

1. Nebenübung – Denken

Die erste der sechs Nebenübungen ist die Gedankenkontrollübung, die Konzentrationsübung. Man macht einen Handlungsablauf – etwas ganz Einfaches. Es kennt jeder: Faden durchs Nadelöhr. Man kann jede Übung, die man als Sprungbrett nimmt, monatelang nehmen, wenn nur die Aktivität ankommt. Nehmen wir den Handlungsablauf für den Vorgang, wenn ich einen Faden durch ein Nadelöhr bekommen möchte.

Erste Vorstellung

Da liegt die Nadel auf dem Tisch bereit. Die Nähnnadel auf der rechten Seite von mir liegt der Faden bereit, zugespitzt am Ende – nicht mit Spucke, sondern mit Wasser.

Erste Handlung

Ich ergreife mit der linken Hand zwischen Daumen und Zeigefinger die Nadel, so dass das Nadelöhr noch rausschaut.

Zweite Vorstellung

Ich ergreife das Fadenende mit Daumen und Zeigefinger, so dass das zugespitzte Fadenende noch rausschaut.

Dritte Vorstellung

Ich führe das Fadenende so vor meine Augen, dass für meine Augen Licht durch das Nadelöhr scheint.

Vierter Schritt

Ich führe das Fadenende so vor das Nadelöhr, dass das Drama gleich beginnen kann.

Man kann einen Sachzusammenhang wählen und von A bis Z zu Ende durchgehen – 2 bis 5 Minuten. Es muss einfach sein, nüchtern, kühl, sachlich, stimmig, prüfbar – keine Emotionen dürfen eine Rolle spielen.

Worauf kommt es an?

Die Vorstellungen so zu Ende führen, dass nichts sie stört – kein Telefon, keine Haustür. Am Ende muss die Konkretheit der Vorstellungen erhalten bleiben bis zum Schluss.

Was muss ich leisten? Ich muss keine Steigerung meiner Konzentrationskraft leisten – aber wenn man das jeden Tag macht und sich bemüht, die Widerstände in sich selbst zu überwinden, dann merkt man nach zehn Vorstellungsschritten: Es regt sich alles aus dem Unterbewusstsein, um gegen diese Konzentrationsanstrengung anzugehen.

Die Konkretheit der Vorstellungen soll erhalten bleiben, und das fordert eine Steigerung des Willens. Man kann diesen Zwischenraum auf 2 Minuten ausdehnen: Vorstellung 1 – dann ist hier die Vorstellung Fadenende – jetzt gehe ich zur Vorstellung aktiv werden an Vorstellung Nadel zwischen Daumen Zeigefinger genau anschauen.

Jetzt – wie fühle ich diese 2 Minuten dazwischen? Ich löse mich von der Vorstellung – das ist eine Willensaktivität. Ich beobachte die Willensaktivität, die zwischen den Vorstellungen stattfindet.

Man spürt eine Kraft – es ist deutlich eine Kraft, die das Denken selbst zum Flammen bringt. Und das ist wichtig: Es gibt bei Sufis die Methode, das Denken leer zu machen. Aber bei Steiner ist es nicht-leeres Denken, sondern von Vorstellungsinhalten befreites Denken, das hochaktiv ist.

Im Zwischenraum zwischen den Vorstellungen spielen keine Emotionen mit, weil ich die Kontrolle habe. Alles, was im Spirituellen erscheinen soll, muss

kompromisslos auf dem Erscheinungsfeld der Denkkraft erscheinen.

Das Ziel

Wir beginnen, die Denkkraft zu beobachten. Hirngebundenes Denken wird von hirnfreiem Denken beobachtet. Die Kraft des Denkens ist Leben, ist Äther. Und dann können wir eines Tages nicht mehr nur die Kraft des Denkens auf der Hirntastatur anschauen, sondern wir schauen die Kräfte in der Welt überhaupt.

Das ist der intuitive Zugang zur geistigen Welt durch Imagination, Inspiration und dann die Intuition. Es wird ein langer Weg sein – aber er wird sich lohnen.

© 2026 – Geist-Seele nach Rudolf Steiner