

Der Mensch in der Stadt im Lichte eines geistigen Ideals

Zukunftsweisende Möglichkeiten für aufbauende
Begegnungen zwischen Menschen im Stadtleben

Ursula Rütimann Habegger

Illustration: Giovanna Marini

01.12.2013

Einführung	3
Was brauchen heutzutage moderne Menschen, die in der Stadt leben?	3
Das Leben in der Stadt.....	4
Ein freier Beziehungsaufbau kann immer und täglich geschehen	6
Das innere und seelische Leben	6
Wie wird ein Ideal geschaffen?	7
Welche Ideale leben in der Planung einer Stadt, eines Stadtteils?.....	7
Welche Ideale können wir in einer sozialen Stadt verwirklichen?.....	9
Äussere Einflüsse und innerer Raum.....	9
Die Schaffung eines inneren Raumes	11
Welche Möglichkeiten bestehen, dem Selbstgefühl des Menschen Raum zu geben?.....	11
Yoga – Asanas welche das Selbstsein des Menschen fördern	12
Der Baum (tādāsana).....	13
Imagination.....	13
Ausführung	13
Beispiel einer Seelenübung	14
Zehenspitzenstellung (pādāngusthāsana).....	16
Imagination.....	16
Ausführung	16
Glossar und Worterklärungen	18

Einführung

Was brauchen heutzutage moderne Menschen, die in der Stadt leben?

Mit diesem Essay möchte ich einige Gedanken beschreiben, die besonders für Menschen, welche in Städten leben, von Interesse sein können. Ich richte diese Gedanken aus dem Grunde an Menschen in Städten, weil das Leben in der Stadt eine andere Qualität in sich birgt und andere Anforderungen stellt als das Leben auf dem Lande. Dabei bin ich mir bewusst, dass ich von generellen Bildern ausgehe, ohne den individuellen Situationen im Besonderen gerecht zu werden.

Ich gehe davon aus, dass das Leben auf dem Lande eine nähere Beziehung zur Natur, d.h. zu den Tieren, Pflanzen, der Erde (und zu den verschiedenen Witterungen) ermöglicht. Diese Beziehung zu einem natürlichen Umfeld kann leichter in die Empfindung aufgenommen werden als in der Stadt. Das Leben im Grünen, umgeben von Blumenwiesen und Naturerscheinungen und mit dem bewussteren Wahrnehmen der Jahreszeiten erleichtert die Beziehungsaufnahme zur Natur. Die Beziehungsaufnahme zur Natur mit ihrem ewigwährenden Rhythmus ist in dem diesbezüglich autonomen Stadtleben etwas schwieriger zu vollbringen.

Schliesslich möchte ich erläutern, was ein urbaner Mensch, welcher das Stadtleben liebt und sich gerne in den Städten bewegt, für eine individuelle seelisch - geistige Entwicklung tun kann. Dabei soll die gedankliche Aktivität angeregt und die bewusste Wahrnehmung des Menschen gefördert werden, so dass er erkennt, wie er seine Umgebung gestalten und stärken kann und dadurch gesunde Beziehungen schafft.

Abschliessend werde ich einzelne Übungen vorstellen und die heilsame Wirkung geeigneter Yoga-Asanas (Körperübungen) erläutern. Sie wurden unter dem Gesichtspunkt ausgesucht, besonders für die Entwicklung der Innerlichkeit stärkend zu wirken. Bemühungen um die Entwicklung des innersten Zentrums, des innersten Selbstseins, fallen vielleicht gerade im Lebensdasein in den Städten schwerer, durch die vielen möglichen Ablenkungen, welche die Stadt bietet.

Der Essay entstand auf dem Hintergrund der Beschäftigung mit Gedanken von Heinz Grill, dem Begründer des Neuen Yogawillens. Diese Auseinandersetzung basiert auf von ihm gehaltenen Vorträgen und Seminaren zum Thema Individualität und Gemeinschaftsbildung, auf der Studienarbeit mit verschiedenen Büchern zum Thema Herz und Herzchakra¹ sowie auf gelesenen Vorträgen von Rudolf Steiner zur Beschreibung der michaelischen Zeit und des Erzengels Michael.²

¹ Heinz Grill: Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen, Synthesia-Verlag sowie: Die Seelendimension des Yoga, Praktische Grundlagen zu einem spirituellen Übungsweg, Synthesia-Verlag

² Rudolf Steiner, Die Anthroposophie und das menschliche Gemüt

Das Leben in der Stadt

Das Leben in der Stadt ist für Menschen, die gerne urban leben, sehr reizvoll. Immer ist irgendwo Bewegung, immer finden irgendwelche Ausstellungen, diverse Aktionen oder Events statt. Besonders in der heutigen 24-Stunden-Gesellschaft scheint die Stadt nie zu schlafen. Verschiedenste Menschen, temporeiche Bewegung, allerlei Düfte, lauter Verkehr, Stimmen in verschiedenen Frequenzen und fremde Sprachen wirken unaufhörlich auf uns ein. Es ist spannend, die Sinne werden immer irgendwie und irgendwo in Anspruch genommen. Auf der Strasse, im Park, im Tram ist Leben, ist etwas los. Eine ständige Flut von Geräuschen dringt an unser Ohr, das zentrale Nervensystem mit seinen Sinnen ist immer in Aktion. Wir werden mit Eindrücken von aussen umfassend eingedeckt. Das Bewusstsein wird unaufhörlich von einem zum nächsten Ort gelenkt, ohne sich irgendwo in eine Beziehung einzulassen.



Vielleicht gestaltet sich das Leben in der Stadt auch anonymers als auf dem Lande. Möglicherweise gehört der Nachbar einer anderen Nationalität an, einer fremden Religion und feiert ganz andere religiöse Feste oder unterhält sich in einer anderen Sprache. Unverbindlichkeit sowie gute Nachbarschaft sind in der gleichen Siedlung möglich, Gegensätzliches und Gleiches haben im selben Raume Platz. Diese Reibungen zwischen den Gegensätzen erzeugen oft neue Ideen, neue Phänomene in einer Stadt.

So ist zum Beispiel in den Städten heute das Urban Gardening ein grosses Bedürfnis. Überall entstehen grössere bis Kleinstgärten neben verdichtetem Bauen. Die Menschen möchten der Natur Raum geben und suchen Möglichkeiten, sich mit ihr auseinander zu setzen, wobei das Gärtnern in der Stadt ebenso als „Transportmöglichkeit“ für gemeinsame Aktionen und das Schaffen von Begegnungsmöglichkeit dient. Zudem sind unkomplizierte Aktionen gefragt, künstlerische Interventionen oder auch gemeinsames Kochen und Essen des selbstgezüchteten Gemüses. Als Antwort und Reaktion auf das Sterben der Bienen sind viele Stadtmenschen dazu übergegangen, Bienen zu züchten und sich der Bienenpflege zu widmen.

Eine Stadt wirkt auf uns anregend, man kann sich ihr im passiven Sinne überlassen, immer wieder neue Impulse von aussen aufnehmen und sich auch darin verlieren. Die Stadt bietet Unterhaltung, Konsum, Kultur, welche man konsumorientiert aufnehmen kann, und ständig strömt uns eine Flut von Konsummöglichkeiten und Ablenkungen entgegen. Das Nerven-Sinnesorgan wird angeregt, ist ständig auf Empfang, und das Bewusstsein springt im Alltag von einer Aussenwahrnehmung zur nächsten. Der Blick wird in Schaufenster gelockt, Menschen streifen an uns vorbei, der Verkehr verlangt Aufmerksamkeit usw. usf.



Es stellt sich die Frage, ob diese konsumierende und genussorientierte „fun-Lebensform“ auch stärkend auf die Seele einwirkt? Wie sieht es mit dem Selbstempfinden aus, mit dem individuellen und eigenen ICH in der Geniessgesellschaft? Das Innere bleibt in einem solchen Geschehen passiv und erhält eine oberflächige Sinnessättigung. Ein inneres Aktivsein jedoch fehlt dabei, und dies kann eine innere Empfindung von Leere oder Ödnis hinterlassen. Wie verhält es sich dagegen mit der Fähigkeit, eine gewisse Vertiefung oder Konzentration zu erlangen, wie gelingt ein Beziehungsaufbau zu unserer Umgebung unter diesen Alltagsumständen?

Wie wird die Individualität in einer Welt der internationalen Labels geformt und gebildet, mit dem Drang „dazu zu gehören“, dieser modernen Gesellschaft anzugehören? Schnell eingebettet ist man/frau sicherlich äusserlich, mit dem „Starbucks Kaffee“ und der „Freitagtasche“ oder einem „Turbinenbräu“ Bier auf der „richtigen“ Liegewiese. Denn auch der Prestigewert einer Liegewiese oder einer Bar kann sehr schnell wechseln. Das innere ICH einer Persönlichkeit ist durch dieses äussere Verhalten jedoch in keiner Weise gestärkt.

Ein freier Beziehungsaufbau kann immer und täglich geschehen

Wie kann man sich vorstellen, eine freie Beziehung zur Aussenwelt zu gestalten? Wie kann im Alltag der Mensch in der Begegnung gestärkt werden? Wichtig scheint vorerst sicherlich die Frage nach dem Motiv zu sein. Warum soll der Mensch gestärkt werden? Man könnte ja, wie die meisten Menschen es praktizieren, sich erst einmal zu fragen: "Was bringt mir das?" bevor sie in eine Aktion treten. Es ist Kultur geworden, erst einmal für sich selbst schauen, bevor man an seine Mitmenschen denkt.

Wir können uns frei in Beziehung zum Mitmenschen setzen, wenn wir den Menschen so sehen wie er ist. Das scheint auf den ersten Blick einfach zu sein, ist es tatsächlich jedoch nicht. Einen Menschen frei zu sehen und in eine aktive Beziehung zu ihm zu treten heisst, ihm ohne Projektionen und Erwartungen zu begegnen. Meist jedoch sind wir sofort bei unseren Sympathie- oder Antipathiegefühlen angelangt oder oft auch bei unserem Bauchgefühl. Bleiben wir in diesen Sympathie- und Antipathiegefühlen, dann bleiben wir eigentlich nur immer bei uns selbst und bei unseren subjektiven Empfindungen. Wir sagen damit nichts über den Nächsten aus und werden ihm also auch nicht gerecht, sondern sagen damit nur etwas über uns aus. Ein sachdienlicheres Vorgehen wäre es, dem Nächsten entgegenzutreten und ihn beschreibend wahrzunehmen. Ihn in einer Objektivität wahrzunehmen bedeutet, ihn erst einmal zu beschreiben, ohne positive oder negative Äusserungen.

Ich möchte hier gleich ein Beispiel anfügen:

Wir sitzen in einem Restaurant, eine Person kommt herein und setzt sich neben uns. Ein unverbindliches Gespräch entsteht, die Stimmung ist entspannt, einige Sätze werden gewechselt. Schnell erscheint die Person sympathisch, da sie uns an einen ehemaligen Freund erinnert. Wir assoziieren unbemerkt unsere Vorstellung in die Person hinein. Aber ist das eine freie Begegnung? Ich meine: Nein. Eine freie Begegnung kann sich erst entwickeln, wenn wir einer Person frei von unseren vorgeprägten Vorstellungen oder Erwartungen begegnen. Dabei ist es an uns, die beschreibenden und richtigen Gedanken dazu zu kreieren. So schauen wir z.B. den Menschen an, wie seine Haare sind, wie der Ausdruck seiner Augen ist und wie sein Gesichtsausdruck wirkt? Wirkt er müde, heiter, oder wie wirkt er? Wie bewegt er sich? Wie tönt seine Stimme? Mit diesen Gedanken mache ich mir ein objektives Bild dieser Person, welche ich in eine Vorstellung führe. Mit dieser Gedankentätigkeit gestalte ich ein freies Bild, eine freie Vorstellung und damit eine freie Beziehung zu diesem Menschen. Die Vorstellungsbildung wird gedanklich aktiv geschaffen. Die Person strahlt in ihrer Persönlichkeit und ihrem Wesen auf mich zurück.

Das innere und seelische Leben

Aus der Sicht des Yogas will und braucht die Seele Entwicklungsmöglichkeiten, und um Entwicklungsmöglichkeiten zu generieren und zu fördern, braucht der Mensch Interessen und Themen, denen er forschend gegenüber treten kann. Mit einer Vielzahl von Interessen setzt sich der Mensch in Beziehungen zu Themen oder zu Inhalten. Dabei ein Ziel zu formulieren hilft, eine gedankliche Spannkraft aufzubauen und das Thema zu entwickeln. Mit diesem Vorgehen sind wir mit der Aufmerksamkeit beim Thema und daher nicht bei uns. Sich für ein Thema vertiefter zu interessieren, es zu durchdringen und gedanklich zu erweitern, schafft ein „Mehr“ an Gedanken. Gedanken zu schaffen belebt das Innere des Menschen, erweitert und bereichert es. Ätherkräfte werden durch aktive Gedankenbildung hin zu einem Aussen geschaffen, also nicht durch den Konsum von verschiedensten Angeboten, sondern durch eine innere Aktivität und Bemühung um ein spezifisches Fachgebiet oder auch um anregende Themen.

Ebenso werden mit dem Kreieren einer freien Beziehung, wie vorher erwähnt, ohne Überstülpung der eigenen Gefühle oder der eigenen Projektionen und Erwartungen lebendige Vorstellungen des

Gegenübers geschaffen. Er wird frei gelassen und empfindet sich dadurch wahrgenommen und gestärkt.

Durch das Bilden von Gedanken wird es möglich, ein inneres Bild zu einem Thema zu erbauen und in eine Vorstellung zu bringen. Diese Vorstellung lebt feinstofflich und ist materiell nicht sichtbar, ist jedoch in Gedanken aufgebaut und ermöglicht eine freie Bezugnahme dazu zum Objekt. Eine freie Beziehung zur Sache oder zum Nächsten wird dadurch geschaffen.

Wie wird ein Ideal geschaffen?

Ein Ideal ist am reinsten, wenn es aus einer geistigen Quelle gespiesen wird. Ein Ideal zu schaffen heisst, eine gute Vorstellung zu einer Situation oder einer Begebenheit gedanklich so zu tätigen, dass Werte, bzw. Werthaltungen zu dieser hinzugefügt werden. Ich füge einer Alltagssituation einen Wert bzw. einen Inhalt hinzu. Diese Werte werden schöpferisch erbaut und gedanklich gestaltet. Ideale zu bilden ist ein schöpferischer Prozess. Entfaltet sich ein Ideal mit einem geistigen Inhalt in der materiellen Welt oder auch im Beziehungsleben, wirkt das Ideal veredelnd und verschönernd. Durch das Bilden eines Ideals ist es uns möglich, das Niveau des gewöhnlichen Alltagslebens anzuheben.

Welche Ideale leben in der Planung einer Stadt, eines Stadtteils?

Man kann sich auch fragen, welche Ideale sich heute in den Städten zeigen, wenn man die Architektur als Beispiel nimmt. Welche Gedanken liegen einer verdichteten Bauweise zugrunde? Da Raum beschränkt ist und z.B. in Zürich Wohnungen fehlen, ist hier wohl der Gedanke der effizienten Nutzung des Raumes ein wichtiges Anliegen der Investoren.

Stehen Funktionalität und der wirtschaftliche Nutzen bei einer Stadtplanung heute im Vordergrund oder ist es die Stärkung des Menschen in der Ganzheit seiner Bedürfnisse? Wo sind die Werte angesiedelt?

Betrachten wir beispielsweise Neubauten, so wie sie heute üblicherweise gebaut werden. Werden die Bauten an den Bedürfnissen der Menschen in ihrem ganzheitlichen Menschsein ausgerichtet, wird also auch eine seelische Bedürftigkeit zugestanden, an Kontakt und Dialog, an Begegnung und Austausch?

Häufig treffen wir bei Neubauten glatte Flächen und viel Glas an, welches den Blick auf die Aussenwelt ermöglicht. Viereckige Formen und geringe Unterschiede in der Bauweise sind vorherrschend, Man ist geneigt, den Begriff einer "architektonischen Monokultur" zu verwenden. Haus für Haus reiht sich monoton aneinander. Welche Gedanken liegen einer solchen Architektur zugrunde?

Wie wirken diese Häuser auf uns Menschen, auf unsere Seele? Wirken sie anregend, interessant, machen sie den Menschen neugierig und aufmerksam oder eher gelangweilt und vielleicht gar abweisend? Geben sie Raum oder schliessen sie den Menschen regelrecht aus?



Opfikerpark bei Zürich

Wie wirkt ein Jugendstilhaus im Vergleich dazu?



Welche Gedanken mögen einer solchen Architektur zugrunde liegen? Wie wirkt das Gebäude auf unsere Empfindung?

Welche Ideale können wir in einer sozialen Stadt verwirklichen?

Hier stellt sich die Frage, ähnlich wie im obigen Beispiel mit der Bauweise, welche Ideale wir im Umgang miteinander verwirklichen wollen, was für eine Stadt wir wollen? Welche Beziehungsqualität möchten wir realisieren?

Wenn wir eine Stadt schaffen möchten, in der wir gestaltend unsere Beziehungen mit Nächstenliebe pflegen, formen und kreieren, erheben wir sie dadurch um einen Kulturwert. Jedes Individuum ist dabei ein Kulturträger und hat die Möglichkeit, unsere soziale Gesellschaft aktiv mitzugestalten und mit einem Ideal zu verändern. Die Beziehungsgefüge anteilnehmend zu gestalten, ist eine schöpferische und interessante Arbeit.

Eine freie Wahrnehmung zum Mitmenschen ist - wie oben beschrieben - eine Voraussetzung für das Kreieren eines aufbauenden sozialen Prozesses. Dieser Wahrnehmungsfähigkeit zum Mitmenschen hin lege ich einen Gedanken oder einen Vorstellungsinhalt zugrunde. Dies könnte zum Beispiel folgender sein: Der Mensch soll sich bestmöglich nach seiner Bestimmung, nach seinem Lebensauftrag entwickeln. Mit diesem Gedanken und dem Zusammenfließen mit der Wahrnehmungstätigkeit gestalte ich gedankliche Prozesse, welche für den Nächsten in seiner freien und progressiven Entwicklung förderlich sind. Ich gestalte damit tragende, soziale Prozesse.

Nicht mit einem zu früh getätigten Willenseinfluss oder mit einer gedanklichen Überstülpung von meiner individuellen Sichtweise möchte ich der Person begegnen, sondern ich möchte diese Person so wahrhaftig wie möglich erkennen damit sie sich frei entwickeln kann.

Gedankliche Ideale zu schaffen ist heute für eine Stärkung der Ätherkräfte und des Herzorgans sehr wesentlich. Was bedeutet das? Aus der Sicht des Yogas nimmt das Herzorgan die Mittenposition zwischen dem Oben, wir können dabei von einer kosmischen Sphäre sprechen, und dem Unten, der materiellen Welt, ein. Werden keine Ideale geschaffen, werden keine Gedanken gebildet und keine Beziehungen gestaltet, dann wird das Herz nicht richtig „ernährt“ und die Herzenskraft nicht erneuert. Wir bleiben im Alten, in Gewohnheiten, in erlernten Mustern und Prägungen stecken und wollen nichts Neues mehr lernen oder innerlich bewegen. Eine satte Gefälligkeit hält im Gemüte Einzug und macht den Menschen behäbig oder träge, möglicherweise auch stur oder rechthaberisch. Die Gefahr eines Rückzuges in seine eigene übersichtliche, vorgestellte Welt, in seine Gewohnheiten verschliesst ihn vor der nötigen Offenheit eines Austauschs mit anderen Vorstellungen oder Meinungen. Der Mensch zieht sich nur noch in sich selbst zurück in Gewohntes und Vertrautes. Es bleibt kaum Raum für neue Gedanken oder neue Impulse. Diese sind jedoch sehr nötig für ein heilsames Umgehen im Miteinander und damit für eine ständige Erneuerung des Menschen. Der Mensch soll sich in seiner Bestimmung, aus Sicht des Yogas, erweitern und entwickeln und nicht beim Alten stehenbleiben.

Äussere Einflüsse und innerer Raum

Wie bereits beschrieben, ist das Bewusstsein in einer lebendig pulsierenden Stadt ständig durch das Aussen gefordert und abgelenkt. Die Sinne sind aktiv, Bilder werden verarbeitet, Geräusche zugeordnet, die Augen sehen ständig neue Situationen und das Gehirn schätzt diese laufend ein. Die vielen Eindrücke vermischen sich miteinander und bleiben meist an einer Oberfläche haften. Sie verpuffen eventuell wieder, greifen kaum tiefer in das Seelenleben hinein. Jedoch bieten oberflächliche Eindrücke keine ernährende Substanz für das Seelenleben. Es entstehen kaum konkrete Beobachtungen mit aktiver Gedankenbildung oder achtsame Begegnungen. Diese Lebensweise vermag auf Dauer gesehen nicht, Substanz für die Seele und für deren Entwicklung zu bilden. Durch Interessensgebiete entstehen dagegen wunderbare Beziehungen zu einem Thema, welches mit der eigenen, gedanklichen Auseinandersetzung und Erforschung zu einer inneren Aktivität führt. Eine innere Aktivität wirkt wiederum dem nur konsumorientierten Nehmen und

Geniessen entgegen. Mit der inneren und gedanklichen Aktivität wird ein „Mehr“ im Gedankenraum entfaltet. Diese gedankliche Lebendigkeit wirkt auf die Menschen gesund und verjüngend – wohingegen das passive Konsumieren von allerlei Unterhaltungsangeboten mit der Zeit zu einer inneren Lethargie führen kann. Es fehlt an bereichernden seelischen und geistigen Inhalten und an einer inneren aktiven Lebensgestaltung, welche eine nährnde und heilsame Substanz für die Seele schafft.

Dass in der Folge Kompensatorisches gesucht wird, liegt nahe. Diese Kompensationen können überall gefunden werden und werden meist im Materiellen eingefordert. Allen bekannt ist sicherlich das kompensatorische Essen. Man nimmt wahr, dass es wie innerlich an etwas fehlt, etwas Ödes wirkt, und sucht dann zur Befriedigung im Kühlschrank nach.

Eine weitere Form der Inhaltsleere zeigt in Erschöpfungszuständen, in Burn-Outs oder Depressionen. Rückzugstendenzen sind in Grossstädten als Phänomene bekannt, welche die Menschen vereinzeln und in sich die Gefahr der sozialen Isolation bergen. Man lebt umgeben von Menschen, fühlt sich jedoch einsam und alleine. Die verbindende seelische Dimension zwischen den Menschen wird nicht mehr erlebt.

Aus der Sicht des Yogas geht man davon aus, dass wir Menschen seelisch verbunden sind und die Seele sich weiten will, dass sie sich entwickeln möchte und für eine gesunde, integrale Entwicklung geistige Inhalte benötigt.



Im geschäftigen Treiben einer Stadt sollte sich das Bewusstsein nicht zu stark in der Aussenwelt verlieren und nur im Umfeld aktiv sein. Auch sollte es nicht zu fest nur nach innen auf die eigene Person gerichtet sein und das Umfeld nicht genügend wahrnehmen. Eine ausgleichende Position zwischen diesen beiden Polen aussen und innen wirkt förderlich auf die Mitte des Menschen.

Das Herz wirkt zudem in der Mitte ausgleichend zwischen oben und unten oder zwischen Himmel und Kosmos sowie der Erde. Das Herz wird als Zentrum des Selbstgefühls definiert. Eine aktive Gedankenbildung und -formung wirkt stärkend auf das Herz und dadurch auf das innere Selbstsein des Individuums. Wie ist das zu verstehen? Das Herz ist ein Organ, welches aus der Sicht des Yoga durch Ätherkräfte in seiner gesunden, rhythmischen Bewegung gehalten wird und ständig neu aufgebaut werden will. Nicht als durch eigene Kraft wirksame Pumpe, wie in unserer westlichen Medizin dargestellt, wird das Herz definiert, sondern als ein Organ, das von aussen durch Ätherkräfte sozusagen „gepumpt“ wird. Schaffen wir also durch das Denken Ätherkräfte, so könnten wir daraus schliessen, dass wir durch diese geistige Aktivität und durch die Bildung von Gedanken auch Lebenskräfte oder sogenannte Ätherkräfte aufbauen. Diese wirken dann wiederum zurück auf das Herz.

Wir könnten demnach aus diesen Überlegungen ableiten, dass wir, jedes Individuum selbst, durch unsere schöpferischen Kräfte ein geistiges Ideal einer Stadt bilden können, welche die Menschen in ihren Herzen auf gesunde Weise gedeihen lässt. Würden wir Menschen einer Stadt allesamt geistigen Idealen nachstreben und einen ausgleichenden Stand zwischen aussen und innen einnehmen bzw. immer wieder suchen, könnten wir dem Herzen seine gesunde Position geben.

Bilden wir uns Ideale aus der Anschauung zum Mitmenschen, dann haben wir die Möglichkeit ihn dadurch zu stärken und in seinem Selbstsein und seinem ICH aufzurichten. Bilden wir dieses Ideal nicht, dann ist es auch nicht vorhanden. Bilden wir uns jedoch aufbauende Gedanken, dann sind sie zwar nicht sichtbar, jedoch im Äther vorhanden und bereichern dadurch den umliegenden Raum. Hier liegt im Menschen ein unglaubliches Potenzial noch verborgen, das auf seine Offenbarung wartet. Mit der Idealbildung aus einer geistigen Dimension bauen wir heute an einer zukünftigen Welt. Wir haben die Möglichkeit, an einer idealen Stadt zu bauen, welche Menschen in ihrem ICH, in ihrem Selbstsein stark macht!

Die Schaffung eines inneren Raumes

Welche Möglichkeiten bestehen, dem Selbstgefühl des Menschen Raum zu geben?

Mit der gedanklichen, schöpferischen Arbeit geben wir dem Leben Inhalt. Unsere Lebensgestaltung basiert auf Gedanken, welche wir kreieren und ausführen können. Mit unseren Gedanken formen wir die Aussenwelt. Und die Aussenwelt wirkt wiederum auf uns zurück. Auch wenn Gedanken nicht sichtbar sind, so wirken sie bildend, formen die Lebensumstände und wirken auch auf die Materie ein. Es ist für ein bereicherndes Leben wertvoll, wenn Inhalte, im Besonderen hochstehende Gedanken, von uns aufgenommen und gedacht werden. Hochstehend meint hier Gedanken, welche aus einer imaginativen Sichtweise geäußert wurden. Gehaltvolle Literatur von eingeweihten Personen wie z.B. Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie oder Heinz Grill, einem zeitgenössischen spirituellen Lehrer oder wertvolle spirituelle Inhalte aus Schriften wie z.B. der Bhagavath-Gita oder der Bibel vermögen den Bedürfnissen der Seele zu entsprechen. Das Leben kann an Tiefe gewinnen, denn die Seele erhält die benötigte Nahrung zu ihrer Entwicklung. Wir können solche Gedanken als vertikale, aus den Höhen des Kosmos kommende Gedanken, und als Wahrheit bezeichnen. Unser innerer Raum kann erweitert werden und eine Vielfalt an Empfindungen dazugewinnen, wenn die Gedanken aus einer Vertikalen durch den Menschen in die Erde oder in den Lebensalltag hineinfinden. Im Gegensatz dazu sind jene Gedanken zu verstehen, welche aus uns selbst, aus dem Alltag, aus Prägungen der Kindheit oder aus Gewohnheit etc. kommen. Diese ordnen wir einer horizontalen Ebene zu. Werden geistvolle Gedanken in das Leben eingegliedert, so geben wir unserer Seele Inhalte und unser innerer Raum weitet sich. Unser inneres Potenzial wird dadurch entwickelt und unsere ICH-Kräfte können zu einer Entfaltung gelangen. Kann dem Leben ein geistiger Inhalt gegeben werden, ein geistiges Ideal, dann werden die Lebenskräfte angeregt und die

Gedankenaktivität bereichert; dem Menschen gelingt es besser, sich mit den Mitmenschen verbunden zu fühlen. Das Denken wird lichtvoller und freier. Die Hinwendung zu unserem Umfeld, begleitet von einem Gedanken, von einem Vorstellungsinhalt, schafft dadurch auch die erleichterte Möglichkeit der Entwicklung für den Nächsten.

Hier möchte ich ein Beispiel anfügen: Eine Berufskollegin erscheint bei Projektsitzungen oft verschlossen und abweisend zu sein. Sie wirkt in sich gekehrt, obwohl wir annehmen können, dass sie wertvolle Beiträge zur Sache zu geben hätte. Nun kann ich für sie eine idealere Situation denken und diesen Gedanken im Sinne eines Ideals ausformen, z.B. dass sie ihren Platz in der Gruppe findet und unser aller Zusammenwirken in diesem Sinne möglich ist, dass sie sich frei und angenommen fühlt. In der Gesprächsführung kann ich im richtigen Moment einen vertikalen Gedanken äussern, beispielsweise folgenden, der aus dem Sozialen Hauptgesetz³ von Rudolf Steiner abgeleitet ist: „Für ein erfolgreiches Zusammenwirken der Teilnehmenden ist jeder Beitrag wesentlich“. Dieser, der Situation zugrunde liegende Gedanke wirkt in einem erweiternden Sinne auf die ganze Projektgruppe und ermöglicht untereinander neue Kommunikationsmöglichkeiten.

In diesem Sinne bieten das Arbeitsleben und das Leben in der Stadt viele Möglichkeiten und Herausforderungen, bewusst das Aussen wahrzunehmen und eine Beziehung zu diesem zu schaffen. Zugleich wird der innere Raum ausgeformt, damit das Selbstsein gestärkt und man kann freier den vielen, äusseren Gegebenheiten begegnen. Damit bringt der Mensch Weite und gehaltvolle Perspektiven in sein Leben und in das des Nächsten.

Immer wieder eine gute Standposition zu finden, ist ein wichtiger Schritt im täglichen Leben in der Stadt, da die Gefahr eines oberflächlichen Konsums allgegenwärtig ist. Einen guten Standpunkt zu schaffen kann gelingen, wenn man sich fragt: Was will ich erschaffen? Welche Gedanken, welche Vorstellungsbildung möchte ich realisieren? Der Mensch hat ein schöpferisches Potenzial, welches er entwickeln und fördern und dadurch auch den andern stärken kann. So kann man sich z.B. vornehmen, Begegnungen im Alltag nicht konsumierend, gebrauchend zu gestalten, sondern erkennend, den anderen sehend, damit umzugehen. Wie kann das geschehen? Indem ich, wie bereits oben beschrieben, dem Anderen interessiert und freilassend gegenüber trete. Und eine Haltung einnehme, die objektiv, ohne Projektionen, den anderen wahrnimmt, mit einer Vorstellung, ihn z.B. in seiner ICH-Kraft zu stärken, in seiner ICH-Kraft zu fördern. Damit lege ich einen aufbauenden Gedanken in die Begegnung hinein. Ich begegne dem Menschen nicht nur befreiend, sondern auch heilsam und liebend. In diesem Sinne begegne ich dem Menschen ganzheitlich und über die physische Begegnung hinaus. Die Begegnung ist eine integrale, eine gestaltete, welche den Menschen mit Körper, Geist und Seele wahrnimmt. So gesehen birgt jede Begegnung zwischen Menschen die Möglichkeit einer Erweiterung durch einen freien Beziehungsaufbau und lädt zu einem nächsten Entwicklungsschritt ein.

Yoga – Asanas welche das Selbstsein des Menschen fördern

Nachfolgend beschreibe ich zwei Asanas, welche auch von Anfängerinnen und Anfängern ausgeführt werden können und stärkend auf das innere Selbstgefühl, das innere Selbstsein wirken.

Dabei ist eben von grösster Wichtigkeit, dass die Asanas nicht in einem gymnastischen Sinne ausgeführt werden. Ebenso wenig sollten die Asanas mit dem Gedanken ausgeführt werden, nun etwas für sich persönlich Gutes zu tun, sie zu benutzen im utilistischen Sinne. Die Yoga-Asanas sollten aus einer guten Vorstellungskraft heraus und mit aktivem Bewusstsein gestaltet werden: „Nicht dasjenige, was der Einzelne aus der Übung herausnimmt, was er für sich von der Übung gewinnen

³ «Das Heil einer Gesamtheit von zusammenarbeitenden Menschen ist um so größer, je weniger der Einzelne die Erträgnisse seiner Leistungen für sich beansprucht, das heißt, je mehr er von diesen Erträgnissen an seine Mitarbeiter abgibt, und je mehr seine eigenen Bedürfnisse nicht aus seinen Leistungen, sondern aus den Leistungen der Anderen befriedigt werden.», Rudolf Steiner, GA 34

kann, sondern die Kräfte, die Aufmerksamkeit, die Hinwendung und inhaltliche Bewusstheit, die er in die Übung hineinlegt, kommt ihm als Erfolg und schliesslich auch als wahre Herzenskraft entgegen“.⁴

Der Baum (tādāsana)

Imagination

„Die Übung repräsentiert das Ich-Gefühl des Menschen, das gerade durch das Aufgerichtet sein im Stand besteht. Dieser Stand ist aber nicht ein fester, statischer oder unerschütterlicher, er ist ein Stand, der beständig durch die Kontrolle gegenüber der Aussenwelt im Lot gehalten werden muss.“⁵

Der Baum ist eine Asana, welche das Erleben der Offenheit nach aussen und das Erlebnis des Gleichgewichts ermöglicht und ordnend und zentrierend nach Innen wirkt.

Die Hände sind vor dem Herzen vereint und symbolisieren das Zusammenführen von links und rechts oder von polaren Gegensätzen zu einer Harmonie (ātmānjali-mudrā). Hier im Herzchakra ist das individuelle und eigene Zentrum lokalisiert, das ICH.

Durch die balancierende Position behält der Übende die Wachheit im Aussen und ist zugleich immer ausgleichend, kontrollierend und ordnend tätig. Er erfährt durch das Balancehalten eine Empfindung für das innere Sein. In diesen Wechselbewegungen des Bewusstseins ist es wichtig, einen Raum für Entwicklung offen zu lassen.

Gerade in Wechselbeziehungen zwischen der Aussenwelt und unserer Innenwelt verbirgt sich ein Potenzial an Entwicklungsmöglichkeiten. Durch diese innere Aktivität der Wahrnehmung im Aussen erleben wir eine aktive Beziehungsaufnahme. Wir lassen unsere Sinne nicht einfach treibend und konsumierend in der Aussenwelt umherirren, sondern begegnen dem Aussen bewusst und ordnend. Diese Aktivität lässt sich sehr gut auf eine soziale Ebene übertragen, in der wir unsere Beziehungen ordnen und uns dabei frei begegnen.

Ausführung

Stellen Sie sich auf das linke Bein, das rechte Bein wird in der Leistenengegend angewinkelt. Der rechte Fuss kann auch weiter unten am Bein abgestützt werden, falls eine zu grosse Spannung für die Gelenke oder Muskeln entsteht. Die Schultern sind entspannt und der Oberkörper ist aufgerichtet. Führen Sie jetzt die Hände weit nach aussen und erfahren Sie ein Gefühl des „in den Raum wachsam Eingebundenseins“.

⁴ Die Seelendimension des Yoga, Heinz Grill, Seite 108

⁵ Ebda, Seite 122



Auf ruhige Weise bringen Sie anschliessend aus dem weiten Raum die Hände vor das Herz. Verweilen Sie ca. 1 Min. in der Position *ātmānjali-mudrā* und versuchen Sie, die Aufgerichtetheit des Körpers im Bewusstsein wahrzunehmen. Denken Sie an Ihre Herzgegend. Atmen Sie frei. Das Herz ist ein Organ des Gleichgewichtes zwischen oben und unten und zwischen links und rechts.



Dann wechseln Sie die Seiten. Üben Sie die Asana 3 x nacheinander und führen Sie sich zwischen den Ausführungen die Position immer wieder klar vor Augen.

Beispiel einer Seelenübung

In einer Begegnung wird man sehr schnell von Sympathie oder Antipathiegefühlen geleitet. Wenn man diese auf das Gegenüber überträgt, vielleicht die Begegnung sogar mit Erwartungshaltungen oder Projektionen unterlegt, dann lassen wir den Menschen nicht frei und „sehen“ ihn dadurch nicht wirklich.

Wie wird eine freie und objektive Beziehung eingeleitet bzw. gestaltet? Die nachfolgende Seelenübung beschreibt eine objektive Beziehungsaufnahme und fördert den Raum für das Gegenüber.

Begegnen wir einem Menschen oder auch einem Objekt, dann begegnen wir einem Du, einem Gegenüber. Diese Beziehungsaufnahme sollte möglichst konkret geschehen, unvoreingenommen und zunächst beschreibend, ohne Wertungen.



Im Bildbeispiel sehen wir zwei Männer, einen jüngeren und einen älteren. Der jüngere tankt Benzin in ein Auto, er arbeitet als Tankwart. Er wirkt konzentriert und tut seine Arbeit ohne besonderen Gesichtsausdruck. Es lassen sich keine Emotionen ableiten. Er ist schlank und aufgerichtet. Der ältere Mann schaut ihn an, ein Interesse an der Tätigkeit des jüngeren lässt sich wahrnehmen. Ein leichtes Lächeln lässt sich als Zufriedenheit interpretieren. Wie wirkt dagegen der jüngere Mann auf uns? Er erscheint eher verschlossen und in sich gekehrt. Der ältere Mann hingegen nimmt Blickkontakt zum Aussen auf.

Mit dieser Tätigkeit sind wir im Bewusstsein aktiv, die Sinnesorgane sind nach aussen gerichtet und wir bleiben dem Menschen gegenüber beschreibend. Wir nehmen bewusst am Menschen Anteil und treten in eine freie Beziehung zu ihm.

Wir können uns z.B. in dieser Begegnung ein Ideal für den jungen Mann denken: Es könnte einen Entwicklungsschritt bedeuten, wenn er eine offene Beziehungsaufnahme zu seiner Umgebung kreieren lernt.

Einen Gegensatz dazu stellt es dar, wenn wir in der Begegnung bei sympathischen oder antipathischen Gefühlen stehen bleiben; oder aber auch wenn wir in der Beziehungspflege die Überlegung voranstellen, was die „Beziehung uns bringt“.

Zehenspitzenstellung (pādāṅgusthāsana)

Imagination

„Das Herz ist ein Organ, das die glückliche Ausgeglichenheit im irdischen Sein kennzeichnet. Das Herz ist jedoch nicht ein statischer Ort, der, wenn einmal eine Mittenstellung und eine Harmonie gefunden wurde, immer in seiner gleichen Lage bleiben würde. Immerfort will das Herz einen neuen Aufbau im Äther erleben, denn es will innerhalb der verschiedenen aktiven Entfaltungsprozesse zu einem gesteigerten, inneren Selbstgefühl und Gewahrsein eines ICHS gelangen.“⁶

Ausführung

Der Praktizierende stellt sich mit geschlossenen Beinen in den gehockten Zehenspitzenstand. Das Gleichgewicht wird gesucht, die Wirbelsäule sanft aufgerichtet, und der Kopf wird in die Verlängerung der Wirbelsäule einbezogen. Die Hände helfen das Gleichgewicht zu finden, indem sie den Körper links und rechts abstützen.



Dann verlassen die Hände den Boden und der Körper bleibt in einer ruhigen Balance. Die Arme gleiten in einer langsamen, seitlichen Bewegung nach oben. Dabei richtet sich der Rücken sanft auf. Wir erleben die Wirbelsäule in schwereloser und senkrechter Aufgerichtetheit und in einem sanften Hochwachsen. Ein befreiendes Gefühl offenbart sich gegenüber dem Körper. Die Arme werden über den Körper wie im Bild gezeigt hochgeführt, die Wirbelsäule bleibt leicht und natürlich aufgerichtet.

⁶ Die Seelendimension des Yoga, Heinz Grill, Seite 116



In der dritten Phase der Übung schliesst der Übende die Hände vor dem Herzen zum *ātmānjali-mudrā*, zur Geste der Vereinigung. Die Mitte des Herzens wird erlebt und zugleich die Aufrichtigkeit der Wirbelsäule.



Bei der Ausführung ist es nun wichtig, die Vertikalität der Wirbelsäule wahrzunehmen. Diese lässt sich nur dann mit Leichtigkeit gestalten, wenn die Knie horizontal und exakt geschlossen ausgerichtet sind.

Durch die Balancehaltung und die Aufrichtigkeit der Wirbelsäule entsteht ein feines Gefühl für eine Innerlichkeit und ein Selbstempfinden, welches sich im Herzen lokalisieren lässt.

Glossar und Worterklärungen

Menschenbild: In diesem Aufsatz wird von einem Menschenbild ausgegangen, gemäss dem der Mensch über schöpferische Kräfte verfügt. Diese Kräfte sind geistigen Ursprungs und stehen nur den Menschen, nicht aber den Tieren zur Verfügung. Die Gedanken werden als freie, lichte, geistige Wesenheiten und wirksame Wesenskräfte verstanden. Der Denkprozess kann vom Menschen als schöpferischer Vorgang gestaltet und gelenkt werden. Die Gedanken werden vom Menschen durch das Gehirn zu Vorstellungen verdichtet. Die Vorstellung wirkt als Ätherkraft im Raum.

ICH: Das ICH ist Ausdruck des höchsten Geistes. Das ICH-Selbst ist Geist und lebt im Menschen. Eine Entfaltung des ICHs stärkt den Menschen. Das ICH ist mit der Seele (oder auch Bewusstsein) verbunden.

Seele: Die Seele wird auch als Astralleib bezeichnet. Der Astralleib wirkt als feinstoffliche Dimension und wirkt auf das Bewusstsein. Der Astralleib wird als dreigliedrige Dimension definiert: Seine Werkzeuge sind die Seelenkräfte, d.h. das Denken, das Fühlen sowie das Wollen.

Ätherkräfte: Als sogenannte "Ätherkräfte" werden in der Anthroposophie feinste Lebenskräfte (und sogar lebendige Wesenheiten) umschrieben. Sie werden ebenfalls gegliedert in vier verschiedenen und sich durchdringenden Kraftfeldern beschrieben: der Erdäther, der Wasseräther, der Luft- und Lichtäther und der 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.

Lebensauftrag: Der Lebensauftrag lebt in jedem Menschen und wird als Lebensaufgabe verstanden. Besonders für Menschen, welche sich für einen spirituellen Weg entscheiden, ist der Lebensauftrag eine verborgene Aufgabe, welche zu einer Verwirklichung ruft.

Astrale Kräfte: Als astrale Kräfte oder Seelenkräfte wurden von Rudolf Steiner das Denken, das Fühlen und das Wollen definiert.

Vertikaler Gedanke: Als vertikaler Gedanke wird hier der Gedanke beschrieben, welcher aus einer höheren Wahrheit heraus aufgebaut wird und in das Alltagsleben erweiternd hereinwirkt. Die Bezugsrichtung des Gedankens ist von oben nach unten.

Horizontaler Gedanke: Als horizontaler Gedanke wird ein Gedanke verstanden, welcher aus uns selbst kommt, aus Gewohnheiten, Erfahrungen, Prägungen oder auch Ängsten etc. stammt und unser Leben steuert.

Heinz Grill

Heinz Grill, geboren 1960 in Soyen bei Wasserburg am Inn ist der Begründer des Neuen Yogawillens, Yogalehrer und spiritueller Lehrer. Er begründete mit dem Neuen Yogawillen einen zeitgemässen, spirituellen Schulungsweg. Die geistige Forschungsarbeit von Heinz Grill umfasst – neben dem Yoga - viele weitere Gebiete. Diese Erkenntnisse wurden in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Die Themenfelder der Pädagogik, Heilkunde, Ernährung, Baukunst, von Natur und Bergsteigen bieten viele Forschungsmöglichkeiten zur Erkenntnis und Vertiefung dieses interessanten und neuen Bewusstseinsimpulses. Heinz Grill lebt in Italien.

Eine ausführliche Beschreibung seiner Person und seines Wirkens finden Sie unter: www.heinzgrill.de.

Rudolf Steiner

Rudolf Joseph Lorenz Steiner war ein österreichischer Esoteriker und Philosoph. Er begründete die Anthroposophie mit ebenfalls unterschiedlichen Praxisfeldern, wie z.B. der anthroposophischen Medizin, der Waldorfpädagogik und der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Geboren wurde er am 27. Februar 1861 in Donji Kraljevec, Kroatien und gestorben ist er am 30. März 1925, Dornach SO.

Dort befindet sich sein bekanntes Bauwerk, das Goetheanum, Hauptsitz der Anthroposophischen Gesellschaft.

Ursula Rütimann Habegger

Seit 30 Jahren bin ich in der Sozialen Arbeit tätig mit Fachgebiet Gemeinwesenarbeit, zurzeit als städtische Angestellte in Zürich mit Wirkungsbereich in verschiedenen Stadtkreisen der Stadt Zürich. Die Stadt als System zu sehen, welches den Menschen Lebensraum bietet, fasziniert mich. Es ist mir wichtig, den Lebensraum als gestaltbaren Aktionsraum und Handlungsfeld des Bewohnenden zu verstehen und den Menschen in diesem Sinne zu stärken. Geboren 1954 in Zürich wurde ich 2013 diplomierte Yogalehrerin der Paracelsus Schule in Zürich. Seit vielen Jahren praktiziere ich Yoga-Asanas und interessiere mich für soziale Prozesse zwischen Menschen. Mehr zu meiner Person und Arbeit: www.sozialeprozesse.ch