



Dienstag, 24. September 2024, 16:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

Der freie Wille

Eine bewusste Lebenspraxis ist der Schlüssel für eine geistige Antriebs- und Gestaltungskraft, die sich sowohl im Körper des Menschen als auch in allen Naturerscheinungen der Welt befindet.

von Ilona Kramhöller
Foto: ArtMari/Shutterstock.com

Kerstin Chavent hat mit ihrem Bericht „**In eigener Sache** (<https://www.manova.news/artikel/in-eigener-sache-2>)“ (1) den Stand der Spiritualität in der heutigen Zeit aufgegriffen und beschreibt, dass in den letzten Jahren die Missstände, Ungerechtigkeiten, Lügen und Manipulationen in der Welt von einigen Menschen mit großer Kraft in das Licht zur Anschauung gerückt wurden. Sie weist auch darauf hin, dass wir nicht bei der Kenntnisnahme stehen bleiben dürfen, sondern die daraus resultierenden Erkenntnisse nutzen sollten für das Kreieren von neuen Perspektiven und Zielen. Ziele, die nicht in den

bisherigen, materiellen Denkmustern gründen, sondern von dem Kern des Lebens ausgehen. Ziele, die dem schöpferischen, geistigen Gedanken entsprechen und allgemeingültig sind im seelisch-geistigen Sinne. Spirituelle Arbeit ist eine seelische Aktivität des Menschen mit hohen moralischen und geistig wertvollen Gedanken, die nicht aus den intellektuellen Interpretationen geboren sind. Ihr Zitat „Um aus einer festgefahrenen materiell orientierten Welt herauszukommen, braucht es mehr Spiritualität“ inspirierte Ilona Kramhüller, an ihren Gedanken anzuknüpfen.

Meines Erachtens stellt Kerstin Chavent zu Recht die Fragen:

„Woher soll die Energie kommen, die uns morgen aufstehen lässt? Woher kommt die Kraft für die Unterscheidungsbildung, was die goldene Mitte darstellt zwischen Protest und Rückzug?“

Der eigene Wille ist gleichzeitig ein innerer geistiger Wille, eine geistige Ursubstanz und Kraft. Eine Substanz, die sich in der menschlichen Leiblichkeit verankert – und in allen Naturerscheinungen.

Dieser Wille, der sich individuell ausdrückt, darf dem Menschen nicht abgesprochen werden, weil er sonst als geistiges Wesen verloren ist.

Der individuelle Wille braucht aber Erziehung, so dass er nicht den Trieben und dem emotionalen Begehren unterliegt. Unterliegt der Wille den eigenen Strömungen, dann ist das Denken zur Objektivität

nicht fähig, und das Fühlen bleibt im Gewohnten und lässt keine klaren Empfindungen zu. Der Wille ist an das Leibliche gebunden, und durch das Verbleiben im Gewohnten wird die Seele wiederum an den Leib gebunden.

Die Erziehung des Willens ist deshalb eine Selbsterziehung, die eine Selbstreflexion einfordert und die Anerkennung, dass der Wille eine geistige Kraft ist – und nicht zu trennen ist vom eigenen Ich. Durch diese Anerkennung und Disziplinierung wird der Mut gefördert, etwas schaffen zu wollen, das über die eigenen Bedürfnisse hinausgeht. Das Motiv, erbauend wirken zu wollen in den Begegnungen und nicht konsumierend, wie es Kerstin Chavent bereits formuliert hat, fördert die Entwicklung – und somit befindet sich der Mensch in einer spirituellen Handlung.

Erbauend wirkt der Mensch bereits, wenn er ganz bewusst emotionale Gefühle aus der Sinneswahrnehmung heraushält und auf diese Weise den Raum eröffnet für realistische und wahrheitsgetreue Empfindungen. Die Handlung, die im Äußeren sichtbar wird, spiegelt die eigene Ausrichtung und die tiefliegenden Motive der Seele und des Gemütes. Die Qualität einer Handlung erhöht sich, wenn das Motiv nicht im Eigenen liegt und er beispielsweise die Bereitschaft aufbringt, sich Ziele zu setzen, die auch für andere Menschen eine Bereicherung bedeuten.

Das Vermittelnde

Es ist der Mensch, der vermittelnd wirkt, wenn ein hoher, allgemeingültiger Wert und Gedanke erkannt, inniglich gewollt und umgesetzt wird. Die „goldene Mitte“ wird kreierte durch den Menschen. Die Quelle bildet der hohe, allgemeingültige Gedanke, der für das Leben einen wirklichen Wert hat – und das eigenständige, verantwortungsvolle Tätigwerden. Bildlich kann man

sich vorstellen, wie der Gedanke den individuellen Willen erobert, und im alltäglichen Leben herrscht bald eine friedvollere, freiere und sogar heitere Atmosphäre. Heinz Grill, spiritueller Lehrer und Geistforscher, bezeichnet diese Aktivität des Menschen als die Erscheinung der Gewaltlosigkeit in der heutigen Zeit (2).

Wenn wir den Blick heben, dann bedarf es keiner großen Anstrengung, um wahrnehmen zu können, dass die Polaritäten im Sinne von Bewertungen und vorschnellen Urteilen in „Gut und Schlecht“ oder „Richtig und Falsch“ das gemeinschaftliche Zusammenarbeiten stören und die Beziehungsverhältnisse nicht fördern.

Die Lösung liegt wohl darin, nicht vorschnell zu urteilen. Aber wie kann das gelingen, wenn man von den eigenen Zielen und Vorstellungen überzeugt ist? Wenn wir die Mitmenschen von unserer eigenen Sichtweise überzeugen wollen, dann eröffnet dies in der Regel keinen neuen Beziehungsraum, der sich mit Interesse und Ideen füllen kann. Im Gegenteil: Es entstehen Rückzug und Ablehnung, die eine ausreichende bildhafte Vorstellung zu den Themen unterbinden.

Um Polaritäten auflösen und Begegnungen schaffen zu können, die in ein Miteinander und in ein Beziehungsfeld münden, die keine neuen Polaritäten erzeugen, müssen wir uns ganz bewusst konkrete Schritte vornehmen. Zunächst ist es wichtig, dass wir uns darauf besinnen, was das Menschsein bedeutet, was dem Menschen die Würde gibt und welche Aufgaben sich daraus ganz natürlich ergeben. Mit anderen Worten und etwas deutlicher ausgedrückt: Der Mensch ist geistbegabt und zu schöpferischen Gestaltungsprozessen aufgerufen, so dass auf natürliche Weise eine Verantwortung gegeben ist gegenüber allen anderen Erscheinungen der Welt.

Als nächstes sind die Motivsuche und Motivfindung ganz

wesentlich. Von welchen Gedanken geht der Mensch in der Begegnung aus und welche Motive treiben ihn an? Vielleicht bilden die Gedanken, die einer Sache zugrunde liegen, eine Gemeinsamkeit – die Motive jedoch sind unterschiedlich und erschweren die Kommunikation, weil unterschiedliche Vorstellungen zu den Begriffen leben. Oder die Motive sind die gleichen, aber es existieren tatsächlich unlogische und unkonkrete Vorstellungen, die ein Zusammenkommen behindern.

Es braucht die Bereitschaft, innerhalb der Themen, die die Menschen bewegen, Gemeinsamkeiten finden, forschen und zielgerichtete, neue Perspektiven und Möglichkeiten kreieren zu wollen, um eine polaritätsfreie Entwicklung zu fördern. Eine Entwicklung, die auch wirklich Entwicklung bedeutet, weil etwas Neues entsteht und fortschrittliche Prozesse sichtbar werden im Physischen und Seelisch-Geistigen.

Die Entwicklung ist eine geistige Ur-Erscheinung, die in allen Schöpfungsformen lebt. Ein Kind würde physisch nicht wachsen und der Mensch würde generell keine neuen Zellen ausbilden, wenn es diesen geistigen Willen nicht gäbe. Es geht um die Förderung der Entwicklung durch den Menschen, die zur Folge hat, dass eine Substanz für seelischen Aufbau entsteht und geistiger Reichtum im Sinne von reinen, klaren Gedanken die Welten bereichert. Eine wirkliche Entwicklung wird immer Veränderungen im Außen erzeugen, die keine neuen Polaritäten auslösen. Es gibt Veränderungen im Leben, die oft mit Entwicklung verwechselt werden. Menschen können sich verändern, indem sie mehr ihre eigenen Bedürfnisse pflegen und andere Menschen ignorieren. Das hat aber mit Entwicklung nichts zu tun, weil Trennungen und sogar Bindungen entstehen – aber keine Beziehungen mit freien Entwicklungsräumen.

Sehnsucht nach Entwicklung ist ein Ur-Wunsch

Fortschritt mit seelischer Ausdehnung ist ein innerer angelegter Ur-Wunsch der Seele. Wenn sich diese Sehnsucht erfüllt, dann ist dies physisch und metaphysisch wahrnehmbar im Außen. Schon viele Jahrtausende ist Yoga eine Geistschulung, die unter anderem Körperübungen beinhaltet und die Menschheit zu größerer Erkenntnis und Entwicklung führen kann. Aus diesem Grund möchte ich das Schaffen einer vermittelnden Sphäre am Beispiel des Yoga in ein größeres und praktisches Anschauungsbild führen:

Bei den Körperübungen des Yoga stellen sich recht schnell angenehme Gefühle ein, die durch die Veränderungen im Körper und des Gemütes herrühren. Es ist für die Seele und das gesamte Menschsein jedoch günstig, in diesen Gefühlen nicht zu verweilen, denn Entwicklung benötigt eine interessierte und neue Ausrichtung.

Da in allen Yoga-Richtungen der Mensch die Gemeinsamkeit darstellt, sowie das Streben nach Entwicklung, das Erringen eines höheren Bewusstseins und Stärkung der Persönlichkeitskräfte, stellt sich die Frage:

„Wie kann das Bewusstsein in einer objektiven und konkreten Wirklichkeitsbeziehung gehalten werden innerhalb der Yogaübung – vor allem dann, wenn eine Körperübung länger in der Ruhephase gehalten wird und die Ausdauer eine hohe Willensführung benötigt?“

Jede Yogastil-Lehre trägt eine Besonderheit in sich und kann auf intensive Weise eine erbauende Substanz erzeugen, die nicht nur bei dem Einzelnen bleibt, sondern zur erbauenden und verwandelnden Strahlkraft im Außen wird. Notwendig dafür ist die Disziplinierung zur eigenständigen Aktivität des Einzelnen, die er selbst immer wieder neu erzeugt. Diese Aktivität ist keine Methode

im gewöhnlichen Sinne, sondern sie ist eine bewusste Entscheidung.

Es ist die Bereitschaft zu „Geben“ anstatt zu „Nehmen“, die so intensiv bereichernd wirken kann. Die Bereitschaft, in der Übungspraxis einen konkreten Gedanken erforschen zu wollen und sichtbar werden zu lassen in der Form, entspricht dem „Gebenden Prinzip“ und schließt das „Konsumierende Prinzip“ aus. Warum lebt gerade in der Yogapraxis sehr stark das „Konsumierende Prinzip“?

Der Yoga-Weg aus dem Osten löste eine große Faszination im Westen aus. Der Westen ist kulturell aber ganz anders geprägt. Im Osten, im Ursprungsland Indien, war der Yoga in ein spirituelles und großes philosophisches System eingebunden. Im Westen war dies nicht der Fall, und unweigerlich lag die Betonung zu sehr auf der wissenschaftlichen und technischen Dimension des Yoga. Es fehlten die natürlichen Empfindungen zur geistigen Dimension. Der westlich geprägte Mensch musste die Körperübungen des Yoga durch Mangel an Empfindungen für die seelisch-geistige Dimension des Yoga in einem anderen Sinne für sich interpretieren. So entstanden im Westen viele Formen des Yoga, die zu einem besseren Wohlbefinden und psychischer Stabilität führen sollten.

Deshalb kennzeichnet den Yoga im Westen mehr die konsumierende und nach Gewinn trachtende Haltung (3).

Zudem muss auch berücksichtigt werden, dass der Mensch heute ein anderer ist als vor 1000 oder 3000 Jahren. Die Menschheit befindet sich ständig in einem Reifeprozess, und deshalb gibt es in den verschiedenen Zeitabschnitten unterschiedliche Anforderungen an die Bewusstheit des Menschen. Heute muss sich der Einzelne eigenaktiv spirituellen Inhalten hinwenden und ganz eigenständig den inneren, weisheitsvollen Gehalt einer hohen Schrift oder eines Gedankens entschlüsseln, ohne zu interpretieren.

Allerdings hat sich die Menschheit zu tief in der Materie verloren durch Mangel an Geistbewusstheit in der Welt. Ein illusionäres Leben prägt den Einzelnen, weil sehr häufig die Triebe, die Emotionen und das eigene Temperament die Handlungen beeinflussen. Falsche Vorstellungen oder Denkmuster, die keine Gültigkeit und Berechtigung mehr haben, ziehen den Menschen von einem wirklichen Selbstbewusstsein ab. Die Entwicklung des Bewusstseins geht mit der Ich-Erkräftung des Menschen einher. Wenn dies verstanden und angeschaut wird, dann können neue Perspektiven entwickelt werden.

Eine andere Schwierigkeit lässt sich gut am Beispiel der Yoga-Übungspraxis verdeutlichen. Grundsätzlich sind wir im Yoga-Unterricht in den Übungen mit dem Willen aktiv. Der Wille ist eine geistige Antriebs- und Gestaltungskraft, die sich in der menschlichen Leiblichkeit befindet, aber auch in allen Naturerscheinungen der Welt. Demnach befinden wir uns mit der willentlichen Arbeit unausweichlich im Schöpfungsgeschehen. Das Willensleben wird beim Menschen sichtbar durch die Entscheidungskraft und Entschlossenheit. Der tiefste innere Entscheidungssinn ist ein Geistessinn. Heinz Grill bezeichnet ihn als den göttlichen Funken im Menschen, und er ist der innerste Geistesfunke und das Zentrum des Ichs (4).

Aus dieser Anschauung heraus wird erkennbar, dass der Wille eine Erziehung benötigt, so dass dieser zu einer wirklichen Kraft wird für die Umsetzung von hohen, spirituellen Zielen, die in ihrer Grundsubstanz verwandelnd und heilend wirken, und nicht zu einer Kraft, die das Fühlen und Denken bindet, und die Handlungen in einem energetischen, karmischen Kreislauf bleiben.

Vor allem mit einer längeren Haltezeit in der Übung „manipulieren“ wir die Organe, denn es werden verschiedene vegetative Nervengeflechte stimuliert. Kurz aufgelistet ist es das

Sonnengeflecht für die Anregung der Stoffwechselarbeit, die tiefer liegenden Bauchganglien für die Eingeweide, das Thorakal -Geflecht für die bewusstere Wahrnehmung über das Herz und die Lunge, sowie die Hypophyse für die hormonelle Steuerung.

Heinz Grill beschreibt, dass das Nervensystem allgemein in der esoterischen Sprache mit dem sogenannten Astralleib identisch ist. Der Astralleib ist im Menschen mikrokosmisch angelegt. Die Sterne im Kosmos beeinflussen mit ihrem spezifischen Licht über die Nerven das bewusste und unbewusste Leben der Menschheit.

„Das Nervensystem ist der individuelle physische Träger eines makrokosmischen Astralleibes“ (5).

Ein Makrokosmos wird durch das individuelle Nervensystem zum Mikrokosmos. Dadurch sind im Menschen spezielle Rhythmen und Anziehungen angelegt. Es leben beispielsweise in den ersten 7 Lebensjahren andere Anziehungen und Entwicklungssteuerungen als zwischen dem 28. und 35. Lebensjahr (6).

Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen geht eine erhöhte Strahlkraft von den Organen durch den Körper. Diese gesteigerte Organstrahlung innerhalb der Übung oder einer Übungs-Reihenfolge betrifft den Körper und das an ihn gebundene Bewusstsein. Das Niveau im Bewusstsein verändert sich. All diese Energieaufladungen, Strahlungen und Zentrierungen betreffen das angelegte, vorhandene Potenzial und somit das an den Leib gebundene Bewusstsein. Wenn wir mit dem Praktizieren im Yogaunterricht hier stehen bleiben und von den Körperenergien ausgehend die nachfolgenden Erfahrungen einfach übertragen auf spirituelle, geistige Gedanken und Gesetzmäßigkeiten, dann entspricht das nicht der Realität und kann je nach Yoga-Stilrichtung unterschiedlich interpretiert werden.

Mit den Yoga-Übungen, Atemübungen, den vielen Formen der

Meditation und spezifischen Konzentrationsübungen erhält das Nervensystem ein sensitiveres Leben, aber die großen Geheimnisse und die geistigen Bedeutungen der Übungen bleiben noch versteckt oder verschlossen. Es ist wichtig, dass die Energien, die durch den Körper strahlen, nicht mit dem hohen universalen Selbst im Menschen verwechselt werden. Die individuelle Seele sehnt sich nach dieser Erfahrung des hohen Selbst, sie sehnt sich nach einem Selbstbewusstsein. Deshalb benötigt der Mensch durch geeignete Schulung eine Empfindungsentwicklung, die zur Unterscheidungsbildung führt. Der Mensch lernt zu unterscheiden, welche Gefühle den bisherigen Erfahrungen entsprechen und eigene Emotionen sind, und welche Gefühle sich neu kreieren und als Empfindungen wahrgenommen werden, die einen bleibenden Wert und eine Gültigkeit auch für andere Menschen haben. Es kann ein rationales Umgehen entstehen – beispielsweise mit dem Wesen der Angst. Eine gesunde Urteilsbildung wirkt stabilisierend.

Diese rechte Urteilsbildung erhebt das Bewusstsein und kann es befreien aus den körperlichen Anbindungen.

„Die rechte und gesunde Urteilsbildung ist deshalb der geeignete Parameter für den Weg des Integralen Yoga“ (7).

Das Gedankenleben sollte vom leiblich verankerten Willen losgelöst werden. Heinz Grill hat durch seine spirituellen Forschungsarbeiten die beschriebenen Schwierigkeiten, die auch Rudolf Steiner benannt hat, erkannt und gesehen, welche Aktivitäten und Bewusstseinschritte vom Menschen getätigt werden müssen, so dass die Entwicklung zum Ergebnis wird. Die Ausarbeitung des Integralen Yoga aus der Reinheit der Seele durch Heinz Grill beschreibt deshalb die Seelendimension des Yoga, die eine verbindende Möglichkeit darstellt zwischen allen Yoga-Richtungen und allen Bereichen des Lebens.

Fazit

Erforderlich ist ein größeres Maß an Beobachtungsvermögen und ein achtsames, von Gedanken und Weisheit gelenktes Praktizieren. Das Bewusstsein löst sich vom vitalen Körper und taucht nicht in diesem unter. Es ist die „körperfreie“ Bewusstseinsarbeit, die aktiven Seelenvorgänge, die eine Entwicklung fördern. In dieser freien Wahrnehmung löst sich das Bewusstsein, so dass die Energien des Körpers wie etwas Äußeres empfunden werden können. Es ist wichtig, dass die Energien, die durch den Körper strahlen, nicht mit der erhabenen Seele verwechselt werden.

Die Energien müssen sozusagen aus der Weisheit gelenkt werden – und nicht aus den abgespeicherten Gefühlen und Emotionen. Diese Aufgabe, die vermittelnd wirkt zwischen Geist und Materie, ist ein Lebensauftrag aller Menschen.

Dieses Beispiel der Yogapraxis lässt sich auf alle alltäglichen Ausrichtungen und Beziehungen des Lebens übertragen. Was motiviert unseren Willen? Ist unser Wille eine wirkliche Kraft, weil sie uns als unabhängige Energie zur Verfügung steht? Der freie Wille ermöglicht das Kreieren der polaritätsfreien goldenen Mitte, die das gesamte Leben auf ein neues Niveau erhebt. Auf die Ausgangsfragen bezogen:

„Woher soll die Energie kommen, die uns morgen aufstehen lässt und woher kommt die Kraft für die Unterscheidungsbildung, was die goldene Mitte darstellt zwischen Protest und Rückzug?“

Die Freiheit liegt im allgemeingültigen Gedanken und kann den Willen motivieren – diese Kraft ist unerschöpflich.



Ilona Kramhöller, Jahrgang 1969, war nach mehreren Ausbildungen im Gesundheitswesen und in der Bewegungstherapie jahrelang in leitenden Funktionen in diesen Bereichen tätig. Seit 2012 arbeitet sie freiberuflich als Yoga- und Rehabilitationstherapeutin sowie als Pädagogin für soziale Integration und Meditation. Ihre Schwerpunkte sind die Bewusstseinschulung und die ganzheitliche Vorgehensweise in der Bewegungstherapie. Ende 2023 erschien von ihr das Buch „Bewusstseinsaktivität – Immunkompetenz – Selbsterkraftung“.