

Sigrid Königseder

# Der „Soziale Prozess“ als unvermeidbare Basis zur Freiheit

Fachfortbildung vom 25.2. - 4.3.2017 in Luxor/Ägypten



Zusammenfassung der wesentlichen Aspekte

Zusammengefasst von Sigrid Königseder  
© April 2017

[www.yoga-und-synthese.de](http://www.yoga-und-synthese.de)

Die vorliegende Zusammenfassung wurde anhand einer Mitschrift während der Fachfortbildung in Luxor angefertigt. Sie kann als Arbeitspapier für die Teilnehmer dienen und allen Interessierten am Thema des Sozialen Prozess einen Einblick in seine Grundlagen und Methodik und verschiedene praxisnahe Bezüge zu zeitaktuellen Themen und Fragestellungen geben.



## Inhaltsverzeichnis

Rahmenbedingungen und Ziel der Fortbildung	5
Klärung und Abgrenzung des Begriffs „Sozialer Prozess“	7
Anwendungsgebiete des Sozialen Prozess	7
Die Bedeutung eines Inhalts für den Sozialen Prozess	8
Die Bedeutung des Sozialen Prozess in der heutigen Zeit - eine Synthese	11
Methodische Schritte für die Gestaltung des Sozialen Prozess	14
Zeitgeschehen und Sozialer Prozess	24
Die Bedeutung des Sozialen Prozess im Spannungsfeld der Polaritäten von Konsum und Askese	26
Der soziale Prozess im Verhältnis zu Gruppenbildungen, Mystik und altem Yoga	29
Der Soziale Prozess, der Guru-Prozess, die Sukzession und die Frage nach dem Ich des Menschen	33
Der Soziale Prozess will verbindend wirken – Weltanschauungen führen oft zur Trennung	36
Für den Sozialen Prozess ist es bedeutungsvoll, wo die persönliche Mitte liegt	39

Bestehende Freiheit und die Entwicklung eines Freiheitspotentials im Sozialen Prozess	43
Das einzelne Individuum im Verhältnis zu einem größeren Ganzen und die Wirkung von Ätherkräften	43
Beispiele für Inhalte in verschiedenen Berufsfeldern	45
Abschließende Gedanken	51
Anhang	53

## Rahmenbedingungen und Ziel der Fortbildung

Zu der internationalen Fachfortbildung „Der Soziale Prozess als unvermeidbare Basis zur Freiheit“ waren Personen aus fünf verschiedenen Ländern nach Luxor angereist. Die Teilnehmer kamen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern, wie Therapie, Beratung, Wirtschaft, Unterricht/Pädagogik, Medizin, Kunst oder Informatik und erarbeiteten im rhythmischen Zusammenwirken mit Heinz Grill methodische Grundlagen und verschiedene Bezüge zu zeitaktuellen Erscheinungen. Von besonderem Interesse war die Frage, wie der Einzelne mehr Freiheit von Bindungen, aber auch von äußeren gesellschaftlichen oder weltanschaulichen Begrenzungen erlangen kann. Dank seiner Moderation wurde für alle Anwesenden im gemeinsamen Arbeiten gleichzeitig ein lebendiges Anschauungsbild zum Sozialen Prozess, der von ihm in seinem Buch „Das Wesensgeheimnis der Seele“ beschrieben ist, erfahrbar. Für die Beteiligten der Fortbildung wurde sichtbar, wie über die Tage hinweg ein gesunder Willensaufbau beim Einzelnen erfolgte, der mehr Freiheit ermöglicht.

Als „rhythmisch“ kann das Zusammenarbeiten bezeichnet werden, weil es nicht einen Vortragenden einerseits und ein Plenum andererseits gibt oder eine Aneinanderreihung verschiedener Vorträge, sondern aus den jeweiligen Berufsfeldern wird in gegenseitig fördernder und ergänzender Weise zu dem zentralen Thema hin gearbeitet, bis dieses als Gesamtkomposition sehr klar aufgebaut und verlebendigt ist. Das Ergebnis reicht daher so weit, wie sich jeder Einzelne in der Verantwortung zum Aufbau des Themas sieht. Aktive Gesprächssituationen mit größeren und kleineren Anforderungen boten auch ausreichend Gelegenheit für ein konkretes Üben des Sozialen Prozesses.

Ein Ziel der Fortbildungstage war es, gut beschreiben zu können, wie der Soziale Prozess ausgeformt wird. Heinz Grill bemerkte,

dass dieser Prozess zwar in seinem Buch nachgelesen werden kann, er aber erst Teil der eigenen Seele wird, wenn der Einzelne die wesentlichen Elemente selbst vortragen und darstellen kann. Wie ein Zimmermann hunderte Male einen Nagel einschlagen müsse, bis er es zielsicher in zwei Schlägen beherrscht oder man eine Sprache nur durch intensives Lernen und Sprechen sich zu eigen machen könne, so gelte dies auch für den Sozialen Prozess.

Um das Arbeiten sehr konkret zu gestalten schlug Heinz Grill vor, Kurzvorträge über den Sozialen Prozess zu halten und regte weiterhin an, bei Wortmeldungen sogleich Elemente dieses Prozesses zu berücksichtigen. Wenn ein Beitrag gegeben werde, dann solle dieser zum gesamten Thema ausgerichtet sein und nicht nur zu ihm als Moderator oder zum Referenten gerichtet sein. Es wirke eher unsympathisch, wenn ein Zuhörer ein Frage-Antwort-Spiel mit dem Vortragenden beginnt, weil bei diesem „Kurzschluss-Verhältnis“ zwischen Zuhörer und Vortragendem, die übrigen Anwesenden tendenziell ausgeschlossen seien.

Die gesamten Fortbildungstage waren im Sozialen Prozess gedacht, in den auch das Hotel mit seinen Bediensteten und der ägyptische Reiseführer mit einbezogen waren. Für alle sollte ein Aufbau und eine Förderleistung entstehen, so dass die Angestellten beispielsweise nicht nur als Dienstleister für einen guten Aufenthalt wahrgenommen wurden, sondern mit entsprechend gewählten Inhalten einen seelischen Zustrom und Kräftigung erfahren konnten.



## **Klärung und Abgrenzung des Begriffs „Sozialer Prozess“**

Das inhaltliche Arbeiten begann zunächst mit einer Klärung und Abgrenzung des Begriffs „Sozialer Prozess“. Heinz Grill erwähnte, dass die Gefahr bestehe, diesen Begriff sogleich mit bereits bekannten Formen des Lebens zu identifizieren, wie sie im allgemeinen Sprachgebrauch in Betrieben, Wirtschaft, Bildung und im sozialen Miteinander als Sozialer Prozess benannt werden. So mancher denke vielleicht, dass er den Sozialen Prozess ohnehin praktiziere und dieser doch ganz selbstverständlich sei. Der Soziale Prozess wie er hier gemeint ist, muss jedoch erst erlernt und eine Methodik dafür entwickelt werden. Er kann nicht intuitiv oder aus subjektiven Gefühlen gelebt werden, sondern es sei eine objektive Beschreibung notwendig, um ihn konkret anzuwenden.

## **Anwendungsgebiete des Sozialen Prozess**

Der Soziale Prozess kann in allen persönlichen Lebensbereichen, in allen Begegnungen und damit auch in allen Berufsfeldern angewendet werden. Er kann vom Therapeuten im Therapiegespräch, vom Moderator in Podiumsdiskussionen, vom Arzt oder Heilpraktiker im Patientengespräch, vom Referenten bei Seminaren oder in Kursen, vom Architekten im Beratungsgespräch mit dem Bauherrn, vom Lehrer in der Lehrerkonferenz, vom Yogalehrer im Yogakurs, vom Supervisor im Konfliktgespräch, vom Vortragenden bei einer Veranstaltung, vom Chef im Mitarbeitergespräch oder vom Betriebsrat bei Sitzungen usw. angewendet werden. Der Soziale Prozess wird von demjenigen geleitet, der ihn erlernt hat und er erfordert von jedem Einzelnen die ins Leben und zum anderen Menschen gerichtete Übung.

## Die Bedeutung eines „Inhalts“ für den Sozialen Prozess

Als grundlegende Basis für den Sozialen Prozess, wie er hier erarbeitet wurde, beschrieb Heinz Grill das Vorhandensein eines sogenannten Inhalts. Über einen Inhalt können menschliche Begegnungen und Gesprächssituationen in eine freiheitliche Richtung geführt werden, die für alle Beteiligten aufbauen und stärkend wirken.

Mit dem Begriff „Inhalt“ bezeichnete Heinz Grill einen Gedanken, ein Ideal oder eine Wahrheit, die sowohl für die eigene Person als auch für die anderen Menschen gültig ist, also einen universalen Charakter besitzt. Es würde nicht ausreichen, wenn der Inhalt nur individuell gültig ist. Ein grundlegender Inhalt könnte sein:

**„Jeder Mensch strebt in irgend einer Weise nach Entwicklung.“**

Der Soziale Prozess geht von der Entwicklungsfrage aus. Auch für die Fortbildung hier, könne von diesem Gedanken ausgegangen werden, dass alle Anwesenden Entwicklung wünschten. Ein solcher Gedanke sei jedoch nicht als Dogma oder Suggestionsformel zu verstehen oder mit einer Technik, einer äußeren Form oder totalitären Formulierung zu verwechseln. Er dürfe vom Einzelnen nicht einfach in einem Für-wahr-halten übernommen werden, sondern müsse eigenständig geprüft, gedanklich erwogen und in die Vorstellung genommen werden, ob er stimmen kann. Durch diese Auseinandersetzung könne er in der Seele reifen und schließlich als eine bewegte Kraft in der Seele und als Teil des manifest gewordenen Bewusstseins erlebbar werden. Über das lebendige Interesse an einem Inhalt wird dieser eine seelische Kapazität, die im Erforschen herangezogen wird.

Ein Inhalt komme, so Heinz Grill, aus der geistig-inspirativen Welt. Er werde seelisch und damit Teil des Empfindungslebens, wenn der

Interessierte beginnt, sich mit ihm auseinander zu setzen. Durch weitere Vertiefung wird er schließlich Teil des eigenen Willens- oder Körperlebens und in direkter Weise umsetzbar. Ein Inhalt wird vom Einzelnen erst errungen und kann nicht als äußerer Lehrsatz im Sinne einer Technik schnellfertig übernommen werden. Er wird individuell ergriffen, bleibt aber universal gültig.

Zuerst sei der Inhalt ein Gedanke, eine konkrete Idee, werde dann **Empfindung** und wirke schließlich direkt durch den Menschen, wenn er Teil des Menschen selbst geworden ist. Der Inhalt solle nicht bloß eine Hypothese bleiben, sondern Empfindung und Kraft im Menschen werden, die sich durch ihn ausdrückt. So könne beispielsweise ein Künstler einen Inhalt in sein Kunstwerk hinein legen oder der Yogalehrer in die Yogapraxis. Zur Verdeutlichung nannte Heinz Grill ein weiteres Beispiele für einen Inhalt:

**„Der freie Atem führt zu freier Sinnes- und Gedankentätigkeit.“**

Es stellte sich nun die Frage, welche Inhalte jeder in sich trägt, welche Inhalte er entwickeln will oder welcher Inhalt beim anderen reifen könnte. Ein Inhalt kann nur von jedem einzelnen Menschen individuell errungen werden und ist individuell erfahr- und lehrbar. Ein Inhalt dürfe jedoch nicht mit einer äußeren Form verwechselt werden. Man kann nicht sagen: „Yogalehrer ist der wichtigste Beruf, weil er spirituell ist“, denn der Beruf Yogalehrer ist nur eine äußere Form. Therapeut zu sein ist ebenfalls kein Inhalt. Die inhaltliche Frage betrifft das Seelenleben, während das Berufsfeld das körperlich-materielle Bezugfeld ist, in dem ein Inhalt vermittelt werden kann. Wichtig sei, dass der Einzelne ausreichend Inhalte zur Verfügung hat, die er in seinem jeweiligen Berufsfeld in die Kommunikation einbringen kann.

Zur weiteren Differenzierung, was ein Inhalt ist, wies Heinz Grill darauf hin, dass Qualitäten wie „Freude“, „Leichtigkeit“, „Begeg-

nung“, „Liebe“ oder „Toleranz“ keine Inhalte sind. Sie seien Ergebnisse eines entsprechenden Arbeitens oder Handelns, das vorausgegangen ist. So ist die Toleranz beispielsweise ein Ergebnis einer konstruktiven Kritikfähigkeit, die vorausgehend erarbeitet und erlernt worden ist. Dies geschieht durch konkrete Inhalte und daraus folgende praktische Schritte, mit denen das Begehren, ständig über andere zu urteilen und sie zu bewerten überwunden werden kann. Als möglicher Inhalt für die Entwicklung der Toleranz nannte Heinz Grill den Gedanken:

**„Jeder Mensch trägt Fähigkeiten in sich,  
die er entwickeln kann.“**

Die Frage, was ein Inhalt ist, wurde während der Fortbildung immer wieder neu aufgegriffen, um den Sinn dafür zu stärken, wann es sich um einen Inhalt handelt und wann nicht. So sei beispielsweise auch eine gute Bemühung noch kein Inhalt. „Das Gute zu leben“, alles „gut und richtig zu machen“, oder Aussagen wie „Ich möchte keine Sünde begehen“ oder „Ich möchte ein guter Mensch sein“ seien ebenfalls keine Inhalte, sondern sie drücken ein Wollen oder Wünschen aus. Inhalt und gute Bemühung würden hier verwechselt.

Inhalte beschreiben Grundbedürfnisse des Menschen. In der nachfolgenden inhaltlichen Aussage

**„Klar geformte Bilder und Vorstellungen wirken anders,  
als intellektuelle Schlussfolgerungen und Emotionen.  
Sie wirken stärkend auf das Herz“**

liegt das Grundbedürfnis des Menschen nach klar geformten Bildern und Vorstellungen, weil sie über konkrete Erfahrungs- und Lernschritte zu Empfindungen führen, die ihn seelisch beleben und im Nervensystem stärken. Gegenteilig dazu wäre alles Treibenlassen der Dinge oder rein intellektuelles Interpretieren, welches in

seiner schwächenden Wirkung auf das Nervensystem beobachtet werden kann. Inhalte sollten deshalb so formuliert werden, dass sie zu brauchbaren Erfahrungsschritten führen. Auch in den zwei folgenden Inhalten drücken sich Grundbedürfnisse des Menschen aus.

**„Die Entwicklung ist ein Bedürfnis und die Freiheit ist ein Bedürfnis.“**

**„Der Mensch ist ein freies Individuum, das er auch zunehmend werden möchte. Er möchte in voller Selbstbestimmung sein und dies nicht von einer Institution zugesprochen bekommen.“**

### **Die Bedeutung des Sozialen Prozess in der heutigen Zeit - eine Synthese**

Durch einen Inhalt fließt dem Menschen etwas Neues noch nicht Realisiertes in Form einer Idee oder eines Ideals zu. Das Neue erweitert das bisher Bestehende. An dieser Stelle lenkte Heinz Grill den Blick auf die Entwicklung des Menschen und beschrieb, dass Entwicklung darin besteht, dass etwas Neues zum Menschen hinzukommt. Damit dieses Neue bis in das Physische hinein, bis in das praktische Leben hinein wirksam werden kann, benötigt es einen Prozess der Ausgestaltung.

Inhalte werden heute jedoch kaum kommuniziert. Auf der einen Seite gibt es die sogenannten Esoteriker, die als Phantasten bezeichnet werden und auf der anderen Seite steht die technisierte Welt. Geistige Inhalte können durch diese Spaltung in den alltäglichen Lebensbedingungen nicht mehr natürlich kommuniziert werden und zur Reife gelangen. Derjenige, der sich spirituell entwickeln will und Ideale aufsucht, geht in die Einsamkeit, weil er die Auseinandersetzung mit diesen und den Dialog darüber im normalen Gesell-

schaftszusammenhang kaum leben kann. Der Soziale Prozess eröffnet hier die Möglichkeit, mit esoterischen Inhalten in Beziehung zu kommen, ohne damit in ein Sonderdasein abgedrängt zu werden oder esoterische Gruppen aufsuchen oder bilden zu müssen. Im Sozialen Prozess werden Inhalte die esoterisch wahr sind, auf der gewöhnlichen Ebene des Alltagslebens kommuniziert und ausgeformt.

Normalerweise werden esoterische Inhalte in einer sukzessiven Linie, also von einem Meister zum Schüler, vom Papst zum Priester, vom Priester zum normalen Bürger, vom tibetischen Lama zu seinem Schüler weitergegeben bzw. durch Weihe übertragen. Eine intensive spirituelle Praxis findet sich meist auch nur auf bestimmte Orte bezogen, wie Klöster, Ashrams, Retreats, Exerzitien und ähnliches. Im Sozialen Prozess hingegen wird diese Sukzession durchbrochen und esoterische Inhalte und spirituelles Leben werden auf ganz normaler alltäglicher Ebene ausgestaltet. Er eröffnet die Möglichkeit, dass der Mensch für eine spirituelle Entwicklung nicht aus der materiellen Welt in ein gesellschaftliches Randdasein flüchten oder spezielle Orte, Einrichtungen oder Lebensformen dafür aufsuchen muss. Ohne den Sozialen Prozess bleiben der materielle Bereich, also der Alltag und der esoterische Bereich, wie etwas Yoga und Meditation zwei unterschiedliche, getrennte Bereiche.

Nach der gewöhnlichen Auffassung werden Meditation, Yogaübungen, zurückgezogenes Leben, mystisches Glauben, mediale Eingebungen, Arbeit mit Engelwesen, Energieaufladungen und ganz allgemein das Nutzbar-Machen dieser Dimensionen für sich selbst als Spiritualität verstanden. Jemanden der einen Wirtschaftsbetrieb führt und eine bestmögliche, ideale Maßeinheit finden möchte, den Arbeitern nicht zu viel aber auch nicht zu wenig an Aktivität zuzuweisen, wird man im normalen Sprachgebrauch nicht als spirituell bezeichnen, weil man glaubt, dass Spiritualität nichts mit dem irdischen Leben zu tun hat. So erlebt sich der Einzelne im Yogakurs als spiritueller und wenn er nach Hause geht ist er weniger spirituell.

Auch Sozialberufe im Vergleich mit technischen Berufen als spiritueller zu werden, liegt der heutigen Denkweise sehr nahe.

Heinz Grill sagte aufgrund dieser Beobachtungen, dass das Wort „spirituell“ nicht leicht zu verstehen sei. Für ihn existiert das Spirituelle zwischen den Menschen und er fügte hinzu, dass jeder Mensch es langsam entwickeln und sich das Spirituelle auch zugehen müsse. Jeder Mensch gibt beständig etwas an die geistige und an die irdische Welt ab. Er bezeichnet dasjenige als spirituell, was der Mensch in das Leben hineinbringt, was durch ihn hinzugefügt wird zum Gesamten des Kosmos. Für die geistige Welt sei es entscheidend, was der Mensch hinzugefügt hat zu seiner Inkarnation, was der Praktizierende in die Yogaübung hinein legt und nicht, was er für sich daraus gewinnt. Indem ein Inhalt hineingelegt wird in eine Übung beispielsweise, erfolgt eine Synthese eines universal gültigen Gedankens mit der materiellen Ebene.

Demzufolge kann ein universal gültiger Inhalt in jedem Lebensbereich, also auch in einem technischen Beruf, in einem Großbetrieb oder in einer Behörde direkt innerhalb des täglichen Arbeitsfeldes ausgeformt werden, ohne besondere, scheinbar spirituellere Bedingungen aufsuchen zu müssen. Der Soziale Prozess eröffnet im Sinne einer Synthese diese Verbindung im gewöhnlichen Berufs- und Alltagsleben.

## Methodische Schritte für die Gestaltung des Sozialen Prozess

Ideale und spirituelle Inhalte werden vielfach einer mehr ungreifbaren, kosmischen Ebene zugeordnet, die sich scheinbar einer konkreten Erforschung, Beschreibung und Ausgestaltung entziehen. Eine Synthese geistiger Ideale mit dem praktischen Leben im Sozialen Prozess beruht auf klaren und für jeden Menschen nachvollziehbaren, methodischen Elementen und Bewusstseinschritten und könnte ohne diese nicht entwickelt werden.

Derjenige, der den Sozialen Prozess führt, macht sich ein Bild von dem anderen Menschen mit seinen Wünschen und Bedürfnissen und nimmt ihn in seiner ganzen Person wahr. Dieses Wahrnehmen ist Teil eines ersten Schrittes, in dem, so Heinz Grill, **eine erste Ordnung hergestellt** wird. Es ist ein Prozess, der entsprechend sorgfältig herbeigeführt werden müsse und der damit beginnen kann, Begriffe zu klären, weil dadurch deutlich wird, welche Vorstellungen der Einzelne mitbringt. Zu schnell würden sonst Zugriffe und verschiedene Willensbekundungen den Raum einnehmen.

### Begriffe klären und Bild und Gegenbild aufbauen

Für diesen Prozess kann einem Begriff, der ausgesprochen wurde oder welcher von Interesse ist, ein Bild oder Gegenbild gegenübergestellt werden. Indem relativ am Anfang Bild und Gegenbild geschaffen werden, entstehen ein Eindruck und mehr Klarheit, wo der Einzelne hin will und wo er nicht hin will. Dadurch finden die Gesprächspartner leichter auf eine gemeinsame Ebene. Das klare Anknüpfen an Begriffen wirkt bereits stärkend auf die Ich-Position des Einzelnen.



*Beispiel:*

Gesprächspartner sagt: „Die, die den Sozialen Prozess anwenden, sind doch die, die andere manipulieren oder einfangen wollen.“ Hier kann an dem Begriff „Einfangen“ angeknüpft und das Gegenbild hinzugefügt werden: „Einfangen – das ist interessantes Phänomen. Der Soziale Prozess geht nicht von Einfangen aus, sondern von Begegnung, die sich gegenseitig fördern will.“

Diese erste Phase ist sehr wichtig und es ist günstig mit etwas Verzögerung zum eigentlichen Anliegen des Gesprächs zu kommen. Heinz Grill ergänzte, dass es ein Gewinn ist, wenn dieser anfängliche Prozesse gut ersichtlich wird, jedoch dürften Begriffe nicht zu sehr zerlegt werden.

*Beispiel:*

Eine Person sagt: „Ich war in einem Yogakurs und da sahen alle benebelt aus.“ Hier sei es nicht günstig zu fragen, was er denn unter benebelt versteht, sondern es sei sinnvoll, sich dafür zu interessieren, was denn in diesem Kurs praktiziert wurde.

Indem Begriffe geklärt werden, können Unterschiede leichter bemerkt werden; die Begriffe werden anschaulicher und es entstehen nicht so leicht Interpretationen und Projektionen. Besonders wichtig ist es, Unterschiede nicht zu werten. Ein Kursteilnehmer beispielsweise, der im Yogaunterricht durch diesen ordnenden Prozess bemerkt, dass ihm der Unterricht, den er bei einem anderen Yogalehrer kennen gelernt hat, wertvoller ist, wird freier, sich für das andere zu entscheiden.

Besonders esoterische Inhalte und Begriffe können im Sozialen Prozess so lange bearbeitet werden, bis sie vergleichbar, annehmbar und diskutierbar sind, wodurch Missverständnisse leichter vermieden werden. Indem Begriffe aufgegriffen, mit einem Bild oder Gegenbild ergänzt werden, zu einem geordneten Anschauungsbild ge-

führt und damit zunehmend geklärt werden, beginnt sich das Gespräch zu ordnen und zu weiten. Heinz Grill sprach davon, dass die Begriffe dadurch „exoterisch“<sup>1</sup> oder anders ausgedrückt „sozialfähig“<sup>2</sup> werden.

*Beispiel:*

Ein Kursteilnehmer erzählt im Yogakurs, dass seine frühere Lehrerin die Yogastellung „Baum“ mit den Worten „Man solle sich tief im Boden verwurzeln“ angeleitet hat. Der Yogalehrer könnte nun die Frage stellen, welche Elemente hier zusammengefügt werden: Das Geradestehen des Menschen in der Übung des Baum und der gerade stehende Baum im Wald mit seinen Wurzeln. Der Mensch hat aber keine Wurzeln. Die Yogaübung „Baum“ als typische Herzensstellung wird mit der Verwurzelung zusammen gebracht. Heinz Grill beschrieb, dass darin keine wirkliche Logik liegt und es sich mehr um eine suggestive Anweisung handelt. Suggestionen wirken nur über den Gedanken, aber es können sich daraus keine real anknüpfenden Bilder entwickeln, die die Seele mit wahren Empfindungen bereichern würden. Suggestionen führten deshalb zu einer feinen Unruhe im Seelenleib. Indem der Yogalehrer den Hinweis an die Teilnehmer gibt, den Boden unter den Füßen wahrzunehmen, entsteht eine Beziehung zum Boden und auch eine reale Empfindung im Kontakt zwischen Füßen und Boden. Das Bild der Verwurzelung erzeugt mehr ein Gefühl oder eine Emotion, der die konkrete Begegnung und Wahrnehmung zum Boden im Verhältnis zu den Füßen fehlt. Auch die Aussage „Wir werden aufmerksam auf das Zwerchfell und es liegt im unteren Bereich des Brustkorbs“ führt zu klaren Empfindungen.

Ähnlich verhält es sich mit der folgenden Aussage: „Die Füße entspannen, die Füße sind entspannt, ich entspanne die Füße.“ Diese Aussage stimmt nicht mit der Realität überein, denn das Ich entspannt nicht die Füße und deshalb kann sich die Seele nicht mit der Anweisung verbinden und es kann keine Empfindung entstehen.

Fehlen die Empfindungen, führt dies langsam zur Verhärtung des Seelenleibes. Fordert der Lehrer die Teilnehmer auf, die Füße wahrzunehmen oder sie sich bildhaft vorzustellen, kann eine Empfindung<sup>3</sup> eintreten und in der Folge ein wahrnehmbares Ruhigwerden.

In der anfänglichen Phase erscheint es auch wichtig, die Abgrenzung dahingehend zu treffen, was der Einzelne nicht kann und was er nicht macht. Bild und Gegenbild sind hier sehr hilfreich.

*Beispiel:*

Der Heilpraktiker stellt bereits am Beginn der Beratung ein Bild dar, wie er sich eine gesundheitliche Verbesserung vorstellt und benennt auch das Gegenbild: „Aber ich bin nicht derjenige, der Ihnen Heilsversprechungen macht.“ Auch für den Yogalehrer im Yogakurs ist diese Abgrenzung sehr sinnvoll: „Ich kann Ihnen keine Heilsversprechen machen.“

### **Fördern eines gesunden Willensaufbau beim Einzelnen**

Ein Teilnehmer berichtete aus seiner Berufserfahrung als Betriebsberater, dass in der Praxis oft zu schnell zur Sache gegangen wird, ohne die jeweiligen Standpunkte, Erwartungen, Motive, Ziele, Absichten, Beweggründe, Wünsche und damit die Willensverhältnisse bei dem Einzelnen ausreichend zu berücksichtigen und zu klären. Da die unterschiedlichen Vorstellungen in der Regel mit Emotionen verbunden sind, würden diese dann zu einem späteren Zeitpunkt häufig in Konflikten zum Tragen kommen.

*Beispiel:*

Bei der Formulierung „Sie sind ja der, der schon so vielen geholfen hat“ sind die Erwartungen noch nicht klar und deshalb kann der Prozess noch nicht beginnen.

Die Erwartungen, die der Klient, Patient, Kunde oder Kursteilnehmer hat, müssen erst klar herausgearbeitet werden, da sonst innerhalb der Zusammenarbeit unterschiedliche Willensverhältnisse mit vielleicht sogar gegensätzlichen Zielrichtungen ein geordnetes und produktives Vorankommen stören oder unmöglich machen.

Häufig ist auch zu beobachten, so Heinz Grill, dass Motive und klar formulierbare Vorstellungen noch gar nicht bestehen und der Einzelne sie erst gründen muss. Dafür sind vielleicht einige Gespräche notwendig, viele Menschen sind jedoch einen solchen Prozess nicht gewöhnt. Indem die jeweiligen Wünsche zu konkreten Zielen herausgearbeitet und formuliert werden, die Empfindungen und Gefühle dazu benannt und schließlich Ideen und Ideale für das weitere gemeinsame Arbeiten gewählt und abgestimmt werden, kann eine klare Willensausrichtung für die Umsetzung erfolgen.

Die im Persönlichen benannten Ziele, die eine natürliche Willensgrundlage für das weitere Tätigwerden bilden, können durch Inhalte und Ideale erweitert werden. In der Entscheidung zu einem Ideal wird der Wille wirksam. Das Ideal wird denkend in der Vorstellung erwogen und erforscht. Zunehmend kann es in der Empfindung erlebbar werden und schließlich den Willensaufbau in eine noch klarere Richtung führen. In der Kommunikation erfolgt auf diese Weise ein Aufbau der sogenannten „Seelenkräfte“<sup>44</sup> des Menschen: Denken, Fühlen und Wollen, welche für eine gesunde Persönlichkeitsstruktur bestimmend sind.

Da ein Inhalt individuell wie universal gültig ist, ist er frei kommunizierbar, wirkt frei lassend und kann vom Willen frei ergriffen werden. Ein Inhalt ist frei von Suggestionen oder Willenseingriffen. Neue Bedürfnisse und Interessen, die sich in einem Inhalt ausdrücken, können in diesem Prozess geweckt werden.

Sobald eine Aussage oder ein Inhalt jedoch als Dogma vertreten

wird, bleibt der Wille des anderen nicht mehr frei. In diesem Zusammenhang betonte Heinz Grill, dass der Soziale Prozess nicht konfessionsgebunden und nicht personengebunden ist, also keiner Richtung oder einem Meister zugehörig sein kann. Die Zugehörigkeit zu etwas, Weltanschauliches und Missionieren lassen keinen Raum für eine Willensfreiheit zu. Deshalb bedürfe es einer Weisheit, einer universalen Wahrheit oder eines Ideals, weil dadurch der Wille aller Beteiligten frei bleibt.

### **Andere fördern ihre Position klar zu bestimmen - eigenes Anliegen richtig platzieren**

Derjenige, der den Sozialen Prozess führt, eröffnet seinem Gegenüber die Möglichkeit, sein Anliegen zu formulieren und benötigt aber auch für sich selbst den nötigen Raum, sein Anliegen zu benennen. Dabei ist es wichtig, das eigene Anliegen richtig zu platzieren, denn es darf nicht zu früh geschehen, ohne die vorausgehenden Klärungs- und Ordnungsschritte. Wird das eigene Anliegen bzw. ein Inhalt zu früh hereingeführt oder der andere gar damit überfahren, dann entsteht nicht ein Sozialer Prozess, sondern Überzeugungsarbeit. Es muss erst eine Ordnung herbeigeführt werden, damit es überhaupt möglich ist, einen gewählten Inhalt hinzuzufügen. Verlangt jemand ein Ideal vom anderen, so kann dieser gar nicht anders als sich dagegen zu verwehren. Derjenige, der den Sozialen Prozess führt, muss in jedem Fall freilassend bleiben, er kann eine Möglichkeit, die geistig wahr ist, lediglich aufzeigen. Überzeugen ist ein Mittel, das nicht zum Sozialen Prozess gehört, denn der Mensch will frei entscheiden.

Es bedarf jedoch der Unterscheidung, wann ein Willenseingriff bedeutungsvoll ist oder nur eine Lappalie darstellt. Als Beispiel nannte Heinz Grill ein Therapiegespräch, in dem der Patient völlig anderer Meinung ist als der Therapeut. Ein Mensch kann nicht wissen, was

für den anderen besser ist, aber wenn der Therapeut aus seiner Fachkunde heraus sieht, dass das, was der Patient tut, diesem zum Schaden wird, dann sollte er es aus seiner Verantwortung heraus durchaus aussprechen. Notfalls oder konsequenterweise bleibt in solch einem Fall nur, die Beratungen zu beenden und sich zu trennen. Auch der Betriebsberater könnte im Falle von großen Meinungsverschiedenheiten klar aussprechen: „Sie sind der Chef, aber wenn Sie es so machen, führen Sie die Sache in den Ruin, ich würde es so vorschlagen.“

Ein korrigierendes Eingreifen kann auch notwendig sein, um das eigene Anliegen nicht zu verleugnen. Ist dieses universal und rational gültig, als ein übergeordnetes Ziel, kann es auch leichter freilassend vertreten werden. Ebenso sollten Begriffe, die demjenigen, der den Sozialen Prozess führt, wichtig erscheinen, richtig platziert werden, damit sie nicht untergehen, sondern eine Aussage gewinnen. Der Soziale Prozess fördert alle Gesprächspartner darin, ihre Position klarer und frei zu bestimmen. Die Freiheit ist das Ergebnis dessen, wie ein Gedanke hereingeführt wird.

### **Bewegungen in der Sprache beachten**

In einem Rollenspiel konnten die Bewegungen in der Sprache gut beobachtet werden. Es entwickelte sich ein Hin und Her und ein einseitiger Rückzug bei einer Person sowie ein Entgegengehen des Gesprächspartners. Der VHS-Leiter zog sich in dem Gespräch immer mehr zurück und der Yogalehrer, der seine Tätigkeit als Kursleiter angeboten hatte, musste diesem immer mehr hinterhergehen. Ein solches Ungleichgewicht ist nicht günstig für einen Sozialen Prozess und Heinz Grill sagte, es sei zunächst sogar wichtiger, auf solche Bewegungen im Gespräch zu achten, als seelische Elemente wahrzunehmen. Ein absichtlicher kleiner Rückzug könne jedoch paradox wirken und könnte eingesetzt werden, um Interesse zu we-

cken. Anstatt dem VHS-Leiter ständig hinterher zu gehen im Gespräch, könne der Yogalehrer erwidern: „Aber vielleicht bin ich nicht der Richtige für Sie.“

### **Den anderen für den Aufbau des Gesprächs im Sozialen Prozess nützen**

Als weiteres methodisches Element kann es hilfreich sein, den Gesprächspartner zu nützen, um den Sozialen Prozess besser zu eröffnen. Stellt der Yogalehrer im Kurs die Frage: „Habt ihr bisher schon Erfahrungen gemacht mit Yoga?“ kann er die Antworten gut als Anknüpfungspunkte für Darlegungen und Vergleiche bezüglich der eigenen Unterrichts-Praxis nützen. Hier, so Heinz Grill, muss der moralische Aspekt überwunden werden, dass man den anderen nicht nützen dürfte für einen sinnvollen praktischen Aufbau. Den Teilnehmer zu nützen, bedeutet jedoch keinesfalls, ihn auszunützen.

Derjenige, der den Sozialen Prozess führt, kann auch einen vielleicht ungeeigneten Beitrag eines Anderen positiv aufgreifen und ohne ihn abzuwerten dafür nützen, um Aussagen beispielsweise besser differenzieren zu können oder Unterrichtsinhalte noch einmal klarer herauszustellen. Es ist dabei also nicht wichtig, ob es sich um gute oder schlechte Beiträge handelt, wesentlich ist vielmehr, sie für einen gesamten Aufbau, der dann allen zugute kommt, zu nützen. Ein Nutzprinzip im Sinne eines Aufbaus und zur Erweiterung zu entwickeln ist ein sehr förderliches Element.

Das Bild des Restaurantbesizers, der den Hunger des Gastes nützt, veranschaulichte dieses positiv verstandene Nutzprinzip. Der Restaurantbesucher nützt wiederum die guten Speisen des Restaurants für seine kurze Mittagspause. Schlechte Qualität als gute Qualität zu verkaufen und so den anderen auszunützen bedeutet jedoch Manipulation und bezeichnet das Gegenteil eines für alle erbauenden

Nutzprinzips und darf keinesfalls im Sozialen Prozess angestrebt werden.

### **Direkt widersprechen oder kritisieren sollte im Sozialen Prozess vermieden werden**

Im Rollenspiel erzählte eine Mutter ihrer Therapeutin, dass es ihr ganz recht sei, wenn die Kinder vor dem Fernseher sitzen, weil sie dann ganz ruhig sind. Es wäre nun nicht günstig, auf die Mutter loszugehen und zu sagen, dass sie damit die Kinder schädige. Der Therapeut könnte ein mehr allgemeines Bild aufbauen, indem er beispielsweise sagt: „Das mit den Medien ist heute ein Problem, da wird man subjektiv absorbiert, das verkrüppelt die Kinder. Und da braucht es – und das wissen die wenigsten Eltern, die Kinder brauchen ein Gegenüber. Fernsehen ist kein Gegenüber. Kinder brauchen ein aktives und angemessenes Lernfeld und nicht ein Medium, das sie manipulativ hält. Da gibt es leider heute keine Schranken, weil es gewünscht ist, den Menschen zu manipulieren. Früher musste man sich noch Gedanken machen, ob der andere wohl gut angekommen ist an seinem Ziel. Heute greift man schnell zum Handy und fragt nach. Man lernt gar nicht mehr, einander wahrzunehmen. Viele geben sich leider den Bedingungen der Zeit geschlagen, ich will mich nicht damit zufrieden geben. In meiner Arbeit ist es mir wichtig, dass die Menschen gesunde Wahrnehmungen heranbilden, denn dadurch wird ein gesundes Nervensystem gefördert. Das sehe ich auch als meine Aufgabe, entgegen diesen kranken Zeitbedingungen zu arbeiten.“

Für ein gesundes Nervensystem ist es notwendig, eine Sache ansehen und ertragen zu können, ergänzte Heinz Grill. Unterwanderung, Lüge, Manipulation seien Zeichen für ein krankes Nervensystem. Das Nervensystem wird heute nicht ausreichend trainiert. Konkrete Wahrnehmungen und Gedankenbildung bewirken ein gesundes



Training für das Nervensystem. Auch bei den Yogaübungen werde das Nervensystem trainiert, wenn der Praktizierende lernt die Aufmerksamkeit in der Stellung zu halten. Es wird hingegen nicht trainiert, wenn es nur beladen wird, wie dies beispielsweise beim Fernsehen der Fall ist, wenn eine Flut von Eindrücken und Reizen auf das Nervensystem einströmen und durch die Schnelligkeit der wechselnden Bilder einer konkreten Wahrnehmung nicht mehr zugänglich sind.

Werden Aussagen allgemein gehalten, bleibt das Individuum freier und fühlt sich nicht zu direkt angesprochen. Das Gegenüber kann dadurch freier auf die Aussagen blicken: „Das brauchen die Kinder heute. Absorbiert sein macht den Menschen unfrei“ oder „Allgemein ist es schon sinnvoll, sich mit Interesse zu begegnen“ anstatt zu sagen: „Sie müssen ihrem Partner mit Interesse begegnen.“

### **Den anderen nicht demütigen bei Kritik**

Grundsätzlich darf das Individuum im Falle einer Kritik nicht diskriminiert oder gedemütigt werden. Werden die Person und die Sache klar von einander unterschieden, kann sich die Kritik zur Sache richten und nicht gegen den Menschen, gegen das Individuum. Richtet sich die Kritik gegen das Individuum, wirkt dies reduzierend und schwächend auf den anderen, richtet sie sich auf die Sache, bleibt der Mensch frei. Mit der Aussage eines Filialleiters zu seiner Sekretärin „Sie haben den Termin vergessen, das war eine Nachlässigkeit, den Schaden muss ich Ihnen leider in Rechnung stellen“, bleibt die Person frei. Sagt der Filialleiter dagegen, „Sie sind ja wirklich zu blöd, einfach den Termin zu vergessen, Sie ersetzen mir den Schaden“, wird damit direkt die Person abgewertet, beleidigt und angegriffen.

## Moralisierende und polarisierende Aussagen eignen sich nicht für den Sozialen Prozess

Heinz Grill gab die Anregung, einmal zu überlegen, wie viele moralisierende Vorstellungen jeder übernommen hat und in sich trägt. Moralisiert sei es beispielsweise zu sagen: „Der Mensch muss wieder zu guten Werten kommen“, „Man muss sich mit mehr Liebe begegnen“ oder „Du musst toleranter sein.“ Zu sagen: „Es ist alles so schlecht heutzutage und es muss mehr sozial orientiert werden“ oder „Das ist gut, das ist böse, das ist so schlimm“ sind polarisierende Aussagen.

## Zeitgeschehen und Sozialer Prozess

Mit dem Sozialen Prozess entsteht nicht eine neue Methode des Umgehens und Kommunizierens, welche ein spezielles Setting oder bestimmte äußere Bedingungen erfordern würde. Er kann nicht fern von den Zeitbedingungen im Sinne eines heileren, sich in sich abschließenden Systems stattfinden. Er konfrontiert sich mit dem aktuellen Zeitgeschehen und gestaltet sich durch Personen aus, die ihn erlernt haben und ihn in allen Begegnungen des täglichen Lebens eröffnen können.

Der Blick wurde deshalb auch in die politische Szene oder in die Abläufe der Wirtschaft gerichtet und es konnte ohne Übertreibung festgestellt werden, dass heute **Suggestionen** und **Manipulationen** in der Führung sind und den **Zeitgeist** bestimmen. Der Einzelne kann sich so kaum eine klare und objektive Meinung über die Geschehnisse bilden. Heinz Grill regte an, einmal herauszuarbeiten, wie eine ordentliche Meinungsbildung geschieht und ergänzte, dass sie in unserer Zeit wohl meist durch emotionale Reden stattfindet. Wie Meinungsbildung heute geschieht, ist kaum durchschaubar und

deshalb wird sie immer mehr verlernt. Für den Sozialen Prozess ist sie im Sinne einer objektiven Urteilsbildung jedoch notwendig und muss vom Einzelnen erlernt werden. Aus Zeitgründen konnte diese interessante Frage, wie eine objektive Meinungsbildung geschieht, während der Fortbildung leider nicht mehr ausgearbeitet werden und blieb als Arbeitsaufgabe offen.

Eine weitere Beobachtung betraf die **Kirche** mit ihrem Ziel, alle spirituellen und religiösen Erscheinungen in **Schemata** einzuteilen, indem sie sagt, das ist Hinduismus, dies ist Buddhismus, jenes ist eine neue religiöse Offenbarung und so fort. Dieses Einteilen in Gruppen leitet eine Selbstaufgabe des Menschen ein, denn der Einzelne wird nicht als Individuum wahrgenommen, sondern als Zugehöriger zu einer Gruppe definiert und klassifiziert und so seiner freien und unabhängigen Individualität beraubt. Heinz Grill drückte es mit den Worten aus, dass dem Mensch auf diese Weise der Ich-Status abgesprochen wird. Die Kirche gesteht dem einzelnen Menschen nicht zu, aus seinem Ich<sup>5</sup> heraus eine individuelle und freie Beziehung zu Christus zu gründen, sondern ordnet ihn als einen Teil ihrer Gemeinschaft unter. Nach kirchlichem Dogma ist es nur den Priestern vorbehalten „in Christus zu stehen“. Heinz Grill führte diesen Gedanken bildhaft fort, indem er sagte: „Ein Priester ist nicht unter uns, also sind wir nicht in Christus.“ Ein Teilnehmer ergänzte, dass ein weiteres Dogma der Kirche besagt, dass jeder verdammt ist, der dieses Dogma nicht glaubt. „Nur der Priester steht in Christus“ ist eine dogmatische Aussage der Kirche und dem zu Folge muss die Kirche aufstehen und dagegen kämpfen, wenn jemand sagt, dass Spiritualität nicht in Gruppen stattfinden könne, sondern nur als einzelnes Individuum bewerkstelligt werden kann.

Als dritte Wahrnehmung lässt sich in der heutigen Zeit ein **Pendelschlag** zwischen dem **Eintauchen in verschiedenste esoterische Praktiken und Disziplinen** auf der einen Seite und der **Ver-  
ausgabung im materiellen Alltag** auf der anderen Seite beobach-

ten. In diesem Pendelschlag zwischen materiellem Leben einerseits und esoterischer Abspaltung und Gruppenbildung andererseits kann nach Heinz Grill kein wirklicher Sinn liegen. Aus seiner geisteswissenschaftlichen Sicht beschrieb er, dass die geistigen Welten hoch erfreut sind, wenn das Individuum das Wagnis eingeht, sich frei verschiedenen Meinungen gegenüber zu platzieren. Das Untertauchen in Gruppenneigungen liegt nicht im Sinne einer kosmischen Entwicklung, sondern geistige Kräfte würden sogar daran arbeiten, dass der Einzelne eine freie Position gewinnt. Der Soziale Prozess hilft dem Menschen, diese freie Position wahrzunehmen.

### **Die Bedeutung des Sozialen Prozess im Spannungsfeld der Polaritäten von Konsum und Askese**

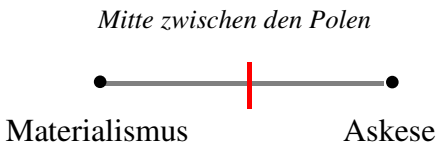
Allgemein ließ sich feststellen, dass in der heutigen Zeit der Konsum im Vordergrund steht und das gesamte Leben mehr oder weniger dadurch geleitet ist. Dem Konsum steht die Askese polar gegenüber. Weitere Extreme, welche oft wie im Pendelschlag wechseln wurden ergänzend gegenüber gestellt.

Konsum	Askese
Nehmen	Geben
Materialismus	Mystik (Meditation ...)
böse	gut
Täter	Opfer
Sprechen	Zuhören, Schweigen
Selbstbestimmung	Fremdbestimmtheit
i.S.v. EgoBestimmung	
Egozentrik	Untertauchen in Bindungen

Daraus ergab sich die Frage, was heute dem Menschen angesichts

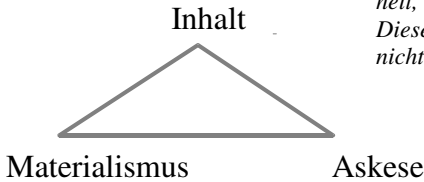
der starken Polarisierung fehlt, damit sich diese Polaritäten sinnvoll fördern können. Nach Heinz Grill fehlen eine Synthese-Leistung, Inhalte, Ideale, etwas universal Gültiges, das wirklich verbindend wirkt. Als Beispiel nannte er das Fehlen eines Bildes, wie der freie Mensch aussieht. Er fügte jedoch sogleich hinzu, dass dies alles nicht leicht zu verstehen sei und eines jahrelangen Forschens bedarf. Der Einzelne müsse dieses Idealbild des Menschen beschreiben, denken und ausformen lernen, denn ein Ideal trete nicht dadurch in die Realisation, indem zu einem bestimmten Zeitpunkt einmal von außen eine bessere Kultur eingreift oder ein besserer Präsident gewählt wird. Es kann nicht durch ein neues System, einen besseren Meister oder Berater kommen, sondern sich nur im einzelnen Individuum ausgestalten und lebendig werden. Mit dem Gedanken: „Möge der andere eine bessere Idee haben, aber ich wage keinen schöpferischen Schritt“ können Ideale nicht in die Geburt kommen.

Die Pole Materialismus und Askese oder Mystik zu unterscheiden, ist für jeden Bürger, auch ohne spirituelle Auseinandersetzung möglich. Aus dem Wahrnehmen dieser Polaritäten entspringt natürlicherweise die Suche nach einer Mitte, die zwischen den Polen angesiedelt wird, vielleicht in Form von weniger Materialismus und etwas mehr Mäßigung oder Verzicht.



Eine Mitte kann jedoch ganz neu gedacht werden als eine neue Dimension, die hinzukommt und nicht zwischen den Polen liegt, sondern die Pole auf ganz neue Weise verbindet. Im Sozialen Prozess kommt etwas Neues herein, es kommt mit einem Inhalt ein neuer Gedanke hinzu, der zur Mitte wird.

*Aus der Dualität entsteht eine Dreiheit, indem ein Inhalt dazu kommt. Dieser bildet eine neue Mitte, die nicht zwischen den Polen liegt.*



Auf der dualen Ebene sei es nicht möglich zu einer Mitte im geistigen Sinne zu kommen. Die Mitte, wie sie im Sozialen Prozess verstanden wird, entsteht erst durch einen Inhalt. Als Beispiel nannte Heinz Grill die Polarität zwischen antiautoritärer und autoritärer Erziehung. Auf der dualen Ebene bleibt nur die Möglichkeit, sich zwischen den Polen anzusiedeln, indem weniger oder mehr autoritär erzogen wird, um eine Mitte zu finden. Die Polarität der Methoden bleibt aber grundsätzlich bestehen. Diese löst sich erst auf, wenn ein Bild für das werdende Kind entworfen wird, das universal gültig ist, denn aus diesem Erkennen heraus kann der Erzieher entscheiden, wann es sinnvoll und notwendig ist, dem Kind autoritär oder antiautoritär zu begegnen. Durch das Hinzunehmen eines Inhalts löst sich die Dualität auf und es kommt eine Dreiheit zustande. Ein Bild des werdenden Kindes, wenn es universal gültig oder wahr ist, verbindet die beiden polaren Methoden in der Weise, dass sie nicht unter Ausschluss und Ablehnung der jeweils anderen Methode um ihre Berechtigung konkurrieren müssen, sondern je nach Erziehungsnotwendigkeit und Situation Elemente aus beiden, also einmal Strenge und ein anderes Mal ein Gewähren lassen für das Kind förderlich sind. Inhalte wirken aus einer neuen Mitte heraus verbindend auf polare Gegensätze des Lebens.

## Der soziale Prozess im Verhältnis zu Gruppenbildungen, Mystik und altem Yoga

Heinz Grill betonte die Notwendigkeit, dass das Individuum einen freien Stand gegenüber allen Gruppenbildungen, Konfessionen, Kirchen und Zugehörigkeiten einnimmt. Es stehe die Entwicklung einer freien Position an, die im einzelnen Individuum zum Tragen kommt. Es bedürfe in unserer Zeit nicht neuer Gruppen- oder neuer Religionsbildungen, sondern der Mensch strebe in seiner Seele eine Entwicklung an, durch die er einen freien Stand einnehmen kann.

Zu einer Annäherung, wie dieser freie Stand aussehen kann, wurde ein Blick auf den **mystischen Weg** geworfen. Dieser ließ sich als ein Weltbild skizzieren, dem zufolge sich der Einzelne in



*Bild:  
Die mittelalterliche Mystikerin  
Birgitta von Schweden aus  
Wikipedia*

ein Geistiges hineinleben will, in eine ekstatische Verzückerung, in ein Gefühl des glücklichen Einsseins, weil dort, fern von der materiellen Welt die Rettung liegt. Auch das sogenannte „Bauchgefühl“ wurde erwähnt, das dem Menschen durch ein Wohlgefühl sagt, was ihm gut tut. Nach Heinz Grill habe dies ebenfalls einen mystischen Charakter, weil ein Harmoniegefühl oder eine Form der Energie angestrebt wird, ohne diese näher zu kennen. Eine Person isst

beispielsweise eine Speise und sagt: „Das tut mir gut.“ Die Person erlebt dieses Bauchgefühl, kennt den Ursprung dieses Gefühls aber nicht. Dies wird ihr zur Unfreiheit, weil sie nicht weiß, warum ihr diese Speise gut tut. Beginnt die Person die Nahrungsmittel und gegebenenfalls die eigene Krankheit zu erforschen und die Speisen entsprechend der erworbenen Erkenntnisse zu wählen und zuzubereiten wird sie freier werden. Auf dem mystischen Weg zählt die mystische Erfahrung, aber nicht das erkenntnismäßige Erforschen dieser. Deshalb ist der Einzelne in der mystischen Erfahrungen immer entrückt aus dem Alltag. Mystische Erfahrung einerseits und das normale Alltagsbewusstsein andererseits bleiben getrennt voneinander.

Eine Trennung zwischen alltäglichem Leben und mystischem Leben findet auch auf der äußeren Ebene statt. Klassische Bilder dafür sind das Klosterleben hierzulande oder auch der Ashram in Indien. Ein Mann lebt beispielsweise seit 15 Jahren spirituelle Verwirklichung in einem Ashram. Eines Tages kommt eine junge Frau in den Ashram und er verliebt sich in sie. Nun steht er vor der Entscheidung ob er die Beziehung zu der Frau leben solle oder weiterhin die Spiritualität im Ashram. Auch auf dem mystischen Pfad ist beides zugleich nicht möglich.

Ein Teilnehmer stellte hierzu die Frage: „Es gibt doch das Ora ed labora und die Befreiungstheologie. Hier sind doch Spiritualität und irdisches Leben verbunden. Der Mensch geht in die Kammer und betet und geht dann hinaus in die Welt und tut sein Werk für die Welt.“ Heinz Grill erwiderte dazu, dass diese Aufgliederung nicht der Art von Synthese entspreche, wie sie im Sozialen Prozess verstanden wird. Um Missverständnisse zu vermeiden und in einen wirklichen Dialog darüber zu kommen, müssten hier die Unterschiede in den Begriffen sehr klar herausgearbeitet werden. Erst dann könne ein Austausch und ein wirklich verbindendes Gespräch entstehen.



Gerade im Hinblick auf die unterschiedliche Verwendung von Begriffen gewinnt der Soziale Prozess eine sehr wichtige Bedeutung und Heinz Grill sah ihn sogar als unabdingbar für einen spirituellen Dialog an.

Beim Sozialen Prozess handelt es sich nicht um eine mystische Form, um das Erleben von Einheitsgefühlen oder um ein „Wegleben“ von der Erde, sondern um ein Ergreifen des gesamten schöpferischen Potentials des Menschen im aktiven Erforschen und Gestalten. Der Einzelne kann in dieser Weise sowohl in die irdische Welt als auch über den Tod hinaus in die kosmische Welt einen förderlichen Beitrag hinein bringen. Es wurde deutlich dass die Grundidee der spirituellen Welt wie sie hier zugrunde liegt, etwas anders ausgerichtet ist, als man sie im Yoga oder in mystischen Pfaden kennt.

In der weiteren Auseinandersetzung wurde auch der **Begriff** „**christlich-geistig**“ im Vergleich zur Mystik oder zum alten Yoga betrachtet. Ein Teilnehmer wies hierzu auf Rudolf Steiner<sup>6</sup> hin, der beschreibt, wie die Essener in Reinheit lebten und alle Dämonen dadurch auf die anderen Menschen übergingen. Sie lebten eine Selbstverwirklichung, die andere Menschen nicht mit einbezog und förderten damit ein großes Ungleichgewicht. Dieser Zusammenhang hatte auch Richard Wagner in seinem Parzival mit der scheinbar widersprüchlichen Aussage „Erlösung für den Erlöser“ beschäftigt. Der Gedanke: „Wenn man den anderen Menschen nicht berücksichtigt, dann kann man selbst keine Erlösung finden“ erhellte diesen scheinbaren Widerspruch. Heinz Grill beschreibt das „Christlich-Geistige“ da-hingehend, dass der Einzelne nicht die eigene Vervollkommnung in die Mitte stellt, sondern seine Aufgabe für das gesamte Kosmische und die anderen Menschen wahrnimmt.

Auf dem Gebiet des Yoga zeigt sich oft eine isolierte Selbstverwirklichung bei sich selbst. Wie in der mystischen Erfahrungen oder in

Erleuchtungserlebnissen werden die Werte auf die persönliche Verwirklichung oder Seligkeitserlebnisse verschoben, eine kulturelle Aufgabe in der Welt existiert dabei kaum. Der Einzelne findet einen Gewinn für sich selbst, aber dies bringt nach Aussagen von Heinz Grill noch keinen Fortschritt für die Welt. Christlich-geistig bedeutet nach diesem Verständnis, dass in allen Tätigkeiten immer der andere wie auch das eigene Interesse berücksichtigt werden müssen.

Es stellte sich hier sogleich die Frage nach dem Ego und dem Ideal des Altruismus. Die Ägyptenreise selbst wurde zu einem einfachen Beispiel hierfür. Die Veranstalterin und der Referent wollten nach Ägypten reisen und so könnte man sagen, sie hätten dafür das ganze Seminar benützt. Sie wogen jedoch die Reise sowohl für sich selbst, als auch für die anderen Reisenden ab, mit dem Gedanken, dass die günstigen Reise- und Hotelkosten, das gesunde Klima und die Kultur mit ihrem alten Kulturschatz allen entgegen kommt. Es sollte außerdem eine Förderleistung für das Hotel in der aktuell schwierigen wirtschaftlichen Lage in Ägypten entstehen. Das Hotel kam wiederum mit einem sehr günstigen Preis entgegen. Die gesamte Reise sollte sowohl für die eigenen Bedürfnisse, wie auch für alle anderen beteiligten Personen aufbauend sein und einen Fortschritt bewirken.

Heinz Grill unterschied einen universellen von einem persönlichen Fortschritt und betonte, dass man diesen Unterschied aber nicht wertend betrachten und niemandem das Streben nach einem persönlichen Fortschritt absprechen dürfe. Es sei vielmehr bedeutungsvoll zu verstehen, wo die jeweiligen Ziele liegen. Wenn Wertungen entstehen oder einem anderen Menschen etwas abgesprochen wird, dann kann sich auch kein Sozialer Prozess entwickeln.

## Der Soziale Prozess, der Guru-Prozess, die Sukzession und die Frage nach dem Ich des Menschen

Im weiteren Verlauf des Arbeitens wurde dem Sozialen Prozess der sogenannte **Guru Prozess** als Gegenbild gegenüber gestellt. Für den Guru-Prozess ist charakteristisch, dass der Lehrer alles vorgibt und der Schüler es ohne Widerrede und ohne selbst zu denken befolgt. Der Lehrer weiß alles und übernimmt alle Verantwortung. Beim Sozialen Prozess gibt nicht ein Lehrer oder Meister die Richtung vor, sondern ein Inhalt. Der Einzelne wählt selbst in freier Entscheidung einen Inhalt und tut dies aus eigener Verantwortung. Es gibt keine Instanz, die ihm sagt, wie er es machen soll oder wie intensiv er sich auseinandersetzen solle. Er gestaltet die Beziehung zur geistigen Welt aus eigenständiger Entscheidung. Der Soziale Prozess beginnt dadurch mit sehr weiten Freiräumen.

Der Guru-Prozess ist typisch für Indien. Der Suchende verbringt viele Jahre bei einem Meister, vergleichbar dem Mönch im Kloster, der dem Abt streng dient. Er ist nicht in das gewöhnliche Leben hinein gestellt, sondern lebt im Ashram abgeschieden vom alltäglichen Leben. Diese Form ist für den Sozialen Prozess nicht denkbar, weil er im Gegenteil eine Säkularisierung bewirkt. Jeder Praktizierende wählt das Maß selbst und so befindet sich der eine zu einem Viertel auf dem Weg der Auseinandersetzung, ein anderer halb, wieder ein anderer zu 60 Prozent. Im Guru-Prozess musste sich der Suchende zu 100 Prozent einlassen.

In der säkularisierten Form des Sozialen Prozess hat der Einzelne jedoch die Versuchung, dass er zu sehr im Materiellen bleibt. Im Guru-System besteht die Versuchung, zu fern von der Welt zu sein, es fehlt der Lebenskampf und damit fehlt die Synthese mit dem gewöhnlichen Leben. Im Hinblick auf eine schöpferische Entwicklung beschrieb Heinz Grill den Guru-Prozess als einen nicht mehr zeitgemäßen Prozess. Diese Aussage dürfe jedoch nicht als Abwertung

des indischen Gurusystems verstanden werden. Der Suchende, der Jahre in einem Ashram verbringt, hat vielleicht sehr große Fortschritte in seiner Meditationspraxis errungen und ist zu beachtlichen Konzentrationsleistungen fähig.

Zur weiteren Anschauungsbildung stellte sich die Frage, wie der Ich-Standpunkt des Schülers im Guru-Prozess aussieht. Der Meister gibt dem Suchenden die Anweisungen, die er zu befolgen hat und tritt damit an die Stelle des Ich des Schülers. Er ersetzt gewissermaßen dessen Ich. Indem der Schüler die Vorgaben des Meisters unreflektiert ausführt, ist es vergleichbar einem medialen Prozess, bei dem eine fremde Anweisung im bzw. durch den Menschen wirksam wird. Es fehlt dabei der schöpferische Prozess, in dem der Einzelne sich forschend und erkennend den Aussagen und Anweisungen des Lehrers gegenüber stellt.

Auch in der **Katholischen Kirche** existiert dieses Prinzip der Anweisungen und der bedingungslosen Nachfolge, auch **Sukzession** genannt, vom Papst zu den Kardinälen und weiter bis zu den Priestern. Nach kirchlicher Sichtweise nimmt Petrus die Rolle des Lehrers oder Gurus ein, von dem ausgehend die Kirche entstehen sollte. Als Petrus verstorben war, musste die Nachfolge von einem anderen weiter getragen werden. Auf diese Weise entstand eine Sukzessionslinie und das Papstprinzip, welches durch Weihe übertragen wird. Auch die Priester erhalten ihre Befähigung im Sukzessionsprinzip: Der Bischof legt dem zu Weihenden die Hände auf und durch dieses Ritual der Übertragung ist er exakt ab diesem Zeitpunkt befähigt die Sakramente zu spenden. Es sind nicht eine besondere Erkenntnisbildung, Reife-Entwicklung und Persönlichkeitsentwicklung, die den Priester befähigen höchste geistige Akte zu vollziehen, sondern er erhält sie passiv im Moment der Weihe.



*Die Weihe verleiht eine Gabe des Heiligen Geistes, die eine „heilige Gewalt“ (sacra potestas) auszuüben gestattet, die nur von Christus selbst, durch seine Kirche, verliehen werden kann.“ (Kath. Katechismus) aus Wikipedia*

Die Frage stellte sich auch hier nach dem Ich. Welche Rolle nimmt das Ich des Priesters bei der Weihe, der Übertragung der Befähigung zur Sakramentenspende ein? Wie verhält es sich mit dem Ich, wenn Fähigkeiten übertragen werden, die nicht selbst erworben sind? Wie verhält es sich mit dem Ich nach vielen Jahren treuem Dienst in einem Kloster? Auch der tibetische Lama bezieht sich nicht auf sich selbst, sondern innerhalb der Sukzessionslinie auf den vorhergehenden Lama. Was ist das Ich in diesen Prozessen?

Diese Polarität zwischen Geist und Mensch, die dem Einzelnen in den verschiedensten religiösen und spirituellen Richtungen begegnet, sei nicht leicht zusammen zu bringen. Wie Heinz Grill es beschrieb, gibt es jedoch eine Instanz im Menschen, die diese beiden Pole zusammen bringen kann. Im Sozialen Prozess wird sie als das „Ich“ des Menschen bezeichnet. In der Sukzession ist das Ich nicht gefragt, sondern vielmehr die Zugehörigkeit und die bedingungslose Nachfolge. Das Heil ist durch die Zugehörigkeit gegeben, durch sie hat der Einzelne Anteil an der Wahrheit, wie es in der Katholischen Kirche durch die Gemeinschaft der Gläubigen praktiziert wird.

Der Soziale Prozess hingegen geht rein vom Individuum aus, er beginnt im einzelnen Menschen und kann nicht in einem Meister-Schüler-Verhältnis beginnen. Bezogen auf den Sozialen Prozess wird direkt von allem Anfang an eine Lernblockade errichtet, wenn der Lehrer in der Lotushaltung vorne sitzt und die Schüler ihn anbe-

ten, denn im Verehrungskult bestehen keine Lerninhalte in einem schöpferischen Sinne, es gibt keinen Inhalt, an den sich Lehrer, wie auch Schüler gleichermaßen forschend hinwenden. Noch einmal betonte Heinz Grill an dieser Stelle, dass es ein methodisches Vorgehen ist, diese Prozesse zur Betrachtung gegenüber zu stellen. Es dürfe damit der Guru-Prozess des Ostens in keinem Fall abgewertet werden. Für das Arbeiten im Sozialen Prozess wurde deutlich, dass sich vor allem auch derjenige, der den Sozialen Prozess führt, nicht zum Guru machen lassen darf, weil es einer Dynamik im Miteinander bedarf, die inhaltlich ist.

### **Der Soziale Prozess will verbindend wirken – Weltanschauungen führen oft zur Trennung**

Ein Teilnehmer stellte die Frage: „Mir begegnen oft Personen, die von Handauflegen, Reiki, Feuerlaufen und ähnlichen Dinge erzählen. Wie kann hier der Soziale Prozess erfolgen?“ Hierzu sei es notwendig, so Heinz Grill, einigermaßen die anderen Praktiken und Disziplinen zu kennen. Die Kapazität des Einzelnen solle so weit reichen, dass er auf den spirituellen Gebieten durch seine Kenntnisse verbindend wirken kann. Der Mensch brauche heute nicht neue Weltanschauungen, sondern Dialog und Verbindung. Eines der größten Mangelzeichen unserer Zeit sei es, dass Menschen sich untereinander von Individuum zu Individuum nicht richtig verbinden können. Mit Verbindung waren aber nicht Gruppenbildungen gemeint. Gerade spirituelle Wege mit ihren unterschiedlichen Anschauungen könnten sehr leicht trennend unter Menschen wirken. Wenn eine spirituelle Praxis zu dogmatisch oder zu sehr mit Kompensationen verbunden ist, dann fördere sie das Trennende unter den Menschen. Es sei aber in der heutigen Zeit der Bedarf sehr groß das Verbindende zu fördern.

Heinz Grill demonstrierte in verschiedenen Rollenspielen, wie eine verbindende Wirkung unter allen Beteiligten entstehen kann und fügte hinzu, dass demjenigen, der im Schulungsweg des Sozialen Prozess gegründet ist, es leicht falle, mit anderen Richtungen oder Fachrichtungen zu kommunizieren. Er benötigt dafür aber ein Zentrum. ***Dieses Zentrum ist nicht eine Richtung, sondern es ist das Ich in seiner Freiheit, andere Menschen zu erbauen und zu fördern.*** Für den Einzelnen erfordert dies, mit seinem Denken, Fühlen und Wollen schöpferisch<sup>8</sup> tätig zu werden. Im Sozialen Prozess ist der Einzelne kein Vertreter einer Richtung. Beginnen Richtungen miteinander kontrovers zu diskutieren, dann handelt es sich nicht um einen Sozialen Prozess, wie er hier verstanden wird, denn eine Weltanschauung dürfe nicht zwischen die Menschen treten.

Heinz Grill beschrieb ein Beispiel dafür, wie dieses Ich zu verstehen ist, in dem er sagte: „Der Einzelne hat eine Sache gelernt, er hat sie eigenständig erforscht und durchdrungen und dadurch ist er authentisch, wenn er sie anwendet. Er ist damit nicht Vertreter einer Methode, sondern handelt aus der Kenntnis zur Sache.“ Der Mensch kann sagen: „Ich kann die Methode durchdringen“ und das sei das Wesentliche, das Wertvolle. Indem er sich erkenntnismäßig mit einer Sache oder einem Fachgebiet auseinandersetzt, werden diese integriert in den Menschen. Entscheidend ist es, was der Mensch aus der Sache macht, denn die Methode sei nur etwas Äußeres. Die Fähigkeit, eine Methode nicht nur anzuwenden, sondern sie zu durchdringen, hat nur der Mensch mit seinem Ich und dies wirke verbindend. Die Methode selbst kann nicht verbindend wirken. Werden beispielsweise der Neue Yogawille oder die Anthroposophie als Methode genommen und höher bewertet als andere spirituelle Disziplinen, dann wirkt dies trennend.

Zu Übungszwecken wurde ein Podiumsgespräch mit einem Reiki-therapeut, einem Yogalehrer, einem Kirchenvertreter, einer Person, die Feuerlauf praktiziert, einem Geistheiler und dem Moderator, der

das Gespräch im Sozialen Prozess führen will, gespielt. Im Laufe des Gesprächs brachte der Moderator die Frage nach dem Ich oder Selbst des Menschen ein und welche Rolle dieses in den jeweiligen Disziplinen einnimmt. Mit diesem Inhalt konnte ein lebendiger Dialog eröffnet werden. Für das Handauflegen ist es umso besser, je mehr der Therapeut sein Selbst/Ich zurücknimmt und sich durchlässig macht, damit der geistige Strom intensiv fließen kann. Auch der Priester muss sein Ich im Bitten und Erwarten ganz zurück nehmen, damit er im geistigen Strom bleiben kann. Im klassischen Yoga werden durch die Übungen die Energien stimuliert, die dann ohne Beteiligung eines Ich aufsteigen und ihre belebenden Wirkungen entfalten.

Heinz Grill beschrieb, dass es im Sozialen Prozess die Zurücknahme des Ich nicht gibt, dass eine Zurücknahme sogar schädlich sei. Der Einzelne muss aber auch im Sozialen Prozess etwas zurücknehmen, wenn er aufbauende Ätherkräfte<sup>9</sup> frei setzen will. Die Frage, was der Einzelne grundsätzlich zurücknehmen muss und was er fördern kann, sah Heinz Grill als recht zentral an. Er müsse Suggestionen, Bewertungen, Interpretationen und seinen treibenden Willen zurücklassen. Alles Körperabhängige und Emotionale, alle aufgepeitschten Kräfte sollen zurückbleiben. Alles Wahrnehmende hingegen ist sinnvoll, denn dadurch können klare Vorstellungen, klare Gedanken- und Bewusstseinsprozesse entstehen. Eine Berührung, wie sie beim Hand-Auflegen praktiziert wird, sei in diesem Sinne nicht Energie spendend sondern wahrnehmend.

Zur Veranschaulichung stellte er die Frage, was ein Wanderer oder Kletterer zurücklassen muss, wenn er auf einen Berg gehen will. Zurücklassen muss er, gewohnheitsmäßig zu sagen, „Diese Bergtour schaffen wir mit Links.“ Eine solche Aussage entspringt dem eigenen Willensgetriebe und ist ohne Wahrnehmung. Es fehlt ein Gedanke, ein Inhalt für die Bergtour. Ein Inhalt bewirkt eine Ordnung und auch eine Bescheidenheit am Berg. Die projektive und schnell



getätigte Aussage beispielsweise „Das kenne ich schon alles“ unterliegt ebenfalls dem treibenden Willen und entbehrt einer Wahrnehmung. Ebenso sind Urteilen, Bewerten und zu schnelles Reagieren nicht vom Wahrnehmen bestimmt, sondern vom Willen getrieben und deshalb günstigerweise zurück zu nehmen.

Der Gedanke „**Was muss der Einzelne zurücknehmen?**“ kann im Dialog mit verschiedenen Richtungen direkt als Inhalt dienen. Für einen verbindenden Dialog braucht es ein gemeinsames Thema, auf das jeder Einzelne von seinen jeweiligen Verhältnissen ausgehend die Wahrnehmung hinlenken kann. Über einen Inhalt kann jeder aus der eigenen Richtung herauszutreten und an einem gemeinsamen Thema anknüpfen. So beschreibt der Soziale Prozess einen Weg von oben nach unten, also vom Gedanken ausgehend zur Empfindung und schließlich zum Willen. Der Gedanke oder Inhalt wird im Gespräch organisiert, jedoch nicht durch Willenskraft ergriffen und für den anderen verpflichtend gemacht.

### **Für den Sozialen Prozess ist es bedeutungsvoll, wo die persönliche Mitte liegt**

Sehr interessant war die Fragestellung nach der persönlichen Mitte oder der persönlichen Zielsetzung für das Leben und deren Zusammenhang zum Sozialen Prozess und auch zur Begegnung mit Heinz Grill. Jeder Mensch bringt individuelle Ziele in das Leben mit, die seine Bewegungsrichtung und seine Entscheidungen bestimmen. Durch die Begegnung mit Heinz Grill erweitern sich diese Zielsetzungen. Es kommt von außen etwas Neues hinzu und belebt das bisher Bestehende auf neue Weise. Eine Gesamtsynthese entsteht aus der bisherigen eigenen Zielrichtung und Spannkraft und dem neu Hinzugekommenen. Heinz Grill drückte es in dieser Weise aus: Die Seele weiß von einer Wahrheit, die sie jedoch nicht sogleich

benennen kann und die sich etwa folgendermaßen beschreiben lässt: „Bislang habe ich an meiner eigenen Verwirklichung gearbeitet. Nun muss ich die Entwicklung universal denken und dahingehend ausrichten, was ich für Andere, für das Leben im Gesamten tun kann. Das was ich bisher für mich getan habe, war sinnvoll, nun muss ich es aber für andere denken.“

Durch die Begegnung mit Heinz Grill stellt sich die Frage nach dem Ich oder anders ausgedrückt nach nicht im bloßen Für-Wahr-Halten übernommenen, sondern in eigener Auseinandersetzung errungenen Idealen. Es entsteht die Forderung nach dem Ich und der Einzelne kann sich nicht auf einen Meister oder eine äußere Autorität berufen. Im Ich des Menschen, so Heinz Grill, drückt sich das Christlich-Geistige aus und es liegt ein Unterschied darin, ob der Mensch das Gesetz nur befolgt oder ob er es erfüllen lernt. Die Mitte bedeutet etwas noch Ungeborenes und der Einzelne kann sich dafür nicht auf die vergangenen Strukturen verlassen. In diesem Zusammenhang wies er darauf hin, dass der Einzelne einen Gedanken nur als Wahrheit aussprechen kann, wenn er ihn selbst erforscht und errungen hat, denn erst dann ist er authentisch. Werden Aussagen ohne eigenständige Erkenntnis lediglich von einem anderen übernommen und als wahr hingestellt, erzeugen sie ganz natürlicherweise eine Gegenwehr beim Gegenüber. Je authentischer ein Inhalt ist, desto freier kann er ausgesprochen und angeschaut werden. Er wird mit den Worten von Heinz Grill gesprochen „sozialfähig“.

Als Beispiel dafür, wie sich ein christlich-geistiges Handeln zeigt, nannte Heinz Grill die Flugzeugnotlandung durch den Piloten Sullenberger im Jahre 2009. Dieser hatte kurz nach dem Start seiner Maschine beim Ausfall beider Triebwerke die volle Verantwortung übernommen und traf innerhalb weniger Sekunden die Entscheidung, eines der schwierigsten Flugmanöver, eine Notwasserung im Hudson River zu machen. Alle 155 Passagiere wurden dadurch fast unverletzt gerettet. Er hatte mit Blick auf alle Umstände und aus

seiner guten Fachkompetenz heraus die notwendigen Schritte dafür eigenständig entschieden. Nicht das Flugzeug konnte eine Einschätzung und Entscheidung treffen, ob es möglich sei, umzukehren und den Startflughafen ohne Triebwerke noch erreichen zu können oder weiterzufliegen und durch Notwassern eine Katastrophe zu verhindern. Diese vollständige Verantwortungsübernahme durch den einzelnen Menschen, durch sein Ich als christlich-geistiges Element geht bei Zukunftsvisionen unserer Zeit wie etwa den computergesteuerten Autos verloren. Sie entheben den Menschen gerade dieser Fähigkeit und entmündigen ihn auf diese Weise.

Für das weitere Verständnis, was mit Mitte gemeint ist, erwähnte Heinz Grill eine vielfach bekannte Aussage unter Ehepartnern: „Der Yoga steht bei Dir zu sehr in der Mitte.“ Zur Auflösung dieses Konflikts unterschied er den Yoga von der geistigen Entwicklung und bezeichnete die Yogapraxis als eine äußere Form, wie es auch der Fußball oder die Arbeit sind, welche ebenfalls nicht selten zu sehr in der Mitte stehen. Ein anderes Bild zeige sich, wenn der bestmögliche Fortschritt in der seelischen Entwicklung in der Mitte steht. Steht der Yoga mit seinen Übungen in der Mitte, könne es tatsächlich sein, dass die geistige Entwicklung zu kurz kommt. Im Idealfall dürfte diese Aussage gar nicht zustande kommen, weil die geistige Entwicklung eine gute Wahrnehmung zum Partner einbezieht. Die schöpferischen Gestaltungsmöglichkeiten schließen die Beziehung zum Partner ein und so kann diese nur positiver werden und der Partner sich nicht ausgeschlossen fühlen.

Damit ein Fortschritt in der Ausgestaltung des Sozialen Prozess eintreten kann, benötigt der Einzelne eine Klarheit darüber, was für ihn in der Mitte steht. Liegt der Mittelpunkt in der Erhaltung mehr äußerer Verhältnisse oder Formen und weniger in der geistigen Entwicklung und in Idealen, dann kann der Soziale Prozess nicht richtig gedeihen. Gerade wenn der Einzelne nach Entwicklung strebt, kann beobachtet werden, wie vermehrt größere Versuchun-

gen an den Menschen herankommen. Deshalb betonte Heinz Grill, dass sich die Mitte auch in Notsituationen nicht verlagern sollte. Die geistige Entwicklung dürfe trotz verschiedener Hindernisse nicht aus der Mitte gleiten.

Als günstig oder sogar notwendig sah Heinz Grill es an, die Mitte ausreichend zu benennen und empfahl, sie jeden Tag zu bearbeiten, bis sie richtig geordnet erscheint und eine Freiheit eröffnet. So könne es nicht Mitte sein, zu diesem Seminar hier nach Ägypten zu kommen. Die Mitte könne auch nicht eine äußere Polarität sein, beispielsweise das Gute zu leben, denn dem steht polar das Schlechte gegenüber. Auch die Familie, ein guter Architekt oder Yogalehrer zu sein, sind äußere Formen und können nach diesem Verständnis nicht die Mitte bilden. Das Ich des Menschen und wie es sich weiter und weiter entfaltet, bildet die Mitte. Aus seinem Ich heraus tritt er in Beziehung zu anderen und zu den Erscheinungen des Lebens und damit ist ein verbindendes Potential gegeben. Im Sozialen Prozess kann der Einzelne den Wert erleben, dieses verbindende Potential frei zu setzen. Als Anregung schlug Heinz Grill vor, einmal aufzuschreiben was jeder Einzelne als Mittelpunkt für sein Leben sieht.

Die Mitte, wie sie hier gemeint ist, kann dem Menschen nicht genommen werden, denn sie existiert in einem dynamisch Prozess, der vom Ich ausgehend in der Begegnung gestaltet wird. Als Yogalehrer kann man aus der Kurstätigkeit entlassen werden, indem der Raum nicht mehr zur Verfügung gestellt wird, aus der schöpferischen Entwicklung jedoch kann der Mensch nicht durch eine andere Person entlassen werden.

## **Bestehende Freiheit und die Entwicklung eines Freiheitspotentials**

Der Soziale Prozess bewegt sich zwischen dem, was die Selbstbestimmung und damit die Freiheit des Menschen im normalen gesellschaftlichen Kontext ist und dem, was der Mensch selbst an Kräften entwickelt, mit denen er sein Freiheitspotential erweitert. Allgemein kann davon ausgegangen werden, dass es eine Selbstbestimmung und Freiheit des Menschen gibt. Mit einem realistischen Blick betrachtet geht diese jedoch nur so weit, dass der Einzelne innerhalb eines Systems „ein wenig“ oder anders ausgedrückt in sehr begrenztem Masse etwas wollen darf. Im Sozialen Prozess soll der Gesprächspartner, der Kunde oder Klient mehr schöpferische Kräfte entwickeln und damit ein größeres Freiheitspotential entfalten. Heinz Grill bemerkte, dass im Menschen sehr viel mehr steckt, als er sich gewöhnlich zutraut.

## **Das einzelne Individuum im Verhältnis zu einem größeren Ganzen und die Wirkung von Ätherkräften**

Der Soziale Prozess ist in seiner Dimension sehr weit zu fassen und umschließt die Kräfte, die jeder Einzelne für ein sogenanntes größeres Ganzes frei setzen kann, für die Welt als Ganzes oder für die Politik. Lernt der Einzelne eine spirituelle Wahrheit durch eine konkrete Anschauung, verbunden mit Gedankenaktivität und Vorstellungsbildung so lange zu erforschen und umzusetzen, bis sie in das alltägliche Leben integrierbar wird, dann hat dies über ihn selbst hinaus eine sehr weitreichende Bedeutung. Die gedachten Ideale und Gedanken sind real anwesend und damit auch für andere Menschen verfügbar. In der Folge finden auch andere leichter zu mehr Wahrnehmung und einer schöpferischen Anschauungsbildung. Personen,

die in Bereichen der Politik, Wirtschaft oder Bildung entsprechende Stellen bekleiden, könnten sich auf diese Weise leichter zu förderlichen Veränderungen angeregt fühlen.

An dem nachfolgenden Beispiel konnte verdeutlicht werden, welche Wirkungen entstehen, wenn Ich-Kräfte in die Führung kommen und verschiedene Personen in einem gelungenen Sozialen Prozess ein aufbauendes Zusammenwirken und Umgehen miteinander finden. Ein Mann kommt in die Therapie, weil er mit seiner 23. Partnerin wieder Pech hatte. Wie bereits alle anderen zuvor wird sie seinen Erwartungen nicht gerecht, ein ganz reines himmlisches Geschöpf zu sein. Gelingt es diesem Mann durch den Sozialen Prozess, den sein Therapeut in den Beratungen anwendet, seine Forderung als Willenseingriff zu erkennen und aufzugeben, dann werden auch seine 22 früheren Partnerinnen innerlich aufatmen, weil er zu mehr Freiheit findet. Ein freieres Umgehen eines Menschen lässt neue Lebenskräfte, entstehen und diese wirken auf seine Umgebung und auf die gesamte Welt befreiend.

In einem gelungenen Sozialen Prozess entstehen aufbauende Lebens- oder Ätherkräfte, die für alle Menschen verfügbar sind. Sie werden frei, so Heinz Grill, wenn der Einzelne Gewohnheiten, Irrtümer, Begierden die zu Bindungen führen, Illusionen und Schuldgefühle zurücklässt. Alte eingefahrenen Verhaltensweisen rauben dem Menschen die Kraft. Die Ätherkräfte zirkulieren in dem sogenannte Ätherleib des Menschen, der auch als der Leib der Gewohnheiten benannt wird. Im Sozialen Prozess erfolgt eine Erweiterung der Gewohnheiten durch einen Inhalt und dieser Inhalt ist es, der schließlich den Äther abgibt. Der Ätheraufbau muss für alle am Dialog beteiligten Personen erfolgen.

Gerade in Partnerschaften ist es gut beobachtbar, wie immer wieder die gleichen Formen und Verhaltensweisen zurückkehren, weil sie im Ätherleib eingeschrieben sind und dadurch die Anziehung für

ähnliche ungünstige Konstellationen besteht. Sie kehren wieder, damit sie erkannt und aus dem Ätherleib ausgemerzt werden können. Im Sozialen Prozess richtet sich der Blick von Anfang an auf falsche und hinderliche Vorstellungen, mit dem Ziel sie zurückzulassen. Dies geschieht jedoch nicht auf missionarische Weise, in dem Versuch, den anderen von etwas zu überzeugen. Eine wahre Vorstellung kann einfach benannt und ausgesprochen werden, ohne die Erwartung, dass der andere sie aufgreift. Auch wenn sie nicht in diesem Moment wirksam wird, kann sie vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt eine Entwicklung entfachen.

Der Mut, etwas Falsches in etwas Richtiges zu führen setze bereits Ätherkräfte frei. Eine richtige und dynamisch geformte Vorstellung gibt Ätherkräfte ab, während Unsinniges, Falsches, Widersinniges oder Lügenhaftes im Sozialen Prozess bearbeitet werden muss, weil sonst vorhandene Ätherkräfte absorbiert werden.

## **Beispiele für Inhalte in verschiedenen Berufsfeldern**

### **Architekt im Gespräch mit seinem Bauherrn:**

Ein Architekt unter den Teilnehmern bemerkte, dass auch in der Baubranche die vorherrschenden Gedanken sind, möglichst schnell, viel, praktisch und funktionell zu bauen. Einen Inhalt für seine Gespräche mit den Bauherrn formulierte er wie folgt:

**„Von Gebäuden soll eine ätherische, aufbauende Rückwirkung ausgehen. Der Mensch soll sich entwickeln.“**

Im Gespräch mit dem Bauherrn erscheint es sehr wichtig, herauszufinden, was dieser alles mit der Wohnanlage, die er bauen will verbindet. Der Bauherr muss Teil des sozialen Prozess werden, denn am Ende ist es sein Projekt, er hat entschieden, wie die Fassade

wird und die Fenster beispielsweise. Als möglichen weiteren Inhalt, den der Architekt in seine Gespräche mit dem Bauherrn hereinführen könnte, schlug Heinz Grill eine Frage vor:

**„Wäre es für Sie interessant, Räume zusätzlich so zu gestalten, dass sie als weit empfunden werden und man darin automatisch leichter arbeiten kann?“**

Der Architekt kann den Sozialen Prozess nicht nur mit dem Bauherrn zusammen gestalten, sondern auch bei der Genehmigungsbehörde für Bauangelegenheiten einbringen. Die Kommunikation wird dadurch für alle beteiligten Personen leichter.

### **Therapeut im Therapiegespräch:**

Auch in der Psychologie existiert der Begriff des Ich, jedoch in anderer Weise, als er hier gebraucht wird. In der Psychologie gibt es nur Psyche und Körper. Eine Teilnehmerin, die als Therapeutin tätig ist beschrieb, dass heute sehr stark „das Recht auf etwas“ als Ich-Begriff verstanden wird. Das Ich-Wesen wird mehr mit den unmittelbaren Bedürfnissen und dem Wollen gleichgesetzt und der Klient wird demzufolge vielfach dazu angehalten besondere Bedürfnisse auch auszuleben. Die aus dem Körper und den bisherigen Erfahrungen aufsteigenden Bedürfnisse werden mit dem Ich des Menschen gleichgesetzt. Ein Klient könnte sagen: „Ich wurde immer unterdrückt von meinem Vater und jetzt will ich meine Bedürfnisse einmal leben.“ In dieser Weise werden alte Bedürfnisse neu erlebt, aber es kommt nichts Neues hinzu. Es steht mehr der Versuch im Vordergrund, den Menschen mit einzelnen Fähigkeiten zu bereichern, anstatt einen neuen individuell und universal gültigen Inhalt hereinzuführen. Heinz Grill sieht in dem so gebrauchten Ich-Begriff tendenziell die Gefahr, die geistig-schöpferische Dimension auszuschließen.



In der Therapie stehen gewöhnlich die Probleme und Schwierigkeiten des Klienten, wegen denen er den Therapeuten aufsucht, im Mittelpunkt. Fast die gesamte Aufmerksamkeit richtet sich auf die belastenden Umstände und wie er diese überwinden könnte. Nur selten setzt das Gespräch direkt in einem idealeren Gedanken an. Für ein Konfliktgespräch könnte folgender Inhalt leitend sein:

**„In jeder Problemsituation liegt eine  
Entwicklungsmöglichkeit.“**

Der Fokus verlagert sich nun auf die Entwicklungsmöglichkeit, die gedacht und ausformuliert werden könnte und auf die Frage, was Entwicklung in einem umfassenderen seelisch-geistigen Sinne bedeutet. Mit einem solchen Gedanken wird das Beratungsgespräch weniger mühsam, weil der Blick nicht nur auf das Problem fokussiert bleibt, sondern in eine größere Perspektive gerichtet werden kann.

**Yogalehrer im Gespräch mit Leiter von VHS:**

Ein weiteres Beispiel betraf die Gesprächssituation eines Yogalehrers mit dem Leiter einer Volkshochschule, denn der Soziale Prozess beginnt nicht erst im Yogakurs mit den Teilnehmern, sondern bereits beim ersten Kontakt mit der Volkshochschule. Eine einleitende Frage wie: „Was brauchen Sie im VHS-Bereich?“ eröffnet dem Leiter einen ersten freien Raum. Der Leiter weiß, dass viele Menschen erschöpft sind und überwiegend Kurse zum Abschalten, Wohlfühlen und Konsumieren suchen und wird dementsprechende Angebote suchen.

Hier könnte eine Hypothese bzw. eine Korrektur erfolgen, indem der Yogalehrer eine Beobachtung hereinführt: Das Gesundheitswesen ist überfordert, weil der Mensch mit den Stresssituationen über

fordert ist. Erschöpfend wirkt auf den Menschen der Konsum. Ein geeigneter Inhalt könnte hier sein:

**„Die Teilnehmer suchen zunächst den Konsum, aber in Wirklichkeit wollen sie aktiv werden.“**

Dieser Inhalt könnte dann im Laufe des Gesprächs erweitert werden:

**„Konsum will der Mensch in Wirklichkeit nicht. Er will mit seiner Seele lebendig werden. Er will Erfahrungen sammeln.“**

Für ein solches Gespräch erschien es auch sinnvoll, von vorne herein zu erwähnen, dass der Unterricht in Bezug auf das Konsum-Aktivitäts-Problem dem Zeitgeschehen widerspricht.

Der Yogalehrer könnte auch sagen: „Mir ist es wichtig, was Sie wollen und brauchen. Mir geht es nicht um religiöse Formen, um weltanschauliche Dinge, sondern der Mensch braucht heute eine praktische Anleitung wie er immer mehr selbstgestaltend im Leben umgehen kann, wie er mit Übungen und im sozialen Leben besser in der Selbstbestimmung zurecht kommt. Er braucht nicht, sich passiv in eine Entspannung fallen zu lassen, sondern sich so in seinem Denken, Fühlen und Wollen zu ordnen, dass er sich auch im Alltag besser entspannen kann und besser zurecht kommt. Ich bin IT-Entwickler und kenne die Probleme. Ich habe viele Richtungen studiert und war in vier Ashrams, das wesentliche Konzept habe ich in Italien bei Heinz Grill kennengelernt. Besonders schätze ich, dass es weltanschaulich frei ist. Ich habe das Weltanschauliche beim Buddhismus kennen gelernt und ich bin allergisch, wenn ich etwas einfach übernehmen soll, wenn mir eine Ideologie aufgedrängt wird.“

### **Beratung im Betrieb:**

Mit Blick auf verschiedene Wirtschaftsbetriebe konnte von der Annahme ausgegangen werden, dass jeder Firmenchef mit seinem Betrieb ein gutes Produkt anbieten möchte. Es stellt sich deshalb für ihn oder den Unternehmensberater die Frage, wie der Betrieb zu einem guten Produkt kommen kann. Die gängige Praxis geht laut Berichten von Teilnehmern dahin, die Produktionsabläufe immer präziser und perfekter zu gestalten. Bei diesen Überlegungen fehlt jedoch noch ein Inhalt, der die Produktion und den Menschen umspannt. Dieser könnte lauten:

**„Der Mensch hat Schöpferkräfte die er entwickeln kann.  
Diese wirken sich auf das Produkt förderlich aus.“**

In welchem Maße der einzelne Mitarbeiter seine Schöpferkräfte entwickelt, wird durch das Produkt, das sein Betrieb herstellt sichtbar und zum Kunden transportiert. Der Betrieb wird ein gutes Produkt hervorbringen über die Gedanken, die die Mitarbeiter des Betriebes in das Produkt hinein legen, da die schöpferischen Qualitäten im Produkt weiterleben. Den schöpferischen Möglichkeiten des Menschen oder anders ausgedrückt, dem Ich des Menschen wird heute jedoch nicht die Befugnis zugestanden, auf die Materie verwandelnd einzuwirken. Die heutige Betrachtungsweise ist gegenteilig, indem davon ausgegangen wird, dass die Materie auf den Menschen wirkt. Es ist aber der Mensch, der mit all seinen Qualitäten auf die Materie wirken und das Produkt qualitativ verbessern kann.

### **Yogalehrer in Kursstunde:**

Ein neuer Kursteilnehmer sagt, er möchte etwas für seine Hüftgelenke tun, denn bei jedem Schritt spürt er zumindest eine Seite als schmerzhaft. Für eine erste Ordnung kann der Lehrer entgegen, dass er kein Therapeut und die Yogastunde keine Therapiestunde ist.

Dann hebt er die Fragestellung an, indem er allgemein eine Sinnentwicklung für die Hüftgelenke anregt, so dass sie für alle Teilnehmer des Kurses interessant wird. Er könnte die Teilnehmer den oberen, mittleren und unteren Teil des Körpers betrachten lassen mit der Frage, wie sich die Hüften da integrieren. Aus der bedrängenden Erwartungsfrage des Teilnehmers wird eine Interessensfrage für alle. Der Lehrer könnte auch sagen: „Therapeutisch kann ich da nicht tätig werden, aber viele Übungen wirken günstig zurück auf die Hüften. Wichtig erscheint mir aber nicht nur, die Hüfte spezifisch zu schulen, sondern den Körper im Gesamten zu sehen und eine grundsätzliche konditionelle Verbesserung herbei zu leiten. Die Krankengeschichte eines einzelnen Teilnehmers sollte nicht zum Inhalt des Kurses werden.“

Der eigene Yogaunterricht sollte auf freien universalen Prinzipien basieren, die der Praxis zugrunde liegen. Es ist ein Kunststück, dass die Teilnehmer sich von allem Anfang an wahrgenommen und freigelassen fühlen. Der Yogalehrer kann beispielsweise zu einem neuen Teilnehmer, der bereits anderswo praktiziert hat, sagen: „Das kann ich leider nicht so machen, wie Sie das kennen gelernt haben, aber ich hoffe, dass wir damit zurecht kommen.“ Indem Unterschiede wahrgenommen und benannt werden, wird das Verhältnis für beide Seiten freier. Gerade im Austausch und der Wahrnehmung zu anderen Yoga-Richtungen ist der Soziale Prozess sehr wesentlich. Wer den Sozialen Prozess praktiziert muss nicht die eigene Ausrichtung leugnen, sondern es bedeutet, dass man das andere nicht bewertet. Personen praktizieren Ashtanga-Yoga, andere Iyengar-Yoga oder Sivananda-Yoga, aber die einzelnen Richtungen begegnen sich in unserer Zeit nicht mehr und so ist jeder mehr oder weniger in der eigenen Richtung gefangen. Über einen geeigneten Inhalt kann für den Dialog im Sozialen Prozess ein die verschiedenen Yoga-Richtungen überspannendes gemeinsames Interesse oder Thema geschaffen werden, das verbindend wirkt.

Inhalte, die für den eigenen Yogaunterricht hinzugenommen werden können, aber auch für Kollegen aus anderen Yogarichtungen interessant sein könnten können wie folgt formuliert werden:

**„Wie fördert man es, dass der Schüler nicht nach innen versinkt, sondern am Körper schöpferisch anzusetzen und zu arbeiten beginnt?“**

**„Yoga ist eine wunderbare Gelegenheit, etwas in der asana zum Ausdruck zu bringen.“**

### **Abschließende Gedanken**

Ein grundlegender Inhalt, der eine Grundlage des Menschseins beschreibt, ist der Gedanke, dass jeder Mensch eine geordnete Beziehungsaufnahme, eine Begegnung auf geordnete Weise möchte und nicht unfrei, sondern frei beginnen will“. Deshalb müssen praktische Wege eröffnet werden, die ihm dies ermöglichen. Derjenige, der den Sozialen Prozess führt, kann sogar sagen, so Heinz Grill: „Ich verpflichte alle anderen, dass sie einen ordentlichen Stand zur Freiheit einnehmen müssen.“ Er kann die Freiheit der anderen sogar zur Soll-Aufgabe machen, ohne dies aber direkt auszusprechen. Hier wird der Kritiker wahrscheinlich sofort sagen: „Daran sieht man, dass der Soziale Prozess missionarisch ist.“ Auch hier bedarf es der Überwindung einer moralischen Instanz, die besagt, dass der Mensch den anderen so frei lassen müsse, dass er auch dessen Freiheit nicht als Ideal für Begegnung zugrunde legen darf.

Der Soziale Prozess beruht auf Gegenseitigkeit und der Entwicklung von Idealen. Von allem Anfang an muss der Einzelne die Verantwortung übernehmen und sie im Zusammenhang mit den äußeren Bedingungen formen lernen, ganz anders als dies in einem

Meister-Schüler-Verhältnis stattfindet, in dem der Meister dem Schüler etwas gibt, damit es diesem besser geht und er besser im Leben zurecht kommt. Der Soziale Prozess kann nur mit Erfolg zu einem Ergebnis führen, wenn der Einzelne alles konsumorientierte Denken und Streben überwindet. Für die Zukunft sah Heinz Grill es als sehr wichtig an, dass der Einzelne nicht Gedanken oder Darstellungen anderer einfach konsumiert, sondern weiß wovon er spricht. Spricht er beispielsweise vom Kosmos, muss er ihn erforscht haben, denn sonst weiß er nicht was der Kosmos ist und konsumiert lediglich Aussagen, die andere darüber gemacht haben. Dies gilt auch für den Sozialen Prozess, erst wenn der Einzelne weiß, wie er angewendet wird, kann er ihn rational führen.

# Anhang

## <sup>1</sup> exoterisch

Der Begriff „exoterisch“ steht im Zusammenhang mit dem Begriff „esoterisch“. Unter „esoterisch“ sind Gedanken und Aussagen gemeint, die aus einer geistigen Welt stammen und nicht sogleich mit dem normalen Alltagsdenken verstanden werden können, weil sie metaphysische, also nicht materielle Erscheinungen beschreiben. Wird ein esoterischer Gedanke so lange studiert und erforscht, bis er konkret erfasst und beschrieben werden kann und im alltägliche Leben anwendbar wird, dann kann er als exoterisch bezeichnet werden. Esoterische Erkenntnisse können auch als Einweihungswissen bezeichnet werden, welche nur bestimmten Personen mit dafür ausgeprägten Fähigkeiten zugänglich sind, während sie in ihrer exoterischen Form für jeden Menschen zugänglich und nachvollziehbar sind.

## <sup>2</sup> sozialfähig

Der Begriff „sozialfähig“ schließt sich an den Begriff exoterisch an. Eine esoterische Erkenntnis, die durch die Auseinandersetzung des Menschen exoterisch geworden und damit allgemein zugänglich wird, kann auch als sozialfähig bezeichnet werden, weil sie in das soziale Leben integrierbar ist.

## <sup>3</sup> Empfindung

Der Begriff Empfindung wird im allgemeinen Sprachgebrauch häufig synonym für den Begriff Gefühl verwendet. Hier in diesem Kontext werden die Begriffe Empfindungen und Gefühlen jedoch verschieden von einander verstanden.

Gefühle oder auch Emotionen können als innere Regungen des Menschen bezeichnet werden, die aus seinen bisherigen Erfahrungen, Erlebnissen oder Eindrücken in entsprechenden Situationen eintreten. Auch anlagegemäß können bei manchen Personen in bestimmten Situationen Gefühle wie beispielsweise Angst auftreten, in denen andere Menschen keinerlei Ängste verspüren. Gefühle steigen aus dem Inneren des Menschen auf und können daher als subjektiv bezeichnet werden. Eine Person lehnt beispielsweise Karotten mit starken Gefühlen der Abneigung ab, weil sie nach dem Verzehr eines Gemüses mit Karotten einmal erbrechen musste. Eine andere Person isst Karotten mit sehr freudigen Gefühlen. Ein weiteres Beispiel dafür ist das Gefühl der Angst vor Mäusen, unter der manche Menschen leiden. Es hat nichts mit der Maus an sich zu tun, da Mäuse objektiv gesehen für den Menschen nicht gefährlich sind, sondern es ist ein subjektives Gefühl, das wie aus den Organen der betreffenden Person aufsteigt, während andere Personen spontan ein subjektives Gefühl des Entzückens über die niedliche

Maus verspüren. Gefühle zu ein und derselben Sache können von Person zu Person sehr unterschiedlich bis sogar gegenteilig sein.

Unter dem Begriff „Empfindungen“ wird ein Fühlen verstanden, das einen objektiven Charakter aufweist. Betrachten mehrere Personen Karotten in einer konkreten und beschreibenden Weise, so können sie verschiedene Merkmale wahrnehmen: die klare kompakte Form, die leuchtend orange Farbe, welche mehr an die Farben von Blüten erinnert als an eine Wurzel, die im Dunkel der Erde wächst, das feinfiedrige, zarte, hellgrüne Kraut, mit dem die Karotte trotz ihres Wurzeldaseins an den Wärme- und Lichtverhältnissen intensiv teilnehmen kann und schließlich der leicht süßliche Geschmack. Wird zu der Betrachtung eine Frage hinzugenommen, wie etwa nach dem Charakter der Karotte oder nach ihrer Wirkungsweise im Menschen, so entstehen mit der Zeit Empfindungen, die von den objektiven Wahrnehmungen zu den Wesensmerkmalen des Objekt selbst herühren und nicht von subjektiven Erfahrungen geprägt sind. Empfindungen sind damit keine spontan eintretenden Regungen im Menschen, sondern das Ergebnis einer konkreten Auseinandersetzung mit einer Sache, einem Thema oder einem Gedanken. Empfindungen strahlen dem Menschen wie vom Objekt mit seinen Eigenschaften kommend objektiv entgegen, während Gefühle subjektiv aus dem Menschen entsprechend seiner inneren Verfasstheit herrühren und über das Objekt selbst sehr wenig aussagen.

#### <sup>4</sup> Seelenkräfte

Der Begriff „Seelenkräfte“ wurde von Rudolf Steiner geprägt und bezeichnet die Kräfte des Denkens, Fühlens und Wollens des Menschen. Sie können auch als Kräfte des Bewusstseins bezeichnet werden. Denken, Fühlen und Wille sind die sogenannten Werkzeuge der Seele oder des Bewusstseins, mit denen jeder Mensch im Leben steht. Sein Wille kann stark oder schwach sein, sein Fühlen mehr objektiv oder mehr subjektiv und sein Denken kann klar, logisch, objektiv, intellektuell oder emotional gefärbt sein. Ist das Denken zu sehr von den Emotionen bestimmt, dann entstehen leichter Missverständnisse oder Verwicklungen, greift der Wille zu sehr in das Denken ein, werden die Gedanken und Handlungen eher zwanghaft, dominiert das Denken über das Fühlen, können harte und wenig empathische Verhaltensweisen entstehen. Ein Ziel bei R. Steiner und bei Heinz Grill ist es, die Seelenkräfte zu ordnen und zu stärken, damit sie dem Einzelnen zunehmend zur klaren Führung des Lebens zur Verfügung stehen.

#### <sup>5</sup> Ich

Der Begriff des Ich oder Selbst findet sich in verschiedenen Philosophien und geisteswissenschaftlichen und spirituellen Disziplinen. Rudolf Steiner beschrieb vier Ebenen im Menschen: den physischen Leib, den Lebenskräfteleib auch



Ätherleib genannt, der alle Lebensvorgänge steuert und aufrecht erhält, den Astralleib, in dem alle Bewusstseinsvorgänge, Gefühle und Empfindung stattfinden und schließlich das Ich des Menschen, das ihm die Freiheit ermöglicht und auch die Verbindung von geistiger und physischer Welt. Ein physischer Leib und ein Ätherleib finden sich auch bei Pflanzen und Tieren, während der Astralleib nur beim Menschen und den Tieren gegeben ist. Das Ich als höchste Instanz besitzt nur der Mensch. Aus seinem Ich heraus kann der Einzelne auf individuelle Weise die geistigen Dimensionen erforschen, bis sie zu seinem Ich werden und sich über sein Ich ausdrücken. Mit seinem Ich kann er sich zu den geistigen Welten, zu den irdischen Verhältnissen, zum Kosmos mit seinen Planeten, zu seinen Mitmenschen und zu geistigen Wahrheiten und Idealen in Beziehung bringen.

#### <sup>6</sup> Rudolf Steiner

R. Steiner hat einen geisteswissenschaftlichen Schulungsweg begründet und für verschiedene Lebensbereiche, wie Medizin, Pädagogik, Architektur, Landwirtschaft, Ernährung ausgearbeitet. Er erweiterte diese Bereiche um eine geisteswissenschaftliche Sichtweise. Bekannt sind sie als Biodynamischer Landbau, auch Demeter genannt, die Waldorfschulen, die anthroposophische Medizin, die Eurythmie und anthroposophische Sprachgestaltung. Die Auseinandersetzung mit seinen Schriften ermöglicht eine Synthese seiner geisteswissenschaftlichen Erkenntnisse mit den jeweiligen praktischen Lebensbereichen.

#### <sup>7</sup> schöpferisch

Der Begriff „schöpferisch“ beschreibt die Fähigkeit des Menschen sowohl die geistige wie auch die irdische Welt zu erforschen und zu durchdringen. In dieser Tätigkeit, die nur das einzelne Individuum eigenständig bewerkstelligen kann, muss der Mensch mit seinem Ich aktiv werden. Geistige Gedanken finden in diesem schöpferischen Prozess zu einer Synthese im Menschen und werden damit Teil der sichtbaren physischen Welt.

#### <sup>8</sup> Ätherkräfte

Ätherkräfte ist ein anderer Ausdruck für Lebenskräfte und man könnte sie auch ganz allgemein als Lebensenergie bezeichnen. Sie halten alle Lebensvorgänge im Organismus aufrecht und sind in dem sogenannten Ätherleib organisiert. In allen Lebewesen, also in Pflanzen, Tieren und Menschen fließt eine lebenserschaffende und lebenserhaltende Energie, die die reine Materie, wie wir sie in einem leblosen Stein vorfinden, zu ständigen Verwandlungen und Metamorphosen führt. Der Begriff „Äther“ geht schon auf Aristoteles zurück. Er ging von den vier Elementen aus und nahm den Äther hinzu, indem er sagte: „Er ist das, was etwas anderes ist als Erde, Wasser, Luft und Feuer, und ewig ist und ewig umläuft.“ (aus: Ernst

Marti „Die vier Äther“, S. 11) Aristoteles sah also in der Ätherkraft etwas, das ewig und damit unbegrenzt ist im Verhältnis zu der begrenzten Welt der vier Elemente.

Erschöpfung und Krankheiten im physischen Leib sind ein Ausdruck für eine Schwächung im Ätherleib. Auch die Kraft zu Konzentration, Gedächtnis, und Gedankentätigkeit fehlt, wenn die Ätherkräfte geschwächt sind. In unserer heutigen Zeit bestehen viele Einflüsse, die hier schwächend wirken. Vor allem Manipulation, Lüge, Reizüberflutung und in der Folge Beziehungslosigkeit, Gewinnstreben, das den Menschen nicht mehr wahrnimmt und ihn nur noch als Nutzobjekt betrachtet, sowie zunehmende Konsumorientierung mit fehlender schöpferischer Aktivität des Menschen erschöpfen die vorhandenen Ätherkräfte. Ätherkräfte strömen von der Sonne auf die Erde, aber auch der Mensch kann durch sein Schöpferischwerden Ätherkräfte erbauen, die für ihn selbst und für seine Umgebung heilkräftig wirken.



