

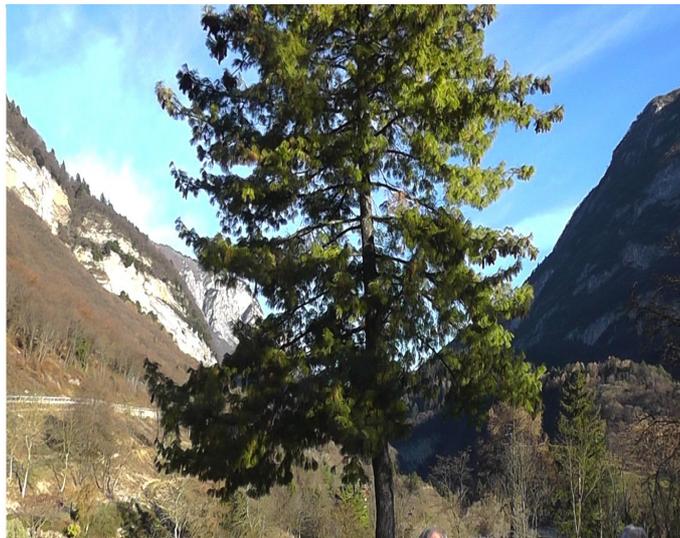
Anleitung einer Seelenübung zur Betrachtung des Lichts

von Heinz Grill

am Sonntag, den 15.12.2013 am Tennosee

*Dieser Vortrag wurde unverändert niedergeschrieben
und dem allgemeinen Schreibstil bewusst nicht angepasst.*

am Beispiel



einer Pinie im winterlichen Morgenlicht

Einleitung

Im Rahmen des medizinischen Kurses zum Thema AD(H)S hat Heinz Grill eine Betrachtungsübung, auch Seelenübung genannt, zum Licht angeleitet. Solche Übungen stärken im Menschen die Fähigkeit die Aufmerksamkeit im Außen aktiv zu bewahren. Es entsteht dadurch eine wesentliche Kraft, die ordnend, beruhigend und zugleich aufbauend auf das Nervensystem wirkt. Heinz Grill sprach gerade im Bezug auf unser Thema darüber, dass diese Übungen sich sehr gut für Eltern von AD(H)S-Kindern eignen würden. Denn die Fähigkeit, die in dieser Art und Weise beim Erwachsenen geschult und entwickelt wird, bringt in das Beziehungsfeld innerhalb der Familie eine neue Ordnung, die wie wir es besprochen haben, meist mangelhaft ist. Diese Ordnung ermöglicht ein ruhiges Erleben und Wahrnehmen im Kontakt zum Gegenüber und bereitet für das Kind eine Grundlage, die es selber nicht im Stande ist, aufzubringen.

Die Anleitung dieser Übung fand in einem regsamen Dialog mit dem Publikum statt. Diese Form wurde der Lebendigkeit wegen beibehalten.

Tenno, am 16.12.2013
Raphaelle Franken

Heinz Grill: „Jetzt ist es einmal ganz interessant, dass wir diesen Weg, wie wir etwas anschauen, noch einmal sehr genau nehmen. Obwohl wir schon Erfahrungen haben, ist es immer wieder zu wiederholen, denn wie die Praxis zeigt, geht man meistens zu unkontrolliert oder zu undefiniert an eine Schau heran. Es ist also sehr gut, wenn wir wissen, welches Ziel wir verfolgen mit dem Schauen einer Sache. Welches Ziel verfolgen wir? Dieses Ziel kann natürlich nicht mit dem Ergebnis definiert werden, aber es kann in etwa ein Ziel festgelegt werden, damit wir nicht durch verschiedene Eindrücke immer wieder auf verschiedene Zufälle kommen und durch Sympathien und Antipathien uns nicht zu weit ablenken lassen. Jetzt haben wir heute einen sehr schönen Tag. Jetzt wollen wir einmal die Qualität im Licht anschauen, weil es schon etwas sehr Interessantes ist, die Frage habe ich heute Morgen schon gestellt an einige Wenige.

Wenn ihr die Frage einmal entgegennehmt: Sind die Kinder, die in einer solchen Erkrankung sind, im Allgemeinen von der Gesamtbeobachtung mehr heller oder wirken sie mehr dunkler, von der Erscheinung, Ausstrahlung? Auf diese Frage kommen schon die ersten Unsicherheiten auf, aber diese Frage zeigt auch, dass wir schon eine Blickrichtung haben, dass wir zunächst einmal feststellen, sind sie mehr heller oder sind sie mehr dunkler? Wie sind sie vielleicht nach der Medikamentengabe, wenn sie auf Medikation eingestellt sind? Sind sie hell, dunkel, unauffällig? Solche Beobachtungen können wir machen, denn sie sind nicht gerade von geringem Wert.

Jetzt werden wir einmal dieses Licht beobachten. Wir können vielleicht nicht ins Licht direkt blicken, sondern die Pinie beispielsweise oder eine Wiese nehmen. Wenn wir dahin blicken, müssen wir zuerst einmal **den Eindruck ganz objektiv nehmen, damit wir außerhalb von uns selbst bleiben. Wir dürfen nicht in uns selbst bleiben.** Damit haben wir auch schon allgemein eine Übung, die wir auch den Eltern auferlegen können. Wenn wir den Baum überhaupt einmal erleben mit dem Aspekt Licht und Schatten, dass wir diese zwei Pole, Licht und Schatten, erleben.

Indem wir beispielsweise auch Eltern, Erwachsene darauf aufmerksam machen, dass sie länger bei der Betrachtung bleiben, üben sie gewissermaßen diesen ersten Basisschritt der Konzentration. Gut ist es, wenn man einige Kriterien hat, auf die man achtet wie Licht und Schatten.

Es folgt eine kurze Phase der Betrachtung

Bei diesen ätherischen Prozessen *I, die im Lichte leben, ist es sehr wichtig, dass man dann vom Objekt auch wieder hinweggeht. Das beschreibt auch Rudolf Steiner. Man muss gewissermaßen durch das Objekt hindurchblicken. Man muss sich ganz hinwegdenken und sogar durch das Objekt hindurchblicken. Jetzt können wir das sogar noch etwas einfacher machen, indem wir **auf das Objekt achten, aber dann hinwegschauen, also die Augen schließen und die Übung so vollziehen, dass wir diese aus der Erinnerung rekonstruieren.** Aus der Erfahrung heraus erscheint mir dies leichter, als wenn man das wie nach Rudolf Steiner wegsuggestieren muss. Das Wepsuggestieren ist immer mit vielen Tücken verbunden, weil man dann irgendetwas hinweg suggeriert und trotzdem bleibt etwas übrig und das nimmt man dann versehentlich herein. Es ist natürlich auch diese Sache mit einer Tücke verbunden, dass man sich aus der Erinnerung etwas Assoziatives aneignet, aber konstruiert einmal diesen Baum, diese Erscheinung nach, Licht und Schatten, ganz besonders dort, wo das Licht am meisten eintrifft, im Verhältnis zum Schatten.

Es wird für kurze Zeit diese Rückerinnerung ausgeführt

Jetzt gehen wir noch einmal hin zum Baum. Jetzt achten wir ganz besonders auf die hell beleuchteten Teile und dann wieder im Verhältnis zu den Schattenteilen.

Es folgt wieder die direkte Anschauung zum Baum

Dann drehen wir uns wieder weg. Wir könnten also mit Erwachsenen auch solche Übungen machen, weil auch die Erwachsenen werden schnell das Projektive freisetzen. Eventuell kann auch eine Hilfe sein, wenn es im geeigneten Rahmen Sinn macht, dass man beispielsweise eine Zeichnung in der Fortsetzung macht oder schon die Frage: Könnten Sie das schon zeichnen? Wenn man etwas

reproduziert, muss man es wissen, um was es sich handelt. Dadurch muss man das ganz natürliche Beobachten, das phänomenologische Beobachten schulen. Jetzt wird man aufmerksam auf den Lichtäther *2, wenn man beispielsweise das Kriterium in der Fragestellung hereinführt: Wie erscheint Euch jetzt in der Rückerinnung dieses aus sich selbst Leuchten des Lichtes, so wie eine Sonne, die jetzt nicht dort oben ist, sondern die sich tatsächlich im Licht selbst befindet? Der Lichtäther geht aus sich selbst hervor. Er muss nicht aus der Sonne transportiert werden. Er ist zwar durch die Sonne vermittelt, aber der Lichtäther geht aus sich selbst hervor. Wie erscheint Euch dies, wenn ihr beschreibend bleibt, dass wir die Aussage möglichst gut weiter fassen können.

Teilnehmer: Es ist ein leichtes, goldenes, freies Licht.

Heinz Grill: Kommt es entgegen oder kommt es nicht entgegen? Wenn man es noch einmal in die Erinnerung nimmt, überlegen wir uns diese Vorstellung: Kommt der Baum entgegen, kommt das Objekt oder die Farbe etwas entgegen oder kommt es nicht entgegen? Das Licht tritt dem Menschen entgegen.

Teilnehmer: Es ist mehr verhalten, es kommt schon entgegen aber nicht gleißend, nicht so stark aber es es kommt etwas entgegen.

Es ist wie zart, feines Licht, matt, aber wie wenn es noch mehr Potential haben könnte.

Heinz Grill: Das sind gute Beobachtungen. Wenn man diese Beobachtungen etwas festhält und da sind wir ganz gewöhnlich auf einem methodischen, sachlichen, konkreten Weg – könnt Ihr noch alle folgen? - und dennoch kommen wir jetzt zu einer schon recht weit gefassten Erkenntnis, denn wir beobachten jetzt den Aspekt des Lichtäthers. Da ist es gut, wenn man so etwas wie im Ernährungsbuch oder in dem Buch „Das Wesensgeheimnis der psychischen Erkrankungen“, ich muss sowieso noch ein paar Aspekte hinzutun beim Ätherleib, es ist zu dürrig, es braucht auch Kriterien, denn wir müssen schon wissen, auf was wir jetzt konkret hinblicken und was wir konkret nehmen. Das ist etwas sehr wichtiges und wenn ihr eine Übung für Erwachsene anleitet, dann lasst sie nicht einfach auf der Wiese stehen und sagt ihnen nicht: Schaut einmal dies und jenes an, sondern lenkt die Übung ganz gezielt für sie mit einigen klaren Kriterien. Da werdet ihr jetzt schon merken, das ist eigentlich nicht beunruhigend, sondern beruhigend, das ordnet. Vor allem weil der Außenbezug hergestellt wird und dann wird wieder durch die Erinnerung sowohl das Gefühl als auch das Wahrgenommene in der Vorstellung noch einmal hinterfragt.

Das heißt, wir bringen eigentlich eine gute Reflektionskraft und schließlich auch eine bis in die Synthese oder Analyse reichende Kraft für die graue Substanz (im Gehirn), dies aber die auf harmo- nische Weise. Das braucht natürlich der Erwachsene ganz besonders. Beim Kind wird man dies nur spielerisch, indirekt anleiten, nicht direkt. Bei Kindern würde ich sagen, ist meines Erachtens die Konzentrationsübung ohnehin ungeeignet. Ob man nicht mehr zerstört mit der Konzentrationsübung, wenn man Konzentrationstraining, gerade für Aufmerksamkeitsdefizit macht. Da müsste man es so indirekt lenken, weil die noch nicht die Konzentration so unmittelbar, wie man es wünscht, herbringen können. Sie bringen es so spielerisch mit. Das ist auch bei Kinder-Yoga so. Da habe ich gesagt, bloß keine Konzentrationen. Dieter Braunger hat das auch gesagt: Haltet die Kinder fern davon. Er wusste auch von diesen yogischen Maßnahmen. Die Kinder sollen indirekt durch den Fluss, durch die natürliche Seite, die entwickelt wird, auf die Konzentration kommen und in dem sie z. B etwas fertigstellen. Schon dass sie dranbleiben, etwas fertigstellen, aber nicht so punktuell auf die Konzentration, so wie wir das machen: Bleibt bei der Betrachtung, usw. Für den Erwachsenen ist das wieder etwas anderes, denn er hat schon andere Zentren, andere Voraussetzungen, andere Grundlagen vorgebildet. Der Erwachsene kann dadurch die Konzentration erst richtig punktuell halten.

Jetzt haben wir schon eine ganz gute Erkenntnis. Jetzt achten wir auf den Lichtäther und wir merken, das hat etwas so Feines, ein Licht – Schattenspiel. Das gibt der Morgen gerne her. Am Morgen ist das Licht leichter, kristalliner, es ist in der Regel freudiger als beispielsweise am Nachmittag, da hat es etwas Blütenhafteres, blumig Blütenhafteres, aber jetzt haben wir trotzdem bemerkt, es könnte stärker sein. Kann man das so in etwa nachvollziehen? Gibt es noch einen zusätzlichen Beitrag?

Teilnehmerin: Es ist eher ein sensibles, ein feines Licht, mit einer leichten Zurückhaltung.

Teilnehmer: Der Ausdruck der Mattigkeit ist ganz schön. Man hat das Gefühl, es ist Lichtäther da, aber er ist zu gebunden an die Materie.

Heinz Grill: Er ist matt, er kommt nicht so richtig, wie ein Glitzern, wie eine Feuerflamme kommt er nicht.

Teilnehmerin: Er ist eher etwas verhalten, etwas flächiger.

Teilnehmer: Er ist fast ein wenig fahl.

Heinz Grill: Das ist hochinteressant, wenn wir uns an das erinnern, weil wir es jetzt mit einem Unterscheidungskriterium zu tun haben. Das könnt ihr anhand der Beobachtung bemerken. Was macht nämlich der Astralleib *3?

Das ist der Lichtäther unmittelbar, wenn das Licht kommt, wenn es flutet und das Licht am Gegenstand glitzert. Das ist der Lichtäther. Da haben wir es wirklich mit Äther zu tun. Lichtäther. Wir können einen Eindruck gewinnen, wie stark ist er, wie licht ist er? Am Morgen ist er in der Regel eher stärker, vor allem bei klarem Himmel, aber es kommt die astrale Seite hinzu. Was macht die astrale Seite?

Diese astrale Seite ist nicht ganz so einfach zu unterscheiden. Ihr müsst euch das so vorstellen, ganz einfach. Wenn unmittelbar ohne Widerstand aus der Sonne das Licht hereinscheint, ohne Widerstand, ohne Wolkenbildung und auch ohne astrale Wesenheiten, das muss man dazu sagen, weil es ist nicht nur die Wolkenbildung, sondern da gibt es auch etwas, das sich anders bemerkbar macht. Das könnt ihr Euch so vorstellen, wie wenn ihr einen Raum habt mit ganz klaren kristallinen Fensterscheiben. Da scheint die Sonne unmittelbar durch, aber jetzt färbt ihr sie etwas, jetzt bringt ihr etwas Farbe auf das Fenster und damit habt ihr ein astrales Licht im Inneren. Das macht der Astralleib. Das versteht man nämlich nicht, wenn man es sich nicht genau vergegenwärtigt, was Rudolf Steiner zu dem Astralleib schreibt. Er schreibt: der Astralleib kommt aus dem Kosmos, er bringt das Licht und er macht das Licht negativ, bis es dann umgeschlagen ist in ganz negatives Licht. Da gibt es in den Quellenschriften ein Kapitel über den Astralleib *4. Wenn ihr das einmal lest. Das ist ganz interessant. Er schreibt: Wenn das Licht ganz ins Negative umgeschlagen ist, dann haben wir hier die Astralität vor uns. Das ist schwer zu verstehen ohne Anleitung.

Das heißt, ihr denkt Euch, ihr habt eine Glasscheibe oder einen klaren Kristall, da geht das Licht unmittelbar hindurch, aber jetzt gibt es Stoffe, Farben oder Erscheinungen, die dämpfen das ab. Genau das haben wir jetzt beobachtet, da haben wir etwas im Licht, das könnte, wenn es etwas freier wäre, das könnte es etwas noch mehr hervorbringen, so dass es richtig funkt, richtig entgegenschließend ist. Das ist der Teil, der das nicht so zulässt. Das kann man natürlich auch an Wolkenbildungen, an Abdämpfungen von Wolken erklären, aber das wäre noch relativ materiell erklärt. Das Wesen, das mit der Wolke, das Wesen, das mit den Kräften, die noch weiter im Kosmos astralisch leben, bringt es dann, dass das Licht in einer bestimmten Weise eher ins Gedämpfte, ins Mattere übergeht. Da ist etwas Astralisches.

Teilnehmer: Ist es dann der Astralleib der Erde oder von bestimmten Menschen?

Heinz Grill: Das macht eigentlich – wenn es technisch erklärt – das ist die Konstellation des Tages, das könnte man so astrologisch sehen. Aber wer macht das? Das machen nicht die Sterne allein, das machen schon auch die Menschen. D.h. je nachdem, wie die Gesinnung des Menschen ist, so ist es tatsächlich in der Ganzheit. Aber wir haben sehr gut gearbeitet, ich hoffe, ihr seid auch glücklich mit unserer bisherigen Arbeit. So wie wir bisher gearbeitet haben, haben wir schon eine Verbesserung gebracht, d.h. solch eine Gruppe wie hier ist, kann allein die Astralität ein Stück weit wieder auflockern oder etwas breitflächiger ist sie geworden und damit die Astralität schwächer.

Ich habe doch gestern aufgezeigt, dass da direkt Verschattungen da sind, die sind heute jetzt nicht da, das heißt die Menschen, je nachdem, wie sie etwas machen, wenn ihr Euch an Ägypten erinnert, wie es nach den Meditationen wird, da wird der Lichtäther z.B. in der Atmosphäre nochmals gefördert, durch Arbeit, Meditation, gute Übung, das soll man nicht unterschätzen. Wenn ihr jetzt 15 Elternpaare habt, die mit etwas Freude dabei sind, sich objektiver in die Welt zu bewegen, etwas objektiver zu betrachten, sich Gedanken dazu bilden, das ist nicht uninteressant für die Gesamtastralsphäre. Das ist nicht ganz unwichtig, so deprimierend, wie manchmal das ärztliche, therapeutische Heilpraktiker-Dasein ist, wenn man einen Kranken nach dem anderen im Einbrechen hat, wenn man daneben stehen muss und denkt: Wie mühsam gewinnt man gerade noch einige kleine Verbesserungen? Dann kann man trotzdem daran denken, je mehr man doch in dieser Klarheit steht und den Mut bei sich selbst nicht verliert und auch einige Anregungen im besten Sinne machen kann, so wird im Gesamten auch wieder ein größeres Gegengewicht geschaffen. Das sieht man normalerweise nicht, das muss ich zu eurem Selbstvertrauen hinzufügen. Da könnte man schon in manchen Tagen verzweifeln.

Das was man vielleicht nicht sieht, aber trotzdem vorhanden ist, das sollte uns doch auch im rechten Moment wieder ein kleines Bewusstsein, ein kleines Wertgefühl geben, gerade deshalb weil man meist mehr erschöpft als dass man an Zuversicht und Substanzerkraftung gewinnt.

Jetzt schauen wir unseren Baum nochmals an. Es genügen so 15 bis 20 Sekunden. Jetzt erinnert Euch nochmal des Bildes.

Es folgt eine kurze Phase der Betrachtung

Wie erlebt ihr es jetzt noch einmal in der dritten Phase der Betrachtung?

Teilnehmer: Ich habe das Gefühl, das Glitzern ist am Objekt, im Objekt, aber das hat jetzt nichts mit mir zu tun. Es hat nichts mit dem physischen Körper zu tun.

Heinz Grill: Also nichts mit dem physischen Körper zu tun? Wenn wir es genau nehmen - mit uns hat das schon etwas zu tun, aber mit welchem Teil? Es hat nichts mit dem Physischen zu tun aber mit dem geistigen Teil wird es sehr wohl etwas zu tun haben. Dass wir es in dem Fall mal genau nehmen, denn wenn ihr es anderen erklärt und solche Begriffe nehmt, dann darf dies nicht so verstanden werden, wie: Ich bin ganz selbstlos.

Teilnehmer: Ich habe das Gefühl, es ist etwas klarer und kräftiger geworden, weiß nicht, ob es an der höher steigenden Sonne liegt oder an unserer Arbeit.

Heinz Grill: Aber zu mindestens haben wir beobachtet, dass der goldene Teil, der substantielle Teil des Lichtes etwas mehr wird.

Teilnehmer: Und auch im Schattenbereich fällt mehr ein verdecktes Licht darauf, also es sind Anteile des Lichtes die mehr auf die Schattenflächen fallen.

Heinz Grill: Ja, wir merken, es wird etwas kräftiger im Licht, die ganze Kontur, die ganze Erscheinung des Baumes und das muss etwas mit dem Licht zu tun haben, das bemerken wir.

Jetzt fassen wir das einmal zusammen. Wenn wir solche Übungen machen, wird uns das Objekt entgegengehen, d.h. der Astralleib wird auf diese Weise geordnet, dass wir das Bewusstsein ausdehnen nach außen - erinnert Euch an die Zeichnung vom Freitag - und das Objekt strahlt dann wieder zurück. Dadurch entsteht mehr Beziehung. Es wäre etwas sehr Sinnvolles auch für Kinder, bloß indirekt geschult, nicht direkt. Für den Erwachsenen, der soll es aber direkt schulen und für den können wir gerade in einer solchen Dreierheit eine Übung anleiten, dass wir ihn oder eine kleine Gruppe von Erwachsenen, dass wir sagen: Betrachtet einmal eine Wiese, einen Wasserfall, betrachtet einmal einen Wolkenhimmel oder eine Farberscheinung und dann erinnert sie wieder zurück. Dann betrachtet sie noch einmal, ohne dass man jetzt auf das geistige Schauen abzielt. Das geistige Schauen muss jetzt noch nicht im Zielpunkt liegen. Ihr selbst aber wisst, dass es eigentlich eine Übung ist, die das geistige

Schauen vorbereitet, im Sinne dass dieser Sinnesprozess einmal neu geordnet wird und dass das Objekt, zu dem man Beziehung aufnimmt, rückstrahlt. Das heißt also schon einmal eine erste Erkenntnisbildung physischer Art zum Objekt entsteht, phänomenologischer Art, aber nicht nur das so ganz dabei stehen bleibt, weil man auch ein Gefühl von dem Objekt gewinnt. Mit dem Gefühl von dem Objekt kommt schon langsam auch die Charakteristik der Sache näher.

In diesen drei Schritten beispielsweise kurz wieder sprechen, wie erscheint es?, und vielleicht kurz die Begriffe etwas abwägen, so vorsichtig für die Teilnehmer, dass ihr ihnen nicht zu nahe tretet, nicht sagt: So und so ist es, sondern es leicht nehmt, wenn jemand einen fürchterlichen Unsinn sagt, dass ihr es so leicht mitnehmt: ja sicher, aber wenn man es noch einmal anschaut, so dass nicht die subjektive Meinung, die jemand darauf projiziert, dann am Schluss für Euch gültig ist und aus Toleranzgründen gültig gemacht werden muss. Da muss man aufpassen. Ihr bemerkt, ich beginne auch hinein zu korrigieren, sage aber nicht: So ist es, sondern ich versuche, diese Blickrichtung, die Objektbeziehung zu stärken, so dass, wenn es zu subjektiv wird, nochmal wiederholt und es in eine Richtung einmal bringt. Die Gefahr ist ja, dass gesagt wird: Sie sind aber intolerant, Sie sagen, das, was ich da wahrnehme, sei jetzt nicht, richtig. Das kann nämlich passieren. Nebenbei projiziert der aber tatsächlich in einer Grandiosität, wie es kaum zu fassen ist. Da dürft ihr Euch natürlich nicht anlegen, sondern müsst etwas geschickt das Ganze nehmen und vielleicht muss man es eine Woche später wieder dazu kommen und wenn es schon etwas abgeflachter dann ist, dann kommt man schon etwas besser zurecht, so dass die Projektionen weniger werden und die Blickrichtung objektiver.

Teilnehmer: So eine Art Tagesrückschau, die der Erwachsene mit einem Kind machen würde, aber der Erwachsene erinnert sich und das Kind hätte die Möglichkeit, auch mitzugehen. Das wäre doch eigentlich auch sinnvoll.

Heinz Grill: Ja, ganz einfach, aus Interesse mitgehen, so dass es nicht direkt für die Konzentration gefordert wird, sondern indirekt das Ganze geschieht, aus Interesse. Dann weiß der Erwachsene nicht: Was war denn gleich wieder? Das Kind: Ah, ich weiß es! Mir fällt jetzt etwas ein, was Dir nicht einfällt. Dann überlegt es: das muss es gewesen sein. Nein. Dann muss es das gewesen sein. Nein. Aber das muss es gewesen sein! Ja.

So hat man indirekt die Konzentration gelenkt und der indirekte Prozess ist entsprechend der ganzen Ausbildungsbereiche, des Körperlich-Organischen dann im Sinne des natürlichen Flusses gehalten, während, wenn man die Konzentration forciert, dann würde ich das gerade unproduktiv oder sogar kritisch bewerten.

Aber merkt Euch, der astrale Teil - wie eine Scheibe, die abgedämpft wird. Der Lichtäther selbst aber ist unmittelbar Sonnenkraft. Und wenn keine Wesen, keine Wolken, keine Verhüllungen da wären, da würde er normalerweise leuchten. Aber durch das, dass man es mit beiden zu tun hat, ist natürlich ein entsprechendes Verhältnis gegeben zwischen Astralleib und Ätherischen. Und so könnt ihr den Unterschied zwischen Ätherleib und Astralleib ganz klar für Euch fassen, wenn ihr Beobachtungen in der Natur oder am Menschen macht.

Die Gruppe geht wieder nach drinnen.

Eine Teilnehmerin hat beschrieben, wie die Kinder mit AD(H)S aussehen, dass sie meistens, außer in wenigen Phasen einmal, aber so im Großen und Ganzen eigentlich fertig sind.

Teilnehmerin: Ich habe mir gerade gedacht, weil Du gefragt hast, wie es mit dem Licht so ist. Von der Haut kann man eigentlich nicht sagen, dass da etwas strahlt, die ist eigentlich immer matt, aber in den Augen ist schon ein Licht, das aber mit der Medikation weg ist. Da ist ein Unterschied. Das Hautbild ist immer so, es leuchtet nicht, auch wenn es gerötet ist, aber in den Augen ist es anders. Es ist nicht Strahlen in diesem Sinne, aber es ist ein Licht, ein Leuchten.

Heinz Grill: Das ist eine interessante Beobachtung, weil in der Regel durch die Augen der Lichtäther am stärksten strahlt und die Nierenstrahlung ist am stärksten (in den Augen zu sehen). Jetzt kann es

natürlich sein, dass es im Ungleichgewicht im ganzen Gefühlsbereich ist, also ein starkes Mobilsein, das vom Nierenpol kommt und aber – das habe ich nicht ausreichend ausgeführt.

Teilnehmer: Ist jetzt dieser Astralleib zwischen dem Baum und uns oder zwischen uns?

Heinz Grill: Also objektiv gesehen zwischen Sonne und Baum und etwas subjektiver schon – auf unsere Gruppe oder auf uns bezogen – zwischen uns und dem Baum. Weil es sind größere Astralströme. Wo finden wir sie? Wir finden sie in unserer Begegnung, aber ihr findet sie auch im Subjektiven.

Teilnehmer: Müssen wir unseren eigenen Astralleib auch noch durchschauen?

Heinz Grill: Nein, ordnen muss man ihn, durchschauen jetzt nicht. Man muss die Astralität richtig zuordnen, damit sie nicht störend wirkt.

Teilnehmer: Diese Konstellationen am Himmel, ich sage einmal, ein astrales Wirken, das einfach da ist, für alle existent, aber der Mensch ist auch ein Mikrokosmos und er bringt durch seine Geburt einen Ausschnitt mit im Astralischen aus der Vergangenheit, wo er unterschiedliche Beziehungen hat zu dem, was jetzt im Kosmos ist, wo er mehr oder weniger Verwandtschaft hat. Ich denke, dass das auch noch dazukommt.

Heinz Grill zu früherer Frage: Ist es klar geworden? Also zwischen Sonne und Welt und zwischen unserem eigenen Persönlichen und dem Objekt, wo der Astralleib ist. Wie müssen wir es selbst beantworten?

Teilnehmer: eigentlich schon beides.

Heinz Grill: Den Astralleib muss man für sich persönlich immer wieder ordnen. Sagen wir, wir haben Unruhetendenzen, sie sind ja auch durch astrale Einflüsse gekennzeichnet, dann muss man die erst einmal richtig zuordnen, damit man überhaupt in die Betrachtung kommt. Weil eine Teilnehmerin es gesagt hat, durch den eigenen Astralleib durchschauen, die Vorstellung ist schon auf dem Weg, wenn wir es aber genau formulieren, müssen wir sagen, wir müssen die astralen Bedingungen ordnen, damit wir in freier Arbeit zur Sache treten können. Jetzt kann es sein, dass irgendein Wesen störend ist, also muss man es als solches erkennen. Es kann sich irgendeine Emotion aufwühlen, die wir erst erkennen müssen, damit wir frei in der Sache bleiben. Das muss ja der normale Bürger auch tun, nur dann, wenn er ins Esoterische geht, taucht er direkt in die Astralströme ein, dann macht er es grundsätzlich verkehrt, während derjenige, der vielleicht in der normalen methodischen Arbeit ist, der muss auch immer ordnen, was dazu gehört und was nicht dazugehört.“

Anmerkung:

Zu den vier Äthern sind im Buch von Heinz Grill 'Die Ernährung und die gebende Kraft des Menschen' auf S. 46-49 die Begriffe zu den vier Ätherarten genauer beschrieben. Auch wird der Begriff des Ätherleibes bzw. werden die vier Äther in dem gelben Buch 'Initiatorische Schulung in Arco (Band VI)' ab Seite 163 ff. ausführlich charakterisiert.

** 1, Ätherische Prozesse: Mit Äther wird diejenige Kraft beschrieben, die fortwährend bspw. eine Pflanze, ein Tier oder auch den menschlichen Organismus belebend durchdringt und damit erhält. Ätherische Prozesse sind Lebensprozesse, die sowohl auf- als auch abbauende Qualitäten umfassen. Die reine Stofflichkeit oder Materie wird durch das Wirken von Ätherkräften überhaupt erst belebt. Ohne diese wäre das Lebendige in allen irdischen Erscheinungen nicht denkbar.*

** 2, Lichtäther: Dieser drückt sich beispielsweise in der Art aus, wie das Licht aus dem Umfeld oder Kosmos an eine Pflanze herankommt und diese berührt. Er kann mehr einen kristallinen Charakter, der die Pflanze begrenzt und formt haben oder durch seine lichtvolle Kraft einen mehr das Wachstum*

in der Pflanze fördernden Charakter haben. So kommen zwei gegensätzliche Bewegungen oder Eigenschaften mit dem Lichtäther zum Ausdruck

3, **Astralleib: Dieser Begriff ist esoterischer Art und beschreibt in seiner Summe die Gesamtheit aller Bewegungen, die sich durch die seelischen Kräfte, welche das Denken, Fühlen und Wollen umfassen ausdrücken. Der Astralleib entspricht auch dem Bewusstsein. Durch eine bewusste Schulung und damit der sog. Seelenkräfte des Menschen, gewinnt der Astralleib jene Ordnung und Weitung, die ihn mit seinem Umfeld, wie auch im größeren Sinne ausgesprochen mit dem Kosmos auf harmonische Weise verbindet.*

4, **Astralleib: Die Textstelle ist in dem Buch von Rudolf Steiner „Texte zur Medizin“, Teil 1, herausgegeben von Peter Selg, in der Reihe „Quellentexte für die Wissenschaften“, S. 63 und in dem Vortrag „Wo und wie findet man den Geist?“ zu finden.*