

IDEEN FÜR EINE MORGENBESINNING

Generelle Empfehlung: Für die Dauer von 3 - 5 Minuten am Anfang des Tages. Am besten noch bevor man aufsteht, wenn das nicht möglich ist, in den ersten 5 Min., in denen man ungestört für sich sein kann. Man beginnt, indem man innerlich seine Aufmerksamkeit auf die vergangene Nacht richtet. Wie hat man geschlafen, gab es Träume? Wie ist man aufgewacht? Wie klingt die Nacht in einem nach? Dann kann man seine Aufmerksamkeit auf einen der folgenden Inhalte richten.

Besinnung nach innen

Mit welcher Stimmung, mit welchem Lebensgefühl habe ich heute den Tag begonnen? (Fröhlich, ängstlich, müde, mutig, frisch, traurig, gedämpft, zupackend... etc.) Welche Gedanken ziehen mir durch den Kopf? Welche Impulse leben in mir? Was kann ich jetzt Kleines, Kurzes tun, damit ich gut weitergehen kann? Diese Besinnung kann man im Laufe des Tages wiederholen.

Einen der folgenden Sprüche langsam lesen. Dabei versuchen das, was man liest, innerlich auch zu tun (z.B. „ich erfülle mich mit dieser Kräfte Wärme“). Man kann auch versuchen jedes Wort zuerst zu verstehen (Was heißt eigentlich „erkühlen“, wie würde man das erklären?). Dann zu jedem Wort eine Farbe, ein Bild, ein Gefühl zu finden. Schließlich eine Bewegung, eine Geste. Wenn man am Ende angekommen ist, kann man den Spruch noch einmal rückwärts lesen und dabei versuchen die inneren Bewegungen, die beschrieben werden, nun rückwärts zu vollziehen.

Ich trage Ruhe in mir,
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen mit dieser Kräfte Wärme,
Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich
Wie Ruhe sich ergießt
Durch all mein Sein,
Wenn ich mich stärke,
Die Ruhe als Kraft
In mir zu finden
Durch meines Strebens Macht.

Du meine Seele
Erkühne dich
deine eigenen Kräfte zu gebrauchen.

Ich denke an mein Herz
Es belebt mich
Es erwärmt mich
Ich vertraue fest
Auf das ewige Selbst
Das in mir wirkt
Das mich trägt. –

(Alle drei Sprüche sind von Rudolf Steiner aus: „Mantrische Sprüche. Seelenübungen II“ GA268, Rudolf Steiner Verlag Dornach, 1999)

Besinnung nach außen

Man formuliere für sich selbst etwas, worauf man im Laufe des Tages besonders achten will, was sich nach außen richtet, z.B.: Wie sehen die Menschen, denen ich begegne, aus? Welche Kleidung tragen sie, wie sehen ihre Hände aus? Wie sehen eigentlich die Landschaften aus, durch die ich mich am Tag bewege? Heute will ich vor allem darauf achten, wie sich die Welt anhört, usw. Dann bemühe man sich, im Laufe des Tages in ruhigen Minuten, sich diese Frage, dieses Vorhaben wieder in Erinnerung zu rufen.

Besinnung nach oben

Man lese einen der folgenden Sprüche von Rudolf Steiner auf dieselbe Weise, wie oben beschrieben.

Strahlender als die Sonne
Reiner als der Schnee
Feiner als der Äther
Ist das Selbst
Der Geist in meinem Herzen
Dies Selbst bin ich
Ich bin dies Selbst

Es keimen der Seele Wünsche,
Es wachsen des Willens Taten,
Es reifen des Lebens Früchte.

Ich fühle mein Schicksal,
Mein Schicksal findet mich.
Ich fühle meinen Stern,
mein Stern findet mich.
Ich fühle meine Ziele,
Meine Ziele finden mich.
Meine Seele und die Welt sind Eines
nur.

Das Leben, es wird heller um mich,
Das Leben, es wird schwerer für mich,
Das Leben, es wird reicher in mir.

Man stelle sich ein Samenkorn vor, was in der Erde liegt. Ganz geschlossen zunächst, man kann ihm nicht ansehen, dass Leben darin schläft. Dann bringe man es innerlich zum Keimen, zum Wachsen aus der Erde hinaus, ins Licht, Blätter werden sichtbar, eine Blüte, die Blüte welkt, die Frucht reift, die neuen Samen entstehen. Dann fällt die Frucht ab, die Samen fallen auf die Erde, die Blätter welken, die ganze Pflanze, bis sie zu Erde geworden ist, in der nun die neuen Samen schlummern...

Je detaillierter und farbiger die inneren Bilder gelingen, desto besser.