

## Aus dem Inhalt

**Vorwort – Die Redaktion**

Seite 7

### **Die Höllenfahrt der Selbsterkenntnis**

*Artikel von Wolfgang Weirauch*

Der Traum vom Leben / Der Willenlose / Der Unzufriedene / Die Entscheidungsschwache / Der nervöse Zucker / Der Fehlerlose / Die in der Vergangenheit lebt / Der Eitle / Er und sie / Zum Thema dieses Heftes / Selbsterkenntnis durch Welterkenntnis / „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ / Die Welt als reine Erfahrung / Der menschliche Erkenntnisakt / Selbsterkenntnis und Selbstgefühl / Zur Definition der Selbsterkenntnis / Auf der Suche nach den Spuren des Menschen / Die Begegnung mit dem Hüter der Schwelle / Der Mensch wird zur Welt / Übungen zur Selbsterkenntnis.

Seite 8

### **Wenn die Welt zu sprechen beginnt**

*Interview mit Cordula und Emanuel Zeylmans van Emmichoven von Wolfgang Weirauch*

Das Selbst als Kern des eigenen Menschseins / Wenn das Eigendenken zum Schweigen kommt / Die Wahrnehmungswelt hat mir etwas zu sagen / Sich selber vergessen, damit etwas anderes in die Welt hereinwirken kann / Selbsterkenntnis ist Welterkenntnis / Wenn Selbsterkenntnis nicht tief genug geht / Die trinitarische Selbsterkenntnismethode / Übungen zum Geist-Besinnen / Auf Entdeckungsfahrt durch einen Spruch / Übungen zum Geist-Erinnern / Die Qual als Lehrmeister / Übungen zum Geist-Erschauen / „Das Wühlen im eigenen Leben ist ein Holzweg“ / Wüste Seelenäußerungen / Die Nebenübungen bzw. sechs Eigenschaften / Die Teufelsfratze / Die Pflanzenwelt als Heilmittel / In der Seele schlummern Dynamikkräfte / Die erste Nebenübung erzieht zu sachgerechtem Denken / Sinnlose Taten mit großer Wirkung / Mit den Nebenübungen aufstehen / Der Organismus der sechs Eigenschaften im Herzen der Anthroposophie / Steiners Ringen um die Wahrnehmung / Der Mensch als Lösung der Welträtsel / Wahrnehmungsübungen / Blatt und Stiel / Die Blüte / Enträtselung der Sprache / Der Mensch kann die verborgenen Kräfte der Pflanzen erlösen / Die Zwiesprache mit der Pflanze erfüllt einen mit neuen Kräften.

Seite 39

## **Seiner selbst mächtig werden**

*Interview mit Stefan Leber von Klaus-Dieter Neumann*

Selbsterziehung und Bewußtseinerweiterung / Aus dem anthroposophischen Übungsweg folgen soziale Konsequenzen / Der methodische Ansatz am Denken und der Wahrnehmung / Zum anthroposophischen Verständnis der Selbsterkenntnis / Rückschau auf das Leben: Was habe ich anderen Menschen zu verdanken? / „Steiner will den handelnden Menschen“ / Das Ich lebt in den Wirkensvorgängen der Welt / Das Denken verbindet mich mit den Menschen und der Welt / Zum Begriff der Esoterik / „Das Abheben ist nicht das Ziel der Übungen“ / Eine Übung zur praktischen Ausbildung des Denkens / „Jeder muß für sich herausfinden, wie er sinnvoll übt“ / Hindernisse zuhauf! / Die sechs Nebenübungen / Kontinuierlich üben, individuell handhaben / Gleichmutsübung – Gefühlskontrolle, Initiative im Gefühlsleben / Das Erzeugen von Ruhe und innerem Frieden / Positivitätsübung / Unbefangenheitsübung / Vier Regeln als allgemeine Anforderungen / Seine Vorstellungen fortwährend prüfen und vermehren / Studium – der immerwährend lernende Mensch / Überwindung von Sympathie und Antipathie beim Erstreben der Wahrheit / Die Scheu vor dem Abstrakten überwinden / Die Übungen „Für die Tage der Woche“ / Die Bildung von neuen Gewohnheiten durch Rhythmus / Das Maß der eigenen Kräfte erspüren / Schulung des Gedächtnisses durch Wecken von Interesse und Aufmerksamkeit / Mit den Füßen schreiben / Den eigenen Entschlüssen treu bleiben.

Seite 92

## **Denk mal!**

Bedeutung und Schulung des Denkens

*Artikel von Thomas Höfer*

Ein Gedankenexperiment / Die Wahrnehmung / Begriff und Bewußtsein / Erkenntnis / Wenn man an die Wirklichkeit nicht herankommt / Vorstellung / Schulung der Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeit / Erfahrung / Denken / Die praktische Ausbildung des Denkens / Die übersinnliche Natur des Denkens / Denken und Fühlen / Die Liebe im Denken.

Seite 134

## **Wege zur Selbsterziehung**

Die Nebenübungen und die moralische Entwicklung des Menschen

*Artikel von Frank Linde*

Gedankenkontrolle / Initiative des Handelns / Gelassenheit / Positivität /

Unbefangenheit / Inneres Gleichgewicht / Die zukünftigen Hüllen des Christus. Seite 154

„Eigentlich hätte ich es wissen müssen“

Über die Kunst, richtig zu denken

*Artikel von Michael Alberts*

Praktische Ausbildung des Denkens / Schulung der Beobachtung und der Vorstellungsbildung / Von der Beobachtung der Gegenwart zur Erahnung der Zukunft / Von der Beobachtung der Gegenwart zum Erschließen der Vergangenheit / „Leider ist mir im Moment nicht das Richtige eingefallen ...“ / Konzentration auf einen selbstgewählten Gedankeninhalt / Gedächtnisübung / Welcher Weg ist der beste? Seite 185

**Übung macht den Meister**

*Artikel von Wolfgang Weirauch*

Der Mann ohne Gedächtnis / Gedächtnisübung / Schreibübungen / Rückschau und Rückwärts-Denken / Sich selber anschauen / Willensschwäche / Verzichtübung / Übung des Für und Wider. Willensbeeinflussung / Urteilsverzicht. Seite 194

© Die Farbfotos in diesem Band sind von Thomas Höfer (Seite 61 u. 122), Sebastian Voß (Seite 60) und Wolfgang Weirauch (alle übrigen).

### Verzeichnis der Übungen

<b>Denkübungen, Schulung des Denkens</b>	<b>134 ff.</b>
– Wahrnehmungsübung	<b>137</b>
– Vorstellungsbildung, Erfahrungsmehrung	<b>144</b>
– Begriffsbildung	<b>147 f.</b>
– Praktische Ausbildung des Denkens	<b>105 f., 147 f., 185 ff.</b>
– Konzentration, reines Denken	<b>149 f.</b>
<b>Für die Tage der Woche</b>	<b>128 ff.</b>
– Montag	<b>128 f.</b>
– Donnerstag	<b>129 f.</b>
<b>Für und Wider-Übung, Entscheidungsfähigkeit</b>	<b>205 ff.</b>
<b>Gedächtnisübungen</b>	<b>131 f., 191 f., 197 ff.</b>
<b>Meditation</b>	<b>42 f.</b>

<b>Naturwahrnehmungen</b>	<b>71 f., 81 ff.</b>
<b>Nebenübungen</b>	<b>70 ff., 73 ff., 109 ff., 154 ff.</b>
– Gedankenkontrolle	73 f., 157 ff.
– Initiativhandlung	74 f., 163 ff.
– Gleichmutsübung	75 f., 111 f., 168 ff.
– Positivitätsübung	76, 113 ff., 171 ff.
– Unbefangenheitsübung	76 f., 116 f., 175 ff.
– Inneres Gleichgewicht	77, 178 ff.
<b>Praktische Ausbildung des Denkens</b>	<b>105 ff., 147 f., 185 ff.</b>
– Beobachtung	106 f., 186 f.
– Schlußfolgern auf die Zukunft	187 f.
– Schlußfolgern auf die Vergangenheit	188 f.
– Konzentration	189 ff.
– Gedächtnisübung	131 f., 191 f.
– Handlungsfähigkeit, Planung	192 f.
<b>Regeln (4) als allgemeine Anforderungen</b>	<b>117 ff.</b>
– 1. Alle Vorstellungen prüfen	120 f.
– 2. Vorstellungen fortwährend vermehren	120 f.
– 3. Sympathie und Antipathie überwinden	121 ff.
– 4. Scheu vor dem Abstrakten überwinden	125 ff.
<b>Rückschau (auf den Tag) und Rückwärts-Denken</b>	<b>201 f.</b>
<b>Rückschau auf das Leben</b>	<b>99, 100 f.</b>
<b>Schreibübungen</b>	<b>199 ff.</b>
<b>Selbsterkenntnisübungen, allgemein</b>	<b>44 ff.</b>
<b>Selbsterkenntnisübungen</b>	<b>31 ff.</b>
– 1. Übung	31 ff.
– 2. Übung	33 f.
– 3. Übung; karmisch denken	35 ff.
– 4. Übung	37
<b>Selbsterkenntnis, trinitarischer Übungsweg nach dem Grundsteinspruch</b>	<b>50 ff.</b>
– Geist-Besinnen	55 ff.
– Geist-Erinnern	62 ff.
– Geist-Erschauen	66 ff.
<b>Sich selber anschauen</b>	<b>202 f.</b>
<b>Urteilsverzicht</b>	<b>208 f.</b>
<b>Verzichtsübung</b>	<b>204 f.</b>
<b>Willensübungen, allgemein</b>	<b>203 f.</b>

Liebe Leserinnen und Leser!

Vorliegende Publikation widmet sich einem Thema, das uns alle angeht. Denn niemand von uns ist vollkommen, und demzufolge kann sich jeder auf den Weg machen, an sich und seinen eigenen Unzulänglichkeiten zu arbeiten. Die Übungen zur Selbsterziehung, die wir in diesem FLENSBURGER HEFT vorstellen, sind keine Meditationsübungen. Vielmehr ermöglichen sie jedem Menschen, sein Leben besser in den Griff zu bekommen und alltägliche Schwächen – wie z.B. Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche oder Willenlosigkeit – zu erkennen und auf verschiedene Weise praktisch zu beheben bzw. Einseitigkeiten abzumildern.

Wir wollen Sie mit diesem FLENSBURGER HEFT ermuntern, aus den zahlreichen von Rudolf Steiner gegebenen Übungen eine oder mehrere auszuwählen und einen Übungsweg zu beschreiten.

Will man sein Leben immer bewußter selbst gestalten, sollte man auch zumindest eine Ahnung davon bekommen, wer man als Mensch selber ist. Deshalb widmen wir uns im ersten Teil des Bandes der Selbsterkenntnis des Menschen, es folgen persönliche Darstellungen des eigenen Übungsweges und schließlich Artikel, in denen weitere Übungen vorgestellt und genau beschrieben werden.

Damit Sie die Übungen nach Ihrer Lektüre auch wieder auffinden können, haben wir auf den Seiten 5 und 6 eine Übersicht aller in diesem Buch besprochenen Übungen angelegt. Integriert in den Text finden Sie 16 farbige Abbildungen – vorwiegend Abendstimmungen, Sonnenuntergänge, Wolkenbildungen sowie einige Pflanzen –, die sowohl als Ruhepol für das Auge zu verstehen sind, als auch zur Naturbetrachtung anregen mögen.

Es grüßt Sie

Ihre

FLENSBURGER HEFTE-Redaktion

**Zu den Steiner-Zitatangaben in den FLENSBURGER HEFTEN: Die GA-Nummern beziehen sich auf die jeweilige Bibliographie-Nummer der Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Danach sind in der Regel das Erscheinungsjahr der benutzten Ausgabe, das Vortragsdatum bzw. Kapitel und die Seitenzahl angegeben, von der Autor-, Titel- und Ortsnennung wird abgesehen. Nach Bibliographie-Nummern geordnet ist die Rudolf Steiner Gesamtausgabe im Katalog des Rudolf Steiner Verlags aufgeführt. Der Katalog ist durch den Buchhandel erhältlich.**