeben musst, nicht in Einseitigkeiten zu verfallen. In deiner Vielseitigkeit kann sogar die Neigung zu einer gewissen Masslosigkeit lauern, die dich verführt, dich in Stimmungen, in Phantasien, in überschwänglichen Tätigkeiten oder in Arbeit zu verlieren.

Vergiss nicht, dich zu zentrieren und über dein Körpergefühl die Verbindung zur Erde aufzusuchen. So bewahrst du Aufrichtekraft und Stabilität und bleibst bei dir.

Beim Beobachten verschiedener Stimmungen in dir und in deiner Umgebung spürst du zwei gegensätzliche Kraftwirkungen, die du in deiner Seele und um dich in ihren Wirksamkeiten findest. Eine Kraft, die dich mehr von dir wegbringt, mitreisst und in deinen Phantasien oder im Äusseren aufgehen lässt. Und ein anderes Prinzip, das dich mehr zusammenpresst und eng werden lässt.

Statt ihnen die Führung zu überlassen, kannst du versuchen, sie zu führen, und so zum Zusammenspiel zu bringen, dass ein innerer Raum für dich entsteht. Dieses immer wieder neu die Mitte Finden und Herstellen, macht uns als Menschen aus. Das machen wir mit der Wärme im Herzen.

Wenn du in schwierige Situationen kommst, besinne dich auf dein glückliches Herz und lasse dich nicht mitreißen: weder in eine Lähmung oder Angst, noch in zu abgehobene Stimmungen.

Das hilft dir, in deinen Entscheidungen und in deinen Handlungen mit der Stimme deines Herzens in Kontakt zu bleiben, und für das Gleichgewicht der Kräfte, die du so stark erlebst, zu sorgen. So kannst du das, was in dir lebt, mit Wärme an deinen Umkreis weitergeben. Und was du für dich gelernt hast, auch anderen zur Verfügung stellen.

### **Erlebe dein Herz als Vermittler ausgleichender Kräfte!**

Wenn Ruhe der Seele Wogen glättet  
Und Geduld im Geiste sich breitet  
Zieht der Götter Wort  
Durch des Menschen Innres  
Und webt den Frieden der Ewigkeiten  
In alles Leben des Zeitenlaufs.

*Rudolf Steiner*

## Das glückliche Herz. Beweglich und zentriert zugleich.

Die Eurythmie-Übungen mit dem I geben dir vielfältige Anregungen zum Ineinanderspiel und Ausgleich von Einseitigkeiten. Du erfährst, wie dein Herz davon angeregt und froh wird. Dein glückliches Herz kann ausstrahlen.

### Alltagsübung: Seelenkräfte entdecken

Du wirst aufgrund deiner Sensibilität schon oft die Erfahrung gemacht haben, wie sich Denken, Fühlen und Wollen verselbständigen können. Zum Beispiel:

- Das Denken läuft im Kreis oder ist in seiner Entfaltung nicht zu stoppen, Zweifel hören nicht auf zu nagen, oder bestimmte Gedanken haben Zwangscharakter.
- Das Fühlen überbietet in Schwärmereien oder du fühlst dich völlig eingefroren und unfähig, überhaupt etwas zu fühlen.
- Der Wille kann sich selbständig machen und es geschehen Dinge, die du eigentlich gar nicht willst. Manchmal kann dich etwas erstarren lassen und völlig lähmen. Da kommen dann die Ängste dazu, die sich bis ins Existenzielle steigern können.

Lass dich nicht irritieren, wenn du bemerkst, welche Gedanken, Stimmungen, Impulse sich wechselnd in der Seele befinden. Es kann sehr erstaunlich sein, was in der Seele alles auf- und abwogt. Durch dein meditatives Üben entwickelst du die Kraft, Stopp zu sagen und dann einen inneren Raum der Ruhe entstehen zu lassen.

Wenn du deinem Ich, deiner Sonnenkraft, in deiner Seele ein Zuhause schaffst, wirst du dich nie ausgeliefert und allein fühlen. Du erfährst, dass deine eigentliche Herzenskraft du selber bist, und deine Anwesenheit in dir den auf und abwogenden Seelenkräften Mass und Richtung geben kann.

Schaffe dir zwischendurch Momente, wo du ganz zu dir kommst. Ziehe dich zum Beispiel kurz zurück und verlasse den Raum, oder schweige in einem Gespräch für kurze Zeit und besinne dich auf dein Inneres. Mach dir in solchen ungestörten Momenten bewusst, welche Gedanken durch deine Seele ziehen. Spüre ihnen nach und hinterfrage sie:

- Mit welcher Intensität treten sie auf?
- Kommen sie ungefragt oder war dir deine Frage nur nicht bewusst?
- Welche davon rufst du bewusst selbst herein?
- Sind sie beweglich, gestaltbar?
- Wie ist ihr Verhältnis zum Licht, zur Wärme, zur Lebendigkeit?
- Was für eine Farbe ordnest du ihnen zu?
- Wenn du sie wieder gehen lassen willst, gelingt das?

Bei entsprechender Aufmerksamkeit wirst du immer öfter bemerken, dass dir auf verschiedenste Weise geholfen wird, nicht nur in deiner Innenwelt, sondern auch in kleinen oder grösseren Vorkommnissen im Alltag. Du bist im Herzen verankert und lebst in zunehmender Gewissheit von einer nicht-sinnlichen Wirklichkeit, die stets präsent ist.

## Meditation: **Weckruf**

### **Weckruf**

Im Denken erwache.  
Du bist im Geisteslicht der Welt  
Erlebe Dich leuchtend,  
Das Leuchtende tastend.

Im Fühlen erwache.  
Du bist in den Geistestaten der Welt.  
Erlebe dich, die Geistestaten fühlend.

Im Wollen erwache.  
Du bist in den Geisteswesen der Welt.  
Erlebe dich, die Geisteswesen denkend.

Im Ich erwache.  
Du bist in deinem eignen Geisteswesen.  
Erlebe dich, Sein von Göttern empfangend  
und dir selbst gebend.

*Rudolf Steiner*

## 6. ENTWICKLUNGSPOTENTIALE ERSCHLIESSEN

### O

#### Die innere Fülle

Das Nicht-perfekt-Sein bejahen, es aushalten, durch es hindurchgehen wollen, und gerade dadurch den Schlüssel zum Weiterkommen und Ganzwerden für sich und die anderen finden.

#### Lebendiges Zusammenwirken

Wenn du für deine Erfahrungen und Erlebnisse mit Hilfe deiner Herzenskräfte ein wahres Verständnis finden kannst, können sich deinem Bewusstsein grosse und aufbauende Zusammenhänge erschliessen. Doch du suchst diese nicht nur für dich selbst, sondern um andere daran teilhaben zu lassen und in ihren Lebensfragen zu fördern.

Mit liebevollem Blick dich selbst und deinen Umkreis beobachtend, wirst du vieles erfahren, weil du dann ohne Vorurteile und Vorlieben schaut. Deine Werte und Ideale, deine geistige Führung, deine innere Stimme, geben dir Sicherheit. So entwickelst du zunehmend Mut und Stärke, um Unmöglichkeiten und Hindernissen, ja Anfeindungen zu begegnen. Sogar in aussichtslosen Umständen kannst du dadurch Kraft finden, standzuhalten, vielleicht sogar einen Ausweg finden.

Wahrscheinlich erlebst du auch, dass es dir manchmal nicht gelingt, in deiner Seele Ruhe herzustellen, und dass du Hilfe brauchst. Lass das zu, vielleicht stehst du, ohne es zu wissen, vor einer Tür! Kann ein liebevolles Interesse diese Tür öffnen? Vielleicht erwartet dich ein Unbekanntes, das du durch Positivität und Unbefangenheit wahrnehmen kannst.

Durch Freunde und Verstorbene, die dir seelisch nahe sind, kannst du innerlich Rat und Hilfe erhalten. Oder du suchst die Verbindung zu deinem Engel. Er wartet, dass du dich ihm zuwendest. Dann kann er dich unterstützen.

#### Wie entsteht ein fruchtbares Miteinander.

Damit Zusammenwirken gelingen kann, ist eine Vertrauensbasis nötig. Sie entsteht durch das Bemühen, einander zu akzeptieren und zu tragen. Diese Vertrauensbasis ist sehr kostbar und braucht aufmerksame Pflege. Dein Streben, immer neu Wärme und Interesse für die anderen Menschen und ihre Lebenssituationen aufzubringen, bewirkt, dass auch die anderen sich besser einbringen können und eine Gemeinschaft unter euch entsteht. In dieser Stimmung entsteht eine Offenheit und Empfänglichkeit für helfende Wesen, die alle Entwicklung begleiten und fördern.

Es kommt für dich in der Zusammenarbeit nicht mehr darauf an, durch wen weiterführende Beiträge eingebracht werden, sondern es zählen die gemeinsam gefundenen Schritte. Es wird ein gemeinsames Anliegen, bei Missverständnissen und in Konflikten Ausgleich und Frieden zu schaffen und dafür die Mittel und Wege zu finden. Dabei ist es hilfreich, wenn du für deine seelischen Erfahrungen innere Bilder findest und auch mitteilst. Durch dein reiches Seelenleben fällt es dir leicht, deine Bilder so in Worten auszudrücken, dass sie von allen nachgeföhlt werden können. Das ist belebend und aussagekräftig.

So wie die Selbstreflexion für deine persönliche Entwicklung nötig ist, braucht eine fruchtbare Zusammenarbeit den gemeinsamen Rückblick. Das ist wichtig als ein Dankeschön für alle Hilfen auf dem zurückgelegten Weg. Es entsteht eine gemeinsame Wahrnehmung der bewegten Inhalte und ein Einblick

in die Befindlichkeit der Teilnehmer. Vielleicht zeigen sich dadurch Unklarheiten und Nöte, die noch geklärt werden möchten.

Das Üben solcher Fähigkeiten und das Kennenlernen der sozialen Werkzeuge helfen dir, deine Herzenskräfte im Zwischenmenschlichen hilfreich und segensreich einzubringen. In der Seele entfaltet sich eine Farbenfülle, die einen weiten Spielraum für künstlerische Gestaltung eröffnet. Ein Regenbogen als Brücke für weitere Schritte.

### **Wirke für Liebe und Harmonie in dir und um dich!**

So wird das Weltenziel erreicht,  
Wenn jeder in sich selber ruht  
Und jeder jedem gibt,  
Was keiner fordern will.

*Rudolf Steiner*

### **Licht und Wärme. Harmonie in Hülle und Fülle.**

Durch die Eurythmie-Übungen mit dem **O** kann eine besondere Harmonie im Körpergefühl entstehen. Innere Räume werden dir erfahrbar, die aus einer dynamischen Mitte gehalten und getragen sind. Veränderungspotentiale erschliessen sich durch die Ruhe und Aktivität des unteren Menschen.

### **Alltagsübung: Wahrnehmen und Handeln zusammenbringen.**

Für den Alltag schlagen wir dir vor, dass du in diesem Modul das Zusammenkommen mit deinen Freunden oder anderen Menschengruppen zu einem Übungsfeld machst.

In unserer Zeit gibt es im Zwischenmenschlichen manche Zerstörungskräfte, die wir ausgleichen müssen, wenn wir Positives erreichen wollen. Dabei können wir es oft nur versuchen, denn die Fähigkeiten, die wir dazu brauchen, sind wir erst am Erlernen und Erproben.

In den Übungen geht es darum, zu entdecken, dass du schon viel in dir hast, und dass deine besondere Wahrnehmungsfähigkeit eine bereichernde Quelle für die fruchtbare Begegnung der Menschen werden kann, wenn du die Ruhe und den Mut dafür aufbringst.

Damit du dich besser orientieren kannst, haben wir verschiedene Arten einer Begegnung, und wie du dich dabei einbringen kannst, thematisch gruppiert:

- Geh zu deinen Freunden und schaue, wie es ihnen geht. Nimm dir Zeit, dir ein wirkliches inneres Bild zu schaffen, das du vor dein inneres Auge stellen kannst. Dann überlege, was du für sie tun kannst, worüber sie sich freuen würden. Es kann etwas ganz Kleines sein. Und führe es dann aus, ohne dabei in irgendeiner Weise aufdringlich zu werden.
- Schau in deiner Arbeit, oder im Bus, oder im Supermarkt, wo du in den Gesichtern oder Körperhaltungen oder Gesprächen Unfrieden bemerkst. Wie kannst du dich verhalten, dass sich die Stimmung ändert, wie gering auch immer? Reicht es, wenn du dich einfach nur daneben stellst? Eine der Personen freundlich anschaut? Ein beiläufiges Wort sagst? Wie verändert das die Stimmung?
- Wenn du dich mit anderen Menschen triffst, nimm zuerst jeden einzelnen wahr und achte darauf, was sich zwischen den Menschen abspielt, und welche Stimmungen entstehen. Nimm das,



ohne es zu bewerten, so in dich auf, dass es sich anfühlt wie ein feines Einatmen. Besonders in den ersten Minuten kannst du schon viel nur durch deine Aufmerksamkeit zu einem möglichst entspannten Klima beitragen. Deine innere Ruhe und Wachheit wird dir helfen, um intuitiv die eine oder andere Bemerkung zu machen, die zu einer leichten und gelösten Stimmung beiträgt.

- Wertvoll ist es, wenn in einem Gespräch jeder Anwesende zu Wort kommt. Mit deiner Feinfühligkeit kannst du das behutsam anregen, auch wenn es zunächst kein ausgesprochenes Anliegen der Gesprächsteilnehmer ist. Du wirst sehen, wie das Gespräch davon befruchtet wird. Davon profitieren alle.

Bei einem längeren Gespräch oder Gedankenaustausch mit mehreren Teilnehmern kannst du versuchen, auf eine zweite Ebene zu gehen. Dann nimmst du mehr zuhörend als sprechend am Geschehen teil. Dein Wahrnehmen begleitet das Geschehen:

Wie entspannt ist das Gespräch? Wie wohl fühlen sich die Menschen? Wie und wodurch verändert sich das Gesprächsklima? Können wir zusammenfinden, uns ergänzen und anregen? Was entsteht und wächst zwischen uns?

Dein Körper sagt dir, was los ist. Nimm das ernst und bleibe mit ihm in Kontakt, wenn du mit deinen Beiträgen ins Handeln übergehst. Trau dich, zu sprechen! Deine Beobachtungen helfen dir, dich bewusst mitgestaltend einzubringen.

**Dein Mut lohnt sich!**

## Meditation: **Im Reich der Gedanken**

Im Reich der Gedanken,  
Im strömenden Leben.  
Im Reiche des Fühlens,  
Im flutenden Licht.  
Im Reiche des Wollens,  
In zündender Wärme -  
Wo Taten erquellen,  
Dort finden sich Wesen,  
Die einen sich wollen,  
Der Menschheit zu dienen,  
Wenn Wünsche erstorben,  
Die Selbstsucht geboren.

*Rudolf Steiner*

## 7. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

# A

### **Andacht zum Kleinen als Schlüssel zum inneren Reichtum**

Im Hier, im physischen Leib leben, auch wenn das mühsam ist und zum Teil langsam geht. Dabei geistige Erkenntnisse suchen und dankbar annehmen. Dadurch werden sie zum Inhalt des Ich.

### **Aus der Ruhe schöpfen**

Es gibt so vieles, was die Seele verschatten kann, das Herz verhärtet, den Körper kränkt. Wenn du weißt, dass dabei Wesen am Werke sind, die sich ursprünglich einmal ganz für uns Menschen eingesetzt haben und ihre eigene Entwicklung dafür sogar zurückgestellt haben, kann sich dir eine völlig neue Perspektive für dies alles ergeben. Plötzlich entdeckst du, dass diese Widerstände letztendlich deiner in dir selbst gegründeten Entwicklung zu Freiheit und Liebe dienen.

Wende dich bewusst an das Licht, das zu den Schatten gehört, die du erlebst. Das gibt dir die Möglichkeit, Prägungen und Gewohnheiten, die dich einschränken und fesseln, zu erkennen und aufzulösen. Du entwickelst Verständnis für dich selbst und für die anderen und gehst durch intime Erkenntnisprozesse, die dich befreien, stärken und seelische Kräfte entbinden. Das hilft, eigenen Schwächen nicht auszuweichen und Ablenkungen und Widerständen mit Grosszügigkeit und Milde zu begegnen.

Trotz Missverständnissen mit anderen Menschen und manchen inneren Konflikten wächst dein Streben, Widriges zu verwandeln und Spannungen mit anderen gemeinsam kreativ zu lösen. So wird es dir zur Erfahrung, dass mancher Schmerz ein Angebot sein kann, einen neuen Schritt zu finden. Deine innere Sicherheit und dein Handlungsspielraum wachsen.

Es wird Menschen geben, die an manchen deiner Ideen und Handlungen Anstoss nehmen, die glauben, das bekämpfen zu müssen und dir das Leben schwermachen. In deiner Herzensruhe bist du dem Licht verbunden und fühlst dich von Liebe getragen. Du findest Möglichkeiten und Hilfen, diese Angriffe ohne Selbstverleugnung hinzunehmen. Scheinbar sind manchmal die zerstörenden Kräfte erfolgreich, aber du lässt dich nicht beirren.

Je mehr in deiner Körperlichkeit, deinem Lebensgefüge, Gleichgewicht herrscht, umso einfacher bekommt deine Seele von dort her Unterstützung. Deshalb kann es dir mit der Zeit zum Bedürfnis werden, deine Umgebung, deine Ernährung, deine Lebensweise entsprechend zu gestalten. Das Entscheidende ist nicht deine Ausgangslage, sondern wie du damit umgehst.

Dein In-dir-ruhen-Können schafft Freiräume, für dich und andere. Deine verständnisvolle Zuwendung weckt Vertrauen. Du spürst schlummernde Begabungen in anderen, entdeckst Entwicklungskeime, und hilfst, sie zu entwickeln und zu pflegen. Es entsteht Boden.

**Lebe Aufmerksamkeit und Verständnis!**

## Empfänglich bleiben, geerdet werden.

In den Eurythmie-Übungen mit dem **A** öffnen wir uns dem weiten Umkreis, dem Lichtraum, aus dem wir stammen. Wir fühlen weit hinaus, öffnen unser Herz und laden diese Kräfte ein. Wenn dieses Licht in die Erde strömt, kommt es in uns als Wärme zurück.

## Alltagsübung: Hingabe als wahrnehmende Fähigkeit

In manchen Lebenssituationen geht es darum, das Unveränderliche zu akzeptieren und zu ertragen. Wenn jeder Widerstand die Angriffe vermehrt, ist wahre Demut gefordert. Versuche, in solchen Situationen deine Hingabe an zukunftsfördernde Gedanken und Taten aufrecht zu erhalten. So kannst du mit den in dir lebenden und dich tragenden Zukunftskräften verbunden und innerlich stark bleiben.

Übe deine Feinfühligkeit für das Wesentliche und Zukünftige im behutsamen Umgang mit der Natur. Im Herzen trägst du die Liebe zur Erde und zu allen Wesen, die mit ihr verbunden sind. Das hilft dir, hinzuschauen und aufzuwachen. Ein Taschentuch auf dem Trottoir bittet dich, aufgeräumt und versorgt zu werden. So hilfst du mit, Schäden auszugleichen und Lebensräume für die Seele zu schaffen.

Durch die Kraft der Hingabe verbindest du dich mit dem inneren Wesen von dem, was dich in der Natur geistig umgibt. Den Kindern ist das als Märchen- und Elementewelt vertraut: Feen, Rumpelstilzchen, Bären, Stürme, Gewitter und Meereswogen. Wenn du deine Wahrnehmungen in solche innerlich lebendige Bilder kleidest, beginnst du, die Herzenssprache zu üben. Du wirst bemerken, dass alles was dir begegnet, zu sprechenden Bildern werden kann:

- Ein winziges Ruprechtskraut hat sich in einer Betonritze angesiedelt und strahlt dich mit seinen drei rosa Blütchen an. Ein zarter Lufthauch lässt es winken.
- Auf dem groben Granitschotter breiten sich Moospölsterchen. Die Sonne lässt sie in herrlichen Grüntönen leuchten.
- Zwischen den Bahngleisen Walderdbeeren voll von köstlichen Früchten. Wer sie wohl geniessen wird?
- Ein Spatz hüpft auf einem Hinweisschild und putzt sich geschäftig den Schnabel. Dann startet er flatternd – was hat er vor?
- Einer hat sein Haus feuerrot angestrichen. Was will er damit ausdrücken? Braucht er Schutz?
- Ein grässliches Bild auf einer Plakatwand. Wie wirkt das auf die Kinder? Was für ein Schmerz!
- Zwei Freundinnen haben sich unendlich viel zu erzählen. Ihre Leichte muntert dich auf aus schweren Gedanken.
- Jedes Blatt und jeder Grashalm erglänzt im Sonnenlicht. Seelengrüsse berühren dich.
- Du gehst am Strand. Hunderttausende Jahre liegen unter deinen Fusssohlen. Du blickst zurück auf deine Spuren im feuchten Sand. Zärtlich kommt die Welle, liest deine Gedankenspur und trägt sie hinaus in die Unendlichkeit.
- Du fährst mit deinem Fahrrad einen Fluss entlang, lauschst auf das Strömen und Glucksen, schaut in die Berge, lässt dich vom Grün der hohen Bäume einhüllen; das Singen der Vögel klingt dir wie ein vielstimmiger Jubelgesang – und deine Seele wird ganz weit. Dann hörst du plötzlich laute und harte Donnerschläge, einige hintereinander, bedrohlich grollend und du siehst mitten durch den blauen Himmel eine drohende Wolkenbank heranziehen. Das kann in wenigen Minuten Sturm und Hagel geben. Sofort wendest du dein Fahrrad und beeilst dich, zurückzufahren. Zu Hause angekommen treffen dich zwei Regentröpfchen, der Himmel ist blau über dir und die Gewitterwolke zieht in eine andere Richtung. Nachdenklich gehst du ins Haus. Was will dir das alles sagen?

Wenn deine Aufmerksamkeit für solche Dinge wach wird, kannst du in alltäglichen Tätigkeiten oft überraschende Erfahrungen machen. Du erlebst vielleicht, dass du nicht nur siehst, sondern hörst, wie eine

Pflanze zu dir sagt, sie braucht mehr Erde, damit sie wachsen kann. In solchen Erlebnissen fühlst du dich in Einklang mit den Elementen und mit deiner ganzen Umwelt. Du lernst viel Schönes, aber auch Nöte kennen.

Meditation:

### **Licht und Liebe**

Des Lichtes webend Wesen, es erstrahlet  
Durch Raumesweiten  
Zu füllen die Welt mit Sein.

Der Liebe Segen, er erwarmet  
Die Zeitenfolgen,  
Zu rufen aller Welten Offenbarung.

Und Geistesboten, sie vermählen  
Des Lichtes webend Wesen  
Mit Seelenoffenbarung.

Und wenn vermählen kann mit beiden  
Der Mensch sein eigen Selbst,  
Ist er in Geisteshöhen lebend.

Des Lichtes webend Wesen, es erstrahlet  
Von Mensch zu Mensch,  
Zu füllen die Welt mit Wahrheit.

Der Liebe Segen, er erwarmet  
Die Seele an der Seele,  
Zu wirken aller Welten Seligkeit.

Und Geistesboten, sie vermählen  
Der Menschen Segenswerke  
Mit Weltenzielen.

Und wenn vermählen kann die beiden  
Der Mensch, der sich im Menschen findet,  
Erstrahlet Geisteslicht durch Seelenwärme.

*Rudolf Steiner*

## 8. Freies Handeln aus Einsicht

# TAO

### Hochsensibilität als natürliche Hellsichtigkeit

Die Wunder der Wahrnehmung tragen dich durch deine Innenwelt und erschliessen dir die Reichtümer deiner Umwelt. Du stehst staunend vor den Schöpfungsgeheimnissen in dir und um dich.

### In Verbindung sein

Wenn du auf die verschiedenen Stufen deiner Hochsensibilität zurückblickst, beginnst du zu spüren, dass dein Streben nach Harmonie im eigenen Seelenleben und deine Sehnsucht, im Zwischenmenschlichen ausgleichend beizutragen, nicht nur für dich selber wichtig sind. Du erlebst, dass das auch eine überpersönliche Aufgabenstellung ist, und dass deine kontinuierliche geistige Arbeit an der Fruchtbarmachung deiner hohen Empfindsamkeit eine Wirkung hat. Sie wird Teil deines Lebensalltags.

Wenn du alles, was wir in den letzten Wochen geübt und beobachtet haben, zusammenklingen lässt, kannst du vielleicht Folgendes erleben:

Weil deine Wachheit zunimmt und sich deine Ausstrahlung verstärkt, bist du für zerstörende Einflüsse weniger angreifbar. Auch in schwierigen Zeiten fühlst du dich verbunden und liebevoll begleitet. Du erlebst dich begleitet von verstorbenen Freunden und fühlst ihre Unterstützung. Durch dein fragendes Suchen wird dir mancher Schicksalszusammenhang einsehbar. Deine Erlebnisse werden zu Hinweisen auf Knoten aus früheren Leben und du bekommst Einsichten, wie sie gelöst werden können.

Du erlebst die Bedeutung von Ritualen, kannst bewusst daran teilnehmen und sie dir entsprechend gestalten. Kommunikationsmöglichkeiten mit nicht sinnlichen Weltbereichen wandeln sich von äusseren Ereignissen zu inneren Erlebnissen. Weil dir deine hohe Sensibilität immer mehr zum Wahrnehmungsorgan wird, erschliessen sich dir religiöse und spirituelle Texte in neuer Bedeutung. Zum Beispiel können in den Seligpreisungen der Bergpredigt des Christus die Zukunftsideale des Menschen anklingen.

Du erlebst, wie alles in Entwicklung ist, und fühlst deine Verbindung mit der Evolution der Welt und der ganzen Menschheit. Du lebst dein Leben und siehst was du erlebst in grösseren Zusammenhängen. In dir entsteht eine innere Gewissheit vom Sinn des Lebens. Deine Herzensverbindung zu gesundenden Lebenskräften trägt dich durch notwendige Verwandlungen.

Du freust dich über alle künstlerischen Bemühungen, die Brücken bauen, um Geistiges im Sinnlichen erfahrbar zu machen, und entdeckst Impulse und Fähigkeiten, deine individuellen Aufgabenstellungen so aufzugreifen, wie sie dir entsprechen.

**Handle frei und dir entsprechend im Zusammenklang!**

## TAO - Ich empfangen mich neu aus der Erde

In der Übung des **TAO** suchst du die Himmelsverbundenheit auf, der du dein Herz öffnest. Du trägst die empfangenen Kräfte in die Tiefen, denen du sie im Loslassen hinschenkst. Im Gegenstrom wird deinem Herzen aus diesen Tiefen geantwortet. Du fühlst dich als Mensch, zwischen Himmel und Erde stehend.

*Im Mysterium von Golgatha ist der Gottessohn verbunden worden mit dem Erdenleben. Der Mensch muss nun während des Erdenlebens seine innere Tätigkeit so orientieren, dass er das in ihm aufsteigende Licht und Leben und die in ihm aufsteigende Liebe-Wärme als den in ihm webenden und lebenden Christus-Impuls empfindet. Damit kann er das bloße Denken mit innerem Leben und innerer Wärme durchpulsen. Dann bekommt er in sich die Kraft, das Vollmenschliche im freien inneren Seelenleben zu erfassen und nach dem Tode in höhere Stufen der Entwicklung einzutreten.*

*Rudolf Steiner, GA 221, 2.2.1923*

### Alltagsübung: **Geschwisterlichkeit**

Ein altes Wort bekommt eine neue Bedeutung, wenn du ein vertieftes Verständnis zum anderen Menschen anstrebst und zu leben beginnst. Die Herzenskräfte, die dir so wichtig sind, dürfen sich unabhängig von vorgegebenen Verwandtschaftsbeziehungen entfalten. Du spürst sehr genau, ob du mit den Menschen, die du triffst, in eine innere Übereinstimmung kommen kannst.

In gewissem Sinne können sich die Hochsensiblen als die neuen Geschwister erleben. Gemeinsame Erfahrungen auszutauschen, Impulse und Ideen zu entdecken, die du mit anderen teilst, gibt deinem Leben neue sinnstiftende Perspektiven. Oft können die anderen dich in ganz unbekannte Gebiete führen, weil du ihnen vertraust, so wie du es für sie ebenfalls tust.

Gib die Hoffnung nicht auf, Mitmenschen zu finden, die deine hochsensiblen Impulse mit dir teilen, mit denen du dich geistig austauschen und ergänzen kannst, mit denen du dich geschwisterlich verbunden fühlen willst.

Wenn in Augenblicken eines Zusammenklangs der Empfindungen wahre Gemeinsamkeit erfahrbar wird, erlebst du das als kostbares Geschenk mit tiefer Freude und Dankbarkeit. Du weisst inzwischen, durch welche Überwindungen und Schmerzen jeder von euch geführt wurde und dass die Bereitschaft zum Loslassen die eigentliche Kraftquelle ist, damit Verbundenheit und Wärme entstehen können. Du beginnst die unermesslichen Opferkräfte nachzufühlen, durch welche das Erdenleben geschaffen wurde und durch die es ständig aufrechterhalten wird.

Meditation:

### **Fusswaschung**

Ich danke dir, du stummer Stein,  
und neige mich zu dir hernieder:  
Ich schulde dir mein Pflanzensein.

Ich danke euch, ihr Grund und Flor,  
und bücke mich zu euch hernieder:  
Ihr halft zum Tiere mir empor.

Ich danke euch, Stein, Kraut und Tier,  
und beuge mich zu euch hernieder:  
Ihr halft mir alle drei zu Mir.

Wir danken dir, du Menschenkind,  
und lassen fromm uns vor dir nieder:  
weil dadurch, dass du bist, wir sind.

Es dankt aus aller Gottheit Ein -  
und aller Gottheit Vielfalt wieder.  
In Dank verschlingt sich alles Sein.

*Christian Morgenstern*

# ***Die Seligpreisungen der Bergpredigt***

## ***Ihre Auslegung durch Rudolf Steiner***

„Selig“, makarios (gr.): gotterfüllt, geisterfüllt, leben- und liebeerfüllt, gottinnig

Die Seligpreisungen der Bergpredigt (Matthäus 5/1-12), die in ihrer Abfolge den Stufen des achtgliedrigen Pfades entsprechen. Sie beschreiben den zukünftigen Menschen, wie er sich sowohl moralisch als auch in seiner körperlichen Sensitivität weiterentwickeln wird.

Betrachtet man, welche Wesensglieder des Menschen angesprochen werden, ist die erste Seligpreisung der siebten Stufe des achtgliedrigen Pfades verwandt, und die dritte und vierte Seligpreisung zusammen der fünften Stufe des Pfades. Die sechste und siebte Seligpreisung sind der dritten Stufe des Pfades verwandt, und die neunte Seligpreisung der ersten Stufe. Die letzte, zehnte, Seligpreisung ist wie die achte Stufe des Pfades eine Zusammenfassung und Erhöhung der vorangegangenen Stufen.

In den HSP-Kursen von Eurythmy4you sind diese Stufen zu einem Selbsthilfe-Konzept für hochsensible Menschen ausgearbeitet worden. Du findest im Folgenden

- Das Thema des Moduls
- Den Claim des Moduls
- Unser Verständnis der Seligpreisung in Bezug zur Hochsensibilität
- Die Seligpreisung aus der Bergpredigt
- Die Ausführungen Rudolf Steiners zur Seligpreisung

## **1. WAHRNEHMUNGS-BEGABUNG - U**

### **Leben in Verbundenheit**

Wenn du das lebst, was dich zum Menschen macht, was dein Tiefstes und Höchstes zugleich ist, bringst du etwas auf die Erde, was sie verwandeln wird. Wenn du dafür verleumdet und schlecht gemacht wirst, kann dir das deinen inneren Halt nicht nehmen.

**Neunte Seligpreisung: Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und allerlei Böses gegen euch reden und dabei lügen.**

*GA 118, S. 148: Im Anschluss daran finden wir noch Hinweise auf die besondere Mission des Christus selber, auch in dem Sinne, dass die intimen Schüler des Christus selig sein können, wenn sie um seinetwillen Verfolgung leiden müssen: eine leise Andeutung auf das Atma, das erst in ferner Zukunft uns zuteil werden wird, ist damit verbunden. So wird also in der Bergpredigt die grosse Lehre verkündet vom Himmelreich, das nahe herangekommen ist. Im Laufe dieser Ereignisse erfüllte sich in Palästina das Mysterium der Menschheitsentwicklung : der Mensch war in*



allen seinen Wesensgliedern so weit herangereift, dass er den Christus-Impuls unmittelbar mit seinen geläuterten physischen Kräften in sich aufnehmen konnte. So vollzog sich die Verbindung des Gottmenschen Christus mit dem Menschen Jesus von Nazareth und durchdrang während dreier Jahre die Erde mit ihrem Kräftestrom. Das musste eintreten, damit der Mensch während des Kali Yuga seinen Zusammenhang mit der geistigen Welt nicht völlig verliere. Doch Kali Yuga, das finstere Zeitalter, dauerte noch längere Zeit fort, bis ins Jahr 1899. Das ist ein besonders wichtiges Jahr in der Menschheitsentwicklung, weil damit die fünftausendjährige Periode des Kali Yuga abgelaufen ist. Es ist der Anfang zu einer neuen Stufe der Menschheitsentwicklung damit gegeben. Zu den alten Fähigkeiten des Kali Yuga wird der Mensch neue geistige Fähigkeiten hinzu entwickeln.

GA 123, S. 181: Und das letzte wird nur ganz besonders für die intimsten Schüler angedeutet, es ist das, was sich auf das neunte Glied des Menschen bezieht, auf den Geistesmenschen: „Selig seid ihr, wenn euch Menschen um meinetwillen schmähen oder verfolgen.“

## 2. Wahrheitsliebe - Au

### Dein Verständnis wurzelt tief

Die Zukunftsimpulse, die du in dir trägst und bis in dein Lebensgefühl aufgenommen hast, werden oft nicht verstanden. Bleib dir selber treu, das erfüllt und stärkt dich und öffnet die Tore zu dem, was wirklich trägt.

### **Achte Seligpreisung: Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich.**

GA 118, S. 148: Fernerhin wird Bezug genommen auf dasjenige, was für die Zukunft herbeigeführt werden soll, was aber von der Gegenwart mehr und mehr angefochten und mit allen Kräften und Mächten verfolgt wird. Es ist angedeutet in dem achten Satz der Seligpreisungen: Gotterfüllt oder selig sind diejenigen, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, denn sie werden erfüllt sein in ihrem Selbst von den Reichen des Himmels, vom Lebensgeist, von Buddhi.

GA 123, S.180/181: Besonders aber ist nun ausgedrückt, dass nur die Auserwählten dazu kommen können, den Lebensgeist zu entwickeln, diejenigen, die voll verstehen, was für die Gesamtheit die Zukunft bringen soll. Was die Menschen der Zukunft „volle Aufnahme des Christus in ihr Inneres“, den Lebensgeist, nennen können, ist für einzelne Auserwählte da. Aber weil sie einzelne Auserwählte sind, können die anderen sie nicht verstehen, und die Folge ist, dass sie als Auserwählte auch verfolgt werden, Deshalb wird in Bezug auf diejenigen, die man in der Gegenwart als einzelne Vertreter eines Zukünftigen verfolgt, der Satz ausgesprochen: „Selig sind die, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn in sich finden sie die Reiche der Himmel.“

## 3. GEFÜHLSTIEFE UND INNERE RUHE - Ei

### Sich wirklich öffnen

Wenn du dir deine Menschlichkeit zu Herzen nimmst, und du dir Zeit nimmst, sie wahrzunehmen, wirst du dir der göttlichen Kraft deines Ich bewusst. Dann kann Liebe und Harmonie dank dir zwischen anderen entstehen und Versöhnung bewirken.

### **Sechste Seligpreisung: Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. (6)**

GA 118, S. 147: Auf die Bewusstseinsseele bezieht sich der nächste Satz der Seligpreisungen. Durch sie kommt das Ich als reines Ich derart zur Entwicklung, dass es den Gott in sich aufnehmen kann. Wenn also der Mensch so weit heraufdringen kann, dann kann er den Tropfen des Göttlichen, sein Ich, in sich wahrnehmen. Er kann durch seine gereinigte Bewusstseinsseele Gott schauen. Dieser sechste Satz der Seligpreisungen muss sich also auf das Gottschauen beziehen, Der äussere physische Ausdruck für das Ich und die Bewusstseinsseele ist das physische Blut, und worin sich dieses besonders zum Ausdruck bringt, das ist das menschliche Herz als Ausdruck des gereinigten Ich. Christus sprach daher: «

*Selig werden die sein, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.» Damit ist geradezu bis in diese Intimität herein angedeutet, dass unser Herz der Ausdruck des Ich, des Göttlichen im Menschen ist.*

*GA 123, S. 180: Dagegen kommen wir mit dem nächsten Satz, der sich auf die Bewusstseinsseele bezieht, zu etwas im Menschen, wo das Ich schon voll ausgeprägt ist und wo der Mensch wieder hinaufsteigt auf eine neue Art. Wir wissen, dass gerade in der Zeit, in der der Christus erschienen war, die Verstandes- oder Gemütsseele zum Ausdruck gekommen ist. Jetzt stehen wir in der Zeit, wo die Bewusstseinsseele zum Ausdruck kommen soll und wo der Mensch wieder hinaufsteigt in die geistige Welt. Während der Mensch sich selbst zuerst bewusst wird, sich seiner selbst bewusst aufleuchtet in der Verstandes- oder Gemütsseele, entwickelt er in der Bewusstseinsseele voll sein Ich, das jetzt wieder hinaufsteigt in die geistige Welt. Der Mensch, der die Christus-Kraft in sich aufnimmt, wird, indem er sein Ich in die Bewusstseinsseele hineingießt und dort erst rein erlebt, auf diesem Wege zu seinem Gott gelangen. Er wird, indem er den Christus in seinem Ich erlebt und heraufnimmt bis zur Bewusstseinsseele, dort zu seinem Gott kommen. - Nun ist gesagt worden, dass der Ausdruck des Ich im physischen Leibe das Blut ist, das sein Zentrum im Herzen hat. Daher müsste im sechsten Satze in sachgemässer Weise ausgedrückt werden, dass das Ich durch die Eigenschaft, welche es dem Blute und dem Herzen verleiht, des Gottes teilhaftig werden kann. Wie heisst der Satz? «Selig sind die, welche reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen!» Es ist dies zwar keine besonders gute Übersetzung; aber sie genügt für unsere Zwecke. - So leuchtet hinein Geisteswissenschaft in das ganze Gefüge dieser wunderbaren Sätze, die der Christus Jesus seinen intimen Schülern verkündet, nachdem er die Versuchung bestanden hat.*

### **Siebte Seligpreisung: Selig sind die Frieden stiften, denn sie werden Gottes Kinder heissen.**

*GA 118, S. 147/148: Nun wollen wir noch hinaufsteigen zu dem, was höher als die Bewusstseinsseele ist, zu Manas, Buddhi, Atman. Der gegenwärtige Mensch kann wohl die drei Seelenglieder ausbilden, aber in ferner Zukunft erst die höheren Glieder: Geistselbst, Lebensgeist und Geistesmensch. Diese können im Menschen noch nicht in sich selber leben, er muss dazu aufschauen zu höheren Wesen. Sein Geistselbst ist noch nicht in ihm; es ergießt sich erst später über ihn. Er ist noch nicht genügend entwickelt, um das Geistselbst völlig in sich aufzunehmen, er steht in dieser Beziehung erst im Anfang der Entwicklung, ist nur gleichsam ein Gefäß, um es allmählich in sich aufzunehmen. Das deutet auch der siebente Satz der Seligpreisung an. Das Geistselbst kann ihn zunächst nur durchwärmen, durchweben. Allein die Tat Christi bringt es auf die Erde herunter als die Kraft der Liebe und Harmonie. Daher sagt Christus: Selig sind die, welche das Geistselbst als erstes geistiges Glied zu sich herunterholen, denn sie werden Gottes Kinder werden. - Das weist die Menschen hinauf in die höheren Welten.*

*GA 123, S. 180/181: Die nächsten Sätze beziehen sich darauf, dass der Mensch sich hinauflebt in die höheren Glieder seiner Wesenheit, indem er Geistselbst, Lebensgeist und den Geistesmenschen entwickelt, Daher schildern sie nur andeutungsweise, was der Mensch in der Zukunft erlebt, und was jetzt nur einige Auserlesene erleben können. Der nächste Satz bezieht sich daher auf das Geistselbst : «Selig sind die, die das Geistselbst als erstes geistiges Glied zu sich herunterholen; denn sie werden Gottes Kinder heissen.» Es ist schon das erste Glied der oberen Dreiheit in sie eingezogen. Sie haben den Gott aufgenommen, sind äusserer Ausdruck der Gottheit geworden.*

## **4. BEZIEHUNGEN BEWUSST GESTALTEN - E**

### **Interesse für den anderen Menschen**

Aufwachen im Herzen! Das entwickelt deine Wahrnehmung für den anderen und für das, was zwischen Mensch und Mensch strömt. Es entstehen Dankbarkeit und Mitgefühl, ohne dass du dich selbst verlierst. Die Trennung hört auf.

### **Fünfte Seligpreisung: Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.**

*GA 118, S.146/147: Das nächste Glied ist die Verstandes- oder Gemütsseele. Das Ich schlummert dumpf in der Empfindungsseele und erwacht erst in der Verstandes- oder Gemütsseele. Wenn wir mit unserem Ich in der Empfindungsseele schlummern, dann können wir nicht in allen Menschen das finden, was sie erst zu wirklichen Menschen macht: das Ich. Bevor der Mensch das Ich in sich entwickelt hat, muss er seine Empfindungsseele in höhere Welten hinaufwachsen lassen, um dort etwas wahrnehmen zu können. Wenn er aber in der Verstandes- oder Gemütsseele sich entwickelt, kann er den Menschen neben sich wahrnehmen. Bei allen bisher genannten Gliedern müssen wir uns an das erinnern, was in früheren Reichen gegeben war. Erst in der Verstandes- oder Gemütsseele kann sich die Seele mit dem erfüllen, was von Mensch zu Mensch strömt. Es wird in dem Satzgefüge der fünften Seligpreisung etwas Besonderes eintreten müssen; es muss Subjekt und Prädikat gleich sein, weil hingedeutet werden soll auf das, was das Ich in sich entwickelt. Dieser fünfte Satz sagt: «Wer Mitleid und Barmherzigkeit entwickelt, der wird Barmherzigkeit wiederfinden.» Das ist eine*

Kreuzprobe, die wir hier bei einem okkulten Dokument machen. Christus hat in Bezug auf die einzelnen Glieder der menschlichen Natur alles verheissen, alles stimmt.

GA 123, S. 178-180: Besonders merkwürdig ist der fünfte Satz der Seligpreisungen. Und das dürfen wir erwarten. Er muss uns etwas ganz Besonderes darbieten: er muss sich beziehen auf die menschliche Verstandesseele oder Gemütsseele. Nun weiss jeder, der studiert hat, was in meinem Buche «Geheimwissenschaft im Umriss» oder in meiner «Theosophie» gesagt ist und was auch sonst seit Jahren in den verschiedensten Vorträgen verfolgt worden ist, dass die drei Glieder der Menschenseele - Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele und Bewusstseinsseele - durch das Ich zusammengehalten werden. Es weiss jeder, dass in der Empfindungsseele das Ich noch in einem dumpfen Zustande vorhanden ist, in der Verstandes- oder Gemütsseele aber herauspringt, und dass dadurch der Mensch erst ganz Mensch wird. Während er für die niederen Glieder, selbst noch für die Empfindungsseele, von göttlich-geistigen Mächten beherrscht wird, wird er ein Eigenwesen in der Verstandesseele. Da leuchtet das Ich auf. Man muss also gewissermassen für die Verstandes- oder Gemütsseele anders sprechen, wenn sie die Christus-Kraft erlangt hat, als für die niederen Glieder. In den niederen Gliedern setzt sich der Mensch in Beziehung zu gewissen göttlichen Wesenheiten, die hineinwirken in die untergeordneten Glieder, in den physischen Leib, Ätherleib, Astralleib und auch in die Empfindungsseele; und was der Mensch da als Tugenden und so weiterentwickelt, das wird auch wieder zu diesen göttlichen Wesenheiten heraufgenommen. Was sich aber in der Verstandes- oder Gemütsseele entwickelt, das wird, wenn sie die Christus-Eigenschaft entwickelt, vor allen Dingen eine menschliche Eigenschaft sein müssen. Wenn der Mensch selbst die Verstandesseele aufzufinden beginnt, wird er dadurch immer weniger abhängig von den göttlich-geistigen Kräften der Umgebung. Hier haben wir also etwas, was sich auf den Menschen selbst bezieht. Daher kann der Mensch, wenn er die Christus-Kraft aufnimmt, in der Verstandesseele jene Tugenden entwickeln, die von Gleichem zu Gleichem gehen, die nicht vom Himmel als Lohn erfleht werden, sondern die nun wieder zurückkommen zu der gleichen Wesenheit, wie es der Mensch ist. Wir müssen also sozusagen spüren, dass von den Tugenden der Verstandesseele so etwas herausströmt, dass wieder etwas Gleiches zu uns zurückströmt. - Merkwürdig: Der fünfte Satz der Seligpreisungen zeigt uns 'Wirklich diese Eigenschaft. Er unterscheidet sich von allen anderen dadurch, dass gesagt wird - und wenn die Übersetzungen auch nicht besonders gut sind, so konnten sie doch diese Tatsache nicht verhüllen -: «Selig sind die Barmherzigen, denn sie können Barmherzigkeit erlangen!» Was herausströmt, strömt wieder zurück - wie es sein muss, wenn es im Sinne der Geisteswissenschaft genommen wird.

## 5. DEN MITTELPUNKT IN SICH SELBER FINDEN - I

### Im Spannungsfeld des Lebens bestehen

Wir können die eigenen Emotionen und Leidenschaften zügeln, zähmen und reinigen, so dass sie zu Wahrnehmungsorganen werden, die uns kraftvoll und beseelt im Leben stehen lassen.

**Dritte Seligpreisung: Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.**

**Vierte Seligpreisung: Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.**

GA 118, S.146: Weiter sagte er vom Astralleib: Früher mussten diejenigen, die wilde, stürmische Leidenschaften und Impulse im Astralleib hegten, dadurch besänftigt werden, dass ihnen Gleichmut, Gelassenheit und Läuterung zuströmte von den geistig-göttlichen Wesenheiten. - Jetzt aber sollten die Menschen durch die Kraft ihres eigenen Ich unter der Einwirkung Christi die Kraft finden, ihren Astralleib zu läutern. Die Stätte, wo der Astralleib sich läutern kann, ist jetzt die Erde geworden. Daher musste dieser Einschlag für den Astalleib so dargestellt werden, dass gesagt wurde: Selig und gotterfüllt im Astralleib können nur diejenigen sein, die sich das Gleichnis, Gleichmass erwerben, und ihnen wird als Los, als Lohn aller Trost und alles Gute auf der Erde zufallen. - Auf die Empfindungsseele bezieht sich die vierte Seligpreisung. Wer sich in seiner Empfindungsseele recht läutern und eine höhere Entwicklung durchmachen will, der wird in seinem Ich einen Einschlag des Christus bekommen; er wird einen Durst im Herzen nach Gerechtigkeit verspüren, got-tinnig werden und sein Ich wird in sich selber gesättigt sein.

GA 123, S. 177f: Was musste nun in Bezug auf den Astralleib gesagt werden? Wenn früher der Mensch die Emotionen, Leidenschaften und Egoismen seines astralischen Leibes niederhalten wollte, hat er hinaufgeschaut in die oberen Regionen und Kraft verlangt aus den Reichen der Himmel; da wurden mit ihm Prozeduren vorgenommen, welche abtöteten die schädigenden Instinkte seines astralischen Leibes. Jetzt aber war die Zeit gekommen, wo der Mensch durch die Tat des Christus in seinem Ich selbst die Macht erhalten sollte, zu zügeln und zu zähmen die Leidenschaften und Emotionen seines astralischen Leibes. Daher musste jetzt die neue Wahrheit in Bezug auf den astralischen Leib so lauten:

Selig sind die, die sanftmütig sind durch sich selber, durch die Kraft des Ich; denn sie werden diejenigen sein, die das Erdreich erben! - Tiefsinnig ist dieser dritte Satz der Seligpreisungen. Prüfen Sie ihn einmal an dem, was wir aus der Geisteswissenschaft gewonnen haben. Der Astralleib des Menschen ist während des alten Mondendaseins in die menschliche Wesenheit eingefügt worden. Die Wesenheiten, welche auf den Menschen Einfluss gewonnen haben,

nämlich die luziferischen Wesenheiten, sie haben sich auch besonders im astralischen Leibe festgesetzt. Dadurch kann der Mensch nicht von Anfang an sein höchstes Erdenziel erreichen. Die luziferischen Wesenheiten sind, wie wir wissen, auf der Mondenstufe zurückgeblieben und hielten den Menschen davon fern, sich auf der Erde in der richtigen Weise weiter zu entwickeln. Jetzt aber, wo der Christus heruntergestiegen war auf die Erde, wo das Ich imprägniert werden konnte von der Christus-Kraft, konnte der Mensch wirklich das Prinzip der Erde erfüllen, indem er in sich selber die Macht fand, den astralischen Leib zu zügeln und die luziferischen Einflüsse herauszutreiben. Daher konnte jetzt gesagt werden: Wer da zügelt seinen astralischen Leib, wer da stark wird, so dass er nicht in Zorn geraten kann, ohne dass sein Ich dabei ist, wer da «gleichmütig» ist und stark in seinem Inneren, um den astralischen Leib zu zügeln, der wird wirklich das Prinzip der Erdentwicklung erringen. - So haben Sie in dem dritten Satz der Seligpreisungen eine Formulierung, die durch Geisteswissenschaft begriffen werden kann.

Wie wird der Mensch nun dahin gelangen, die weiteren Glieder seiner Wesenheit durch die in ihm wohnende Christus-Wesenheit zu erhöhen, zu beseligen? Dadurch, dass das Seelische im ernsten und würdigen Sinne von der Ich-Kraft ergriffen wird wie das Physische. Steigen wir auf zur Empfindungsseele, dann können wir sagen: Der Mensch muss so werden, wenn er nach und nach den Christus in sich erleben will, dass er in dem, was seine Empfindungsseele ist, einen solchen Drang empfindet, wie er unwissentlich in seinem Leibe sonst den Drang empfindet, den man als Hunger und Durst bezeichnet. Er muss nach dem Seelischen so dürsten können, wie der Leib hungert und dürstet nach Nahrung und Trank. Was der Mensch so durch die Innewohnung der Christus-Kraft erreichen kann, das ist das, was man im alten Stil im umfassendsten Sinne als Durst nach der Gerechtigkeit bezeichnet hat. Und wenn er sich in seiner Empfindungsseele mit der Christus-Kraft erfüllt, kann er erreichen, dass er in sich selbst die Möglichkeit finden wird, sich zu sättigen seinen Durst nach Gerechtigkeit.

## 6. ENTWICKLUNGSPOTENTIALE ERSCHLIESSEN - O

### Die innere Fülle

Das Nicht-perfekt-Sein bejahen, es aushalten, durch es hindurchgehen wollen, und gerade dadurch den Schlüssel zum Weiterkommen und Ganzwerden für sich und die anderen finden.

### Zweite Seligpreisung: Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.

GA 118, S. 146: Sodann sagte er vom Ätherleib: Früher konnten die Menschen vom leiblichen und seelischen Leid geheilt werden durch Hinaufsteigen in die geistige Welt mittels der Ekstase. Wenn sie nun gotterfüllt, gottinnig werden, dann können, die da Leid tragen, geheilt, getröstet werden und können in sich selber den Grund, den Trost finden.

GA 123, S. 176/177: Für den Ätherleib könnte man sie so aussprechen: Im Ätherleib ist das Prinzip des Leidens. Ein Lebewesen allein kann durch die Beschädigung seines Ätherleibes, wenn es noch einen astralischen Leib hat, leiden; aber es muss der Sitz des Leidens im Ätherleibe gesucht werden. Das werden Sie aus den verschiedenen Vorträgen entnehmen können. - Wollte man das, was früher an Heilungen herausfloss aus der geistigen Welt, was für den Ätherleib in Betracht kommt, ausdrücken in Bezug auf die neue Wahrheit, so musste man sagen: Diejenigen, die da leiden, können jetzt nicht nur dadurch getröstet werden, dass sie aus sich heraustreten und mit der geistigen Welt in Verbindung treten, sondern wenn sie jetzt in eine neue Verbindung mit der Welt eintreten, können sie getröstet werden in sich selber, weil eine neue Kraft durch den Christus in den Ätherleib hineingebracht worden ist. Für den Ätherleib ausgesprochen, musste also die neue Wahrheit so lauten: Die Leidtragenden können jetzt nicht mehr bloss dadurch beseligt werden, dass sie sich hineinleben in eine geistige Welt und die Ströme der geistigen Welt im hellseherischen Zustande auf sich zukommen lassen; sondern wenn sie jetzt, sich hinlehnend zu dem Christus, sich mit der neuen Wahrheit erfüllen, erleben sie in sich den Trost für alles Leid.

## 7. ACHTSAMKEIT IM ALLTAG - A

### Andacht zum Kleinen als Schlüssel zum inneren Reichtum

Im Hier, im physischen Leib leben, auch wenn das mühsam ist und zum Teil langsam geht. Dabei geistige Erkenntnisse suchen und dankbar annehmen. Dadurch werden sie zum Inhalt des Ich.

## **Erste Seligpreisung: Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich.**

R. Steiner: Selig sind die Bettler um Geist; denn sie werden in sich finden die Reiche der Himmel.

GA 118, S. 145: *Christus Jesus gab selbst die eindringlichste Lehre von der Erfüllung der Zeiten in dem, was wir die Bergpredigt nennen. Sie war durchaus keine Volkspredigt, denn es heisst: «Da Christus das Volk sah, ging er hinweg und offenbarte sich seinen Jüngern.» Da offenbarte Christus ihnen im Grossen und Ganzen das Folgende: In alten Zeiten konnte der Mensch gotterfüllt werden in der Ekstase; ausser seinem Ich war er beseligt, er hatte ein unmittelbares Erlebnis mit der geistigen Welt, aus der er geistige Kräfte herunterholen und Gesundungskräfte saugen konnte. Jetzt aber, so sagte der Christus Jesus seinen Jüngern, kann derjenige Mensch gotterfüllt werden, der in sich selber sich durchdringt mit dem Gottes- und Christus-Impuls, der in diesem Impuls selber aufgehen kann als Ich. Früher konnte nur derjenige zur geistigen Welt aufsteigen, der angefüllt war mit den Strömungen dieser geistigen Welt; nur dieser konnte seliggepriesen werden als ein Reicher des Geistes. Das war der Hellseher im alten Sinne, und der gehörte zu den seltensten Persönlichkeiten. Die meisten waren Bettler geworden im Geiste. Jetzt aber konnten diejenigen das Reich der Himmel finden, die es in ihrem Ich suchten. Das, was in einer solch bedeutsamen Epoche der Menschheit geschieht, das geschieht immer für den ganzen Menschen. Wenn auch nur ein einziges Glied seines Wesens ergriffen wird, so klingen doch alle anderen mit. Alle Glieder des Menschen: der physische Leib, der ätherische Leib, die Empfindungsseele, Verstandes- oder Gemütsseele, die Bewusstseinsseele, das Ich, die höheren Seelenglieder sodann, sie leben auf durch die Nähe der Himmelreiche. Diese Lehren stimmen überein mit den grossen Lehren der Urweltweisheit.*

*Früher musste beim Eingehen in die geistige Welt der Ätherleib sich leicht trennen von dem physischen Leib; dieser musste also ganz besonders geartet sein. Christus Jesus sagte daher mit Hinweis auf den physischen Leib: Selig können sein die Bettler, das heisst, die arm sind an Geist, denn sie werden, wenn sie diesen vom Ich beherrschten äusseren Leib richtig entwickeln, das Reich der Himmel finden.*

GA 123, S. 176: *Jetzt sind aber arm an Geist, Bettler um Geist diejenigen geworden, die mit dem Fortschreiten der Entwicklung nicht mehr hineinschauen können in die geistige Welt. Aber dadurch, dass der Christus das Geheimnis in die Welt gebracht hat, dass in das Ich - auch in das Ich für den physisch-sinnlichen Plan - die Kräfte der Reiche der Himmel hineinfließen können, dadurch können auch diejenigen in sich den Geist erleben und selig, beseligt werden, die das alte Hellsehen und damit den Reichtum der geistigen Welt verloren haben. - Daher konnte das grosse Wort ausgesprochen werden: Selig sind von jetzt ab nicht mehr bloss die, welche reich sind an Geist durch das alte Hellsehen, sondern auch die, welche arm oder Bettler sind um Geist; denn es fliesst in ihr Ich hinein, wenn ihnen der Weg durch den Christus eröffnet worden ist, dasjenige, was wir die Reiche der Himmel nennen können.*

*Es war also in alten Zeiten der physische Organismus bei den Menschen so, dass er ein teilweises Heraustreten der Seele selbst im normalen Zustande gestattete, so dass der Mensch durch dieses Heraustreten aus seinem physischen Leibe hellsehend wurde und ein Reicher des Geistes wurde. Mit der Verdichtung des physischen Leibes, die allerdings anatomisch nicht nachzuweisen ist, war verbunden, dass der Mensch kein Reicher im Reiche der Himmel mehr werden konnte. Wenn man den Zustand jetzt beschreiben wollte, müsste man sagen:*

*Der Mensch ist ein Armer, ein Bettler um Geist geworden; aber in sich kann er durch das, was der Christus heruntergebracht hat, die Reiche der Himmel erleben. Das ist es, was man beschreiben könnte, in Bezug auf die Vorgänge des physischen Leibes. Wollte man nun das, was vorging, in sachgemässer Weise in Bezug auf den Ich-Menschen beschreiben, so müsste man für jedes Glied der Menschennatur zeigen, wie es in sich beseligt werden könnte in einer neuen Art. In dem Satz: „Selig sind die Bettler um Geist; denn sie werden in sich finden die Reiche der Himmel“ ist die neue Wahrheit für den physischen Leib ausgesprochen.*

## **8. Freies Handeln aus Einsicht - TAO**

### **Hochsensibilität als natürliche Hellsichtigkeit**

Die Wunder der Wahrnehmung tragen dich durch deine Innenwelt und erschliessen dir die irdischen Reichtümer. Du stehst staunend vor den Schöpfungsgeheimnissen in dir und um dich.

**Abschluss der Seligpreisungen: Seid fröhlich und jubelt; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden.**

GA 118, S. 149: *Wir gehen damit einer Periode entgegen, in der neue natürliche Fähigkeiten und Möglichkeiten, in die göttlich-geistigen Welten hineinzuschauen, erwachen werden. Noch bevor die Mitte des 20. Jahrhunderts abgelaufen ist, werden manche Menschen bei vollem Ich-Bewusstsein das Hereinragen einer göttlich-geistigen Welt in unsere physisch-sinnliche Welt in der Art erfahren, wie es Saulus bei seiner Umwandlung in Paulus vor Damaskus erlebte. Das wird dann der normale Zustand werden für eine Anzahl von Menschen.*

# Impressum

**Autoren:** Ilse F. Hönig, Simon Waldmann, Theodor Hundhammer, 2019/2020  
**Copyright** ® Alle Rechte für die originären Inhalte dieses Kurses liegen bei Eurythmy4you.com  
**Kontakt:** Theodor Hundhammer, [theodor@bewegteworte.ch](mailto:theodor@bewegteworte.ch), 0041 76 450 94 12

Den kompletten HSP-Kurs 2 mit allen Videos findest du auf:

[www.eurythmy4you.com](http://www.eurythmy4you.com)