

# WAS SIND SPIRITUELLE SOZIALE PROZESSE

---

und warum sie gerade in der heutigen Zeit wichtig sind.



Ursula Rütimann Habegger

Illustrationen: Giovanna Marini

Copyright 2018

Autor: Ursula Rütimann Habegger

[ursula.ru@eastlink.ca](mailto:ursula.ru@eastlink.ca), [www.sozialeprozesse.ch](http://www.sozialeprozesse.ch)

Illustration: Giovanna Marini

Titelzeichnung: nachgezeichneter Auszug mit Platon und Aristoteles aus: "Die Schule von Athen" des Malers Raffaello Sanzio da Urbino (1483 – 1520)

Einführung .....	4
Der Mensch und seine vier Dimensionen .....	5
Der Körper, der physische Leib .....	5
Die Ätherkräfte .....	5
Ätherkräfte bei Pflanzen .....	7
Das Ich des Menschen .....	8
Das Ich des Menschen, seine Merkmale und sein Bezug zur kosmischen Weite .....	10
Das Ich des Menschen, sein Bezug zur weltlichen Grösse .....	11
ICH BIN NICHT ICH. ....	11
Wie kann sich das Ich bestmöglich entfalten? .....	12
Hohe Ideale .....	14
Die gesunde Ich-Stellung .....	14
Der Wärmeäther .....	16
Wie steht der spirituell-soziale Prozess im Zusammenhang mit dem befreienden Prinzip des Christus und mit der Christusliebe? .....	17
Spirituelle sozialer Prozess und der Wärmeäther.....	18
Praktische Vorgehensweise zum spirituellen sozialen Prozess – vier wesentliche Schritte: .....	19
Kommunikation als Träger von sozialen Prozessen. Geschichtlicher Rückblick in der Menschheitsentwicklung.....	21
Neue Kommunikationskultur .....	21
Esoterischer Exkurs.....	23
Wie steht der soziale Prozess im Zusammenhang mit dem Engel Michael? .....	23
Wie ist dieser Kampf im Kosmos zu verstehen? .....	25
Anhang .....	26
Literaturverzeichnis.....	27

## EINFÜHRUNG

Wir alle kennen soziale Prozesse und partizipieren im Gesellschaftsleben an sozialen Prozessen. Wir sind in ein soziales Gefüge eingebettet und bewegen uns tagtäglich darin, mit unseren Gedanken, mit unseren verschiedenen Gefühlen und auch mit unseren Absichten, Wünschen und Handlungen. Oft geschehen diese Prozesse unbewusst in unserem Alltag; in der Arbeit, Familie oder Partnerschaft. Selten jedoch - das darf man sicherlich annehmen - sind sie durch eine höhere Idee getragen und gestaltet. Mit dieser Broschüre möchte ich auf eine neue Möglichkeit hinweisen, soziale Prozesse zu spirituellen sozialen Prozessen zu erheben. Dieser Prozess ist für jeden Menschen möglich und in seinem Umfeld anwendbar durch seine ihm gegebenen Fähigkeiten des schöpferischen Denkens. Mit dieser Broschüre möchte ich auch einen Beitrag zum Frieden im sozialen Umfeld geben in dem Sinne, dass mit aufbauenden Gedanken für den Nächsten ein Schritt zur Förderung und Heilswerdung des Mitmenschen geschieht.

## DER MENSCH UND SEINE VIER DIMENSIONEN

In der anthroposophischen Geisteswissenschaft wird der Mensch in vier Gliedern definiert. Es sind dies der Körper oder die Physis, der Ätherkörper oder auch Lebensleib genannt, der Astralkörper in seiner 3-Gliederung Denken, Fühlen und Willen und schliesslich das ICH-Selbst, dieser geistige Anteil, welcher nur im Menschen ist und nicht in den Tieren oder Pflanzen. Dieses erklärende Modell soll nicht abschliessend verstanden werden oder als alleinige Wahrheit. Es dient als Grundlage, um den Menschen in seinem Verhältnis zum Kosmos und zur Welt, in seinen Bezugsmöglichkeiten zu den Mitmenschen, zur Natur und zu seinem Umfeld und auch als verstehendes Modell, welches eine seelische Entwicklung des Menschen als gegeben beschreibt. Es soll als Schema dienen, die Ganzheit des Menschen zu beschreiben.

Als Wahrheit wird verstanden, dass der Mensch aus einer geistigen Welt kommt, dass sich Seele und Geist bei der Zeugung mit dem physischen Keim verbinden. Nach dem Ableben geht die Seele wieder zurück in die geistigen Welten, die Seele ist nur für die Lebenszeit im Körper inkarniert. Diese Sichtweise teilt die Anthroposophie mit dem Buddhismus und dem Hinduismus.

### DER KÖRPER, DER PHYSISCHE LEIB

Unter dem Körper wird dasjenige verstanden, was wir bei einer Begegnung sehen. Es ist unser Körper, die physische Materie und raumeinnehmend mit unseren Gliedern und Organen. Der Mensch erhält räumliche Struktur durch die Physis.

Wichtige Merkmale des Körpers sind:

Er ist vergänglich, kommt in die Geburt, wächst und stirbt. Der Körper wird nach dem Ableben wieder zur reinen Materie.

### DIE ÄTHERKRÄFTE

Der Ätherkörper(oder auch Ätherleib) ist feinstofflich und lässt sich nicht mit den Augen „sehen“. Als Äther wird eine feinstoffliche, die Materie umspannende, durchwebende Sphäre beschrieben. Es sind Lebenskräfte, welche die Physis mit Leben versorgen, die den physischen Leib gestalten und ihn regenerieren. Allgemein wird mit Ätherkräften auch die lebenserschaffende Energie benannt, welche die Materie zur Verwandlung führt. Die Lebenskräfte sind es, welche den Körper lebendig und gesund erhalten und die Lebensvorgänge steuern. Der Ätherkörper ist der Träger des Gedächtnisses.

Der Ätherkörper wiederum wird nach einer alten Weisheit der Elementenlehre in vier verschiedene Äther aufgeschlüsselt, welche auch den vier Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer zugesprochen werden<sup>1</sup>: Das ist der Lebens- (oder auch Erd-) äther, der chemische Äther, der Luftäther und der Feueräther. Hier ist es erwähnenswert, dass auch die vier Elementarwesen Gnome (Erde), Undinen (Wasser) Sylphen (Luft) und Salamander (Feuer) analog dazu den Ätherkräften zugesprochen werden. Laut Rudolf Steiner formen sie den Ätherleib der Erde.

Merkmale des Ätherkörpers:

Um den Ätherkörper besser von der Physis zu unterscheiden, könnte man sich fragen wie es wäre, wenn die Ätherkräfte und der Körper getrennt voneinander wären und beide für sich ständen. Der Körper würde nicht leben. Der Ätherkörper verbindet das physische Dasein mit den Seelen- und Geistwelten oder mit dem Astralkörper und dem Ich.

---

<sup>1</sup> Der griechische Philosoph Platon (428-347 v. Chr.) entwickelte die Elementenlehre weiter. Er ordnete in seinem Werk „Timaios“ jedem der vier Elemente einen Äther zu und stellte sie als Kreislauf dar.

## ÄTHERKRÄFTE BEI PFLANZEN

Nachfolgende Bilder sind gut geeignet, um eine Vorstellung von Ätherkräften zu erhalten.



Besonders nach einem langen Winter lassen sich im Frühling Ätherkräfte beim Keimen von Blumen erahnen  
Hier das **Buschwindröschen** (*Anemone nemorosa*)



Das grosse Lichtbedürfnis der Buschwindröschen im Walde ist wahrnehmbar



Auf diesem Bild lässt sich erkennen, wie die Blätter der **Stechpalme** (*Ilex*) das Licht, den Lichtäther, reflektieren

## DER ASTRALKÖRPER ODER ASTRALLEIB

Mit dem Astralkörper oder auch Beziehungsleib wird eine weitere feinstoffliche Dimension benannt. Der Astralkörper wird auch als Seele des Menschen bezeichnet. Der Astralkörper wiederum wird in drei Seelenkräfte unterteilt, es sind dies das Denken, das Fühlen und das Wollen. Im Astralkörper finden die Bewusstseinsvorgänge statt. Der Astralkörper ist der Träger der Gefühle, der Neigungen, er ist der Träger der Empfindungen und Seelenregungen. Die Seele lebt in einer kosmischen Dimension und ist aber auch zugleich eingebunden im Körper des Menschen. Er ist Träger des Bewusstseins.

Der Astralleib ist verbunden mit dem Kosmos und mit den Gesetzmässigkeiten des Kosmos. Er wirkt als Bindeglied zwischen diesen zwei Welten. Astrale Kräfte sind Engelskräfte und Engelskräfte sind Werkmeister der Schöpfung<sup>2</sup> (siehe dazu die Broschüre „Gedanken- ein Geheimnis der Schöpfung“).

### Merkmale des Astralkörpers

Der Astralkörper will sich in seiner Natur weiten und will sich beständig weiter entwickeln. Er ist dem ICH-Selbst unterstellt und weitet sich entsprechend den Vorgaben des ICHs. Nach dem Ableben des Körpers verlässt die Seele den Körper und lebt in einer nachtodlichen Welt weiter.

## DAS ICH DES MENSCHEN

Das Ich oder auch Selbst des Menschen wird in der Literatur als eine feine geistige Entität beschrieben, welche nur dem Menschen eigen ist. Das Ich-Selbst ist die geistige Dimension des Menschen und ist im Zentralorgan des Menschen, in seinem Herzen sowie im Kosmos und in der geistigen Welt beheimatet. Das Ich ist eine Dimension, welche einer sorgfältigen und langandauernden Entwicklung bedarf. Es ist wandlungsfähig, entwicklungsfähig und ermöglicht dem Menschen zum Beispiel, seine eigene Biographie zu gestalten. Zum besseren Verständnis sei hier unterschieden: Dem Tier und der Pflanze wird dieses ICH nicht zugesprochen. Im Idealfall übernimmt das ICH die Führungskraft in der gesamten Lebensgestaltung, im Beziehungsleben sowie im sozialen Alltag.

Um das höhere Selbst nicht nur als theoretischen oder abstrakten Begriff zu verstehen, füge ich eine Meditation von Rudolf Steiner an, welche er in einer seiner fünf Hauptübungen (GA 266a) beschrieben hat.

„Man erhebt sein Gefühl zum höheren Selbst. Es kommt dabei weniger darauf an, sich irgendwie theoretisch über das höhere Selbst zu unterrichten, vielmehr darauf, dass man in ganz lebhafter Weise fühlt: man hat in sich eine höhere Natur. Man stellt sich vor, dass das gewöhnliche Selbst wie eine Schale diese

---

<sup>2</sup> Siehe dazu: [www.sozialeprozesse.ch/download.html](http://www.sozialeprozesse.ch/download.html)



höhere Natur umgibt, dass also diese letztere in dem niederen Selbst wie dessen Kern vorhanden ist. Hat man sich in ein solches Gefühl versetzt, dann spricht man gebetartig zu dem «höheren Selbst» die folgenden Worte (nicht laut, sondern in Gedanken):<sup>3</sup>

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.

---

<sup>33</sup>Die Übung kann im Internet auf der Website „[http://fvn-rs.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2452:fuenf-individuell-gegebene-sogenannte-hauptuebungen&catid=154:ga-266a-aus-den-inhalten-der-esoterischen-stunden&Itemid=4](http://fvn-rs.net/index.php?option=com_content&view=article&id=2452:fuenf-individuell-gegebene-sogenannte-hauptuebungen&catid=154:ga-266a-aus-den-inhalten-der-esoterischen-stunden&Itemid=4)“ nachgelesen werden



Schematische Darstellung des Menschenbildes, physischer Körper,  
Ätherkörper, Astralkörper und Ich

## DAS ICH DES MENSCHEN, SEINE MERKMALE UND SEIN BEZUG ZUR KOSMISCHEN WEITE

Das Ich, diese unfassbare und unbeschreibbare Grösse wird dem Kosmos zugeordnet. Aus einer kosmischen, geistigen Weite kommt diese Dimension und verortet sich im Menschen, im Herzen des Menschen. Dadurch wird der Mensch zu einem kosmischen Bürger **und** zu einem Erdenbürger, beide Dimensionen leben im Menschen vereint. So sind hohe geistige Dimensionen wie auch weltliche Grössen - zwei polare Dimensionen - im Menschen lebendig und bezeichnen den Kern seiner Persönlichkeit. Der Geist des Menschen hat einen engen Bezug zur Wärme (siehe nachfolgenden Abschnitt zum Wärmeäther) und das Ich als geistige Dimension kommt über die Wärme zum Tragen. Das Ich ist

der Geist, der in der Weltenschöpfung lebt und sich über neue Ideen manifestiert und somit bleibt.

So findet mit dem Ich die Verbindung zwischen einer geistigen und einer physischen Welt statt. Das Ich ermöglicht dem Menschen eine Entwicklung zur Freiheit von allen materiellen Bindungen.

## DAS ICH DES MENSCHEN, SEIN BEZUG ZUR WELTLICHEN GRÖSSE

Mit der Ausgestaltung des Ichs als Führungskraft im persönlichen Leben wird der Mensch ganz selbstverantwortlich und seine eigene Führungsperson. Seine Orientierung folgt seinen eigenen gebildeten Idealen. Es ist keine staatliche hierarchische Institution oder gar eine kirchliche Institution mit moralischen Strukturen, denen es sich unterordnet. Der Mensch denkt und handelt als freies Wesen nach seinen geschaffenen Idealen, welche sich an geistigen Wahrheiten orientieren. Ist das Ich gut ausgebildet, leitet und führt es auch das Innenleben, die Gefühle und die Emotionen des Menschen.

Nachfolgendes Gedicht von Juan Ramón Jiménez<sup>4</sup> beschreibt auf lyrische Weise die Existenz eines zweiten Ichs, welches neben unserer eigenen Individualität auch vorhanden ist.

### ICH BIN NICHT ICH.

Ich bin jener,  
der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke,  
den ich oft besuche,  
und den ich oft vergesse.

Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,  
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,  
der umherschweift, wo ich nicht bin,  
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.

---

<sup>4</sup> Juan Ramón Jiménez, spanischer Dichter 1881 – 1958, Nobelpreis für Literatur 1956

## WIE KANN SICH DAS ICH BESTMÖGLICH ENTFALTEN?

Der Mensch alleine, nicht das Tier, kann das Ich entwickeln mit der gegebenen Möglichkeit, Gedanken als lebendige Wesenheiten zu verstehen. Dabei wird der Gedanke als geistige Entität verstanden und ist eine Dimension einer geistigen Welt. Die lebendige Vorstellungsbildung ist eine äusserst wichtige Kraft, sie wird als Quelle der Stärkung des Ichs beschrieben. Jede Situation im Alltag, im Beruf, jedes Engagement im Leben dürfte durch eine geeignete Vorstellungsbildung bereichert und vermehrt werden. Die real geschaffene Vorstellung als gedanklicher Überbau jeder Situation vermag durch die inneliegende Kraft des Gedankens auf dieselbe einzuwirken.

Das Ich benötigt zu seiner Entfaltung ein Gegenüber oder ein soziales Umfeld. Der Mensch, der sich eine gute „Ich“-Position schaffen will, bildet sich eine Vorstellung zu einer Sache. Es können Fragen sein wie: Welche Beziehung schaffe ich zu meiner Arbeit, zum Mitmenschen, zum Partner, zur Nahrung oder zur Natur. Mit geeigneten Fragen zu einer Sache oder zu Themen lassen sich konkrete Bilder gedanklich erschaffen. Dieses Vorgehen ist ein höchst aktiver schöpferischer und über den Gedanken gestaltbildender Prozess. Mit diesem Prozess lässt sich die eigene Position auch in komplexen Situationen finden und die Selbstbestimmungskraft gegenüber seinem Leben und dem Leben anderer entwickeln.

Eine Standposition zu schaffen in Bezug zu seinem Umfeld und diese auch immer wieder zu wahren heisst zugleich, das eigene Selbst, die eigene Persönlichkeit in der gewünschten und idealen Standposition zu halten. Dieser Prozess sollte im Laufe der Zeit immer wieder überprüft werden. Ein derartiges Vorgehen jedoch ist nicht zu verwechseln mit dem Einnehmen einer narzisstischen Position im Leben. Eine Gefühlsbindung sollte nicht mit Beziehung verwechselt werden. Der Prozess beschreibt vielmehr eine Beziehungsfähigkeit, welche den eigenen Stand und den Stand der Mitmenschen in eine grössere Freiheit führt.

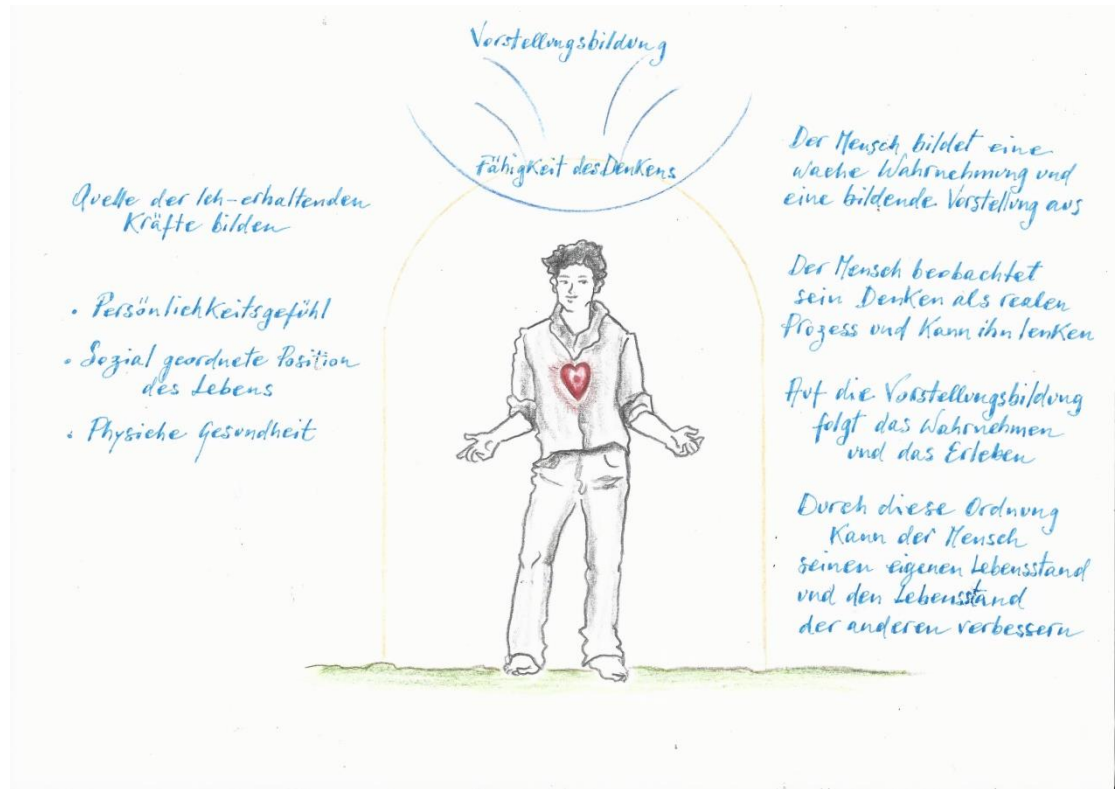
Über den Gedanken findet das Bewusstsein eine Erweiterung, und das Bewusstsein wird als Instrument des Ichs verstanden. Über die freie Gedankenbildung und Vorstellungsbildung zu einer Sache oder Situation gelangen wir zu einer freien Anschauung der Dinge.

Durch die Vorstellungsbildung erschaffen wir Ätherkräfte. Die Einordnung der Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen findet immer aus dem Gedanken oder von „oben nach unten“ statt.

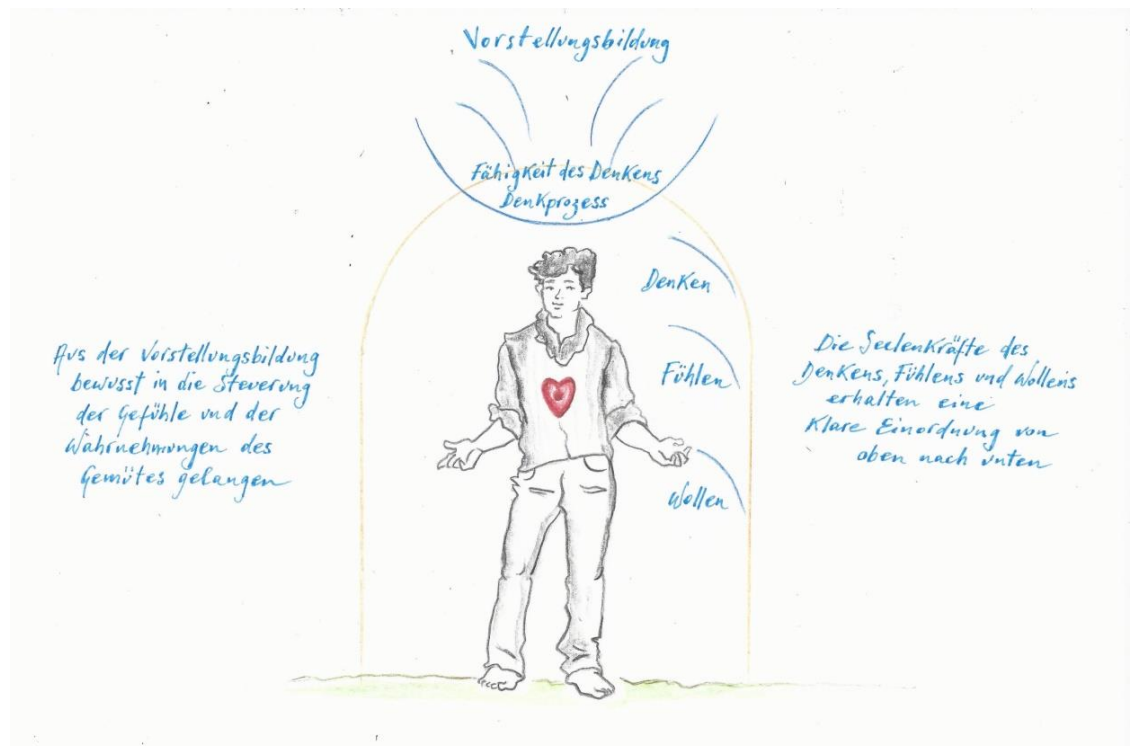
Mit nachfolgenden Skizzen wird schematisch dargestellt, wie die Vorstellungsbildung durch die Fähigkeit des Denkens auf den Menschen und auf seine Umgebung wirken kann.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup>Die Skizzen entstanden in der Auseinandersetzung mit einem Textteil im Buch „Das Wesensgeheimnis der Seele“, Heinz Grill, 2. Abschnitt im Kapitel „Das Herz.“, ganzer Text siehe Anhang



Die Vorstellungsbildung bildet die Quelle der Ich-erhaltenden Kräfte.



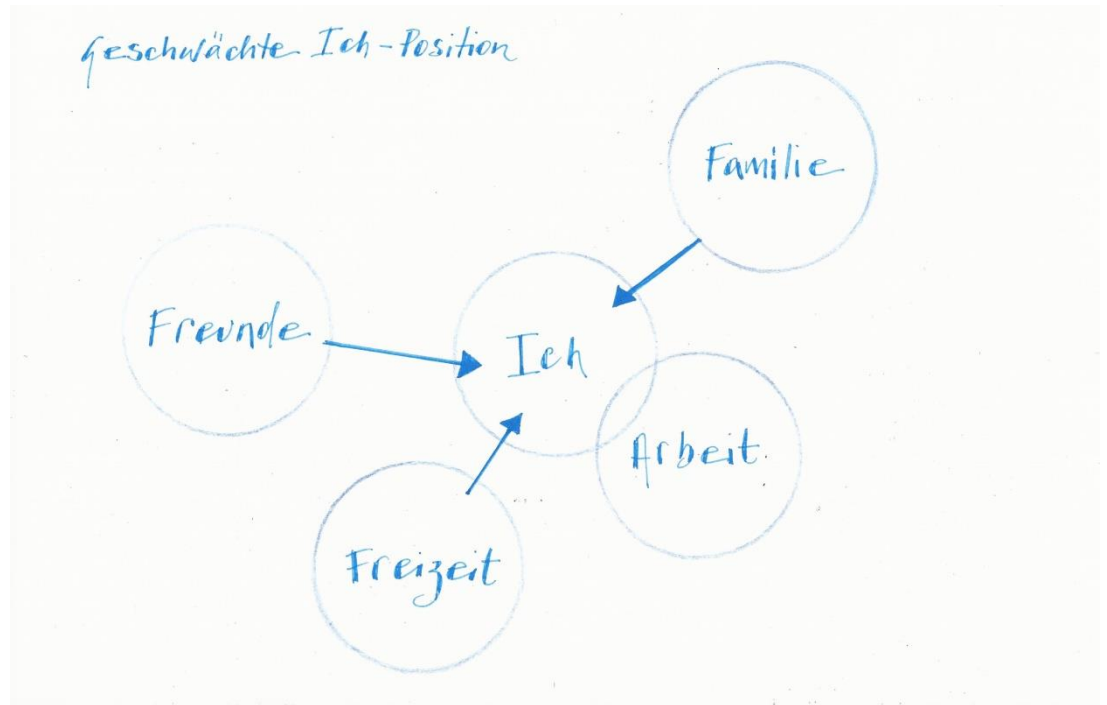
## HOHE IDEALE

Die Ideale richten sich nach hohen Kriterien, nach geistigen Kriterien, welche sich in der Menschenliebe, in der Menschenförderung und der Verbindung zwischen den Menschen gründen. Wir können sagen, dass in menschenfördernden Gedanken die Liebe lebt, die Nächstenliebe oder auch die Christuskraft. So wie ich den Menschen gegenüber trete, so trete ich auf höherer Ebene dem Göttlichen gegenüber. Es kann nicht sein, dass ich den Menschen verachte und Christus liebe. Der Mensch ist Teil des göttlichen Plans und daher trete ich nicht nur dem Menschen entgegen, sondern in der Begegnung mit dem Menschen trete ich auch einem Geistigen entgegen. Die Christuskraft ist in diesem Sinne nicht als eine aussenstehende, hohe Autorität zu verstehen, zu welcher man sich als Religion in einem passiven Glauben bekennt. Die Christuskraft wird als eine innere Kraft verstanden, als ein Impuls, welcher im Menschen lebt und vom Menschen ergriffen wird, durch den Menschen entwickelt wird und durch den Menschen zur Wirkung kommt. „Nicht ich, sondern Christus in mir“ könnte man hier anfügen und beherzigen.

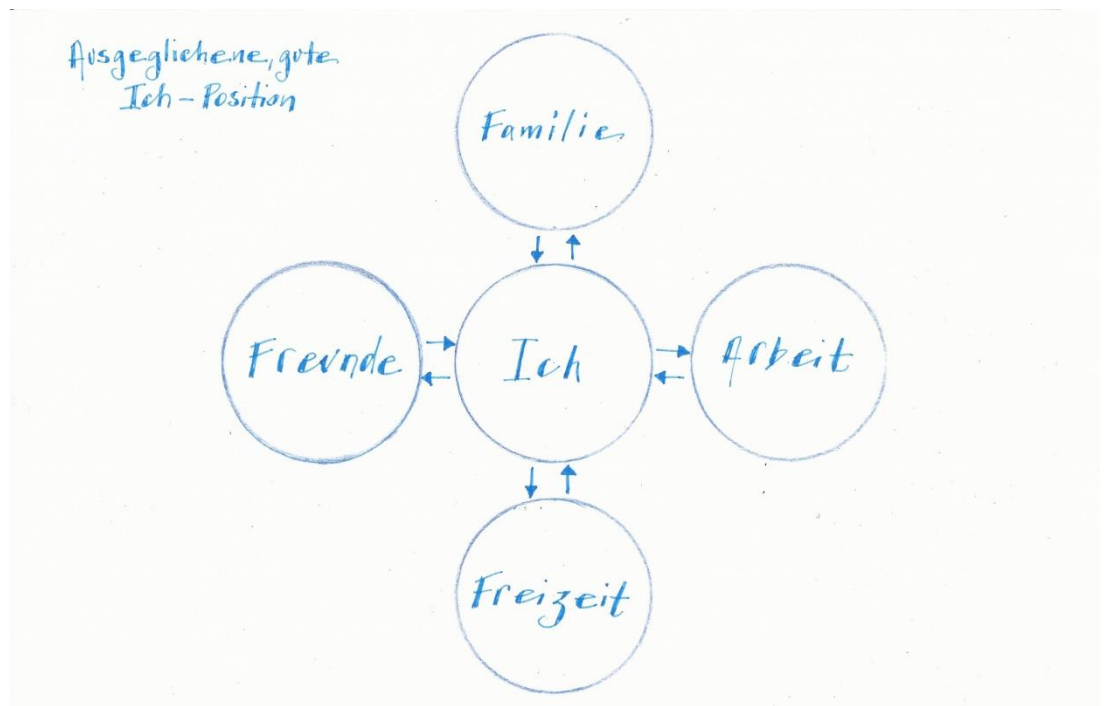
## DIE GESUNDE ICH-STELLUNG

Hierzu nachfolgend eine einfache Übung, mit welcher sich die eigene Person in Beziehungsmustern reflektieren kann und lernt, eine grössere Klarheit und einen freien Stand aus Idealen einzunehmen. Die Schaffung und Wahrung der eigenen Standposition ermöglicht es, für unsere eigene Person authentisch einzustehen. Diese Übung schafft Klarheit über die eigene Standposition.

Man nehme ein Blatt Papier und einen Stift und überlege sich in einem ersten Schritt, welche Personen und welche Lebensbereiche uns tangieren und für uns wichtig sind. Dann überlege man sich, wie diese Bereiche und Personen zu uns stehen, welche Vorstellung wir von ihnen haben und wie sie auf uns einwirken. Welche Erwartungen sie an uns stellen. Werden die Inhalte der Beziehung vor allem von äusseren Bedingungen bestimmt? Oder von gesellschaftlichen Systemen?



In einem zweiten Schritt dann überlege man sich, wie wir selbst diese Beziehungen und Bereiche gestalten wollen. Was wollen wir hier eingeben? Welche Inhalte bringen wir ein? Welche Werte? Wie können wir die Beziehungen gestalten? Welche Ziele wollen wir einbringen? Wir erkennen unsere Möglichkeiten und bringen uns mit unseren schöpferischen Kräften, mit Idealen ein. Wir bereichern und fördern unser Umfeld. Gegenseitig kommt es zu einer Anregung und Erneuerung von Beziehungen und Lebensbereichen.



Mit dem Ich, dieser geistigen und innewohnenden Schöpferkraft, hat der Mensch ein Potential zur Verfügung, welches ihm ermöglicht, eine freie Beziehung zu seinem Umfeld zu gestalten, das Umfeld durch Ideale zu bereichern und dadurch das Leben allgemein zu einem höheren Kulturwert zu erheben.

## DER WÄRMEÄTHER

Im Zusammenhang mit dem sozialen Prozess erfährt der Wärmeäther eine besondere Aufmerksamkeit. Der Wärmeäther ist ein kosmischer Äther, ein feiner Äther, welcher aus einer höheren Region, nämlich aus der Sonnenregion kommt. Er wird dem Element Feuer zugeordnet. Der Wärmeäther wird als Erneuerer beschrieben, als eine Dimension, welche im Menschen die unmittelbar auferstehende Kraft bedeutet. Es ist jetzt hier nicht die wärmende Kraft von aussen gemeint, welche wir vielleicht bei einem offenen Kaminfeuer behaglich und entspannend wahrnehmen. Der Wärmeäther als kosmische Dimension kommt von aussen. Der Wärmeäther kann jedoch auch durch den Menschen selbst, durch dessen schöpferische Möglichkeiten erzeugt werden. Der Mensch erzeugt Wärmeäther, indem er gedanklich Ideen zu Idealen entwickelt. Er entwickelt Ideen zu Idealen und dadurch erweitert er die Idee mit höherstehenden Gedanken. Das ist ein ganz wesentliches Vorgehen für die Erschaffung von Wärmeäther durch den Menschen. Und hier entsteht ein wichtiger Unterschied zu einem Alltag, welcher ohne die Auseinandersetzung mit höheren Gedanken und dadurch ohne die Schaffung von Wärmeäther gelebt wird. Wir agieren im Alltag oft aus der Gewohnheit, aus gemachten Erfahrungen oder aus Gefühlen heraus. Durch diese Handlungsweisen erschaffen wir nichts Neues. Wir erschaffen und erweitern jedoch unsere Alltagskultur und unsere Kommunikationskultur, wenn es uns gelingt, Dialoge, Interaktionen oder Situationen zwischen Menschen gedanklich mit einem Ideal zu bereichern und dadurch diesem Geschehen mit Gedanken neue Impulse hinzuzufügen.

Der Geist repräsentiert die Wärme, das Ich. Der Feueräther ist nahe mit dem Ich verwandt. Wenn wir die Erkenntnissuche mit Interesse und Feuer entwickeln und mit geistigen Idealen bereichern, erschaffen wir Wärmeäther, der dann uns, der Welt und den Mitmenschen zur Verfügung steht.



Ich sehe uns als GestalterInnen von sozialen Prozessen und es ist mir ein Anliegen, einen Mehrwert in der Begegnung mit anderen Menschen zu schaffen. Ein wichtiges Anliegen gerade in der heutigen Zeit scheint mir zu sein, das Verbindende unter den Menschen zu stärken und zu fördern. Mit dem Gestalten von spirituellen, sozialen Prozessen geben wir gedanklich Inhalte in Beziehungen hinein und stärken den Zusammenhalt unter den Menschen, weil wir die freie Beziehung zum Mitmenschen stärken. Wir gehen nicht von uns aus, von unseren Wünschen oder gar Manipulationsversuchen aus, sondern vom Willen des Nächsten und geben dem Menschen, seinem Willen, den benötigten freien Raum. Wir knüpfen den Prozess sozusagen an seiner Seelendimension an. Zudem erweitern wir diese Situation mit gemeinsam erschaffenen Idealen und vervollkommen sie dadurch.

Wir sehen den Menschen ganzheitlich vor uns, mit seinem Körper, seiner Seele und seinem inneren Selbst. Der Mensch, und dies ist in seinem Astralkörper oder in seiner Seele angelegt, möchte sich entfalten und entwickeln und seine Fähigkeiten in eine Ausgestaltung bringen. Diese Anlage ist eine geistige Gesetzmässigkeit und dem Menschen gegeben. Er möchte sich verantwortungsbewusst einbringen im Leben, sei es in einer Nachbarschaft, in einem Quartier, in einer Beziehung oder auch in seinem Fachgebiet. Und er braucht auch dieses Aussenfeld um sich zu entwickeln und einbringen zu können. Er möchte in der Regel nicht alleine sein und sein Leben alleine durchleben. Er möchte sich mit anderen Menschen verbunden fühlen und auch durch Menschen geliebt wissen.

## WIE STEHT DER SPIRITUELL-SOZIALE PROZESS IM ZUSAMMENHANG MIT DEM BEFREIENDEN PRINZIP DES CHRISTUS UND MIT DER CHRISTUSLIEBE?

Wie kann das befreiende Prinzip verstanden werden? Wovon soll eine Befreiung stattfinden? Der Mensch ist durch viele Prägungen unbewusst geleitet. Das können Prägungen aus der Kindheit sein, aus Familie oder Schulzeit oder manche Erfahrung im Leben, welche sich in der eigenen Biographie als bedeutend erweisen. Dann sind sicherlich in der Sozialisation der gesellschaftlichen Schicht und durch die Kirchenstrukturen manche moralisierenden Prägungen entstanden, welche im Inneren des Menschen unbewusst weiterleben. Aber auch Erbanlagen sind massgebend für unser Tun. Unser Alltag wird durch viele dieser unbewussten, inneren Faktoren gesteuert.

Das Christusprinzip ist als unabhängige und freie Kraft zu verstehen. Es kann unabhängig und frei sein, weil es nicht subjektiv, nicht individuell aus einer Person kommt, sondern aus der Geistigkeit, aus einer höher kommenden,

objektiven und gültigen Wahrheit zu verstehen ist. So sind Gedanken als reine Wesen aus höheren Welten anzuerkennen<sup>67</sup>., die Gedankenwelt ist nicht eine materielle Welt, die Gedanken leben in einer geistigen Sphäre. Gestalten wir im Austausch mit dem Mitmenschen höhere Ideale im Sinne einer gemeinsamen Vorstellungsbildung und bedienen uns dabei des Geiststoffes, schaffen wir „Geistsubstanz“. Sind wir mit innerer Anteilnahme und Aktivität im Bemühen um die Entwicklung des Nächsten tätig, bewegen wir uns von unserer Person weg. Ist es unser Anliegen zudem, die Situation durch höherstehende geistige Inhalte zu bereichern, verwandelt sich das persönliche Anliegen in eine apersonale Art. Diese Geistsubstanz jedoch bleibt nicht irgendwo im Kosmos, sie wird durch unsere Bemühungen manifest in der konkreten Arbeit und fließt in die Bedingungen unseres Alltages ein. Sie fließen zurück ins Leben, in die durch das Ich geformte und gesteuerte Lebenspraxis. Die Gedanken werden zur Form.

Unsere Ausgangslage ist eine Position auf gleicher Augenhöhe mit den Mitmenschen. Wir gehen davon aus, dass der Mensch sich entwickeln **will** und verstehen dies als eine geistige Gesetzmässigkeit. Mit unserer Fähigkeit der Ichs, schöpferisch zu denken, bilden wir aus dem Wollen die Idee und noch mehr, die gedanklichen Ideale. Eine weitere Voraussetzung dafür und im Vordergrund ist das Interesse am Mitmenschen und ein exploratives Vorgehen. Wir sind auf gleicher Augenhöhe und knüpfen beim Nächsten an.

## SPIRITUELLER SOZIALER PROZESS UND DER WÄRMEÄTHER

Im Herzen des Menschen wirken alle vier Ätherkräfte. Das Herz wird als Mitte positioniert zwischen der irdischen Welt und einer kosmisch-geistigen Welt. Im Herzen wird auch das Ich, das Ich-Selbst lokalisiert. Das Herz ist einerseits ein Organ, andererseits ist das Herz im mehr metaphysischen Verständnis die Position, welcher das Individuum gegenüber der irdischen Welt aber auch gegenüber der universalen Welt einnimmt. Die Sonne wird dem Herzen zugewiesen und mit der Sonne steht der Wärmeäther in einem engen Zusammenhang.

---

<sup>6</sup> Siehe dazu: <http://www.sozialeprozesse.ch/download.html>

## PRAKTISCHE VORGEHENSWEISE ZUM SPIRITUELLEN SOZIALEN PROZESS – VIER WESENTLICHE SCHRITTE:

Nachfolgend wird der spirituell-soziale Prozess in seinem logischen Ablauf in vier wesentlichen Schritten beschrieben. Da dies ein Schema ist und zum besseren Verständnis dient, sind diese Schritte nicht scharf voneinander zu trennen.

- ❖ **Als erster Schritt** ist die Feststellung des Wollens entscheidend.  
Was wollen wir? Was willst du, was will ich? Die Klärung des Wollens des Dialogpartners wie unser eigenes Wollen wird definiert.  
Welche Gefühle oder Empfindungen sind in diesem Zusammenhang entstanden für diesen zukünftigen Entwicklungsprozess? Haben die Dialogpartner die gleichen Gefühle,? Wo und wie sind sie verschieden?
- ❖ **Ein zweiter Schritt** lässt sich aus dem definierten Wollen entwickeln.  
Welche Ziele lassen sich aus den Wünschen, aus dem Wollen ableiten?  
Welche Ideen lassen sich aus den Zielen kreieren? Gibt es gemeinsame Ziele, die verfolgt werden können? Diese werden konkret benannt und gegenseitig angepasst. In diesem Schritt werden Vorstellungen geklärt, unterschiedliche Gefühle dazu wenn möglich im Gespräch angepasst und dadurch verschiedene Richtungen des Willens (im Wollen) aufgelöst.

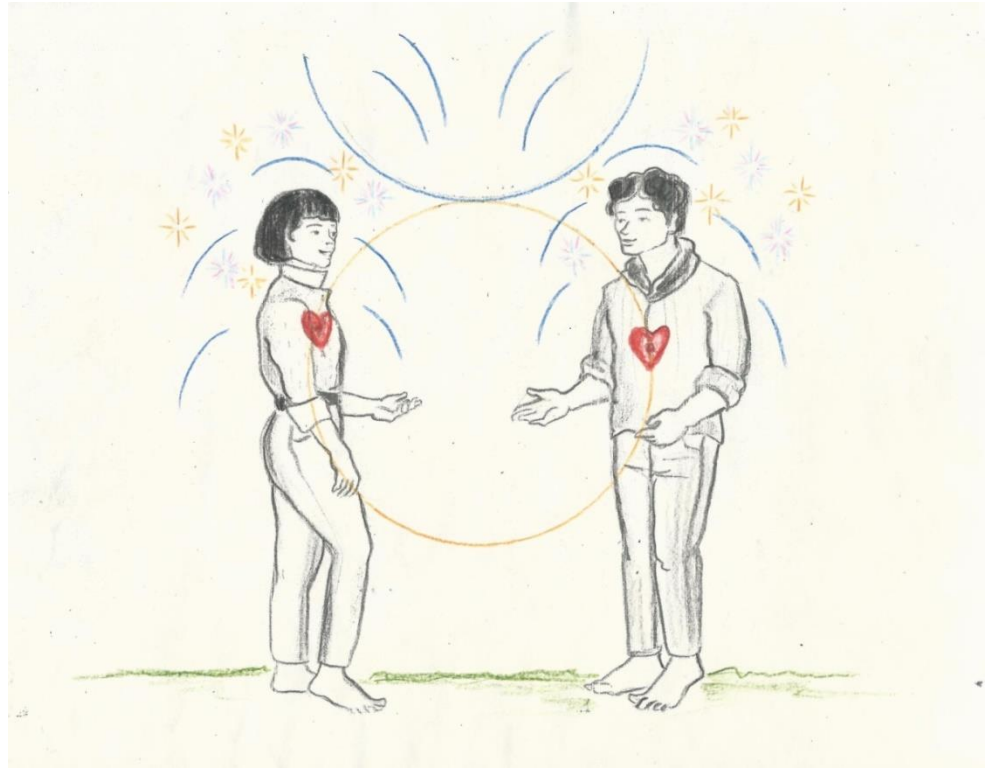
Nach dem zweiten Schritt folgt die konkrete Entwicklung der Ideen und daraus die Ableitung von Idealen

- ❖ Als **dritten Schritt** können wir die Frage stellen: Welche Ideen können wir nun weiter entwickeln? Können wir aus den Ideen auch höherstehende Ideale erschaffen? Hier arbeiten wir geistig, indem wir Gedanken zur gemeinsam bestimmten Ausgangslage hinzufügen. Wie kann ein gemeinsames Ideal dazu aussehen? Die Idee wird zum Ideal erweitert und gewinnt Raum und Sphäre. Das Ideal erhält Existenz und wirkt zurück auf die Welt.

Im letzten **und 4. Schritt** dann erfolgt eine Reflexion des Anliegens

- ❖ In Gesprächen, Betrachtungen und Untersuchungen schauen wir die Verhältnisse, die Position des anderen und auch die eigene Position an. Wenn nötig, erfolgt eine Korrektur der Willens- und der Gefühlsverhältnisse. Wir lösen das ohne Willenseingriffe oder emotionale Übergriffe auf den anderen und streben eine mögliche

Willenserweiterung an. Als universale Gesetzmässigkeit gilt die Grundlage, dass sich der Astralleib weiten will.



In dieser Skizze wird grafisch veranschaulicht, wie geschaffene spirituelle soziale Prozesse Ätherkräfte erbauen und die Mitmenschen im Herzen verbinden.

Eine interessante Frage könnte in diesem Zusammenhang sein: Wie kann ich wirken, dass der Nächste weiterkommt?

Wir nehmen aktiv Kontakt zum Mitmenschen auf, fördern die gegenseitige Wahrnehmung und bleiben in einer freien Verbindung. Mit diesem Vorgehen erweitern wir die geistigen Kapazitäten, wir ordnen das Seelenleben im Denken, Fühlen und Wollen. Dies wiederum stärkt den Körper durch das Schaffen von Ätherkräften.

Wir knüpfen beim Willen des Nächsten und dem eigenen Willen an. Unser Ausgangspunkt ist demnach die Seelenkraft das Wollen. Durch das Studium von inspirierten Schriften kann man erfahren, dass im Wollen die tiefste inkarnierte Dimension, die tiefste Seelenkraft des Menschen, neben dem Denken und dem Fühlen ruht <sup>8</sup> (siehe Abschnitt „Menschenbild“).

---

<sup>8</sup> Das Wesensgemeinmis der Seel, Heinz Grill, S. 79

Wir ahmen kosmische Wärme nach (siehe Abschnitt über den Wärmeäther) durch das Vorgehen von oben nach unten, von der geistigen Idee zu einer realistischen Umsetzung.

Spirituelle soziale Prozesse stärken den seelischen Bereich des anderen.

## KOMMUNIKATION ALS TRÄGER VON SOZIALEN PROZESSEN. GESCHICHTLICHER RÜCKBLICK IN DER MENSCHHEITSENTWICKLUNG.

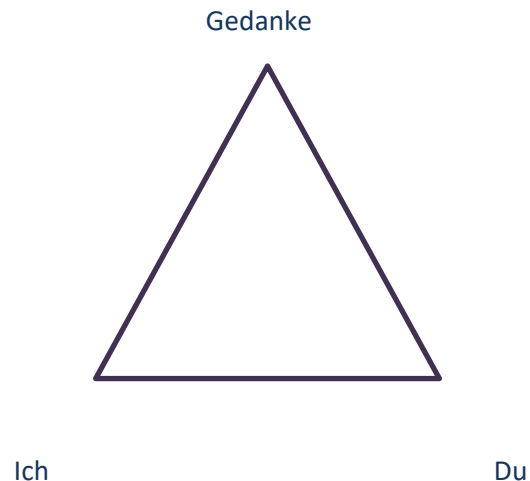
In der griechischen Antike, wie auch im römischen Zeitalter wurde die Rhetorik als hohe Kunst angesehen. Im alten Griechenland wurde Redekunst als künstlerischer Beitrag im Zusammenhang mit der Entwicklung der Demokratie verstanden. Es wurden strukturierte Dialoge erschaffen und entwickelt. Mit der gezielten Aussprache der Wörter wurde die inneliegende Bedeutung der Worte im Raum geoffenbart und der Zuhörer erfuhr nicht nur die Bedeutung der Begriffe, sondern empfand diese geradezu auch als lebendig gewordene Wesenheiten in der Atmosphäre. Der Raum wurde durch die Rhetorik verlebendigt und erfüllt. Der Zuhörer erhielt die freie Möglichkeit und den Raum, in das Gespräch einzusteigen und das Gespräch durch seinen Beitrag zu erweitern. Es wurde damit ein Klima der Lernens damit und des gemeinsamen Entwickelns geschaffen.

Heute, 2000 Jahre nach Christus, ist diese Kultur fast gänzlich verschwunden. Wie wird heute kommuniziert? Welche Werte werden mit der Wortwahl verkörpert? Die einfache und zweckdienliche Alltagssprache hat sich etabliert und besonders mit den neuen Medien wird die Sprache noch mehr vereinfacht. Emoji ersetzen Wörter, versandte Handyfotos ersetzen Beschreibungen und die eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten verflachen. Interessen werden oft manipulativ eingesetzt und geschickt werden Produkte durch sogenannte „Influencer“ marktfördernd vertrieben. Der Mensch erkennt kaum noch, wo er manipuliert wird oder sogar „nudging“ durch den Staat stattfindet. Es kann sogar vorkommen, dass nur die eine Meinung oder Haltung als die richtige gesehen wird, die eigene Wahrheit als eine universale Weisheit verstanden wird. Dies lebt in der Politik sehr stark, aber auch sehr in der Religion. Abweichende Haltungen von Andersdenkenden werden von den Kirchen als Sekten ausgegrenzt und ausgeschieden.

## NEUE KOMMUNIKATIONSKULTUR

Wovon gehen wir bei einem kommunikativen Austausch unter Menschen aus? Im spirituell-sozialen Prozess gehen wir vom GEDANKEN aus. Wir sehen den

Gedanken als eine eigene geistige Entität, welchen wir erneuernd in die Kommunikation einfügen. Der lineare Austausch zwischen Menschen wird dadurch, etwas abstrakt gesprochen, zu einer Dreiecksform erweitert. Wir setzen die Fähigkeit einer Vorstellungsbildung durch die Schaffung von Gedanken ganz aktiv ein und verbinden und erweitern dadurch die übliche Kommunikationsform um neue Impulse, um neue Gedankenformen.



Schematische Darstellung mit einem Dreieck. Durch den Gedanken aus dem Geiste, der vertikalen Dimension, erschaffen wir Raum für den andern.

Eine zukünftige Gemeinschaft lebt von gegenseitiger Beziehungsaufnahme und Verantwortung. Dies kann als wesentliches Zeichen einer zukünftigen Gemeinschaft gelten. Dabei ist diese Verantwortung individuell ganz verschieden zu verstehen und zu leben und manifestiert sich durch das Individuum. Die Beziehungsaufnahme und Beziehungsfähigkeit richtet sich ebenfalls individuell vom Menschen zur Aussenwelt aus. Es kann zur Natur, zum Mitmenschen oder zu einem interessanten Fachgebiet sich richtiggehend ausprägen. Hier sind viele Wege und Möglichkeiten gegeben.

Durch dieses menschliche Wirken, durch das Lernen der Gestaltung von Beziehungen durch den spirituell- sozialen Prozess entwickelt sich eine Form der Nächstenliebe. Der Christusimpuls wird ergriffen. Christimpuls ist jetzt hier nicht als Bekenntnis „ ich bin Christ“ gemeint, sondern als ein im Menschen lebender Impuls, der menschenverbindend und Ich-fördernd wirkt.

## ESOTERISCHER EXKURS

### WIE STEHT DER SOZIALE PROZESS IM ZUSAMMENHANG MIT DEM ENGEL MICHAEL?

Wir leben in einer Zeit in der Robotik und künstliche Intelligenz entwickelt und Retorten-Organismen im Labor erschaffen werden. Die Darstellung von Engeln als feinstoffliche Wesen, welche in einer ätherischen Sphäre leben, finden wenig Raum im Denken der Menschen und im gesellschaftlichen Diskurs. Wer sich jedoch mit Spiritualität und mit seelischer Entwicklung beschäftigt, wer sich mit tieferen Wahrheiten und mit Menschheitszielen auseinandersetzt, wird diese Sphäre mit Interesse erkunden wollen.



Roboter im  
Forschungszentrum  
des Space Centers in  
Houston, USA

Der Engel Michael ist als eine helle, schöne und erhabene Lichtgestalt beschrieben, welche aus dem Licht dem Menschen entgegenkommt. Ein Geistwesen, mutig, kraftvoll und fein zugleich. Er wird auch als höchster Regent, als höchster Erzengel beschrieben. Es gibt viele künstlerische Abbildungen des Erzengels Michael. Eine sehr schöne Darstellung ist diejenige des Malers Raffael, eines der bedeutendsten Maler der italienischen Hochrenaissance (Raffaello Sanzio da Urbino 1483 – 1520). In diesem Gemälde kämpft die edle Gestalt mit Leichtigkeit mit dem Satan oder dem Drachen und bringt ihn zu Boden. Leicht berührt sein Fuss den Rücken des Drachen, er hält ihn niedergedrückt, behende wirkt seine Bewegung mit der Lanze. Der Maler Raffael war ein begnadeter Maler, welcher sich ganz dem Ideal der Schönheit verpflichtet fühlte. Dabei hielt er sich an ein Ideal, an eine „certa idea“, eine Idee, welche er in Gedanken formte und dann zum Ausdruck brachte. Es war ein geistiger Prozess, den er verwirklichte.



Die geistige Heimat des Erzengels Michael wird als die helle Sonnensphäre beschrieben. Gemäss Rudolf Steiner ist sein Wirken seit November 1879 bis ca. 2300 nach Christus als Zeitgeist tätig, das heisst also in unserer heutigen Zeit. Seine Impulse wirken bereits seit beinahe 150 Jahren und werden für die weitere Zukunft für uns Menschen zur Verfügung stehen. Die heutige Michaelskultur bedeutet, dass Menschen in der heutigen Zeit die grösstmögliche Freiheit erringen können, dies ganz ohne Guru, Gruppensysteme und ohne institutionelle Hierarchien wie z.B. Kirchensysteme dies verkörpern. Wir leben in einer Zeit, in der bestimmte Ordnungsprinzipien wie bspw. hierarchische Systeme abgelöst werden. Und wodurch sollen diese Ordnungssysteme ersetzt werden? Sie werden durch die Stärkung und Bildung des eigenen, individuellen und freiheitlichen Ichs ersetzt. Wir lernen durch diese Impulse aus der geistigen Welt ein neues Bewusstsein durch unser eigenes Ich zu entwickeln. Wir erkennen, dass in uns eine freiheitliche Geistesdimension lebt und wir aufgerufen werden, diese in unserem Leben zu einer Entfaltung zu bringen. Wir lernen mit Würde voneinander und miteinander und gestalten aktiv unseren Sozialraum.

Menschen wirken individuell durch die Entfaltung ihrer schöpferischen Kraft für ein zukünftiges Füreinander.

Die Menschheitsentwicklung wird durch die geistigen Impulse des Erzengels Michael gelenkt.



## WIE IST DIESER KAMPF IM KOSMOS ZU VERSTEHEN?

Der Kampf, so wie er in der Literatur beschrieben ist, ist nicht ein Kampf GEGEN etwas Drittes, sondern der Kampf ist viel mehr als ein Streben für eine wachsenden Freiheit des Menschen, des Ichs im Menschen zu verstehen.

Der Engel Michael will uns aus bindenden unfreien Verstrickungen erheben, er arbeitet unablässig an einer Weiterentwicklung der Menschen, er ist beständig an einem seelischen, geistigen Prozess im Menschen interessiert und möchte, dass durch den Menschen einmal tiefere Wahrheiten erkannt werden und in die Geburt kommen können.

Er möchte den Menschen mit seinen irdischen Wahrheitsansprüchen und Bindungen mit geistigen Gesetzmässigkeiten und Wahrheitsempfindungen in Beziehung bringen.

Wie wirkt sich dieses Streben des Engels Michael auf die Menschen aus?

Die seelische Entwicklung (siehe Abschnitt Astralkörper) wird stetig von den geistigen Kräften gefördert, unterstützt und angestrebt. Diese Entwicklung will den Menschen aus irdischen Abhängigkeiten erheben, nicht loslösen, sondern den irdischen Wahrheiten neue, ästhetische Formen beifügen. Universale Gesetzmässigkeiten sollen sich im Menschen verbinden. Das menschliche Ideal wird auf diese Weise im besten Geschehen verwirklicht.

Es ist der Engel, der die menschliche Freiheit fördert und diese für den Menschen will.

Qualitäten seines Wirkens sind zudem die Bestrebungen des Menschen, für den anderen förderlich zu wirken, Förderleistungen zu vollbringen. In seinem Wirken waltet die überpersönliche Idee, die Entwicklung des Einzelnen in Einklang mit der Entwicklung der Menschheit zu bringen. Diese Kraft wird als Michaelskraft verstanden. Es ist unser Zeitgeist, der Engel Michael, der es ermöglicht, den Christusimpuls aufzunehmen.

## ANHANG

Text zu den zwei schematischen Skizzen über die Bedeutung der Vorstellungsbildung.

„Das Wesentlichste, das nun derjenige, der nach Geisterkenntnis sucht, verstehen muss, ist der Zusammenhang des ICH-Selbst zu der ausbildbaren Fähigkeit des Denkens, das sich zu wahrer Vorstellungsbildung entwickeln und die erste Instanz des Lebens einnehmen muss, auf die schliesslich das Wahrnehmen und in letzter Konsequenz das Erleben folgen soll. Wenn diese Ordnung gegeben ist und immer wieder hergestellt wird, kann der Patient seinen eigenen Lebensstand wie auch den Lebensstand der anderen verbessern. Die bewusst getätigte Denktätigkeit, die sich nicht durch Triebe und Ängste zerrütten lässt, bildet die Quelle der Ich-erhaltenden Kräfte, die den Menschen zu seinem Persönlichkeitgefühl, seiner sozialen geordneten Position des Lebens und zu seiner physischen Gesundheit führt. Nicht nur, dass der Mensch ein denkendes Wesen ist, sei hier mit dieser Fähigkeit, die es zu entwickeln gilt, angesprochen, sondern dass der Mensch darüber hinaus die wache Wahrnehmung und bildende Vorstellung ausprägt, dass er sein eigenes Denken als einen realen Prozess selbst beobachten und sogar lenken kann. Die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens müssen in der Reihenfolge von oben nach unten eine klare Einordnung erfahren. Die denkende und daraus entwickelte Fähigkeit ist die grösste Ordnungskraft, die der Mensch zur Entwicklung seines eigenen, genau bemessenen, verantwortlichen Lebensstandes in der sozialen Welt aufbringen kann. Solange der Mensch nämlich nur unbewusst denkt, ist er gewissermassen nur in einem latenten und damit meist auch ungeordneten Ich-Zustand. Wenn er aber durch Schulung den Denkprozess zu geeigneten Vorstellungen ausprägt und er von diesen ausgehend mit bewussten Entscheidungen in eine Steuerung der Gefühle und der Wahrnehmungen des Gemütes gelangt, findet er in jene erste seelenvolle und selbstständige Wirklichkeit hinein, die tatsächlich den Ordnungsprinzipien der Weltenschöpfung und damit dem Ich-Wesen entspricht.“

## LITERATURVERZEICHNIS

Die Heilkraft der Seele, Heinz Grill, 2015, Stephan Wunderlich Verlag

Die Sendung Michaels, Rudolf Steiner, Rudolf Steiner Verlag

[https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Schule\\_von\\_Athen](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Schule_von_Athen), aufgerufen am 4.4.18

Das Wesensgeheimnis der Seele, 2014, Heinz Grill, Stephan Wunderlich Verlag

### Gedicht:

YO NO SOY YO.

Soy este

que va a mi lado sin yo verlo;

que, a veces, voy a ver,

y que, a veces, olvido.

El que calla, sereno, cuando hablo,

el que perdona, dulce, cuando odio,

el que pasea por donde no estoy,

el que quedará en pié cuando yo muera.

Juan Ramón Jiménez, 1881 - 1958

Gedicht aus: <http://www.celtoslavica.de/sophia/Jimenez.html>

Umschlagsbild: Auszug aus „Die Schule von Athen“, Platon und Aristoteles im Gespräch, Fresko des Malers Raffael, erstellt 1510 – 1511.

Platon weist mit seinem Arm nach oben und deutet damit auf das vertikale und ideale Prinzip. Die Idee, die Form ist im Oben gegeben. Er trägt sein Werk „Timeos“.

Aristoteles hingegen, Schüler von Platon, zeigt das horizontale Prinzip und legt Wert auf die sinnliche Welt und ihre Erscheinung. Er trägt sein Werk „Ethica“.

Im spirituell-sozialen Prozess werden beide Dimensionen vereint, die vertikale durch den Gedanken, die horizontale durch das Wahrnehmen des Mitmenschen.