



# SOZIALE PROZESSE UND IHRE ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN

ZEITGEMÄSSE FORMEN DER  
GEMEINSCHAFTSBILDUNG

URSULA RÜTIMANN HABEGGER  
ILLUSTRATION: GIOVANNA MARINI

1. BAND  
2012

## Einführung

Soziale Prozesse sind im Kontakt, in den Begegnungen zwischen Menschen ja immer gegeben. Soziale Prozesse sind an der Tagesordnung und finden statt, vielleicht so dass sie fast nicht mehr bewusst als solche wahrgenommen werden. Ohne diese wertvollen Prozesse zwischen Menschen würden wir vermutlich bald vereinsamen – wir brauchen diesen Austausch zwischen Menschen. Mit dieser Broschüre möchte ich diese Prozesse erklären und sie in einem bewussten Kontext stellen. In einem Kontext, in dem das Augenmerk auf die Qualität und Wirkung dieser Prozesse gelegt wird. Es ist eine Qualität, in der auch seelischen Elemente in die Aufmerksamkeit kommen und ebenso geistige Dimensionen Eingang finden. In diesem Sinne kann man von spirituellen Sozialen Prozessen sprechen. Es ist mir ein Anliegen, diese schöpferischen Dimensionen in den Mittelpunkt der Arbeit zu stellen. Sie basiert auf Literatur von Rudolf Steiner und entstand besonders in der Auseinandersetzung mit Literatur und Vorträgen von Heinz Grill.

Diese Schrift richtet sich an Sozialtätige im weitesten Sinne und an Menschen, welche die Kunst der sozialen Prozessgestaltung üben und praktizieren. Mit dieser Schrift möchte ich einen Beitrag leisten zu einer gesamtheitlichen Anschauung, in dem der Mensch als integrales Wesen mit Körper, Geist und Seele betrachtet wird.

Heinz Grill (24.5.1960) ist spiritueller Begründer verschiedener künstlerischer Arbeitsfelder wie Pädagogik, Ernährung, Architektur oder Naturheilkunde. Insbesondere ist er Stifter der Gedanken und Entwickler des „Yoga aus der Reinheit der Seele“.

Rudolf Steiner (27.2.1831 – 30.3.1925) gilt als Begründer der Anthroposophie und gab einflussreiche Anregungen zu verschiedenen Fachgebiete wie Pädagogik, Landwirtschaft, Medizin und Kunst.

Ich danke Heinz Grill für seine inspirierenden Gedanken. Mein Wunsch ist es, mit dieser kleinen Schrift einer interessierten Leserschaft und Fachpersonen aus der Sozialen Arbeit diese neuen Impulse näher zu bringen und damit ihre tägliche Arbeit zu bereichern.

Ursula Rütimann

## **Inhalt**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Soziale Prozesse und deren Bedeutung für die Gemeinschaft</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Wie steht es heute um Gemeinschaftsbildung?</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Gemeinschaftsbildung mit Zielpunkt</b>  | <b>8</b>  |
| <b>Wie kann die Gemeinschaft also in einem erweiterten Verständnis mit einer seelischen Dimension verstanden werden?</b> | <b>8</b>  |
| <b>Wie sieht denn eine Verbindung der Seele aus?</b>   |           |
| <b>Was ist eine schöne, edle Verbindung zwischen Menschen?</b>   | <b>9</b>  |
| <b>Gemeinschaftsbildung auf geistiger Ebene, wie kommt das ICH in die Beziehung?</b>                                     | <b>11</b> |

## **Soziale Prozesse und deren Bedeutung für die Gemeinschaft**

Mit nachfolgenden Gedanken möchte ich der Frage nachspüren, wie der Mensch mit der Gemeinschaft und wie die Gemeinschaft mit dem weiten Kosmos zusammenhängen könnte. Ich gehe dabei davon aus, dass der Mensch, die Gemeinschaft und der Kosmos im Urgrund miteinander zusammenhängen.

Diese Überzeugung gründet sich aus dem Studium von Werken von Spirituellen Stiftern wie Heinz Grill oder auch Rudolf Steiner und wurde früher schon von alten Philosophen wie z.B. Platon in der griechischen Philosophie beschrieben.

Weiter stelle ich die These auf, dass durch diesen Zusammenhang es mir möglich ist, mit einem positiven Beitrag zur Entwicklung des Nächsten ebenso ein gebender Beitrag an den Kosmos geschieht. Verbessere ich also die Situation des Nächsten, gelingt es, die Ätherkräfte<sup>1</sup> zu stärken, so stärke ich im weiten Sinne letztendlich auch den Kosmos.

## **Wie steht es heute um Gemeinschaftsbildung?**

Man darf allgemein sagen, dass die Menschen heute das Fehlen einer Gemeinschaft kritisieren, denn viele Menschen würden sich gerne in einer Gemeinschaft aufgehoben wünschen. Gerne wird dabei auch der Vergleich mit früher gezogen, als man noch zusammen halten musste, da war man materiell noch nicht so gut gebettet und die Selbsthilfe war eine nötige Kraft. Aber was heisst heute Gemeinschaft? Wie findet Gemeinschaft heute noch ihren dringenden Sinn?

Gibt es einen Unterschied zwischen einer Anzahl von Menschen und einer Gemeinschaft? Wie könnte dieser beschrieben werden? Nun, eine Gemeinschaft wird als solche verstanden, wenn sich Menschen innerlich einander zugehörig fühlen. Wenn wir heute von einer Gemeinschaft sprechen, so verstehen wir darunter meist Menschen, welche sich zu einer losen Gruppe zusammen schliessen und sich durch die gleichen Interessen verbunden fühlen. Dies kann ein Club sein, ein Verein oder auch eine religiöse Gemeinschaft. Auch familiäre Banden bringen Menschen zu einer Gemeinschaft zusammen. Man kennt das Gefühl bei der Teilnahme an einem Familienanlass, z.B. an einer Hochzeit eines Familienmitgliedes, wenn sich bei diesem Ereignis Angehörige nach vielen Jahren wieder treffen. Man fühlt sich irgendwie verbunden, obschon man den anwesenden Verwandten vielleicht gar nicht eigentlich kennt.

Man kann sich fragen, warum in der heutigen Zeit überhaupt eine Gemeinschaft noch nötig ist. Wofür brauchen wir Menschen heute eine Gemeinschaft? Wir sind unabhängig, individuell und eigenständig, wir brauchen demnach gar keine Gemeinschaft mehr. Das ist ja nicht mehr so wie früher, als man den Nächsten noch brauchte. Heute haben wir gute Sozialversicherungen, zumindest in der Schweiz, ein Netz von Hilfsangeboten und Hilfsorganisationen. Der Mensch braucht gar keine Gemeinschaft mehr, könnte man so sagen. Ja, in armen Ländern vielleicht, da ist man noch aufeinander angewiesen, aber hier doch nicht. Materiell sind wir meist gut abgedeckt.

Im materiellen Sinn kann das auch so stimmen. Wir tun, was wir möchten und was wir am Liebsten tun und wir geniessen es. Alle möchten Alles geniessen. Wir dürfen sagen, unsere Gesellschaft ist eine Genussgesellschaft, welche möglichst viel benutzen will. Wir konsumieren so ziemlich alles was möglich ist mit dem Credo: Geniess es – man weiss nicht was morgen ist. Doch welcher Gedanke steht hinter dieser Haltung?

---

<sup>1</sup> Gemeinschaftsbildung und Kosmos, Der Ätherleib in seinen Gliedern, Heinz Grill

Früher wurde der Begriff „Genuss“ in einer weiter gehenden Bedeutung verstanden als heute. Es wurde viel mehr im Sinne einer gemeinsamen Nutzniessung verstanden, in den Genuss kommen von einer Sache. Daraus abgeleitet ist übrigens das Wort Genosse als Mitglied einer Gemeinschaft, welche gemeinsam etwas nutzt.

Hier könnte man sich jedoch im Sinne einer Umstülpung die Frage stellen, wie kann ich in einer Genussgemeinschaft einen Beitrag zur Gemeinschaftsbildung leisten? Was kann ich geben? Nicht also, was kann ich aus der Gemeinschaft gewinnen, was bringt mir das, sondern, welchen Anteil kann ich leisten, damit sich aus einer losen Menschengruppe eine Gemeinschaftsbildung ergibt? Dabei soll an dieser Stelle nicht Genussfeindlichkeit propagiert werden, aber die Sinneslust und die mehr feine Sinnesfreude bedürfen einer Unterscheidung. Sinneslust wird hier mehr als Lustgefühl, welche körperlich Befriedigung erfahren möchte, verstanden, hingegen schliesst die feine Sinnesfreude, die innige Freude, die Beglückung einer seelischen Ebene ein und erfährt eine Ausstrahlung über den Körper, z.B. über das freudig strahlende Gesicht. Die Umstülpung geht von einem Nutzprinzip weg zur Frage: Welchen Beitrag kann ich in eine Gemeinschaft leisten?

Wir Menschen sind nicht nur materiell, aus einem physischen Körper bestehend, sondern wir sind mit einer Seele und einer geistigen Dimension ausgestattet. Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen. Anders als das Tier, die Pflanze oder andere Naturreiche besitzt der Mensch die Möglichkeit, aktiv seine Welt, seine Umgebung, sein Handeln, sein Leben schöpferisch zu gestalten. Der Mensch ist mit dieser Gabe ausgestattet, das Tier hat diese Möglichkeit nicht. Das Tier wird keinen kulturellen Mehrwert für die Welt erschaffen können. Es frisst, was es vorfindet und was seine Bestimmung ist. Eine Kuh frisst Gras, ein Fisch frisst Insekten etc. Das Tier bringt keine neuen Gedanken in den Essprozess ein.

Der Mensch ist ein ganz anderes Wesen, ein differenziertes Wesen, denn der Mensch ist in der Lage, mit eigenen Gedanken seine Ernährung zu gestalten. Der Mensch wird mit den Lebensmitteln eine Mahlzeit anfertigen. Mit einer Auseinandersetzung mit den Lebensmitteln und der aktiven Gedankenbildung dazu erfährt er mehr über die Gaben der Natur. Er benützt seine sensible Wahrnehmung um die Lebensmittel zu erforschen, die Augen, den Geschmackssinn aber auch mit der Anreicherung von grundsätzlichem Wissen über die Naturprodukte wird seine Anschauung wachsen. Es entstehen innere Bilder, seelische Bilder über die Lebensmittel. Heute klassifizieren wir die Lebensmittel oft auf materieller Ebene und teilen diese nach Kalorien ein oder anderen Inhalten wie Kohlenhydrate etc. Es ist schon ein Gewinn, wenn wir Lebensmittel auch auf ihren ganz spezifischen Wachstum hin anschauen und auf ihren Ausdruck. Was braucht diese Pflanze zum Wachsen? Wo wächst sie am besten? Welche Form drückt sich durch die Pflanze aus, wie sieht sie aus? Wie wirkt das Bild auf uns?

Ein Beispiel soll hier ausgeführt werden als Unterschied zwischen dem Getreide und der Kartoffel. Mit Fragestellungen und genauer Beobachtung erfahren wir mehr. Das Getreidekorn spriesst schlank von der Erde weg Richtung Sonne. Es wiegt sich leicht, wird von den Elementarkräften Wind, Wasser und Sonne umweht, wächst und reift mit der Kraft der Sonne. Fein gegliedert wirkt es durchstrukturiert und aufstrebend. Die Kartoffel hingegen ist ein Nachtschattengewächs und wächst in der Nacht, im Mondeslicht, also im indirekten Licht. Sein Kraut wächst an der Oberfläche, die kleinen Blüten neigen sich meist zur Erde hin, der Sonne abgewendet. Nach dieser Betrachtung kann man sich die Frage stellen: Welches Lebensmittel wirkt erhellend und entgegenkommend auf uns, auf unsere Seele? Wir ernähren nicht nur unseren Körper sondern stärken mit der Ernährung auch seelische Kräfte. Die Antwort überlasse ich dem aktiven Lesenden.

- KARTOFFELN -



- GETREIDE -

Wir werden eine bedeutende Veränderung feststellen beim Kochen, wenn wir aktiv Gedanken in den Kochprozess geben, die Nahrung wird um die Gedanken „mehr“ sein als vorher. Wir fügen dem Essen Gedanken hinzu und bereichern die Materie mit geistigen Kräften, wir duchgeistigen sie sozusagen mit dieser Arbeit, da Gedanken aus dem Geist kommen. Die Nahrung erfährt einen Mehrwert und wird durch uns harmonischer im Organismus aufgenommen. Wir schaffen mit dieser gedanklichen Arbeit eine Beziehung zu den Nahrungsmitteln und werden dadurch gebend. Wir bringen uns dadurch in eine Beziehung zu unserer Ernährung. Das Essen erhält eine andere Qualität.

Der Mensch wird ebenso Kräuter und Gewürze für die Essenzubereitung verwenden. Er kocht die Lebensmittel und richtet diese gewinnend an, so dass sie auch farblich auf dem Teller ansprechend wirken für das Auge. Er bemüht sich, dass die Lebensmittel im richtigen Sinn gekocht werden. Der Mensch hat eine breite Palette von Möglichkeiten zur Verfügung um eine schöne Mahlzeit anzufertigen. Und genau hier sind wir am Punkt der Umstülpung. An diesem Beispiel soll gezeigt werden, wie wir Essen einfach nur einnehmen können um den Appetit zu stillen oder wie wir gebend Gedanken in den Prozess der Essenzubereitung einbringen und somit unseren Alltag bereichern.

Erlauben Sie mir hier eine Analogie zur Gemeinschaftsbildung. Einerseits können wir uns einer Gruppe von Menschen als zugehörig empfinden, wir übernehmen Gruppenstandards oder Gruppenmeinungen und versuchen in diesem Gefühl der Gruppenzugehörigkeit dem Gruppengefühl zuliebe unser Selbst möglichst anzupassen. Vielleicht ist auch eine starke Führungsperson in der Gruppe, welcher wir gerne unser Selbst übergeben. Vielleicht auch sind wir froh um Unterhaltung, gemeinsamen Konsum oder wir gehen mit der Gruppe mit, um nicht alleine zu sein.

Hier möchte ich jedoch einen anderen viel individuelleren Weg beschreiben. Die Gruppe kommt zum Leben, weil sie durch die tragende Kraft des Individuums geformt wird. Wir betrachten uns dabei als individuelle Persönlichkeiten, welche sich gegenseitig stärken können um ein gemeinsames Ziel oder Aufgabe zu verwirklichen. Dabei sind wir alle Führungspersonen, jede und jeder ist gefragt, alle Möglichkeiten und Fähigkeiten sind dafür einzubringen. Jede und Jeder kann sich fragen: Welchen Beitrag kann ich leisten?

Zum Beispiel könnte eine Vogelkundeexkursion so geplant werden, dass eine kleine Gruppe die Exkursion organisiert, jemand anders einen Lunch mitnimmt, andere die Aufmerksamkeit aufs Fotografieren legen und am Schluss einige Personen die Exkursion zusammen fassen und den abwesenden Mitgliedern eine kurze Reportage zukommen lassen. Idealerweise sind die Ziele in einem höheren Kulturwert verankert oder dienen der positiven Entwicklung einer Sache oder Idee. Je idealer in Bezug auch auf höhere Aspekte die Ziele gesetzt werden in dieser Gruppe und diese Ziele in die Mitte gesetzt werden, umso besser werden die Mitglieder zueinander finden und umso vollkommener wird die Gemeinschaftsbildung gelingen. Man wird also bei einer Vogelliebe zuerst die Vögel beobachten, benennen, ihr Zwitschern erkennen wollen und ihre Gewohnheiten und Brutstätten. Mit diesem Vorgehen auf der physischen Ebene erforschen wir die Vögel als Wesen der Lüfte. Wir erkunden sie und dadurch schaffen wir eine Beziehung zum Tier. Wir erschaffen eine Empfindung, die Sinnesfreude wächst. Das Wesen, die Wirkung der Vögel auf uns Menschen könnte ebenfalls eine Fragestellung sein welche uns interessieren könnte. Oder auch: Was wäre die Luft und die Erde ohne die Vogelwelt? Ein solches Vorgehen mit diesem gemeinsamen Ziel und Interesse wirkt Gemeinschaftsfördernd und verbindet die Menschen untereinander.

## **Gemeinschaftsbildung mit Zielpunkt**

Wie erwähnt, brauchen wir um eine Gemeinschaft zu bilden ein gemeinsames Ziel oder ein Thema. Unsere Aufmerksamkeit richtet sich hin zum gemeinsamen Inhalt, z.B. werden Ornithologen gemeinsam Vögel beobachten und das Interesse zu diesen Tieren bringt sie zusammen. Sie tauschen Informationen aus, beobachten Vögel und lernen über ihre Lebensbedingungen, ihre Fluggewohnheiten etc. Damit wird das Thema belebt. Gedanken werden dazu gegeben und das Thema wird dadurch lebendig und gewinnt an Substanz. Es wird vielleicht dabei auch wahrnehmbar, wie sich das Thema weitet, das Interesse steigt, das Thema scheint wie in einem Selbstverständnis zu wachsen und die Stimmung wird ruhig und geordnet. Die Aufmerksamkeit ist beim Thema.

Im Alltag finden sich natürlich auch viele Themen, bei welchen man nicht gleicher Meinung ist, das ist vermutlich sogar oft gegeben. Wie ist mit dieser Situation zu Verfahren auf der Grundlage einen höheren Kulturwerte verwirklichen zu wollen?

In einer schematischen Unterscheidung in drei Ebenen Materie, Seele und Geist sind Meinungen auf einer materiellen Ebene angesiedelt. Sie sind vielfältig, wechselhaft, recht oder falsch, da gibt es keine objektiven Kriterien oder weisheitsvolles Wissen dafür. Daher sind die Auseinandersetzungen auf dieser Ebene zwar auch nötig, jedoch nicht der wirkliche Ansatzpunkt. Mit den Bemühungen um eine geistige Haltung, eine wahre und objektive Haltung in den Sachlagen erhalten die materiellen Konflikte die Möglichkeit, sich aufzulösen. Der Ansatzpunkt unseres Vorgehens ist das Denken, das gemeinsame Bilden von Idealen, das Schaffen von Gedanken zu einer Ästhetisierung einer Sache. Die bestehenden Situationen werden beschrieben und durch das Ideal in eine Transformation mit neuen Gedanken aus übergeordneten Idealen formuliert und neu geschaffen.

## **Wie kann die Gemeinschaft also in einem erweiterten Verständnis mit einer seelischen Dimension verstanden werden?**

Unsere Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen sind reiche Dimensionen, welche im Laufe des Lebens entwickelt werden wollen. Die Seele will sich entwickeln, sie will sich weiten, sie will Fortschritte erzielen. Jeder Mensch will sich entwickeln, in jedem Menschen ist es angelegt, eine individuelle Entwicklung zu vollbringen. Im Laufe des Lebens will das Bewusstsein reifer werden, will sich weiten und versteht meist Zusammenhänge wirkungsvoller und nachhaltiger als in der Jugend.

Was haben diese Erläuterungen mit einer Gemeinschaft zu tun? Aus einer geistiger Sichtweise gesehen sind wir Menschen miteinander auf seelischer Ebene verbunden<sup>2</sup>. Wir sind verbunden, nur ist das heute kaum mehr wahrnehmbar. Geht es z.B. jemandem schlecht, gleich welcher Religion oder Nationalität, können wir uns in den anderen einfühlen. Z.B. wenn jemand sein Kind verliert durch einen Unfall so können wir ohne Worte verstehen, wie schmerzhaft das für die Eltern sein muss. Diese Empfindungsgabe kommt aus einer seelischen Dimension. Auch Beziehungen finden auf einer seelischen Ebene statt. Wir sind beziehungsfähig und mit der Beziehungsfähigkeit verbinden wir uns auf seelischer Ebene. Die Beziehungen sind also seelischer Art, die Seele will Beziehungen, sie sucht Beziehungen.

Die Verbundenheit der Seele geht soweit, dass Wirkungen einer Person auf die andere nicht zu unterschätzen sind. Ganz im Gegenteil: Es kann durchaus sein, dass ein Mensch krank wird, weil ein im nahe Stehender einen Entwicklungsschritt nicht vollbringt. So ermöglicht die eigene seelische Entwicklung immer auch eine Entwicklung für den Nächsten. Es ist daher notwendig, dass wir auch mit dem Nächsten verantwortungsvoll umgehen lernen. Wir wirken auf den Nächsten mit unseren Gedanken. Auch wenn Gedanken nicht sichtbar sind und in einer anderen Sphäre sich bewegen, so wirken sie dennoch auf die physische Welt. Die Pflege der richtigen Gedanken ist eine wichtige Disziplin.

---

<sup>2</sup> Gemeinschaftsbildung und Kosmos, Heinz Grill



Wenn wir also davon ausgehen, dass wir Menschen seelisch verbunden sind, leben wir in einer seelischen Gemeinschaft. Äusserlich gesehen nicht, aber innerseelisch sind wir verbunden. Wenn wir uns dessen bewusst werden, erscheint die Gemeinschaft in einem ganz anderen Licht. Wie schon beschrieben, sind wir in der heutigen Zeit stark individualisierte Persönlichkeiten. Wir leben nach selbst bestimmten Zielen oder auch ohne Ziele, wir arbeiten, sind in einem selbst bestimmten Lebensumfeld, wir sind mobil und unabhängig. Wer von uns ist sich denn schon bewusst, dass wir Menschen seelisch verbunden sind? Was heisst das, wenn wir dieses Bewusstsein, dass wir seelisch verbunden sind, richtig begreifen? Das heisst doch, dass wenn wir an unserer Seele schaffen, dann schaffen wir auch an der Seele unseren Nächsten. Indem wir sie zum Beispiel stärken, schulen, entwickeln, in eine Weite bringen, gelingt uns auch ein Beitrag an der Seele unseres Mitmenschen. Und dass wir uns bewusst sind, wie wichtig ein guter aufbauender Beitrag an die seelische Entwicklung des Nächsten ist.

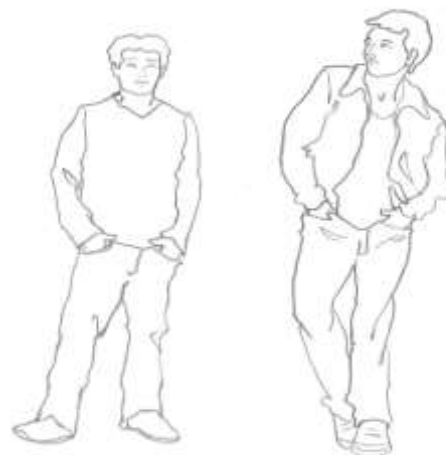
### **Wie sieht denn eine Verbindung der Seele aus? Was ist eine schöne, edle Verbindung zwischen Menschen?**

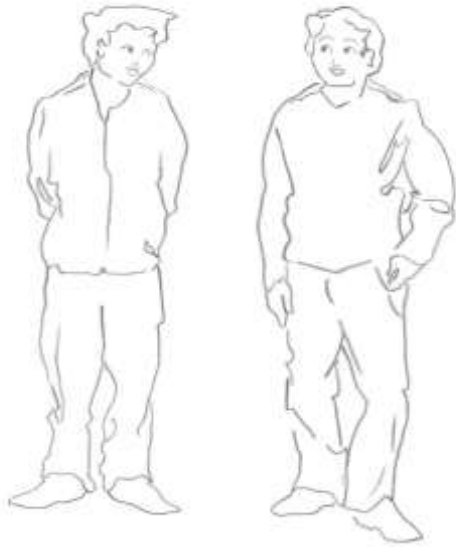
Eine schöne und gediegene Verbindung kann zwischen Menschen entstehen, in dem man dem Nächsten begegnet und ihn dabei frei lässt. Wir begegnen ja nicht nur dem physischen Menschen, wir begegnen auch einer seelischen und einer geistigen Dimension. Aus diesem Licht betrachtet begegnen wir uns also auf gleicher Augenhöhe in einer seelischen Dimension.



Würden wir von unten herauf zum nächsten schauen und uns kleiner machen, dann macht man sich machtlos und übergibt dem anderen Verantwortung oder Einfluss über sich selbst. Im Sinne: Ich weiss so wenig und bin so unsicher, hilf du mir bei allem.

Eine zweite ungünstige Begegnungsmöglichkeit ist diese „von oben herab“ auf meine Mitmenschen. So im Sinne: Ich bin viel schneller, besser, gescheiter, wichtiger etc. als du. Man wirkt von oben herab und macht sich grösser, man erhebt sich dabei über den anderen.





Gelingt es jedoch, uns bei einer Begegnung als gleichwertige Partner zu sehen und begegnen wir uns als integrale und dreigliedrige Menschen, kann nur die Begegnung auf gleicher Augenhöhe die passende sein.

Natürlich gibt es gesellschaftliche Unterschiede, jemand hat eine verantwortungsvolle Arbeit oder jemand erledigt vielleicht eine einfache Hilfsarbeit. In gesellschaftlichen Strukturen sind wir äusserlich getrennt, auf einer materiellen Ebene gibt es bekanntlich grosse Unterschiede. Wir wohnen verschieden, haben verschiedene Gehälter, Berufe, Ressourcen zur Verfügung und sind in verschiedenen gesellschaftlichen Schichten zuhause.

Jede Begegnung ist eine Begegnung mit der Seele und mit dem Geistigen und jede Begegnung schön auszuformen kann als eine Kunst, als ein Moment der Geistesgegenwärtigkeit verstanden werden. Es begegnen sich zwei Menschen und es begegnen sich zwei Seelen. Die Kunst des Augenblickes in der Begegnung ist es, den anderen als solchen zu sehen, frei zu sehen als Persönlichkeit zu erkennen. Eine objektive Sicht, ein frei lassen von eigenen Projektionen. Oder von Manipulation, von Vorstellungen, wie der andere sein sollte, von Erwartungen oder eigenen Bedürfnissen, welche dem nächsten aufgestülpt werden. Diese Bewusstheit in Begegnungen klar zu schaffen ermöglicht erst eine freie Beziehungsaufnahme.

Beobachtungen im Alltag schärfen die eigenen Sinne und ermöglicht ein frei werden von ungünstigen psychologischen Mustern. Wir versuchen in der Begegnung, den nächsten so zu sehen, wie er vor uns steht. Wir schauen ihn mit Aufmerksamkeit an, wir schauen in die Augen, sehen das Gesicht, wie ist es geformt? Wie wirkt die Persönlichkeit auf uns? Wie kommt sie uns entgegen? Wirkt sie freundlich und offen oder in sich verschlossen? Wie sind die Gesichtszüge, die Grösse, die Gesamtkonstitution? Diese einfache Übung mit Interesse am Mitmensch erlaubt uns in einer aktiven Art eigene Gedanken zur Person zu gestalten, ohne gleich in psychologische Projektionen zu verfallen. Wir schaffen damit bei Begegnung in der Vorstellung Bilder. Der Nächste wird sich dadurch geschaut fühlen, die Seele wird wahrgenommen, er wird die Aufmerksamkeit wahrnehmen und das Interesse empfinden.

Eine wesentliche Grundlage zur Gemeinschaftsbildung ist also die Begegnung, die Beziehung zum Nächsten und wie wir gesehen haben, ist eine freie Beziehungsaufnahme auch eine aktive Bewusstseinsarbeit.

Wir bilden mit der Betrachtung verschiedene Gedanken und schaffen durch diese Gedankenbildung eine Verbindung oder Beziehung, welche seelischer Art ist. Diese Übung der Objektivierung wie oben beschrieben kann sehr gut auch mit Pflanzen oder mit der Natur und durch Naturbeobachtungen getätigt werden. Um diese Übung zu vervollkommen ist es hilfreich, die Beobachtungen im Anschluss nochmals gedanklich zu erschaffen und in eine Vorstellung zu bringen. Eine sehr gute seelische Übung dazu ist es, am Abend vor der Nachtruhe die getätigten Tagesbilder nochmals zu erbauen<sup>3</sup>. Es werden dadurch gedankliche Anschauungen gebildet.

Mit dieser Übung der Aufmerksamkeit und der Objektivierung stärkt man die Seele, die Seelenkräfte, welche heute oft geschwächt sind. Sie sind geschwächt, weil die gedankliche Aktivität nicht gebührend geleistet wird. Heute ist es oft so, dass bei einer Begegnung schnell die eigenen Projektionen oder Erwartungen über den anderen gestülpt werden, ich glaube, das kennen wir alle. Und damit verhindern wir ein Freilassen des anderen. Die Seele des anderen wird eingeschnürt, fühlt sich beengt und erhält wenig Raum. Sehr angenehm sind Beziehungsaufnahmen, bei denen die Seele frei durchatmen kann. Diese Positionen müssen im Alltag immer wieder gesucht und geübt werden.

Beobachten Sie das selbst einmal im Alltag, in den Beziehungen, ich versichere Ihnen, dass dies sehr interessant und lehrreich werden kann!

Wenn man die Seele studiert und sich in das Wesen der Seele vertieft, erkennt man, dass die Seele ein grosses Spektrum an verschiedensten Facetten aufweist, welche sich differenziert entwickeln möchten. Als Gesamtwesen braucht die Seele Beziehungen, sie braucht den Menschen um sich entwickeln zu können. Sie braucht ein Gegenüber. Sie braucht den Mitmenschen, sie braucht eine Betätigung und einen Raum, um sich in eine Aufgabe einzugeben, sie braucht die Aussenwelt. Durch die Berührung mit der Aussenwelt können die Seelenkräfte sich formen und gestaltend tätig werden und in den Aufgaben wirken. Die Seele verströmt sich, sie wird weit und differenziert. Denn so wie der Körper Bedürfnisse hat, so hat auch die Seele Bedürfnisse, welche sie im Laufe ihres Erden-daseins vervollkommen möchten.

Verbindende Begegnungen sind also durch uns als Einzelmenschen zu leisten, sie sind als aufmerksame gedankliche Bewusstseinsarbeit und als seelische Aktivität zu verstehen. Mit dieser seelischen Aktivität bringen wir uns in Beziehung zur Aussenwelt. Wir bringen uns in Beziehung zur Ernährung, z.B. wie oben beschrieben, wir bringen uns in Beziehung zum Lebensalltag, zum uns umgebenden Äusseren.

Da wir Menschen seelisch verbunden sind und wir dies von innen heraus mit Gewissheit erleben können wie oben beschrieben, möchten wir uns auch um die Schwachen unter uns kümmern. In einer höheren Gemeinschaftsbildung geht nicht der Starke voran und lässt den Schwachen hinter sich. Der Starke geht voran und übernimmt Verantwortung für den Schwachen. Der Starke kümmert sich um den Schwachen, da er weiss, dass eine Gemeinschaft sich nur zusammen erspriesslich und produktiv entwickeln kann. Und der Schwache, was macht er? Der Schwache hilft und unterstützt den Starken, in dem er an ihn denkt, in dem er vielleicht ein gemeinsam gesetztes Ziel gedanklich mitträgt und –entwickelt. Mit diesem gedanklichen zu- und miteinander zu einer gegenseitigen Unterstützung zum gemeinsamen Ziel hin entwickeln sich schöne und innige soziale Prozesse.

### **Gemeinschaftsbildung auf geistiger Ebene, wie kommt das ICH in die Beziehung?**

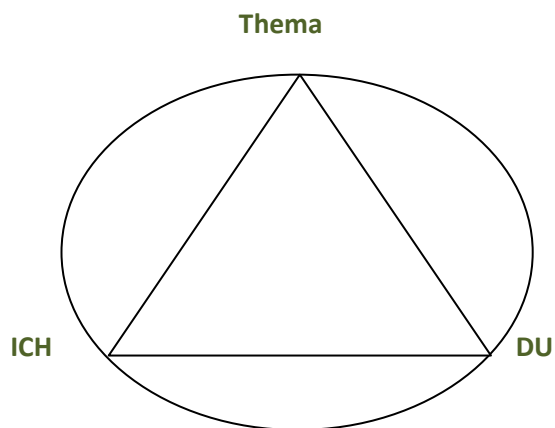
Mit dem oben erwähnten und vielleicht etwas banalen Vergleich zwischen Mensch und Tier und dessen Essensgewohnheiten wird doch sehr deutlich, dass wir Menschen schöpferische Kräfte zur Verfügung haben im Gegensatz zum Tier. Wir haben die Möglichkeit, unsere Lebensbedingungen zu ändern, zu verbessern und zu entwickeln. Wir haben die Möglichkeit unsere Bedingungen, unsere Beziehungen zu gestalten, zu entwickeln und aufbauend zu wirken. Der Geist ist transzendent, schöpferisch, der Geist ermöglicht die Freiheit schöpferisch zu sein.

---

<sup>3</sup> Steiner Rudolf, Seelenübungen

Wird die Formung der Beziehungen durch ein gedankliches Ideal im Bewusstsein geschaffen, geben wir der Beziehung eine Orientierung, eine Hinwendung an ein Höheres. Meist passiert die Formung oder Gestaltung der Beziehungen heute durch den Willen der Personen, vielleicht auch durch den Zwang oder die Macht über eine andere Person. Der Geist jedoch ist immer frei, er kann verwandeln, verändern und wirkt förderlich auf eine Entwicklung hin zu einer Umwandlung einer Situation zu einem besseren, kultivierteren und differenzierteren Zustand. Es muss nicht die Situation hingenommen werden wie sie ist, sie kann veredelt werden, eine Situation kann durch aktive schöpferische Gedanken zu einem höheren Kulturwert auferstehen. Im Unterschied dazu ist das Tier hingegen nicht in der Lage, diese Metamorphose zu vollbringen.

Nachfolgende schematische Skizze veranschaulicht den Zusammenhang zwischen den Beziehungsebenen und dem gemeinsamen Thema. Der äussere Rahmen versinnbildlicht die Zusammengehörigkeit. Die Form darf in einer ständigen wechselseitigen Bewegung und Bereicherung gedacht werden.



Es liegt an der Aktivität eines jeden, an einer Gemeinschaftsbildung zu wirken. Soziale Prozesse in diesem Sinne gestaltet mit der Orientierung hin zu einem Ideal, können als Grundsteine für die Bildung einer geglückten Gemeinschaft gelten und werden durch die individuelle und tragende Kraft eines Einzelnen realisiert. Eine geglückte Gemeinschaft trägt damit wesentlich zum Aufbau der Ätherkräfte aller Beteiligten und auch des Kosmos bei. So bilden auf dieser Grundlage geschaffene Gemeinschaften einen Mehrwert nicht nur für die Gesellschaft, sondern auch für die Umwelt und für die Schöpfung.

Diese Auswahl der anschaulichen Beispiele über das Essen und über die Vogelkunde soll zeigen, dass in jedem Gebiet ein hinzufügen von schöpferischen Kräften möglich ist und damit ein Aufbau im Sinne eines Mehrwertes und einer Ästhetisierung einer Sache geleistet werden kann durch den Einzelnen.

Das Bilden einer Gemeinschaft heute braucht vermehrt unsere Aufmerksamkeit, unsere Gedanken und unser Engagement und erscheint mir heute so nötig wie früher schon. Ich denke es ist heute eine Verantwortung jedes Einzelnen nicht bei sich mit dem Denken aufzuhören, sondern besonders für den Anderen und für gemeinsame Ziele zu denken. Das Denken für gemeinsame Ziele und das Denken an den Nächsten bei diesem Prozess, stärkt die Kraft einer gelungenen Realisation.

Der Gedanke ist eine geistige Entität, eine geistige Kraft und lebt in einer geistigen Sphäre. Der Gedanke ist nicht materiell. Fördern wir das Denken, so schaffen wir damit Ätherkräfte und erschaffen lichtvolle Atmosphäre. Wir erschaffen erhellendes. Die Welt der Planeten, der Kosmos oder auch das Universum strahlt unentwegt auf die Erde und auf die Menschen herab. Diese Kräfte wirken auf die Seele des Menschen, sie werden durch die Seele aufgenommen. Die Gedanken kann man als Wesenheiten verstehen, welche in dieser ätherischen Sphäre ihre Heimat haben.

Mit dem Erschaffen von lichtvollen Gedanken, also mit unserer schöpferischen Gedankenarbeit, bewirken wir eine Raumes Sphäre, welche feinstofflich lebendig ist und zurück in den Kosmos<sup>4</sup> strahlen kann.

## **Glossar in Kürze**

**ICH:** Das ICH wird dem Geist zugeordnet. Das ICH-Selbst ist Geist und lebt im Menschen. Das ICH ist mit der Seele (auch Bewusstsein) verbunden.

**Seele:** Die Seele wird auch als Astralleib bezeichnet und in einer dreigliedrige Dimension unterschieden. Die Seelenkräfte sind Denken, Fühlen und Wollen.

**Ätherkräfte:** Als Ätherkräfte werden in der Anthroposophie und in der Elementenlehre die Lebenskräfte umschrieben. Sie werden in vier verschiedene und sich durchdringende Kraftfelder beschrieben: Erdäther, Wasseräther, Luft- und Lichtäther und Feueräther. Die Ätherkräfte verbinden den Körper mit der seelischen Welt und den geistigen Dimensionen.

**Körper:** Der physische Körper ist das Ergebnis, also die Inkarnation aus den nicht materiellen Sphären. Die geistigen Welten wirken auf den Körper ein, beleben ihn und formen ihn.

---

<sup>4</sup> Imagination für diese Niederschrift: "Die Gemeinschaft ist gleich wie der werdende individuelle Mensch, ein Spiegel des lichtfunkelnden Kosmos im verbindenden Geistesselbst" aus „Gemeinschaftsbildung und Kosmos“, Heinz Grill.