

2. Nebenübung – Wille

Die zweite Nebenübung ist die Willensübung. Es gibt verschiedene Methoden, den Willen zu üben. Eine einfache Übung: Man entscheidet sich zu einer festen Uhrzeit für eine bestimmte Handlung, die an sich sinnlos ist – zum Beispiel den Daumen auf den kleinen Finger zu drücken oder ähnliches.

Worauf es ankommt: Man muss diese Handlung ausführen, nicht weil sie sinnvoll ist, sondern weil man sie sich vorgenommen hat. Das ist der entscheidende Punkt: Der Wille wird trainiert, unabhängig von Neigung oder Abneigung.

Diese Übung kann man über Wochen oder Monate durchführen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit und die Bewusstheit der Entscheidung.

Durch diese Übung entwickeln wir die Fähigkeit, nicht aus Gewohnheit oder Impuls zu handeln, sondern aus freiem Willen. Wir werden zu Herren unserer eigenen Handlungen statt Sklaven unserer Instinkte.

Der Wille ist die Kraft, die uns befähigt, unsere Gedanken und Gefühle in Taten umzusetzen. Ohne einen starken Willen sind wir Spielball unserer Emotionen und äußeren Umstände.

© 2026 – Geist-Seele nach Rudolf Steiner