

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	1
<b>Einleitung</b> .....	3
<b>Kapitel I</b> .....	5
<b>Die digitale Entwicklung der Seele im Zwiespalt</b> .....	5
Die digitale Entwicklung geht weiter .....	6
Vorstufe zur Digitalisierung .....	8
Digitales Denken in Gondischapur .....	9
Der Unterschied von Denken und Nicht-Denken .....	10
<b>Denken im Konflikt zwischen Endlichkeit und Unendlichkeit</b> ...	13
Antigravitation und Gravitation früher und heute .....	17
<b>Das Denken erweitern</b> .....	23
1. Übung – Sehen, was wirklich ist in Raum und Zeit .....	23
2. Übung – das Endliche und das Unendliche .....	25
3. Übung – Gedankenkontrolle .....	30
Das Ich – der Brennpunkt der Welt .....	36
Über- und untersinnliche Energien .....	36
Zusammenhang der Kräfte, ein Überblick .....	38
<b>Auf dem Weg zu einer Aether-Technik</b> .....	44
Alles geht aus den Kräften des Aethers hervor .....	46
Offenes und geschlossenes System .....	47
Das richtige Verhältnis zwischen Schwere und Leichte .....	48
<b>Kapitel II</b> .....	50
<b>Die vier Aetherarten</b> .....	50
Der Lebensaether .....	50
Lebensaether und Kohlenstoff .....	53
Lunge, Kohlenstoff und Lebensaether .....	55
Der chemische Aether .....	58
Chemischer Aether und der Stickstoff .....	59
Chemischer Aether, Stickstoff und die Leber .....	61
Der Lichtaether .....	65
Lichtaether und der Sauerstoff: ein Nierenprozess .....	68
Umstülpung der Bildungsprozesse von Lunge und Niere .....	69
Die Suche nach dem „reinen“ Licht .....	70
Seelenlicht und Geisteslicht .....	72
Nahtoderfahrungen .....	75
Der Wärmeaether als Grundlage aller Naturprozesse .....	78
Wärmeaether, Wasserstoff und das Herz .....	78

Die Wirkungen des Wärmeaethers im Organismus des Menschen	80
Das Herz als Organ der Wärme	81
Makrokosmos und Mikrokosmos	85
Die Viergestalt der Sphinx	85
<b>Die vier Elemente zwischen Schwere und Leichte</b>	88
Die Eigenschaften der vier Elemente zwischen Verdichten und Lösen	88
<b>Das Eintauchen der Aetherkräfte in das Feld der Schwere</b>	91
Verborgene und mechanische Wärme	92
Elektrizität - in Schwere getauchter Lichtaether	94
Magnetismus	97
Elektromagnetismus: als Heilkraft und als Waffe	98
Magnetismus, gefallener chemischer Aether	99
Natürlicher und künstlicher Elektromagnetismus	101
Auf dem Weg zu neuer Technik	104
Radioaktivität	106
Schwerkraft und Radioaktivität	107
<b>Der Aether als Mittler</b>	109
Nahrung, die die Kraft des Aethers vermittelt	109
<b>Das Leichtefeld – Zugang durch ein neues Denken</b>	112
<b>Kapitel III</b>	114
<b>Studien von Herzelee, Hauschka, Spindler und Baranger</b>	114
<b>Der Technik des Lebens auf der Spur</b>	118
Sinn der Schwerkraft und ihre Gefahr	121
Die durch globales Funknetz belastete Erde neu denken	126
<b>Nachweise der Aetherarten</b>	129
Lichtaether und chemischem Aether – die Reluxquelle	129
Ein Weg zum Ausgleich der Funkbelastungen	133
Störformen im elektrischen und magnetischen Feld des Funkes	134
Erfahrungen im Feld der Reluxquelle	134
Die ausgleichende Wirkung des Aethers	136
Alte Denkbahnen lassen sich überwinden	136
Zunahme der positiv wirksamen „negativ-Ionen“	137
Einfluss des verstärkten Licht- und chemischen Aethers auf	140
Kulturpflanzen in Funkfeldern	140
Wirkungen des künstlichen EM-Feldes auf Pflanzen ohne Relux	141
Wirkungen des künstlichen EM-Feldes auf Pflanzen mit Relux	141
Messungen in einer Schulklasse	144
LED-Licht ist kein Volllicht – Ausgleich durch den Lichtaether	148
Lebensaether, Kupfer und die Geometh	153

Chemischer Aether und Aetherquelle Ferrum .....	157
Substanzneubildungen .....	158
Bodenfruchtbarkeit – wirksamer chemischer Aether .....	162
Ergebnisse und vorläufige Erkenntnisse .....	165
Lebensaether – formbildende Kraft .....	166
Weitere Versuche zur Belebung der Bodenfruchtbarkeit .....	167
Die Kräfte der Substanzen und des Aethers .....	172
Neu denken ist die Konsequenz .....	172
<b>Die universelle Kraft der Liebe .....</b>	<b>174</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>176</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>180</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>186</b>

## Vorwort

Mit diesem Buch ist beabsichtigt, die Existenz des Aethers nachzuweisen. Aether ist hier gleichbedeutend mit Leben. In ihm wirken Kräfte in vier unterschiedlichen Stufen, durch die sich die Phänomene des Lebens ausgestalten und zur Erscheinung bringen.

Es gilt zu beweisen, dass nichts in der anorganischen und organischen Welt existiert, das nicht aus den Kräften des Lebens hervorgegangen ist. Gewiss werden für manchen Leser die hier entwickelten Gedankengänge ungewohnt sein. Doch ungewohnt bedeutet nicht unwirklich.

Es soll nicht verwundern, wenn entscheidende Hinweise und Übungen zu einem neuen Denken immer wieder in verwandelter Weise vorkommen. Der Verfasser dieser Schrift machte selbst die Erfahrung, dass der Weg zu einem neuen Denken kein einfacher ist. Geführtes Denken baut auf den Einsatz des Willens auf, die Grundlage allen Erkennens. Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, dass dieser Denkwille entwicklungs-fähig ist, und dies unendlich! Während den Vorstellungen und Gedanken gewöhnlich das Endliche der Sinneserfahrungen anhaftet, liegt in dem Wesen des Denkens das Unendliche als Wirklichkeit, welche prinzipiell jedem erfahrbar ist. Diesem Denken als einem Akt des Denkwillens werden zunehmend Kräfte zugänglich, die dem Leben unmittelbar an-gehören. Zu dieser Erfahrung eines neuen Denkens zu führen, damit befasst sich Kapitel I.

In Kapitel II werden die Aetherarten in ihren unterschiedlichen Dyna-miken beschrieben, gemeinsam mit jenen Substanzen, die ihnen ver-wandt sind und die den jeweiligen Aether bis in den materiellen Zustand hinein wie ein Gefährt begleiten. Wie die verschiedenen Aetherarten in organische und anorganische Prozesse hereinwirken, lässt sich dann tiefer verstehen, sobald sie in Zusammenhang mit den dazugehörigen Substanzprozessen gedacht werden.

Alles, was für die Sinne erfassbar in Erscheinung tritt, verdankt sein Entstehen den Wechselwirkungen zwischen Leichte und Schwere, Anti-gravitation und Gravitation. Sobald die Aetherarten aus den Kräften der Leichte in das Feld der Schwere eintauchen, werden sie untersinnlich. Übersinnlich erfahrbar sind sie im Feld der Leichte (Näheres in Kapitel I).

Die Darstellung der Aetherarten im Übersinnlichen bliebe unvollständig, wenn ihr Bezug zum Untersinnlichen unbehandelt bliebe.

Alle Phänomene in der Welt des sinnlich Erfassbaren lassen sich in ihrem Entstehen aus den hier genannten Wechselwirkungen zwischen Leichte und Schwere beleuchten.

In Kapitel III handelt es sich um den Versuch, die Erkenntnisse, die aus den Eigenschaften der Aetherarten gewonnen werden können, in eine Technik umzusetzen. Die Resultate, die mit der aus dem Leben abgeleiteten Technik sich ergeben, erweisen sich umgekehrt als Nachweise für die Existenz des Aethers, einschließlich der vier Aetherarten.

Die Spannweite der Nachweise reicht von subjektiven Erfahrungsberichten über bildgebende Verfahren bis zu wissenschaftlich gebräuchlichen Messungen.

Dem kritischen Leser werden Orientierungs- und Wiederholungsmessungen möglicherweise nicht aussagekräftig genug sein. Wer aber bedenkt, dass alle Orientierungsmessungen auf eine erhebliche Steigerung der Lebenskräfte allgemein und der vier Aetherarten im Besonderen hinweisen, mag in der Summe eine Berechtigung ihrer Beachtung anerkennen. Wissenschaftliche Nachweise sind nur das Ende eines Forschungsweges, dessen Methode von Anfang an – ohne jede Hypothese – die Phänomene im Auge behält bzw. für sich sprechen lässt.

Dem Autor erschien es wichtig, auf das „neue Denken“ als Grundlage für alle Stufen des hier beschriebenen Weges hinzuweisen; ein Denken, das jeder erlernen kann; und dies vor dem Hintergrund der weltweit gegenwärtigen Gefahr, dass Denken im Zuge der digitalen Entwicklung immer mehr verloren geht.

## **Das Denken erweitern**

Eine entscheidende Erweiterung der Wissenschaft kann nur gelingen durch eine Erweiterung des Bewusstseins über die Grenzen des Endlichen hinaus.

Die Frage stellt sich nur: wie kann das menschliche Bewusstsein den Weg von den Phänomenen im Raum zum Geistigen finden, zu dem Wesenhaften, das den Sinnen verborgen ist, ohne die denkende Kontrolle auf diesem Weg zu verlieren?

### **1. Übung – Sehen, was wirklich ist in Raum und Zeit**

Wer die Inhalte des alltäglichen Bewusstseins untersucht, kann feststellen, dass sie sich gewöhnlich auf die Eindrücke beziehen, die die Sinne vermitteln. Eindrücke der unmittelbaren Umgebung geradeso wie die aus dem Gedächtnis Erinnerung. Auch Begriffe wie Freude oder Trauer, wie Pflicht oder Neigung erscheinen in der Regel an sinnenfällige Erfahrungen geknüpft. Nur stellt sich die Frage: ist das Sinnenfällige in den Erfahrungen, die jeder mit sich trägt, Ergebnis eines reinen Beobachtens, eines Beobachtens, in dem sich die Welt in der Seele so widerspiegelt, wie sie wirklich ist?

Ist nicht die gewöhnliche Art des Sehens und Hörens in der Regel durch seelische Befindlichkeiten getönt, durch persönliche Sympathien und Antipathien, die den Gebrauch der Sinne mehr oder weniger trüben, färben? Was erfordert ein Sehen dessen, was wirklich ist, ein Sehen ohne Trübungen durch die Stimmungen der Seele?

Eine Antwort kann durch eine Übung gewonnen werden.

Man stelle eine Topfpflanze vor sich hin und zeichne die Pflanze oder ein einzelnes Blatt. Nur ein genaues Hinsehen führt zum Erfolg. Nicht das Resultat auf dem Papier ist von Bedeutung, sondern der Willensakt des genauen Beobachtens, der Wille zu sehen, was ist.

Am nächsten Tag oder 2-3 Tage später wird der Vorgang an derselben Pflanze wiederholt. Man wird feststellen, was sich in der Zwischenzeit verändert hat, ob die Pflanze sich mehr ausbreitete, das gewählte Blatt sich mehr flächig rundete oder die Blattadern sich streckten. Nun gehe man dazu über, und vollziehe im Geiste die Veränderungen nach, die

sich vollzogen haben von der ersten Beobachtung zur zweiten.

Was ist geschehen? Der Wille als ein Übendes, ein Werdendes im Menschen verbindet sich nicht nur mit der Pflanze, sondern zugleich mit dem Zeitintervall zwischen den beiden Beobachtungen, dem Werden in der Pflanzenentfaltung, welches das physische Auge nicht sah; ein Werden, das für ein geistiges Schauen nicht weniger Realität besitzt als die beobachteten Wachstumsstadien für die physischen Augen.

Das Wesenhafte, das sich in der Entfaltung der Pflanze zum Ausdruck bringt, beginnt dem beobachtenden Denkwillen wesentlich zu werden. Der Wille nähert sich dem Wesen.

Auf diese Weise erhebt sich das Beobachten vom Sinnestepich zum Beobachten der Lebensprozesse in den Phänomenen. Je genauer sich das Beobachten am räumlich Sinnenfälligen schult, umso konkreter gelingt das Beobachten des in der Zeit sich entwickelnden Wesenhaften. Wie das Phänomen sich den Sinnen von seiner Außenseite zeigt, so offenbart es sich dem vom Denkwillen getragenen, tätigen Schauen von innen. Die Übung zeigt, dass es dem Denken möglich ist, sich beiden Aspekten der Materie zuzuwenden, dem gewordenen Zustand der Pflanze und ihrem Werden, dem Endlichen und dem Unendlichen. Durch ein gedankliches Experiment kann diese doppelte Eigenschaft des Denkens konkreter gefasst werden. Vor allem wird sich zeigen, dass dem Denken über das äußerlich Sichtbare, über das gewordene Phänomen hinaus immer auch das den Sinnen Verborgene, das Werden der Phänomene erreichbar ist.

Das Gewordene offenbart sich durch die Sinne, das Werden dem tätigen Denken. Die Übung an der Pflanze macht offenbar: alles Gewordene geht aus einem Werden hervor. Gilt dann nicht auch, dass alles Sinnenfällige erst aus dem Werden des Denkens zu begreifen ist?

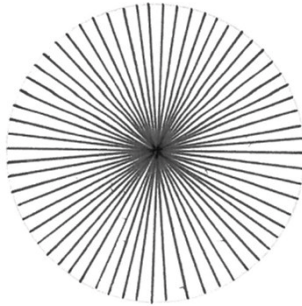
Die Pflanze zeigt uns in den alternden Blättern, wie sie zunehmend der Schwerkraft erliegen. Die in dem Werden wirkenden Kräfte dagegen sind Kräfte der Leichte, der Antigravitation.

Sie offenbaren sich dem Denken als Erfahrung, nicht als Theorie, nicht als Hypothese.

Das Zulassen solcher Erfahrungen gehört zu den Grundlagen der Erforschung der Lebenskräfte. Der Begriff „Lebenskräfte“ sei hier mit

den Kräften der Antigravitation, der Leichte oder auch des Aethers gleichbedeutend. Es handelt sich mit diesen tatsächlich um Kräfte größten Ausmaßes. Sie können als Erfahrung in einer Mächtigkeit auftreten, die sich mindestens so stark erweist wie diejenige der Gravitation. Wie kann der Mensch nun beide Aspekte von Schwere und Leichte, Gravitation und Antigravitation, von Endlichkeit und Unendlichkeit im Feld seines Bewusstseins erfahren? Folgende Übung mag es verdeutlichen.

## 2. Übung – das Endliche und das Unendliche



*Kreisbogen – konstruiert aus Radien*

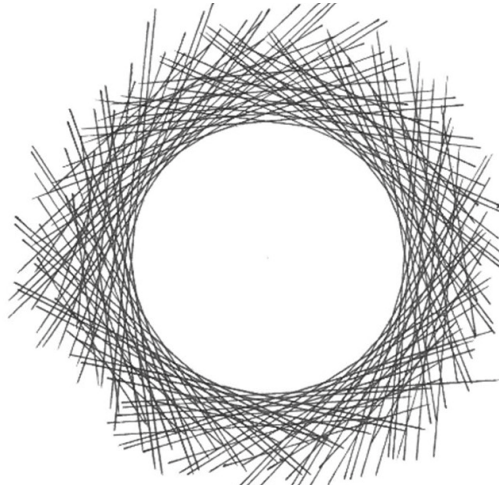
Man stelle sich einen Kreis vor und dazu sein Zentrum. Von dem Zentrum aus dehnen sich Radien gleichmäßig nach allen Seiten aus. Von jeder Stelle der Ausdehnung lassen sich die Endpunkte zu einem Kreisbogen verbinden; man kann auch sagen: alle Endpunkte der Radien zu einem Kreisbogen addieren. Je mehr Radien ausstrahlen, umso runder schließt sich der Kreis.

Man kann sich in das Zentrum des vorgestellten Kreises stellen, sendet von sich die Radien aus, beliebig weit, wenige Zentimeter, oder mehrere Meter, aber alle gleichmäßig. Dort, wo die Strahlen ihre gewünschte Länge erreichen, können die Endpunkte miteinander verbunden werden. Ich schaue von mir als Zentrum des Kreises auf den mich umgebenden



Kreisbogen, das Ende der Radien.

Man stelle sich jetzt denselben Kreisbogen vor; doch entsteht dieser jetzt aus Tangenten.



*Kreisbogen - konstruiert aus Tangenten*

Diese Tangenten kommen aus dem Unendlichen und nähern sich dem Kreis von außen. Sie bewegen sich zwar auf ein Zentrum zu; dieses allerdings bleibt ein ideelles, denn es ist nicht da wie im ersten Fall, in welchem ich mich selbst als konkretes Zentrum erlebe. Und doch ist dieses wirksam, wirksam als Orientierung in der gleichmäßigen Annäherung der Tangenten auf ein noch nicht erreichtes, nicht sichtbares Zentrum zu. Es handelt sich also um eine gleichmäßige Annäherung von Tangenten aus dem Unendlichen kommend zu einem ideellen Zentrum, bzw. in die Richtung einer Endlichkeit, ohne sie jedoch erreicht zu haben.

Anders bei der ersten Konstruktion: hier ist das Zentrum konkret gegeben, von dem ich ausgehe, die Radien ausbreite und die Endpunkte addiere. Ich komme zu einer räumlichen Vorstellung vom konkreten Zentrum bis zum Kreisbogen.

So entsteht derselbe Kreisbogen aus polar entgegengesetzten Richtungen: radial von einem konkreten Zentrum aus, tangential aus der Unendlich-

keit auf ein ideelles Zentrum zubewegend.

Auch die Empfindungsgesten, die sich aus beiden vorgestellten Konstruktionswegen bilden lassen, erweisen sich als polar: im ersten Fall als die Empfindung eines endlichen abgeschlossenen Raumes, in dessen Zentrum ich stehe; dann im zweiten als die Empfindung unendlicher Weite, aus dem Gegenraum sich einem Zentrum nähernd. Man bedenke: beide Konstruktionswege führen zu demselben Phänomen, zu demselben Kreisbogen.

Diese Erkenntnis lässt sich auf jedes weitere Phänomen übertragen. Jede Materie ist genauso zu denken wie dieser Kreisbogen:

1. aus der Sicht des Endlichen, von der geronnenen Materie ausgehend; dann entgegengesetzt:
2. als ein Werdendes aus dem Unendlichen einströmend.

Wovon die heutige Technik sich führen lässt, entspringt – wie bereits beschrieben wurde – der Vorstellungsweise, dass sich alles im Endlichen erschöpfen würde. Vergessen wurde – seit etwa drei Jahrhunderten – eine Technik zu entwickeln aus jener Kraft, die aus dem Unendlichen permanent gewonnen werden kann.

Hier, in der Geometrie haben wir es noch leicht, die Unendlichkeit zu denken und zu empfinden, solange sich im Tätigsein des Denkens die Bewegung vollzieht. Aber in der Technik wird es schwieriger.

Bevor wir uns der Frage zu einer neuen Technik der Zukunft durch ein neues Denken nähern, erlauben wir uns eine kleine vorbereitende Exkursion.

Den erkenntnispraktischen Anfang machte Johann Gottlieb Fichte (1762 – 1814). In seiner letzten Vorlesungsreihe machte Fichte seinen Studenten in aller Schärfe klar, was das ICH ist, und was es nicht ist (Fichte, 1962). Sein Glaube war – im Gegensatz zum gewöhnlichen Gebrauch des Wortes – ein Wissen. Für ihn galt: „Ich glaube, weil ich weiß“ und nicht „...weil ich nicht weiß“. Er rief in einer der besagten Vorlesungen den Studenten zu: „Meine Herrn, denken Sie die Wand“. Man stelle sich vor: hunderte von Studenten drängten sich in dem Hörsaal. Sogar von den Fenstersimsen hingen Studentenbeine herunter, Studenten um-

lagerten Fichtes Rednerpult. Alle wollten Fichte hören, alle wollten sich begeistern lassen. Was folgte dann, nachdem Fichte sie alle aufgefordert hatte, die Wand zu denken? Nachdem sie herumgesucht hatten, welche Wand sie nun wählen, denken sollten? Was sollten sie mit dem Begriff „Wand“ anfangen? Nach solch innerer Umschau folgte die Steigerung: „Suchen Sie jetzt den, der die Wand gedacht hat.“ Wo schauten die Studenten jetzt hin?

Genau hier fängt „Die Philosophie der Freiheit“ von Rudolf Steiner an.

Der philosophische Ansatz von Fichte steigert sich bei Rudolf Steiner (1861 – 1925) zur Erkenntnispraxis. Sie beginnt mit einer philosophischen Auseinandersetzung in seinem Frühwerk „Die Philosophie der Freiheit – Grundzüge einer modernen Weltanschauung“ Kapitel IX – GA 4 (Steiner, 1894). Hier wird „die Idee der Freiheit“ entwickelt. Wem die Flamme der „Idee der Freiheit“ einmal aufleuchten konnte, dem wird sie Begleiter durch das ganze Leben sein.

Was ist diese Idee der Freiheit?

Es gilt, das Feld des eigenen Bewusstseins ins Blickfeld zu nehmen und zu achten, was sich in ihm den ganzen Tag hindurch abspielt. Was spielt sich in dem hirngelassenen Bewusstsein den ganzen Tag so ab? Da reiht sich doch eins ans andere an. Vorstellungen über meine Pflichten, meine Aufgaben, über etwas Verlockendes oder Betrübendes; eine Vorstellung wird in das Bewusstseinsfeld hineingeschoben und wird durch eine nächste wieder hinausgeschoben. Dabei schauen wir immer die Inhalte an, wir schauen die Gedanken an, wir schauen die Vorstellungen an. Und wen schauen wir nicht an? Wen lassen wir unbeachtet? – Den, der das macht, den Tätigen, das Ich.

Wir schauen zunächst einmal nicht den an, der die Vorstellungen und Gedanken ins Bewusstseinsfeld eindringen lässt. Das meiste, was durch das Bewusstsein geht, führe nicht ich; ein Nicht-Ich (i.S. Fichtes) gestaltet die Szene; ich nehme keinen Einfluss darauf; ich lasse es geschehen. Ich sage mir: Es ist gleich 12 Uhr, dann folgt das Mittagessen zuhause, danach ein Werkstatttermin, am Abend eine Konferenz; so schließt sich eins ans andere an. Gewöhnlich belässt man es beim Erscheinen derartiger

Bewusstseinsinhalte, bei den Vorstellungen und Gedanken, jedoch ohne zu der Frage vorzudringen, die Fichte seinen Zuhörern gestellt hatte.

Eine Übung führe zu der Lösung jener Aufforderung, die Fichte seinen Studenten zurief. Es handelt sich um die erste der sogenannten „sechs Nebenübungen“, die Rudolf Steiner (in „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten“) gegeben hatte. Sie ist äußerst schwer durchzuführen und simpel zugleich. Simpel, weil die Übungsanweisung leicht zu verstehen ist, doch schwierig, sobald es gilt, sie willentlich umzusetzen.

Es handelt sich zunächst um die Kontrolle der Gedankenführung. Diese Denkübung führt an die Erfahrung dessen heran, was Leichte, was Anti-gravitation ist. Eine persönliche Erfahrung, die der Leser machen kann, kann durch diese Übung geweckt werden, die Erfahrung eines neuen Denkens; ja mehr noch: eine Erfahrung dessen, was das Denken „an sich“ ist.

Es ist heute in Anbetracht des digitalen Eroberungszuges ratsam, durch eine solche Übung ein heilsames Gegengewicht im Inneren der Seele zu erwecken. Sie kann tägliche Pflicht aus Neigung werden, wodurch – gleichsam einer täglichen Speise – Kräfte dem Leben zufließen werden. Bei den „sechs Nebenübungen“ dreht es sich um das Erwachen in den Kräften der Seele selbst. Es braucht tägliche Klimmzüge dorthin, wo das Denken in jenem Element erwacht, das es „selbst ist“, in der Kraft des Lebens unmittelbar.

Rudolf Steiner macht die Empfehlung in seiner Schrift „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ (Steiner,1993) man solle einen einfachen, leicht überschaubaren Gedankenablauf wählen. Ein solcher kann sein: Was macht eine Büroklammer zu einer Büroklammer; oder, welche Handlungsfolgen sind erforderlich, um einen Notenständer auf und wieder zuzuklappen; was muss ich tun, um eine Kerze anzuzünden u.s.w. Es handelt sich zunächst um einfachste Gedankenfolgen, wo eins ans andere sich anschließt, sachlich in jedem Moment überprüfbar, wo nichts Emotionales sich daran beteiligen, keine Regung aus dem Unterbewusstsein mitspielen soll. Eine saubere Führung der Gedankenschritte muss gewährleistet sein.

### 3. Übung – Gedankenkontrolle

Wählen wir einen einfachen Handlungsablauf. Man stelle sich vor: Was muss alles geschehen, damit ein Nagel in die Wand geklopft werden kann. Zu den Utensilien gehört ein Nagel, eine Wand und ein Hammer.

1. Der Handlungsablauf beginnt mit dem Ergreifen des Nagels zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger der linken Hand.
2. Die rechte Hand ergreift den Stiel des Hammers.
3. Die Linke führt den Nagel zur Wand.
4. Es folgt das Einschätzen der Kräfteverhältnisse zwischen der Schwere des Hammers, der Elastizität des Nagels und der Konsistenz des Wandputzes;
5. dann das Ausholen des Hammers mit der Rechten,
6. und der Schlag aus dem Einssein in allen drei Kräften.

Rudolf Steiner gab den Hinweis, die Aufmerksamkeit auf die **Kraft** der Konzentration zu richten. Wie lässt sich diese Anweisung umsetzen?

#### **Erläuterungen zur Übung**

Nehmen wir zur Veranschaulichung eine Hand mit den fünf Fingern: die Finger stehen für die Vorstellungen. Zwischen den Fingern sind die Zwischenräume; auf diese kommt es an. Man bedenke nur: ohne die Zwischenräume gäbe es die Finger nicht, es wären höchstens Flossen. Bei unserer Übung mit dem Nagel handelt es sich um die Zwischenräume zwischen den Vorstellungen. Wie kann es gelingen, dem Zwischenraum zwischen zwei Vorstellungen mehr Beachtung zu schenken als den Vorstellungen selbst?

#### **Leben in den Zwischenräumen**

Bei dem Vorstellen der o.a. einzelnen Handlungsschritte kann man dazu übergehen, dem Zwischenraum zwischen den Vorstellungen mehr Zeit und Aufmerksamkeit zuzuwenden, zunächst ein paar Sekunden, später zwei Minuten und allmählich immer mehr.

Es gilt, bei der Reihung der vorgestellten Handlungsschritte von einer jeden

der angeführten konkreten Vorstellungen sich entschieden zu lösen und zugleich diese Tätigkeit des LoslöSENS zu beobachten. Es ist die Tätigkeit des Denkwillens, die dieses leistet. Am Nagelbeispiel lässt sich das Beobachten des aktiven Denkwillens in dem Zwischenraum erproben.

Der ersten sinnenfälligen Vorstellung des Nagels in der linken Hand folgt die zweite mit dem Hammer in der rechten.

Der Übergang von der ersten Vorstellung zur zweiten soll hier beispielhaft genügen. Je konkreter die Vorstellungen gebildet werden, umso entschiedener lässt sich der Übergang zur zweiten vollziehen. Wird obendrein dieser Übergang zeitlich ausgedehnt, wird die größte Herausforderung an den Denkwillen gestellt. Es genügt, den Denkwillen zwischen den beiden ersten Vorstellungen sehr langsam vor und zurückzubewegen, immer wieder wiederholend. Die Kraft des Vor- und Zurückbewegens des Denkwillens wird dann zum Inhalt der Aufmerksamkeit anstelle der sinnenfälligen Vorstellungen.

In solchem Übungsmodus wird der Denkwille erkräftet und dadurch selbst zum vorstellungsfreien Inhalt. Der Denkwille fällt auf und beobachtet zugleich sich selbst. Man kann auch sagen, die geistige Tätigkeit wird zum Beobachtungsinhalt. Die Tätigkeit selbst wird jetzt vorgestellt.

Das Beobachten beginnt in der Regel mit den Wirkungen der Konzentrationskraft auf das Gehirn. Dieses wird u.U. als Druck an der Schädeldecke empfunden. Von den Wirkungen geht allmählich die Aufmerksamkeit auf den Verursacher über, auf den Denkwillen, die Kraft der Konzentration. Das zunächst passive Spüren der Kraft kann übergeleitet werden in ein aktives Beobachten.

Wer solche Übung mitvollzieht und miterlebt, mag erahnen, wie ein unbegrenztes Wachstum des Denkwillens in den Zwischenräumen zwischen den Vorstellungen möglich wird.

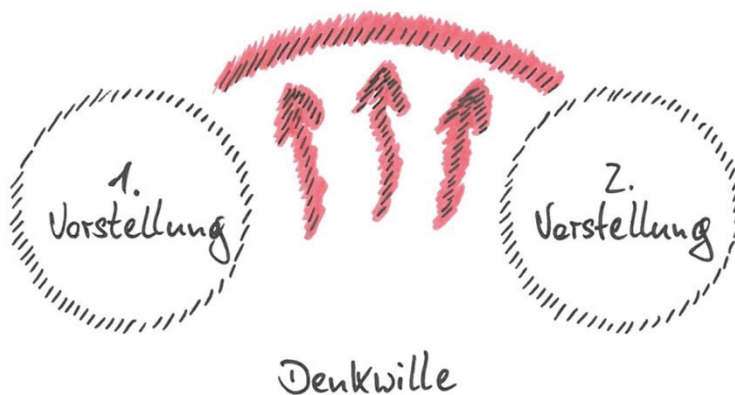
Betrachten wir den ganzen Übungsvorgang in einer Skizze.



1. Gedankengang beim gewöhnlichen Denken:

Ein Gedanke schließt an den anderen an, die Zwischenräume und der tätige Mensch fallen nicht auf, werden übersehen

Wir zeichnen für Vorstellung eins und für Vorstellung zwei je einen Kreis und verbinden beide Kreise mit einem Bogen. Der Pfeil sei der Zwischenraum, einzig von dem aktiven, assoziierenden Denkwillen erfüllt. Der Denkwille lässt sich – wenn wir ihn trainieren – als der flammende Wille auf der Tastatur des Gehirnes bezeichnen, der den Zwischenraum zwischen den Vorstellungen erfüllt und aufrechterhält. Wird er stark genug, kann er beobachtet werden. Es ist der freieste Zustand, den der Mensch erreichen und unendlich steigern kann.



2. Die Eroberung des Zwischenraumes zur Vorbereitung des Schauens von Kräften: Der Zwischenraum zwischen den Vorstellungen wird erobert und gefüllt mit der Kraft des Denkwillens