

Feuilleton

Ute Hallaschka

Wille

Ein Bekenntnis

Seit Jahrzehnten dasselbe Erlebnis: Ich schaffe es nicht, die sogenannte Willensübung durchzuführen. Warum? Weil mir das Gleiche widerfährt wie im Sportstudio auf Laufbändern, Fahrrädern oder anderen Ertüchtigungsgeräten. Ich leide am Stumpsinn der Tätigkeit, sie langweilt mich in ihrer Routine. Über kurz oder lang fühle ich mich wie in einer Warteschleife, gebannt in einen sinnlosen, künstlichen Ablauf. Nun ist das natürlich gerade der Witz der Willensübung, dass sie keine andere Bedeutung hat als diejenige, die ich ihr verleihe, durch die tägliche Durchführung. Wille *per se* zu üben, der sich an nichts anderes halten kann als an die Initiative meiner Seele. Nur ein paar Minuten oder gar Sekunden, aber doch regelmäßig, zuverlässig – um ihn zu stärken. So dachte ich jedenfalls. Diese Stärkeübung der spirituellen Optimierung war mir in egoistischer Trainingsmanier undurchführbar. Immer mal wieder versuchte ich es und ließ es bleiben.

Schnitt! Ein buchstäblicher Einschnitt war der Sturz vor sechs Wochen auf der Kellertreppe. Nun hänge ich tatsächlich in der Warteschleife des Lebens, mit einer angebrochenen Schulter zum absoluten Stillhalten verdonnert. Der Chirurg ließ mir die Wahl, es ohne Schrauben zu versuchen. *Tuberculum majus* heißt das kleine Knöchelchen, das wieder anwachsen muss. Ich beschwöre ihn täglich, den Kleinen, sonst kann ich nichts tun – nicht einmal lesen. Bücher halten und umblättern ist ebenso unmöglich

wie schreiben. Man fühlt gewöhnlich nicht die Beteiligung der Muskeln, wie unendlich vielfältig und fein abgestimmt sie ineinander und aneinander arbeiten, sympathisch und antipathisch. Es gibt nicht eine einzige Bewegung, in der nicht der gesamte Körper auf die eine oder andere Weise beteiligt ist. Nennen wir es Wille oder probeweise Lebenswille, was sich da im Körper regt, gemeinschaftlich assoziiert in allen seinen Fasern. Es ist unendlich mühsam, isolierte Bewegungen durchzuführen, d.h. den restlichen Körper davon abzuhalten, sich zu beteiligen. Der Wille will mittun, immer und überall. Auch und erst recht in der Schulter. Es ist interessant, im Negativraum seiner Verhinderung auf den leiblichen Willen zu stoßen. Wenn auch nur als vegetative Erfahrung.

So dachte ich mir: Wenn ich schon gar nichts mehr tun kann von dem, was ich will, dann könnte ich mich ja – als einzig mögliches Tun – mit dem Willen und seinem Studium beschäftigen. Also versuchte ich mal wieder die Übung. Mein erster Fehler in der Vergangenheit war gewesen, mich in der Verlegeübung an irgendwelche Dinge zu halten, die sinnloserweise von da nach dort bewegt wurden, statt auf die Idee der Eigenwahrnehmung meiner Bewegung zu kommen. Darin fühlt man sich niemals mechanisch. So gab es ein Umkehrerlebnis: Nicht ich trage ein Ding, sondern das Ding wird getragen von mir, einfach mitgenommen, indem ich mich in Bewegung setze. Die zweite Fehlerkor-

rektur ist noch merkwürdiger. Durch den täglichen Umgang gewinne ich eine Beziehung zu dem Ding, das ich trage. Von der Küche in den Flur, wo ich gestürzt bin, und wieder zurück. Sinn und Zweck der Übung liegen nicht länger im Bedeutungsfokus. Ich habe den Gegenstand richtig liebgewonnen, in unserem vertrauten, kleinen *pas de deux*.

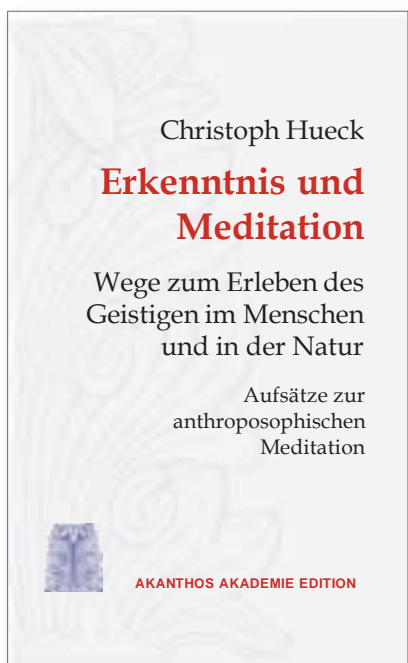
Es ist inzwischen ein Vorgang selbdrift geworden und damit wieder eine neue Überraschung. Plötzlich hat sich die Initiative des Willens mit dem verbunden, was man die Stimme des Gewissens nennt. Wenn ich drohe, die Übung zu vergessen, dann meldet sich plötzlich ein feines Stimmchen und erinnert mich daran. Darüber freue ich mich jedes Mal. Es ist, als ob mein eigenes Gedächtnis, plötzlich außer mir und meiner Vergesslichkeit, sich aus der Welt meldet. Als würde das Ding nach mir rufen. Ich amüsiere mich mit der Vorstellung, dass der Hausarrest mich vielleicht doch verrückt

macht, so dass ich Stimmen höre ... Und beruhige mich mit der Vorstellung: »Schläft ein Lied in allen Dingen ...«

Jedenfalls zeigt sich die Willensübung als ein Phänomen, von dem ich offenbar keine Ahnung hatte. Es ist gar nicht möglich, sie durchzuführen ohne gedankliche Konzentration, Unbefangenheit, Positivität und Gelassenheit. Und was für diesen Übungsfall gilt, das gilt natürlich auch für alle anderen. Wie konnte ich nur so dumm sein, die Nebenübungen in räumlich-zeitlichem Neben- oder Nacheinander zu verorten! Sie sind, wie alles Wirkliche, ein Stufenbau ineinander. Lediglich der Fokus verschiebt sich und ruht auf dem jeweiligen Aspekt. So wenig wie im Körper ist Tätigkeit in Seele und Geist isoliert vorhanden. – Wie ich mich fühle?

Bis auf die Knochen blamiert oder äußerst amüsiert – denn es gibt ja nichts Freudigeres als die eigenen Irrtümer einzusehen. *Tuberculum majus* sei Dank!

Anzeige



Wie findet man real zu erlebenden Geist innerhalb des menschlichen Bewusstseins, aber auch in den Erscheinungen der Natur? Was bedeutet Meditation im Zusammenhang eines vertieften Verständnisses des Menschen als eines leiblich-seelisch-geistigen Wesens? Welche Rolle spielen die Seelenfähigkeiten des Denkens, Fühlens und Wollens beim Meditieren? Wann und inwiefern kann man von einem ›leibfreien‹ Bewusstsein in der Meditation sprechen? Warum gehört zur anthroposophischen Meditation auch eine ethisch-moralische Selbstschulung, und welche Stellung haben diese Aspekte im Werk Rudolf Steiners? – Es werden verschiedene Beispiele anthroposophischer Meditation besprochen. So möchte das Buch zum Verständnis dieser Art der Meditation als einer Alternative zu östlich inspirierten Meditationsformen beitragen.

BoD - Books on Demand 2020
ISBN 9783750434943
128 S., € 16
erhältlich im Buchhandel