

## **Seminar „Heilung der Aufmerksamkeit“**

„Die Antworten, welche durch innere Seelenwanderschaft errungen werden, sind doch solche, die über alles hinausgehen, was die äußeren Sinne und der an sie gebundene Verstand geben können. Und dieses andre hat der Mensch nötig“ (R. Steiner, *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, GA 16, 1. Meditation).

Das Ziel des Seminars ist, zuerst die Hindernisse für eine solche „innere Seelenwanderschaft“ abzubauen, um dann gemeinsam auf die Wanderschaft zu gehen.

Wir sind weitgehend Gefangene unserer seelischen Gewohnheiten. Tiere haben weise Instinkte, lebenserhaltende Verhaltensmuster. Der Mensch dagegen hat nur wenige solche Verhaltensmuster, dafür viel mehr erlernte, nur instinktähnliche, die oft lebenszerstörend sind und statt dem Leben vorwiegend dem Genuss dienen. Diese unbewussten Seelenformen unserer Gewohnheiten entstehen aus denselben Kräften, mit denen wir uns geistig weiterentwickeln könnten – wenn sie nur frei wären. Eine zeitgemäße geistige Schulung muss deshalb damit anfangen, den seelischen „Automaten“ in uns aufzulösen. Zuerst im Bereich des Erkennens (Denken und Wahrnehmen), dann auch im Fühlen und Wollen, die dadurch ebenfalls erkennend werden können. Damit befreien wir die in Gewohnheiten erstarrten Aufmerksamkeitskräfte – mit anderen Worten: Wir befreien uns selbst. Das ist möglich, weil ein Teil unserer Aufmerksamkeit noch frei ist. Wären wir vollständig gefangen – käme nichts Neues mehr ins Bewusstsein –, dann wären wir hoffnungslos verloren.

Im Seminar werden wir zunächst Übungen der Konzentration im Denken und Wahrnehmen durchführen. Wenn ich lerne, eine bestimmte Tätigkeit mit voller Aufmerksamkeit zu verfolgen, dann verschwindet langsam das übliche Flattern der Assoziationen. Die auf diese Weise verstärkte, „verdichtete“ Aufmerksamkeit kann sich dann auch solchen Themen widmen, die dem Alltagsbewusstsein verschlossen bleiben – wie Meditationstexte und Phänomene der Natur. Wir machen die Übungen gemeinsam in der Stille und besprechen sie nachher – so sachlich, wie es nur geht. Das Üben hat keinen im alltäglichen Sinne nützlichen Zweck. Der einzige Zweck ist, uns zu freien und liebenden Menschen zu entwickeln. Ohne Lohn und Anerkennung dafür.

„Durch solches Vorgehen erreicht man eine Verstärkung der Kräfte des inneren Erlebens. Dieses verdichtet sich gewissermaßen. Was dadurch geschieht, das kann man erkennen an den Beobachtungen an sich selbst, die eintreten, wenn die geschilderte innere Betätigung eine genügend lange Zeit fortgesetzt wird. Man braucht allerdings in den meisten Fällen viel Geduld, bis überzeugende Ergebnisse eintreten. Und wer nicht geneigt ist, diese Geduld jahrelang zu üben, der wird nichts Besonderes erzielen.“ (R. Steiner, *Ein Weg zur Selbsterkenntnis des Menschen*, GA 16, 2. Meditation).