



## **Der Gedanke – ein Geheimnis der Schöpfung?**

**Ursula Rütimann Habegger**

**Illustration: Giovanna Marini**

**28.2.2016**

## Inhalt

Warum diese Schrift? .....	3
Die Definition des Gedanken.....	4
Ein Gedanke aus Sicht des Yogas.....	5
Der freie Gedanke – Gedankentätigkeit und das Ich .....	5
Die Pflege von höheren Gedanken.....	7
Das innere Leben des Gedanken und seine Dynamik .....	8
Vorstellungsbildung aus einem Ideal .....	8
Wie werden Denkprozesse gebildet, damit sie zu Vorstellungen führen? .....	11
Glossar .....	13

## Warum diese Schrift?

Mit dieser Schrift möchte ich den Gedanken und die Gedankenwelt, diese - sagen wir ruhig - geheimnisvolle Sphäre etwas tiefer erforschen. Was sind denn eigentlich Gedanken? Wir bilden so selbstverständlich tagtäglich Gedanken und denken alles Mögliche, doch haben wir schon darüber nachgesonnen, was Gedanken sind? Wie Gedanken wirken oder woher sie kommen? Vermutlich werden wir denken, dass Gedanken unserem Gehirn entspringen. Wie sieht das Thema aus einer geisteswissenschaftlichen Sicht aus?

Mit diesen Nachforschungen möchte ich das Wesen des Gedankens dem Leser/der Leserin näher bringen und zum eigenen Nachdenken anregen. Diese Sichtweise ist gestützt auf Geisteswissenschaftlichem Hintergrund und beruht nicht auf naturwissenschaftlicher Forschung. Woher kommen unsere Gedanken? Können wir Formen der Gedankenbildungen sogar neu erlernen und vertiefen? Wie wirken Gedanken auf die Umgebung, auf unser Beziehungsnetz und auf die Menschen?

## Die Definition des Gedanken

Der Gedanke besitzt keine physische oder sinnliche Materialisation. Die meisten Menschen können die Gedanken nicht sehen oder wahrnehmen. Trotzdem sind Gedanken, wenn auch nicht sichtbar, in unserem unmittelbaren Umfeld vorhanden und besitzen dadurch eine reelle Seinsexistenz, welche in der Atmosphäre lebt. Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass Gedanken in einem Raum – selbst unausgesprochen - auf uns eine Wirkung erzeugen. Wir betreten z.B. einen Raum in dem eben eine heftige Auseinandersetzung stattgefunden hat und wir nehmen meist aus der Atmosphäre auf, dass eine unharmonische“ dichte“ Stimmung herrscht. Hier wurden heftige Worte gewechselt oder Gedanken geteilt, welche sich auf das Gefühlsleben der Beteiligten emotional ungut auswirkten. Oder wir betreten einen Raum, in dem viel meditiert wird und wir nehmen die Ruhe und fast sakrale Stimmung wahr. Solche oder ähnliche Erfahrungen kennen wir sicherlich alle. Doch wie können diese Gedanken, welche wir durch die Sprache ausdrücken, in der Atmosphäre wirken und diese beeinflussen?

Ohne allzu tief auf interessante Hirnforschungen hier eingehen zu wollen, möchte ich dennoch den heutigen Stand der Forschung kurz beschreiben. Die Forschungen sind aus dem Internet. Aufgerufen wurden die Websites Wikipedia und andere Lehrgrundlagen:

Neurowissenschaftler wie Gottlob Frege oder Edmund Husserl forschen bereits seit dem 19. Jahrhundert nach der Herkunft des Gedankens. Allerdings lässt sich aus wissenschaftlicher Sicht auf diese grundlegende Frage, was ein Gedanke ist, immer noch keine endgültige Antwort finden. Was die Forschung bis heute weiss ist, dass beim Denken Netze von Neuronen unter der Grosshirnrinde zusammenarbeiten. Die Forscher wissen, dass jeder Gedanke mit einem eigenen Muster der Gehirnaktivität einhergeht mit einem jeweils spezifischen Gedankenabdruck. Und seit einiger Zeit ist es möglich, solche Aktivitätsmuster sichtbar zu machen, die für bestimmte geistige Zustände – und damit bestimmte Gedanken – charakteristisch sind. Und man weiss, dass ein Gedanke eine über das ganze Gehirn verstreute Erscheinung ist.

CERN, das Europäische Institut für Kernforschung in Meyrin forscht seit Jahren in der Teilchenphysik mit dem Ziel, „den Aufbau der Materie und die fundamentalen Wechselwirkungen zwischen den Elementarteilchen zu erforschen, also die grundlegende Frage, woraus das Universum besteht und wie es funktioniert. Mit großen Teilchenbeschleunigern werden Teilchen auf nahezu Lichtgeschwindigkeit beschleunigt und zur Kollision gebracht. Mit einer Vielzahl unterschiedlicher Teilchendetektoren werden sodann die Flugbahnen der bei den Kollisionen entstandenen Teilchen rekonstruiert, woraus sich wiederum Rückschlüsse auf die Eigenschaften der kollidierten sowie der neu entstandenen Teilchen ziehen lassen“.<sup>1</sup>

Wir sehen, aus naturwissenschaftlicher Sicht ist es trotz langjähriger Forschung noch sehr schwierig, das innerste der Materie zu erforschen und zu erklären.

Ebenso sind Gedankenblitze, vielleicht durfte dieses Phänomen bereits erlebt werden, sind bis heute nicht erforscht. Nachfolgend ein Beispiel eines Gedankenblitzes, wie Nietzsche im Jahre 1881 auf

---

<sup>1</sup> Aus Wikipedia, aufgerufen Januar 2016

einer Wanderung im Gebirge bei Sils-Maria plötzlich „6000 Fuss jenseits von Mensch und Zeit“ überwältigt erlebt hat

"Wie ein Blitz leuchtet ein Gedanke auf, mit Notwendigkeit, in der Form ohne Zögern – ich habe nie eine Wahl gehabt. Eine Entzückung, deren ungeheure Spannung sich mitunter in einen Tränenstrom auslöst, bei der der Schritt unwillkürlich bald stürzt, bald langsam wird; ein vollkommenes Ausersichsein mit dem distinktesten Bewusstsein einer Unzahl feiner Schauer und Überrieselungen bis in die Fusszehen; eine Glückstiefe, in der das Schmerzliche und Dürsterste nicht als Gegensatz wirkt, sondern als bedingt, als herausgefordert, als eine notwendige Farbe innerhalb eines solchen Lichtüberflusses. Alles geschieht im höchsten Grade unfreiwillig, aber wie in einem Sturme von Freiheitsgefühl, von Unbedingtsein, von Macht, von Göttlichkeit."

## Ein Gedanke aus Sicht des Yogas

Eine interessante Definition des Gedanken kann im Buch von Heinz Grill, „Kosmos und Mensch“ gefunden werden:

„Der Gedanke ist ein Lichtwesen und dieser versinnbildlicht den feinsten Bestandteil der Schöpfung“<sup>2</sup>

Um dieser Imagination näher nachzuspüren braucht es eine Vorstellung des hier wiedergegebenen Menschenbildes. Ich gehe von einem Menschenbild aus, in dem Körper, Geist und Seele im Individuum lebt. Dabei ist immer der Geist der Ursprung allen Seins, nicht die materielle Ebene oder der Körper. Es ist das Feine, das Unsichtbare welches Leben erzeugen kann, nicht der Körper, die Materie. Neben dem Körper und der Seele lebt ein freies schöpferisches Glied im Menschsein, mit Fachausdruck das ICH oder das Selbst. Das ICH wird in der Literatur von Heinz Grill wie Rudolf Steiner als unwägbare, transzendente Dimension beschrieben, welches nur dem Menschen eigen ist und durch den Menschen manifestiert wird. Weder Pflanzen noch Tiere besitzen eine ICH-Kraft.

Ein passendes Zitat von Heinz Grill kann an dieser Stelle eine Beschreibung zum ICH geben: „Diese höchste Dimension und zugleich auch höchste Idee der Schöpfung ist das freischaffende Glied des Menschseins und nimmt dort durch das Selbstbewusstsein eine personale Gestalt an“<sup>3</sup>.

## Der freie Gedanke – Gedankentätigkeit und das Ich

Wie kann der freie Gedanken verstanden werden? Wenn es einen freien Gedanken gibt, was ist denn ein unfreier oder gebundener Gedanke?

In dieser Anschauung wird der lichte Gedanke als frei von Emotionen, Wünschen oder Absichten erklärt. Der freie Gedanke meint ein Gedanke, welcher nicht durch eigene Projektionen, durch individuelle Prägungen oder Einflüsse geschaffen wird. Hier soll ein kurzes Beispiel zum Verständnis beitragen: Ich begegne einer mir unbekanntem Person und ganz schnell sind wir in den

---

<sup>2</sup> Heinz Grill: Kosmos und Mensch, S. 376, Lammers-Koll-Verlag

<sup>3</sup> Heinz Grill: Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit, S. 247, Lammers-Koll-Verlag

Beurteilungen, auch unbewusst, gefangen. Vielleicht ist uns diese Person sympathisch, weil sie uns an eine uns geschätzte Freundin erinnert und diese Bilder tauchen schnell aus unserem Bewusstsein auf. Oder umgekehrt, sie ist uns unsympathisch, weil sie einer uns höchst unangenehmen Person ähnelt. Unsere täglichen Urteile werden sehr oft subjektiv gefällt, ohne wirklich den anderen zu sehen. Mit diesem Beispiel wird sicherlich bewusst, wie unfrei unsere Gedanken im Alltag oft sind.

Sich in einer freien Gedankenschöpfung zu üben erfordert eine andere Grundhaltung und eine erste Aufmerksamkeit den eigenen Gedanken gegenüber.

Doch woher kommen die Gedanken? Aus Geisteswissenschaftlicher Sicht oder aus Sicht des Yogas werden die Gedanken als Wesenheiten bezeichnet. Es sind Wesen definiert, welche im aussen sind und welche durch das Gehirn reflektiert werden. Die Gedanken sind unsichtbar, aber sie sind trotzdem da in einer mehr ätherischen Sphäre, nicht materiell und daher nicht sicht- oder wägbare vorhanden. Gedanken sind immer da und um uns herum, wir sehen sie zwar nicht aber trotzdem füllen sie den Raum. Wir könnten sie vielleicht als Äthersphäre im Sinne einer Feinstoffphysik verstehen, welche sich feinstofflich im Raum ausbreiten.



Erwähnenswert scheint mir auch in diesem Zusammenhang, dass die Naturwissenschaften mit der Aufklärung im 17. Jh. erst eine Entstehung in den intellektuellen Schichten finden konnte, welche dann im 18. Jh. ihren Durchbruch erlebte. Also dass es erst seit 250 Jahren die Naturwissenschaften gibt. Die Upanishaden, auf welche Swami Shivananda sich in seinem Buch bezieht, sind schon viel früher, nämlich 700 v. Chr. und 200 v. Chr. entstanden. Dieses Wissen über die Gedanken ist also schon sehr alt. Wir können vielleicht daraus schliessen, dass die Gedankenwelt anderen Gesetzen folgt, als den weltlichen Gesetzen und den Gesetzen der Naturwissenschaften.

Swami Shivananda schreibt in seiner interessanten Grundschrift zu den Gedanken, dass Gedanken im Raum gespeichert werden:

„Gedanken sind etwas Lebendiges. Ein Gedanke ist genauso solid wie ein Stück Stein. Wir sterben vielleicht, aber unsere Gedanken können niemals sterben“<sup>4</sup>.

Aus dieser Sicht betrachtet kann man sich vorstellen wie wichtig es ist, geeignete Gedanken in den verschiedenen Lebenssituationen zu pflegen. Mit dieser aktiven inneren Leistung schaffen wir eine Atmosphäre welche uns letztendlich umgibt und auf uns und unsere Umgebung wirkt. Wir erschaffen Lebenssphäre für unser Umfeld, für unsere Mitmenschen und für lebendiges Sein. Der Gedanke in sich birgt demnach Kräfte, mit dem wir auf andere stärkend oder auch schwächend, unterstützend oder abbauend einwirken können.

Nach diesem Verständnis ist ein Alltag ohne gedankliche Arbeit ein „leerer“ Alltag. Es ist ein Alltag rein aus der Gewohnheit oder Routine gelebt, welcher wohl auch als gedankenloser Alltag beschrieben werden kann. Es entsteht nichts Neues, da mehr aus den Unbewussten, aufgestauten Erfahrungen gehandelt wird.

Der Mensch hat die Gabe und die Fähigkeit, Gedanken zu jedem Thema und zu jeder Alltagshandlung zu bilden. Mit dem bilden dieser Gedanken entsteht im Raum eine Gedankensphäre, es entsteht ein Ätherfeld, welches unsichtbar um uns fluktuiert. Vielleicht haben Sie auch schon die Beobachtung gemacht, dass eine plötzliche Idee den Raum um uns leicht erhellt.

## **Die Pflege von höheren Gedanken**

Was meint hier die Pflege von „höheren“ Gedanken? Als „höhere“ Gedanken werden Gedanken verstanden, welche sich in einer geistigen Wahrheit gründen. Sie können als Wahrheiten definiert werden, welche aus einer objektiven Gültigkeit entfaltet werden und in denen einer inneren Wahrheit und Weisheit lebt. Im Gegensatz dazu sind die subjektiven Gedanken zu verstehen, welche eine persönliche Sichtweise verkünden.

Mit der Pflege, mit der Hingabe, mit Auseinandersetzungen und dem Studium von Wahrheiten werden diese freien Gedanken immer mehr zu lebendigen Wesenheiten erwachen. Sie werden uns mit der Zeit als Persönlichkeiten bereichern, da dadurch etwas ganz Neues dazukommt. Für einmal ist es uns möglich, die eigene Subjektivität zu verlassen. Wir bleiben ja ansonsten immer nur im eigenen wie eine Person, welche sich nie mit anderen Sichtweisen seiner Mitbürger auseinandersetzt. Dieses „im eigenen Denken“ bleiben, kann leicht zu einer Abkapselung gegenüber unseren Mitmenschen wenn nicht gar zur Rechthaberei und in letzter Konsequenz zu Fundamentalismus führen. Lernen wir hingegen, auch mit anderen Sichtweisen zu leben und uns damit auseinander zu setzen, können wir letztendlich bereichert werden. Die Auseinandersetzung mit höheren Gedanken bereichert uns nicht nur, sondern sie erhöht unsere Denkweise und befreit uns aus vom immer eigenen, da dadurch neue Impulse hinzukommen können. Durch die Schaffung von neuen Gedanken aufgrund von Imaginationen oder anderen Wahrheiten, schaffen wir eine Lichtkraft, wir erschaffen Licht. Diese Arbeit macht den Menschen selbst lichter und seine Strahlkraft wird grösser. Er wirkt weniger „schwer“ und in sich verhaftet. Wir sagten schon vorher,

---

<sup>4</sup> Swami Shivananda „Die Kraft der Gedanken“



Gedanken sind Lichtwesen, Lichtkräfte. Es ist vielleicht nicht gleich nachzuvollziehen, aber wir erschaffen Licht mit der Auseinandersetzung von Imaginationen oder wertvoller Literatur wie die Bibel, die Bagavadgita oder anderen inspirierten Schriften z.B. von Rudolf Steiner oder auch von Heinz Grill. Die Quellen der Gedanken können als ein wesentlicher Hintergrund verstanden werden, um Gedanken von einer subjektiver zu einer objektiven Sichtweise zu unterscheiden. Im innersten Kern eines objektiven und freien Gedankens lebt eine Wärme, eine Sphäre, welche mit dem Studium der Literatur mit geistigem Hintergrund im innersten mit der Zeit wahrnehmbar wird.

## **Das innere Leben des Gedankens und seine Dynamik**

Der Gedanke ist nun nicht nur ein herumschwirrendes Lichtwesen, sondern im Gedanken lebt auch eine eigene Dynamik. Die Dynamik des Gedankens ist die Materialisierung. Ein Gedanke will sich materialisieren, er will zur Erde und will materiell werden. Von dieser Wahrheit aus gehend sehen wir, dass die ganze Schöpfung aus einem Schöpfungsgedanken entstanden ist. In allen Erscheinungen der Natur, in den Pflanzen, den Tieren und im Menschen lebt eine höhere geistige Wahrheit, ein höherer Schöpfungsgedanke können wir sagen.

## **Vorstellungsbildung aus einem Ideal**

Der Mensch - und nur der Mensch - kann aus Gedanken eigene Ideale bilden. Ein Tier kann das nicht, ein Tier lebt in seinen Instinkten mit seiner Intelligenz zwar, jedoch ist das Tier nicht mit der Fähigkeit ausgestattet, eigene Ideale über seine Lebensführung zu bilden. Der Mensch jedoch ist mit einem ICH ausgestattet und dadurch mit der Möglichkeit, jederzeit sein Leben nach eigenen Idealen zu gestalten.

Ein einfaches Beispiel soll diese Aussage darstellen.

### **1. Szenario**

Ein junger Mann erwartet Freunde zum Nachtessen. Er hat eingekauft und bereitet das Essen vor. Er denkt dabei eigentlich an nichts Besonderes, er lässt seine Gedanken schweifen und macht das Essen fertig. Er freut sich auf den Besuch und will das Essen zur Zeit bereit haben.





## 2. Szenario

Der junge Mann denkt an die Freunde, welche sich heute Abend zum Essen bei ihm treffen. Er denkt an jede einzelne Person und stellt sich vor, wie es ihr wohl gehen mag. Der Stress im Büro, die Fahrt

im Stau, die Familie mit den kleinen Kindern welche eine Herausforderung bedeuten. Entsprechend stellt er ein leichtes und fröhliches Essen zusammen, er stellt sich auch vor, dass seine Freunde gut zusammen finden an diesem Abend, dass sie interessiert aufeinander zugehen und der Abend für alle eine Bereicherung bedeutet. Damit fügt er dem Geschehen ideelle Gedanken hinzu. Mit diesen Gedanken bereitet er das Essen vor und freut sich, dieses Ideal für den Abend aufrecht zu erhalten.



## Wie werden Denkprozesse gebildet, damit sie zu Vorstellungen führen?

Nachfolgend möchte ich mit einer sachlichen Anleitung beschreiben, wie aus einer aktiven Wahrnehmung eine Vorstellung gebildet wird. Diese Anleitung dient als Übungsgrundlage um die Gedankenkraft zu stärken und die Vorstellungstätigkeit zu üben. Eine gute Vorstellungskraft stärkt zudem das Gedächtnis, da das Bild im Raume geschaffen wird und dadurch das Bild kreativ im Raum, im Äther entsteht, wenn auch für die Augen nicht sichtbar.

Um eine Wahrnehmung zu tätigen nehmen wir unsere Sinne zur Hilfe. Ohne unsere Sinne wäre eine Wahrnehmung kaum durchführbar. Die Wahrnehmung richtet sich nach aussen, ist eine Kraft, ein Licht, welches sich von uns weg richtet hin zu einem Objekt. In der Wahrnehmungstätigkeit sind unsere eigenen Sinne auf das Objekt gerichtet. Die Wahrnehmung geschieht durch unsere Sinne und sie ist eine seelische Tätigkeit. Eine objektive Wahrnehmung geschieht ohne Projektionen oder subjektive Beeinflussung. Eine Wahrnehmung sollte möglichst objektiv bleiben, damit das wahrnehmende Objekt als freies Objekt gesehen werden kann, damit es als „eigenes“ Objekt gesehen wird. Mit hinzugefügten Gedanken schaffen wir eine Vorstellung des Objektes oder der Sache, welche wir uns vornehmen.

Zum Beispiel betrachte ich einen Schmetterling und füge verschiedene Gedanken (oder Fragen) dazu: Wie gross ist er? Wie sind die Flügel gebaut? Welche Farbe hat? Wie bewegt er sich? Haben wir uns eine Vorstellung gebildet, können wir diese erweitern mit der Frage: Wie wirkt der Schmetterling auf mich? Diese Frage erlaubt es uns, zum Wesen des Schmetterlings eine Aussage zu tätigen.



Diese dadurch gebildeten Vorstellungen sind nicht wahrnehmbar als materielle Existenzen, dennoch sind diese Vorstellungen existent als feine Bilder im Äther, im Raum. Der Mensch erschafft dadurch Formen und Ätherbilder. Diese geschaffenen Bilder sind als „Bild-Erleben“ erfahrbar. Wir können das Bild des Schmetterlings nach dieser Übung vor unserem inneren Auge neu entstehen lassen. Wir denken uns den Schmetterling in einer Vorstellung. Das Denken ist eine seelische Dimension und wirkt formend auf das Wesen des Menschen. Es wirkt formend, weil wir mit solchen einfachen Übungen unser Bewusstsein schulen und erweitern. Mit dieser kostbaren Übung lernen wir, uns in der freien Gedankenbildung zu üben. Es braucht also für die Vorstellungstätigkeit beide seelischen Dimensionen, die Wahrnehmung und das Denken.

Zum Schluss möchte ich eine vielleicht gewagte Aussage tätigen und nicht ungeschrieben lassen:

Wir können aus obgenannten Beschreibungen schliessen, dass wir in der Lage sind, aus Vorstellungen aus Idealen gebildet, ganze Welten für die Zukunft zu erschaffen. Dies hängt sehr stark von unseren eigenen Gedanken ab, wie und was wir denken und wie die Gedanken ausgerichtet werden. Wonach orientieren sie sich? Wirken sie fördernd für den Mitmenschen oder eher hemmend für seine Entwicklung? Solche Fragen kann man sich gerne stellen, will man die Gedanken kennen lernen, welche uns tagtäglich begleiten.

Denn so wie wir denken, so werden wir von unseren Gedanken geprägt und geführt, so „schaffen“ wir unser Umfeld. Beschäftigen wir uns mit höherstehenden Gedanken, mit inspirierten Schriften, schaffen wir eine lichtvolle Gedankensphäre für unser Umfeld, welche wiederum auf uns zurückzustrahlen vermag.

# Glossar

## Ideal dieser Schrift

Eine interessante Schrift verfassen, welche Menschen zum Nachdenken anregt. Mitmenschen lernen eine neue und geistige Sichtweise des Gedankens und erfahren, was freies Denken heisst und wie es geübt werden kann. Freies Denken soll als schöpferische Kraft und Wahrheit verstanden werden, das ICH des Lesenden wird dabei gestärkt.

Mein Wunsch ist es, am schöpferischen Aufbau der geistigen Welten teilzunehmen und mit dieser Schrift diese zu stärken und zu fördern.

## Quellen

Bild auf der Frontseite von Gustave Léonard de Jonghe; Gedanken beim Verfassen des Briefes

Swami Shivananda: „Die Kraft der Gedanken, ihre Physik und ihre Philosophie“, aus Internet

Heinz Grill: „Kosmos und Mensch, Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das Studium des Yoga, der Anatomie und Physiologie des Körpers“, 2003, Lammers-Koll-Verlag

Heinz Grill: „Erklärung, Prophylaxe, Therapie der Krebskrankheit aus ganzheitlicher medizinischer und spiritueller Sicht“, 2001, Lammers-Koll-Verlag

## Heinz Grill

Heinz Grill, geboren 1960 in Soyen bei Wasserburg am Inn ist der Begründer des Neuen Yogawillens, Yogalehrer und spiritueller Lehrer. Er begründete mit dem Neuen Yogawillen einen zeitgemässen, spirituellen Schulungsweg. Die geistige Forschungsarbeit von Heinz Grill umfasst – neben dem Yoga - viele weitere Gebiete. Diese Erkenntnisse wurden in zahlreichen Büchern veröffentlicht. Die Themenfelder der Pädagogik, Heilkunde, Ernährung, Baukunst, von Natur und Bergsteigen bieten viele Forschungsmöglichkeiten zur Erkenntnis und Vertiefung dieses interessanten und neuen Bewusstseinsimpulses. Heinz Grill lebt in Italien.

Eine ausführliche Beschreibung seiner Person und seines Wirkens finden Sie unter: [www.heinzgrill.de](http://www.heinzgrill.de).

## Ursula Rütimann Habegger

Geboren 1954 in Zürich erwarb ich 2013 das Diplom zur Yogalehrerin an der Paracelsus Schule in Zürich. Seit 2015 pensioniert, früher in der Sozialen Arbeit tätig im Fachgebiet Gemeinwesenarbeit.

Seit vielen Jahren praktiziere ich Yoga-Asanas und interessiere mich für soziale Prozesse zwischen Menschen. Mehr zu meiner Person und Arbeit: [www.sozialeprozesse.ch](http://www.sozialeprozesse.ch)