

Myriam Bayer

# Selbsterziehung zur Gesundheit

Praktische Möglichkeiten zur  
selbstaktiven Gesundheitsbildung  
mit Inhalten und Textbeiträgen von Heinz Grill





Myriam Bayer

# Selbsterziehung zur Gesundheit

Praktische Möglichkeiten zur  
selbstaktiven Gesundheitsbildung  
mit Inhalten und Textbeiträgen von Heinz Grill

*Wieviel kann man sich an Krankheit sparen?*

© 2024 Selbsterziehung zur Gesundheit

Myriam Bayer

Email: m.bayer.therapie@gmx.de  
Web: [www.yoga-als-kulturimpuls.de](http://www.yoga-als-kulturimpuls.de)

Alle Rechte vorbehalten

Fotos: siehe Bildnachweis, S. 86  
Zeichnungen: Melissa Winter  
Satz, Layout: Zita Weckenmann

Texte: Heinz Grill, Myriam Bayer, siehe Textnachweis S. 86,  
Literaturverzeichnis S. 87

ISBN: 978-3-9817200-4-4

## Inhalt

Vorwort	5
Myriam Bayer	6
Selbsterziehung zur Gesundheit	8
Das Aufrichten zur gesunden Wahrnehmung und Urteilsbildung	11
Emotionen sollten sich in Grenzen halten	16
Das Nervensystem	18
Gesunde Aktivität und Entspannung	20
Das Aufrichten zu konkreten Zielen	22
Die Yogaübung	24
Die Flankenatmung	28
Die aufrechte Haltung	32
Meditation	34
Praktische Beispiele zur Konzentrationsbildung	38
Sportliche Betätigung	42
Rhythmisches Wandern und Naturerleben	44
Die Ernährung – eine wertvolle Beziehungsmöglichkeit	48
Die Buttermilch – Die Olive	58
Der Olivenbaum	60
Die Begegnung mit dem Element Wasser	62
Längere Zeit frei von Elektrosmog	69
Schaffenskraft ist pure Gesundheit	70
Wärme und Gesundheit	72
Architektur und Raumgestaltung	76
Die Begegnung zwischen Menschen und Tieren	80
Gesundheit und bekannte Persönlichkeiten	84
Bildnachweis und Textnachweis	86
Literaturverzeichnis	87

## Vorwort

Liebe Ausstellungsbesucher, liebe Leser,  
 die vorliegende Broschüre enthält einen Auszug von Tafeln der Ausstellung „Selbsterziehung zur Gesundheit“ sowie ausführlichere Beschreibungen und Texte für eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema der selbstaktiven Gesundheitsbildung. Den Ausgangspunkt bilden Ausführungen des Geistforschers Heinz Grill.

Die Gesundheit wird darin als das Ergebnis vieler ineinander wirkender Faktoren gesehen. Sie ist nicht etwas, das wir passiv erhoffen können oder erlangen würden, wenn wir uns in eine Welt ohne Störeinflüsse zurückziehen. Entscheidend ist, inwieweit wir geeignete Antworten auf die Anforderungen des Lebens finden. Die innere Haltung spielt in diesem Prozess die wesentliche Rolle. Es ist nicht „was“ wir tun, sondern „wie“ wir es tun und ob eine wirkliche Beziehungs-aufnahme gelingt.

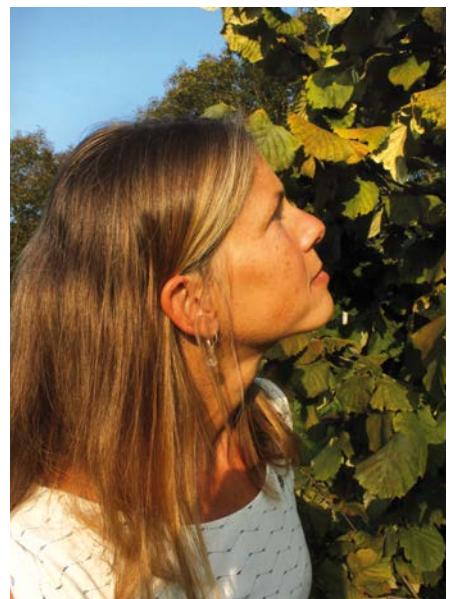
Die hier erfolgten Betrachtungen gehen von einem Menschenbild aus, das die seelisch-geistige Entwicklung mit einschließt und die Handlungen des Einzelnen in einem größeren Wirkungsfeld versteht. Ausschlaggebend ist dann, inwieweit es gelingt in jeder einzelnen Situation das eigene kreative Potenzial zu entfalten. Ergreifen wir die Möglichkeiten unserer produktiven Schaffenskraft, können wir unser Handeln so ausrichten, dass wir nicht nur die eigene Gesundheit fördern, sondern sogleich aufbauend auf unsere Mitmenschen, die Umgebung und das gesamte Dasein wirken. Ein faszinierender Gedanke, den es sich meines Erachtens lohnt, weiter zu ergründen.

In den verschiedenen Bereichen, unter anderem der Ernährung, dem Bewegungsleben, der Beziehung zu Natur und Tier sowie der Architektur, finden sich diese Ideen wieder. Übergeordnet steht das Thema des Aufrichtens zu objektiven Anschauungen und einer daraus resultierenden Urteilsbildung.

Die Fotos und Zeichnungen sollen die im Folgenden näher beschriebenen Grundgedanken in eine nachvollziehbare Empfindung sowie in einen konkreten Ausdruck führen. Sie können bei den einzelnen Bildern selbst ergründen, inwieweit die Umschreibungen und Zitate in den Darstellungen leben. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Beispiele, die Zusammenhänge anhand von praktischen Übungen direkt selbst zu erproben und sich damit eine eigene Erkenntnis zu bilden.

Viel Freude beim Lesen, Entdecken und Weiterforschen.  
 Myriam Bayer

## Myriam Bayer



Myriam Bayer, geboren 1981, arbeitet heute in Heidelberg als psychologische Psychotherapeutin (Approbation in Verhaltenstherapie) und als Yogalehrerin. Darüber hinaus ist sie an der spirituellen Hochschule Naone als Referentin tätig.

Im Studium setzte sie sich zunächst intensiv mit den wissenschaftlichen Ansätzen der Psychologie sowie mit unterschiedlichen therapeutischen Richtungen auseinander. Als sie am Ende des Studiums mit Yoga in Berührung kam, war sie schnell fasziniert von den neuen Sichtweisen und Erlebensräumen, die sich ihr dabei eröffneten. Ein Menschenbild, das die seelisch-geistige

Entwicklung mit einbezieht, erschien ihr geeignet, um darauf die therapeutische Arbeit aufzubauen. Dabei waren für sie die differenzierten Beschreibungen von Heinz Grill und Rudolf Steiner wegweisend.

Sie befasste sich darüber hinaus mit unterschiedlichen Yoga-Stilen und verbrachte unter anderem mehrere Wochen im Sivananda-Ashram in Buenos Aires. Gleichzeitig lernte sie den künstlerischen Umgang mit der Yogaübung, den sie durch den von Heinz Grill begründeten Neuen Yogawillen kennenerlernte, immer mehr zu schätzen. Durch ihn lernte sie die Yogaübung als Sinnbilder für seelisch-geistige Zusammenhänge zu verstehen. Die lebendige Auseinandersetzung mit den Übungen nach ihrem Bedeutungsgehalt und Übertrag ins Leben stellt heute den Ausgangspunkt ihrer Kurse und Workshops dar.

Die ästhetischen Elemente hängen für sie unmittelbar mit der gesundheitsfördernden Wirkung der Übungspraxis zusammen. Nach dem Studium der Schriften von Hegel versteht sie Ästhetik als Ausdrucksgebung. Der/die Praktizierende lernt innerhalb der Übung eine universale, weisheitsvolle Idee in einen konkreten Ausdruck zu führen und kann dies mit der Zeit in die anderen Bereiche des Lebens übertragen.

Das Erleben der eigenen aktiven Gestaltungsmöglichkeiten sieht sie als einen Schlüssel für die Gesundheit. Die Entfaltung des schöpferischen Potentials des einzelnen Menschen steht für sie daher auch in der therapeutischen Arbeit in der Mitte.

Aktuell beschäftigt sie sich insbesondere mit den therapeutischen Anwendungsmöglichkeiten des Yoga im Bezug auf Ängste, Depressionen und Erschöpfung.

## Selbsterziehung zur Gesundheit

*„Höchste Gesundheit wird sein, wenn man größtes Vertrauen zu den geistigen Kräften hat, ganz gleich wie sich der Körper befindet.“*  
 (Albert Talhoff, 1888-1956)

Während das Tierreich und die Naturbedingungen über Instinkte und rhythmische Regenerationsmechanismen verfügen, muss sich der Mensch im Gegensatz dazu mit den Fragen der Gesundheit und den Bedingungen seines Überlebens mit wachsendem Bewusstsein auseinandersetzen. Es genügt noch nicht, dass das einzelne Individuum, wie es sich in das Leben hineingestellt fühlt, eine Krankenkasse besitzt und der Arzt im Bedarfsfall bezahlt ist. Jeder muss sich vielfach mit sich selbst, seinen Mitmenschen, den Umweltbedingungen, den Ernährungsmöglichkeiten und vor allem mit den gewählten Beziehungen zum Leben auseinandersetzen. Ein Bewusstsein für gesunde Beziehungsverhältnisse und entwicklungsreudige Bedingungen eröffnet eine Grundlage für ein zukunftsorientiertes Leben.

Die Selbsterziehung zur Gesundheit sollte die Grenzen eines egoistischen, kleilichen und körperfixierten Bewusstsein im wachsenden Maße überschreiten und damit wird mit dem Begriff der Gesundheit eine größere allgemeingültige Bemühung verbunden. Würde das einzelne Individuum nur für sich selbst die beste Nahung suchen und alle herausfordernden Anforderungen des Lebens meiden, in der Hoffnung dass damit ein möglichst unversehrter und unbelasteter Körperzustand erzielt wird, müsste das menschliche Bewusstsein die Entwicklungsbedingungen außerordentlich reduzieren und schließlich würde es nur psychische Störungen aufnehmen. Die Gesundheitsfrage ist immer eine weitaus größere Angelegenheit, sie übersteigt die egoistischen Neigungen, sie wird zur Kulturfrage und sozialen Gegenseitigkeit und will sich in besonderem Maße in einer erbauenden werkschafenden Tätigkeit ausdrücken.

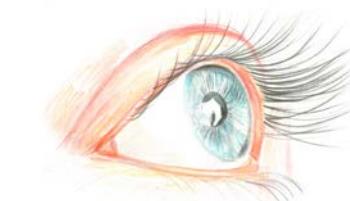
Die Frage nach den Beziehungsverhältnissen erscheint für einen universalen Begriff der Gesundheit wichtiger als die materiellen Bedingungen. Das „Wie“ steht höher als das „Was“. Noch höher aber äußert sich die Entwicklung des geistigen Seins des Menschen, seine schöpferische Aktivität, denn diese bildet den Kern und das Zentrum jeder Zukunft. Aus diesem Grunde werden in den folgenden Beschreibungen über die Möglichkeiten von förderlichen Lebensbedingungen und Lebens-

## Worin kann sich der Mensch selbst erziehen?

### Zum Aufrichten



### Zum bewussten Wahrnehmen



### Schöne Formen zu erschaffen



qualitäten mehr die idealeren Beziehungsverhältnisse und schließlich die geistigen Entwicklungsfragen betrachtet. Was würde es dem Menschen helfen, wenn er sich eng und ängstlich an die Materie binden muss und nur die besten Nahrungsstoffe zu sich nehmen kann, jedoch sein Beziehungsleben zu den verschiedensten Naturbedingungen nicht weiten kann und an den essentiellen Entwicklungsfragen nicht teilzunehmen vermag? Die Gesundheit ist immer mit der seelisch-geistigen Entwicklung und einem werdenden, reichhaltigen Empfindungsleben verbunden und erobert die einzelnen Fachgebiete der Materie. Die Erziehung des Menschen darf und muss in dieser großen Dimension seiner würdigen Möglichkeiten beginnen.

Die Bedeutung des Wortes Selbsterziehung führt, wenn es im ganzen Sinne der Möglichkeiten verstanden wird, über das kleinliche Ego hinaus, denn im höchsten Sinne offenbart das Selbst immer ein Größeres und ein Ganzes. Wer das Selbst erzieht, bedarf der Wahrnehmung der Meinungen und der Stellungen der Mitmenschen und der Ordnung des individuellen Lebens in Beziehung zu allen Verhältnissen des Daseins. Das Selbst ist eine individuelle geistige Substanz im Menschen und gleichzeitig eine universale Wirklichkeit.

Die Gesundheit ist ein Ergebnis von vielen verschiedenen ineinander wirkenden Beziehungsverhältnissen und Aktivitäten. Eine Forderung an die Gesundheit zu stellen ist nicht angemessen, denn sie wird gemäß der verschiedenen Beziehungsverhältnisse und der geistigen Entwicklung einmal in besseren Konditionen und ein anderes Mal in schlechteren bestehen. Es gibt kein absolutes Maß an Gesundheit. Sowie die Prozesse des Lebens in ihren Beziehungsverhältnissen in ständigem Wechsel erscheinen, wird der Einzelne sich auch gesünder oder kräcker fühlen. In der menschlichen Gesundheit wirken eigene Einflüsse immer in Zusammenhang mit kollektiven Wirkungen der Gesellschaft und erschaffen eine spezifische Kondition. Die Selbsterziehung zu Gesundheit übersteigt deshalb die eigenen Begrenzungen und sucht Ansätze produktiver Art, wie in einem größeren Gesamten vorzügliche gesunde Handlungen, Werke und Verhaltensmuster entstehen können.

## Das Aufrichten zur gesunden Wahrnehmung und Urteilsbildung



*„Je wacher, klarer und interessanter die Wahrnehmung ist, desto objektiver kann sich der Mensch eine Anschauung über ein Objekt bilden.“*



*„Die mentale Kraft, oder sogar besser ausgedrückt die seelische Stärke, die ein Individuum hervorbringt, bemisst sich an der Fähigkeit des Gegenübertretens mit Wachheit, Offenheit und gleichzeitig eigener gedanklicher Regsamkeit.“*  
(Heinz Grill, Bewusstsein und Immunsystem)

## Die Selbstbestimmung beginnt in der Fähigkeit der gesunden Wahrnehmung



Schritt 1) Ich wähle mir bewusst einen Gegenstand, z.B. einen Olivenzweig. Ich betrachte den Olivenzweig sorgfältig und erlebe mich als aktiven Betrachter gegenüber dem Olivenzweig.



Schritt 2) Jetzt nehme ich eine konkrete Frage zu der Betrachtung hinzu:  
„Welche Form haben die Blätter des Olivenzweiges?“



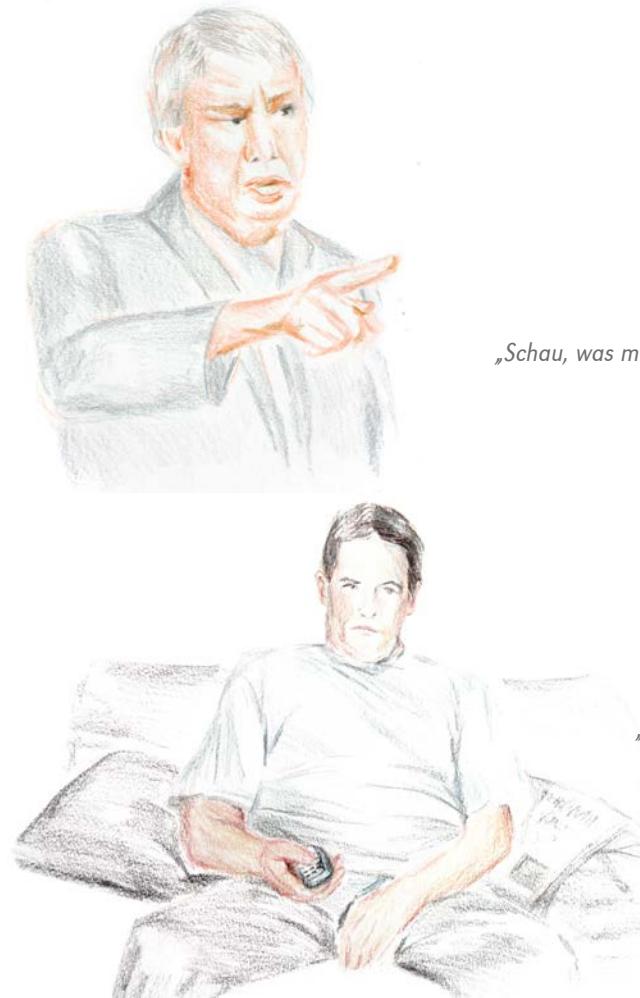
Schritt 3) Der Olivenzweig gewinnt Nähe und bleibt dennoch als Gegenstand der Betrachtung wahrnehmbar. Er kommt in seiner Blattform immer klarer hervor. Er wird mir vertrauter und zugleich erkenne ich die Formen von ihm zunehmend genauer.

## Eine objektive Wahrnehmung führt zu einer klaren Urteilsbildung

### Was ist ein wirkliches Urteil?

Ein wirkliches Urteil ist keine Meinung, auch kein Verurteilen, auch kein Vorurteil. Ein wirkliches Urteil ist Kraft, Form und Haltung, zuletzt ist es Menschsein, der Mensch selbst.

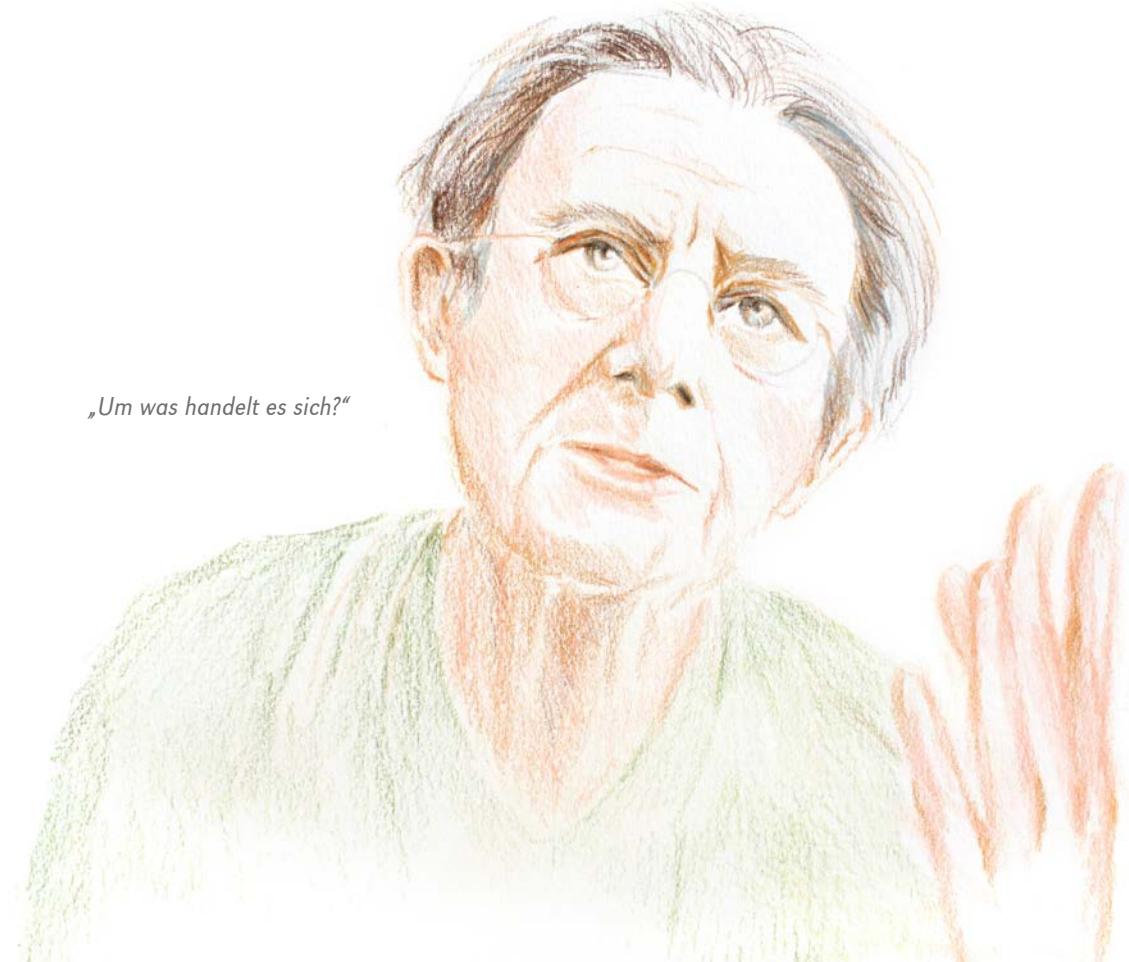
Im Gegensatz zu dieser menschengemäßen, gesunden mentalen und eigenständigen Aktivität versuchen viele Medien dem Menschen die Urteilsbildung zu erleichtern oder ihm sogar ganz abzunehmen, indem sie ihm keine realen Fakten geben, sondern ihn zu Sympathien und Antipathien verführen.



*„Schau, was macht der denn da?“*

Fast tragisch ist es, wenn dieser aktive Anteil der objektiven Wahrnehmung im Menschen ungenutzt bleibt und in Folge falsche Gefühle, vorgefasste Meinungen und Projektionen entstehen, von denen er gar nicht weiß, woher diese kommen und die ihm die psychische Gesundheit und Stabilität rauben.

Die eigenständige, sachliche Wahrnehmung der Sache und die daraus erfolgende klare Urteilsbildung wäre eine gesundheitsfördernde Lösung aus diesem Dilemma.



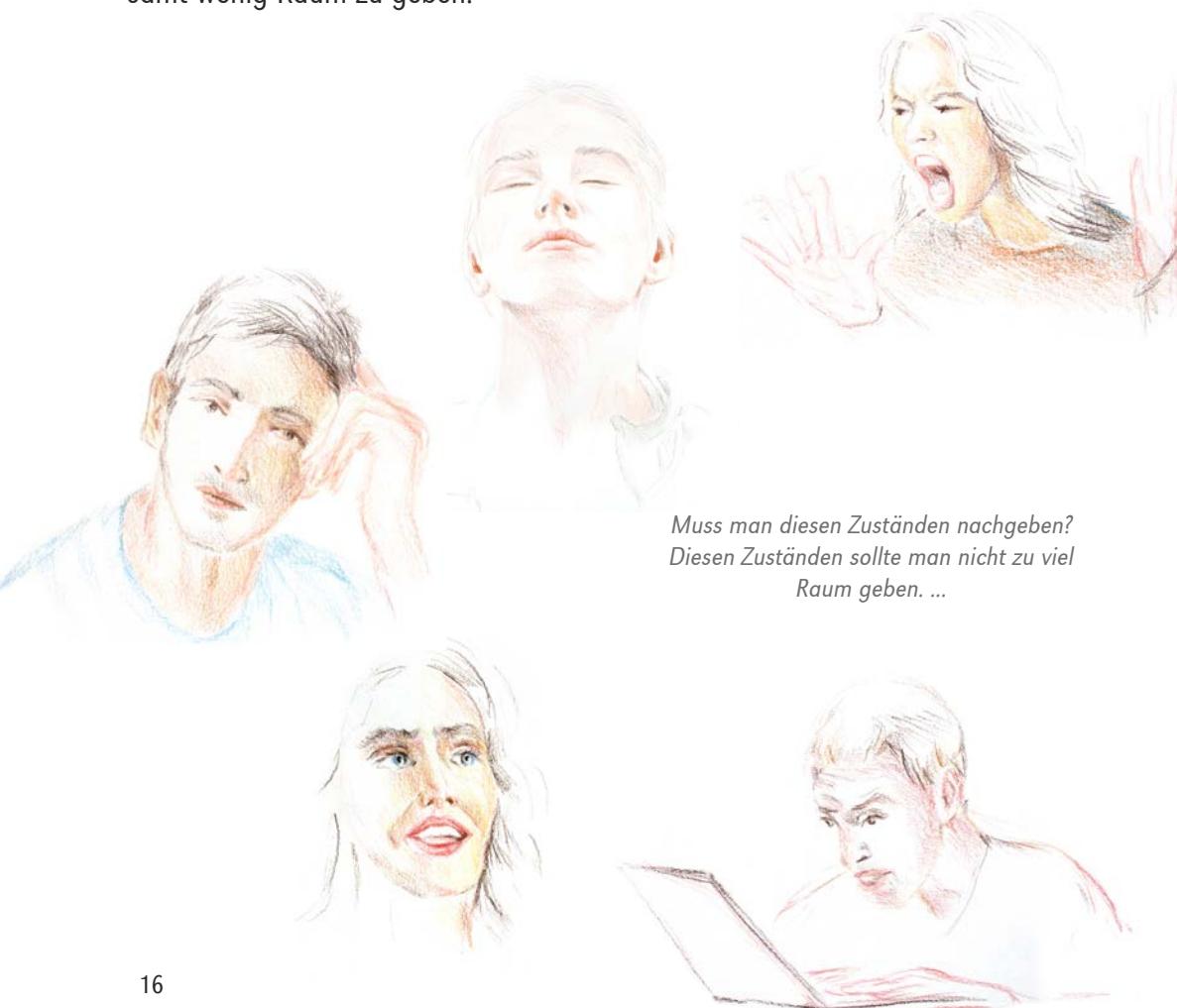
*„Um was handelt es sich?“*

Im Philosophen Erich Fromm (1900-1980) kann man einen Menschen mit guter Urteilsfähigkeit erkennen. Er betont das auch in seinem Lebenswerk, wie in „Die Kunst des Liebens“ oder in „Haben oder Sein“.

## Emotionen sollten sich in Grenzen halten

Die Unterscheidungsbildung bezüglich der Gefühle stellt einen hohen Wert für die Gesundheit dar. Eine wesentliche Frage ist, ob die Gefühle im Zusammenhang stehen und einer wirklichkeitsgetreuen Wahrnehmung folgen oder spontan als Resultat vergangener Erfahrungen sowie Gedanken ohne Realitätsbezug aus dem eigenen Inneren aufwallen.

Erstere, entwickelte Gefühle führen den Menschen in eine Verbindung sowohl mit der Umgebung und seinen Mitmenschen als auch sich selbst. Die zumeist unkontrolliert aufsteigenden Emotionen hingegen verhüllen den Menschen und schirmen ihn von der Außenwelt ab. Für die gesunde nervliche Stabilität ist es daher günstig, sich diesen Emotionen beobachtend gegenüber zu stellen beziehungsweise insgesamt wenig Raum zu geben.



*„Zu viele Emotionen schwächen nämlich allgemein das gesamte nervliche und organische Leben, während die Gefühle im profunden Sinne die nervliche und organische Substanz aufbauen.“ \**

### Anleitung:

Bleiben Sie in Emotionen nur für 10 Minuten. Treten Sie ihnen beobachtend gegenüber. Schauen Sie rechtzeitig auf die Uhr und beginnen Sie das Leben dann wieder besser nach einer gesunden Bewusstheit zu gestalten. Sie werden bald eine größere psychische Stabilität erfahren.



*... Besser ist es durch die Kraft der Entscheidung etwas Vernünftiges zu machen, wie z.B.  
eine objektive und erbauende Betrachtung  
eines Objektes in der Natur.*

\* Grill, Heinz (2012): Die Gesunderhaltung des Brustorganismus. Eine Prophylaxe gegen Brustkrebs aus der Sicht des Yoga. Vaihingen/Enz: Lammers-Koll-Verlag.

## Gesunde Aktivität und Entspannung

*„Aktivität mit klarer und geordneter Zielorientierung bereitet immer regenerative Freude“\**

Ist die Aktivität von einem inneren Interesse oder Ziel motiviert, steht auch die Kraft zur Verfügung, die eigenen Grenzen zu überschreiten, der Mensch wird dabei nicht erschöpfen, sondern sogar erkraften und regenerieren. Dies wird vor allem dann der Fall sein, wenn das eigene Ziel mit einem Gesamtinteresse gut abgestimmt ist.



*Es macht einen großen Unterschied, ob man nur Spazieren geht um etwas frische Luft zu bekommen, oder ob man sich vornimmt, das Licht oder die Atmosphäre in der Natur wahrzunehmen.*

## Die innere Haltung innerhalb einer Aktivität ist entscheidend

Nur zu funktionieren oder Dinge schnell erledigen zu wollen ist grundsätzlich erschöpfend. Es fehlt dann die innere Beteiligung im Sinne einer Aufmerksamkeit und aktiven Gestaltungskraft.

Anders ist es, wenn der Mensch innerhalb der Tätigkeit von Beginn an eine klare Vorstellung hat und daraus eine Empfindung erwächst. Die Handlung ist dann gewissermaßen „beseelt“. Diese Haltung zu entwickeln wird immer eine gesundheitsförderliche Kraft freisetzen.



*Eine Aktivität, die als Zwang erlebt wird, kann nie zu einem Aufbau führen. Es braucht die eigene Bewusstheit und die eigene Entscheidung, sogar in scheinbar unbedeutenden Aktivitäten.*

\* Grill, Heinz (2009). Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt. Praktische Umsetzung des Lichtseelenprozesses nach Rudolf Steiner. S. 34.

## Das Aufrichten zu konkreten Zielen

Ein Mensch ohne Ziel verkümmert, Ziele aber beflügeln die Willenskräfte und erhalten die Spannkraft



*Die Bergsteiger sehen ihr klares Ziel vor Augen, den Berg und die Kletterroute. Sich das Erreichen des erstrebenswerten und selbst gewollten Ziels vorzustellen richtet den Menschen auf und gibt ihm die Kraft zur Ausdauer und zum Durchhalten.*

*„Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung.  
Man stelle sich vor, was man will, man will was man sich vorstellt und schließlich erschafft man, was man will.“*

(George Bernard Shaw, 1856-1950)

Was wären denn sinnvolle Ziele und Visionen?



*„Es soll nicht genügen, daß man Schritte tue, die einst zum Ziele führen, sondern jeder Schritt soll Ziel sein und als Schritt gelten.“*

(Johann Wolfgang von Goethe, 1749-1832)

## Die Yogaübung

Es gibt sehr viele unterschiedliche Yogastellungen, die die verschiedensten Abschnitte des Körpers dynamisieren, flexibilisieren und stärken. Die gesundheitlichen Wirkungen einer gut gewählten Yogapraxis sind allgemein in der westlichen Gesellschaft bekannt geworden.

In dieser hier vorgeschlagenen Übungsweise, die in besonderem Maße das Empfindungserleben auf sensitive Weise berücksichtigt, gewinnt die Yogaübung eine künstlerische Bedeutung. Nicht die Übung allein verhilft dem Praktizierenden zu besserer Spannkraft in der Physis und Psyche, das ist ein Umstand, der ganz natürlich eintritt.

*Es ist im größeren Maße sogar die Auseinandersetzung mit der spezifischen Bewegungsform die ein inneres Erkraften des Bewusstseins darstellt und den Einzelnen zu einer besseren Gesundheit fördert.*

*Der Satz „Die Übung hat mir geholfen“ wirkt sehr einseitig und materialistisch, während die erweiterte Betrachtung in folgender Formulierung bereits besser die Selbstaktivität und Selbsterziehung des Menschen berücksichtigt:  
„Die Auseinandersetzung, die Disziplin und wiederholte Hinwendung an die Übung erbrachte eine bessere gesundheitliche Konditionierung.“*

(Heinz Grill)

*Das Dreieck, trikonāsana*



## Die Flankenatmung

Der Atem befreit sich bei der Flankenatmung aus den engen Einschnürungen. Mit der weiter werdenden Atmung öffnet sich auch das Bewusstsein wieder der Außenwahrnehmung. Über die Luft und die Wahrnehmung ist der Mensch mit der Umwelt und den Mitmenschen verbunden.



*In dieser passiven Haltung ist der Brustkorb und der Atem noch eingeschnürt.*



*Während sich die Atmung mit dem Anheben und Herausheben des Flankenbereiches und des Brustkorbes weitet.*

Durch einen dynamischen Krafteinsatz aus dem mittleren Bereich der Wirbelsäule nach oben und seitlich kann die Flankenatmung noch intensiviert werden. Dies wird beispielsweise in der Yogaübung des Dreiecks geübt. Ganz besonders kann hierbei die Atmung in ihrer Weite empfunden und gefördert werden. Einschnürungen im Gefühlsbereich lösen sich. Die Flanke ist im Fluss der Atmung erlebbar. Das Zwerchfell wird gedehnt. Die darunter liegenden sensiblen Nieren und die Verdauungsorgane, v.a. Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse werden angeregt und gestärkt.



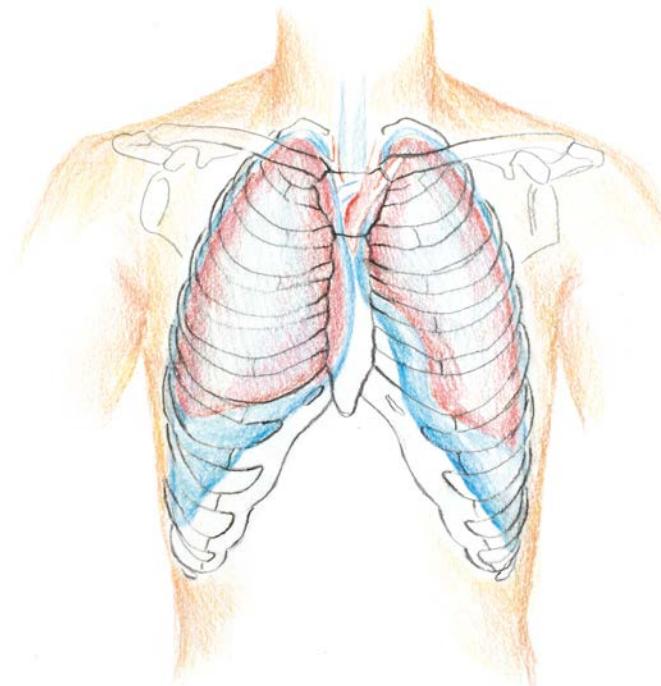
*Die Weite der Atmung spendet Lebenskräfte und offene Möglichkeiten für die Zukunft. Sie erleichtert das beziehungsvolle Interesse und schenkt eine natürliche Spannkraft für Taten und Aktionen. Das sichere Vertrauen in die eigenen Kräfte wächst und die Möglichkeiten, die das Dasein bietet, erscheinen wie selbstverständlich realisierbar.\**

\*Grill, Heinz (2017). Der freie Atem und der Lichtseelenprozess. S.81.

## Wie groß ist unser Atemraum?

Unter Druck, Stress oder Belastungen wird auch unsere Atmung angespannt, wie festgehalten, eng und schwerfällig. Der Brustkorb sinkt immer mehr nach unten ein. Der Atem geht flach und ist wie durch ein Gewicht erschwert. Die eingeschränkte Atemtätigkeit führt zu Übersäuerungen in den Geweben.

Sehr regenerierend ist es, den Brustkorb und die Arme zwischendurch einmal anzuheben und tief durchzuatmen oder bei körperlicher Bewegung die ganze Atemkapazität der Lunge zu nutzen. Der Atem befreit sich und das ganze Bewusstsein und unsere Wahrnehmung werden klarer und freier.



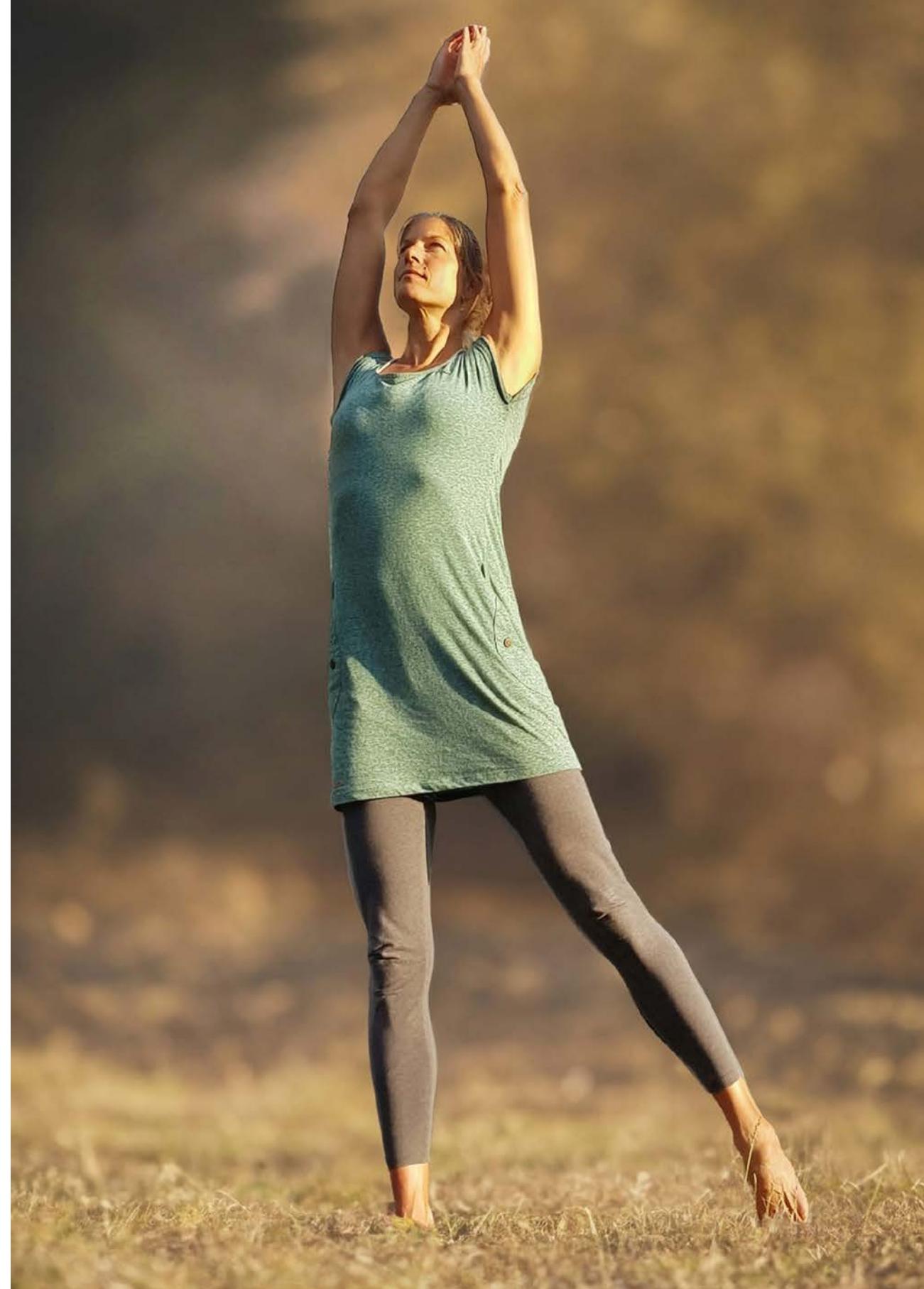
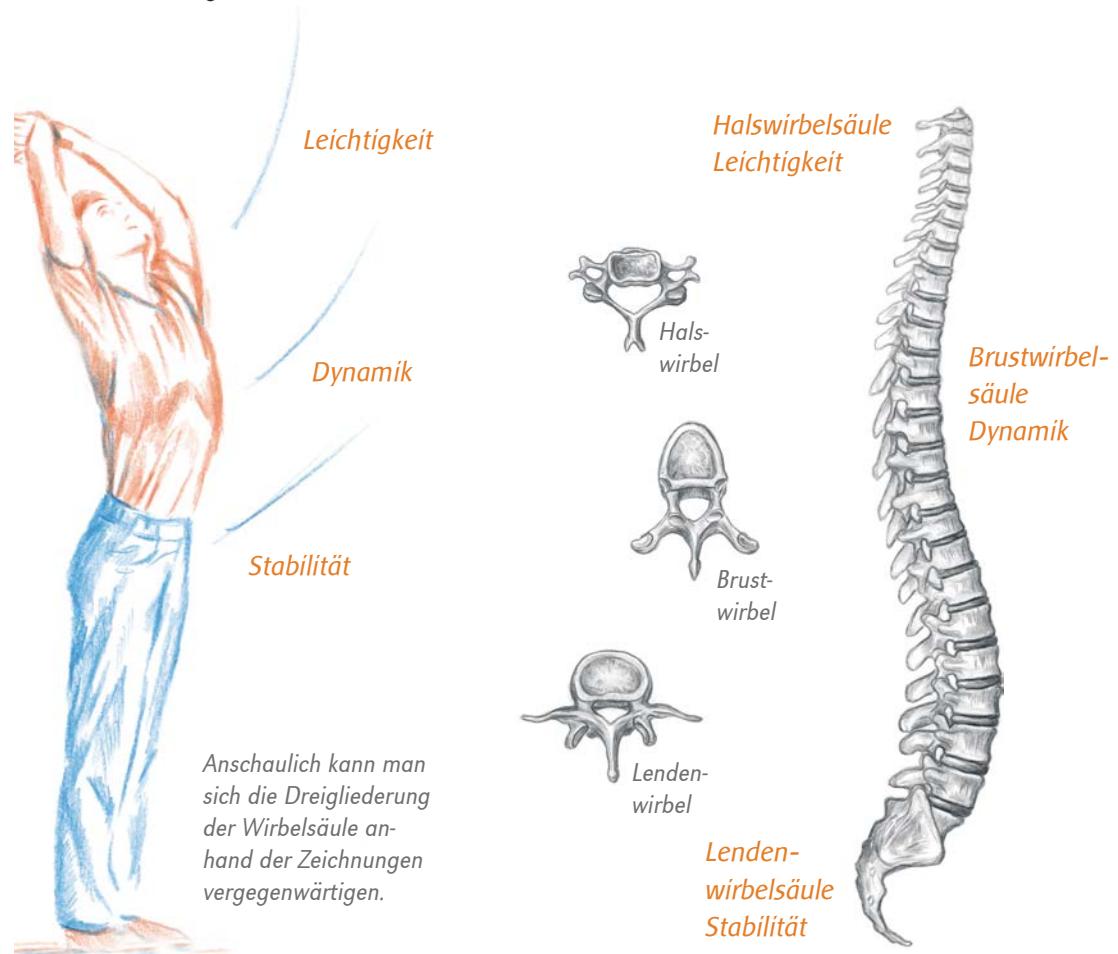
In der Zeichnung zeigt die blaue Farbe die ausgedehnte, ganz ausgefüllte Lunge. Nach der Ausatmung zeigt sich die Lunge in der rötlichen Größe. Erheblich ist der Unterschied.

Bei tiefer Einatmung dehnt sich die Lunge bis zu ihren Grenzen an den untersten Rippen aus. Ist der Brustkorb angehoben, so kann der Atem sehr viel besser in die Tiefe der Lungen gleiten. In den seitlichen Bereichen des Brustkorbes, die wie zusammengedrückt sind, liegen dabei große und ungenutzte Kapazitäten des Atemraumes.



## Die aufrechte Haltung

Beim Aufrichten mit Anhebung des Brustkorbes wird die Wirbelsäule in ihrer Länge gedehnt, sie steigt nach oben an. Das entlastet in großem Umfang die Lendenwirbel mit den dazwischenliegenden Bandscheiben. Diese werden für Momente entstaut und in der Folge wieder besser mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt. Das beugt der so häufig vorkommenden Degeneration in diesem Bereich vor. Während die Lendenwirbelsäule kompakt und stabil wirkt, zeichnet sich die Brustwirbelsäule durch Beweglichkeit und Dynamik aus. Die Rotationsbewegungen der Wirbelsäule finden hier statt. Die Aktivität zum Aufrichten kann aus der Mitte der Wirbelsäule dann am besten erfolgen, wenn gleichzeitig der Nacken-Schulter-Bereich locker und gelöst bleibt. Hier sollten keine Spannungen vorliegen. Die Halswirbelsäule erscheint filigran und leicht.



## Meditation

In einer gegenständlichen Meditation tritt der Übende mit einem Objekt der Betrachtung in Beziehung. Es wird die Aufmerksamkeit auf einen Gedankeninhalt gerichtet, der außerhalb des eigenen Problemkreislaufes liegt. Dieser kann beispielsweise aus einer inspirativen Schrift des Yoga entnommen werden. Die gesunde Anforderung besteht nun darin, das Bewusstsein immer wieder zu diesem konkreten Inhalt hin auszurichten.

Der Gedanke wird eigenständig erschaffen, damit er als Gegenüber besteht. Ablenkungen und aufsteigende subjektive Gefühle sowie Projektionen müssen immer wieder neu zurückgewiesen werden. Gewissermaßen braucht es vom Übenden beständig eine Entscheidung, sich zu dieser Ordnung im Bewusstsein zu erziehen und den gewählten Gedanken für ein Zeitmaß von fünf bis fünfzehn Minuten zu bewahren.



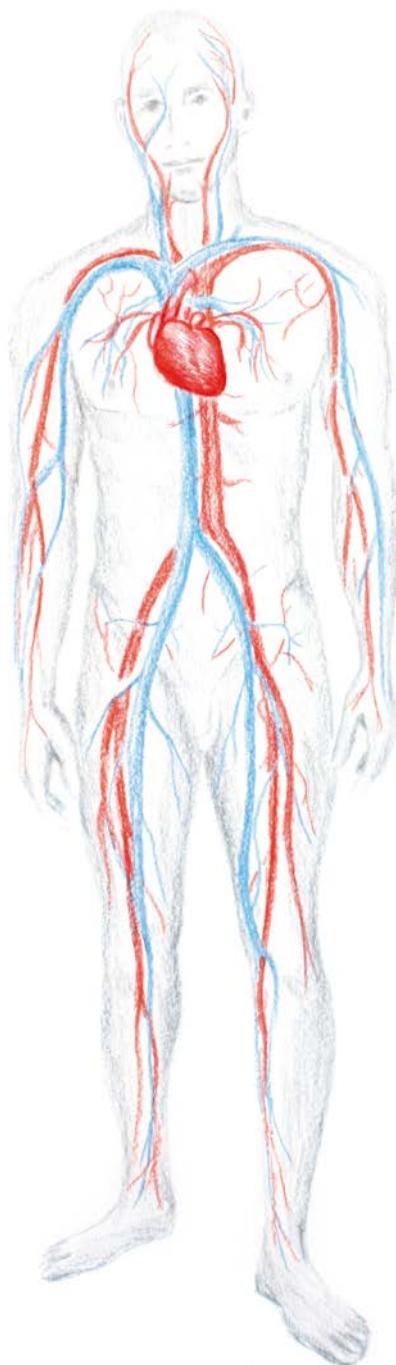
**Meditation soll immer zu innerer Ruhe und erweiterter Beziehung führen**

Logisches Denken, eine geordnet ablaufende Gedankenkette, führen zur Ruhe und stärken das Herz. Gedankensprünge, durcheinandergewirbelte intellektuelle Eindrücke und begehrliche Impulse und besonders die Emotionen schwächen das Herz.

*Das Besondere bei der Meditation ist, dass die Gedanken längere Zeit bei einer Sache bleiben und sich dadurch eine erweiterte Beziehung zu dieser Sache entwickelt.*

Das Herz nimmt ständig die äußeren Umstände wahr und passt die inneren Verhältnisse an. Es reagiert beispielsweise auf körperliche Belastungen mit Pulsbeschleunigung und Blutdrucksteigerung.

*Die gegenständliche Meditation beantwortet das Herz hingegen mit einem Gefühl der Ruhe und Innerlichkeit sowie einer Harmonisierung der Spannung in den Gefäßen. Verkrampfte und eng gestellte Arterien weiten sich. Der Blutdruck wird gesenkt.*



## Eine ideale Meditationshaltung

Es können sowohl der Körper als auch der seelische Ausdruck betrachtet werden.

Das Bild zeigt eine Meditation im Ausdruck weder selbstbezogen noch zerstreut. Die Konzentration gibt einen harmonisch und kraftvollen Ausdruck. Man achte nicht nur auf die äußere Haltung, sondern auch auf den Gesamtausdruck. Für die Gesundheit ist es immer günstig, wenn der Körper und der seelische Ausdruck eine genaue Betrachtung erhalten.

*„Die Meditation soll nicht als eine äußere Aktivität, sondern als eine gezielte innere Aufmerksamkeit verstanden werden. Der Körper ruht, der treibende Strom der Gedanken und Gefühle wird nicht als wichtig erachtet. Die Seele selbst aber bleibt wachsam wie ein Hausherr, der hohen Besuch erwartet. Um aber diese Wachheit in ihrem inneren Sinne hervorzubringen, bedarf es der gedanklichen Anregung von außen.“*

(Heinz Grill)

Heinz Grill zeigt die Meditationshaltung in der Körperform und im seelischen Ausdruck.



## Praktische Beispiele zur Konzentrationsbildung

Anschauungsübung am Beispiel der Walnuss. Ein wachsendes Interesse am Gegenstand entsteht.

Schritt 1) Betrachten Sie den Gegenstand. Beschreiben Sie ihn gedanklich auf geordnete und differenzierte Weise. Achten Sie zunächst auf die Form,



Schritt 2) als nächstes auf die Beschaffenheit der Oberfläche und die Farbe.



Schritt 3) Schließen Sie im Anschluss für eine Minute die Augen und rekonstruieren Sie das Bild gedanklich auf lebendige Weise erneut.

Schauen Sie ein weiteres Mal auf die Nuss. Vermutlich werden Ihnen weitere Details auffallen, die Sie beim ersten Mal nicht bewusst wahrgenommen haben.



Es zeigt sich die Erfahrung, dass ein wachsendes Interesse am Gegenstand entsteht. Mit wiederholter Betrachtung kann sich eine intensivierte Beziehung ausprägen.

*„Die Walnuss zeigt bereits in ihrer äußeren Form die Einziehungen und es kann gar nicht anders sein, als dass sie zusammenziehende und bittere Substanzen bildet.“*

(Heinz Grill, Ernährung und die gebende Kraft des Menschen)



## Rhythmisches Wandern und Naturerleben

Mit dem Wandern ist immer ein gewisses „Grenzüberschreiten“ verbunden. Wenn es den Berg nach oben geht, ist es nicht möglich, in der eigenen „Komfortzone“ zu bleiben. Dies stellt bereits eine erste Anforderung an das Bewusstsein dar und wird im Nachhinein eine regenerierende Kraft freisetzen. Auch der Atem wird in einer freieren Qualität fließen. Ist der Weg uneben, müssen zudem die Schritte angepasst und koordiniert werden.

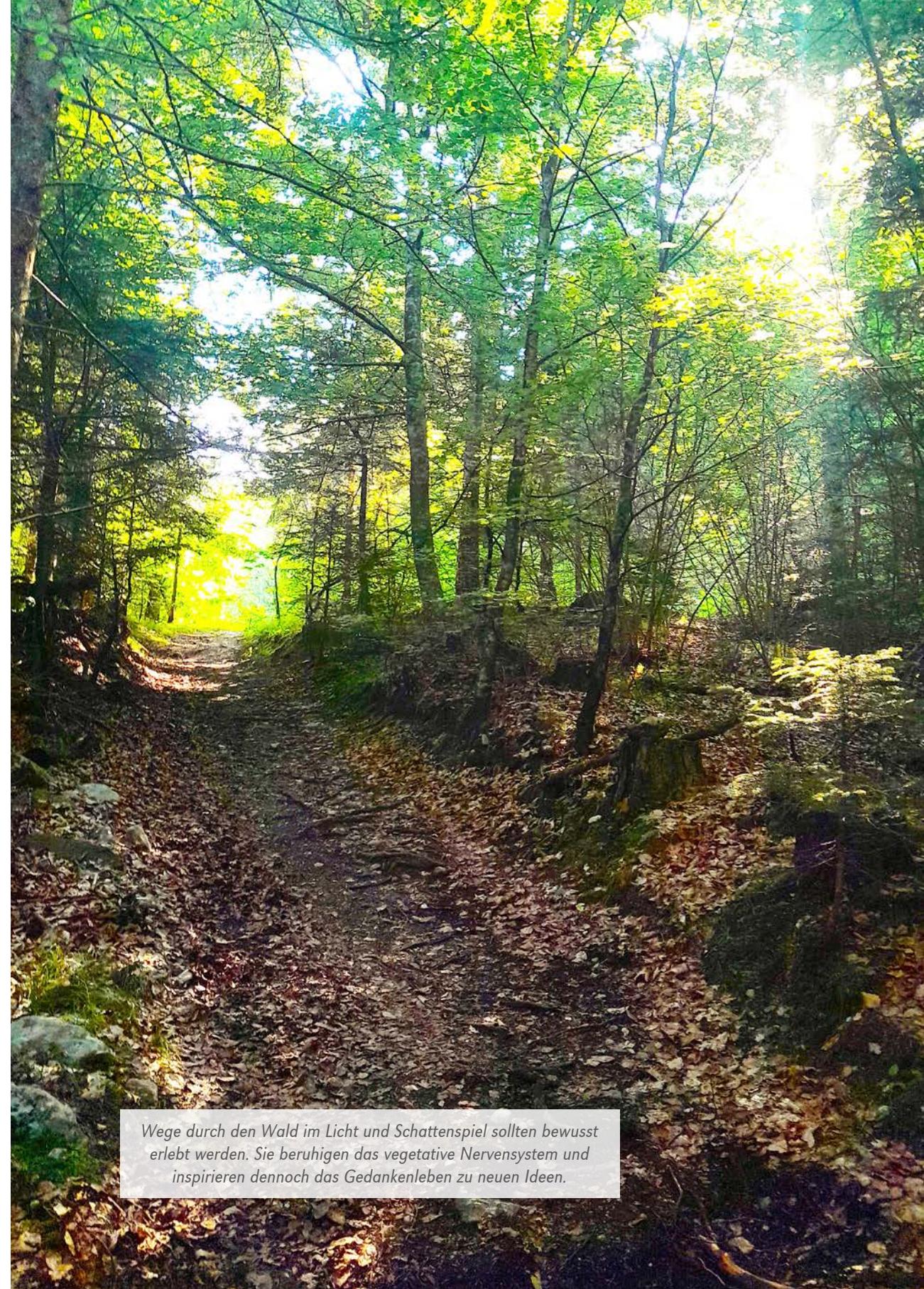
*Es wirkt Arthrosen der tragenden Gelenke von Knie und Hüfte entgegen, wenn diese durch die Anpassung an die Unebenheiten in unterschiedlicher Weise belastet werden. Auf Asphalt ist die Belastung der Gelenke extrem einseitig.*



Führt der Weg durch den Wald hindurch, der den Menschen mit seinem Blätterdach umgibt, kommt ein weiterer Aspekt hinzu. Bekannt ist, dass bereits eine halbe Stunde Aufenthalt im Wald die Anzahl der Killerzellen des Immunsystems signifikant erhöht.\*

Wie bringt sich der Mensch aber nun in Beziehung zu seiner Umgebung? Nimmt er passiv teil und „badet“ darin oder betrachtet er konkreter, was ihn umgibt? So könnte der Wanderer die Farben und Formen der Naturerscheinungen wahrnehmen, sich sogar weiterführende Vorstellungen darüber bilden, welche Qualität das Licht hat und wie die Pflanze durch ein feineres Kräftewirken dem Licht entgegen wächst.

Der so durch den Wald laufende Mensch wird nicht die Umgebung mit seinen Projektionen und emotionalem Balast „beladen“. Er wird eine freie Atmosphäre schaffen, die auch für die ihm folgenden Wanderer erlebbar wird.



Wege durch den Wald im Licht und Schattenspiel sollten bewusst erlebt werden. Sie beruhigen das vegetative Nervensystem und inspirieren dennoch das Gedankenleben zu neuen Ideen.

\* <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/mensch/lebensrezepte/waldbaden-1056332>

## Schaffenskraft ist pure Gesundheit

### Die Künste

In den künstlerischen Tätigkeiten erlebt sich der Mensch unmittelbar in seinem schöpferischen Potential. Er hat die Möglichkeit einer Idee, die sogar weisheitsvoll gewählt werden kann, einen konkreten Ausdruck zu verleihen. Er kreiert dabei Schönheit und Ästhetik. Diese Grundhaltung lässt sich auf alle Aktivitäten des Lebens übertragen.

*„Um ein ästhetisches Lebensziel zu verfolgen, muss man kein professioneller Künstler sein, sondern ein jeder Mensch kann auf seine Weise ein Lebenskünstler werden, sei es in der Kommunikation, im Bewegungslben, am Herd in der Küche, bei der Gestaltung der persönlichen Räume, usw. Allein die Bemühung darum, dass man einer hochwertigen Empfindung oder einer von Hegel so genannten Idee einen sichtbaren Ausdruck verleiht, führt zu einer angenehmen, verbindenden und entspannten Atmosphäre.“*

*Die Ästhetik ist deshalb zu allen Lebensphasen ein wertvolles Element, das im gesamtgesellschaftlichen Bereich gesehen kulturschaffend wirkt.“ \**



\* Grill, Heinz (2019). Die 7 Lebensjahrsiebte und die 7 Chakren. Ein praktischer Weg zur übersinnlichen Erkenntnisentwicklung. S.114.

## Die Selbsterziehung bei der Musik

Auch bei der Musik stellt es einen großen Unterschied dar, ob der Mensch sie passiv konsumiert, oder sich aktiv in Beziehung bringt. So setzt sich der Mensch wenn er ein Instrument spielt und beispielsweise klassische Stücke von Bach, Chopin oder Debussy interpretiert mit einer Wirklichkeit auseinander, die zunächst außerhalb seiner selbst liegt. Er bereichert sein Seelenleben mit neuen Empfindungen und kann schließlich die dem Stück zugrunde liegende universale Idee auf seine individuelle Weise zum Ausdruck bringen.



*Wesentlich ist darüber hinaus, dass er sich in der Fähigkeit zur Unterscheidungsbildung übt. Er prägt den Sinn aus, ob er die Wirklichkeit des Stücks wiedergibt oder sie entfremdet. Er erringt diese Erkenntnis eigenständig und erlangt darin eine Sicherheit. Diese Fähigkeit lässt sich in vielen Bereichen des Daseins anwenden und wirkt äußerst stabilisierend.*

## Bildnachweis

Zeichnungen von Melissa Winter

Fotos Melissa Winter; S. 25 Katrien Pauwelyn; S. 33 Christian Scholz;  
 S. 38, 39 Myriam Bayer; S. 41 Timon Götz; S. 45 Gunter Albert;  
 S. 48 - 57 Sigrid Königseder, außer S. 51 (Aprikosen, Niceda Chavez Atencia);  
 S. 52 (Enzian, Peter Klopp); S. 54 (Roggen, Teodor Buhl; Mehl, Bruno) auf Pixabay;  
 S. 54 (Hände, Klaus Nielsen) auf Pexels; S. 60, 61 Stefan Jammer;  
 S. 80, 81 Thomas Huber; S. 82, 83 Barbara Holzer

## Textnachweis

Texte von Heinz Grill: S. 8, 10, 24, 26, 36, 43, 48-67, 80 - 82

Alle weiteren Texte von Myriam Bayer

## Literaturverzeichnis

- Brichetti, Katharina; Mechsner, Franz (2019). Heilsame Architektur.  
 Bielefeld: transcript Verlag. ISBN: 978-3-8376-4503-3
- Fromm, Erich (2005). Haben oder Sein.  
 München: dtv. ISBN: 978-3423342346
- Grill, Heinz (2009). Ein neuer Yogawille für ein integratives Bewusstsein in Geist und Welt. Praktische Umsetzung des Lichtseelenprozesses nach Rudolf Steiner.  
 Edition Sarca. ISBN: 978-3935925709
- Grill, Heinz (2014). Broschüre „Die vier Äther im Brot“.  
 Niefern-Öschelbronn: Lammers-Koll-Verlag. ISBN: 978-3-941995-86-4
- Grill, Heinz (2015). Kosmos und Mensch.  
 Sigmaringen: Stephan Wunderlich Verlag. ISBN: 978-3-9815855-6-8
- Grill, Heinz (2017). Der freie Atem und der Lichtseelenprozess.  
 Argenbühl: Heinrich Schwab Verlag. ISBN: 978-3-7964-0268-5
- Grill, Heinz (2019). Die 7 Lebensjahrsiebte und die 7 Chakren.  
 Ein praktischer Weg zur übersinnlichen Erkenntnisentwicklung.  
 Basel, Zürich, Roßdorf: Synergia. ISBN: 978-3-907246-05-4
- Grill, Heinz (2022). Die Seelendimension des Yoga.  
 Sigmaringen: Stephan Wunderlich Verlag. ISBN: 9783948803094
- Grill, Heinz (2022). Ernährung und die gebende Kraft des Menschen.  
 Die geistige Bedeutung der Nahrung.  
 Sigmaringen: Stephan Wunderlich Verlag. ISBN: 978-3-9815855-0-6
- Grill, Heinz (2023). Die Idee der Synthese von Spiritualität und Baukunst.  
 Sigmaringen: Stephan Wunderlich Verlag. ISBN: 978-3-948803-14-8
- Haensch, Carl-Albrecht (Hrsg.) (2022). Das autonome Nervensystem.  
 Stuttgart: Kohlhammer. ISBN: 978-3-17-035565-1
- Kneipp, Sebastian (2018). Meine Wasserkur. So sollt ihr leben.  
 Stuttgart: Trias. ISBN: 9783432107431
- Renzenbrink, Udo (1993). Die sieben Getreide.  
 Dornach: Verlag am Goetheanum. ISBN: 978-3723506936
- Rohen, Johannes W. (2000). Funktionelle Anatomie des Menschen.  
 Stuttgart: Schattauer. ISBN: 9783794518715
- Steiner, Rudolf (2021). Sich selbst erziehen: Das Geheimnis der Gesundheit.  
 Basel: Rudolf Steiner Verlag. ISBN: 978-3727454103

*„Die Wege der Heilung brauchen praktische und reale Ansätze, wie der Mensch mithilfe von Übungen, Studien und real gewählten Aktivitäten ordnend auf sich selbst, erbauend auf die Beziehungsverhältnisse und förderlich auf die Gesundheit eines gesamten Daseins wirken kann.“*

Heinz Grill

