

3. Nebenübung – Fühlen

Die dritte Nebenübung betrifft das Fühlen. Wie im Traum werden wir von Gefühlen wie Ärger, Freude, Niedergeschlagenheit hin und her geworfen. Die Übung fordert uns auf, statt ausgeliefert zu sein, Gleichmut zu entwickeln.

Gleichmut bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern das Fühlen bewusst zu lenken. Wir lernen, unsere Gefühle zu beobachten, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen.

Diese Übung hilft uns, im Alltag nicht mehr so stark von Emotionen geleitet zu werden. Wir entwickeln eine innere Stabilität, die uns erlaubt, klar zu denken und vernünftig zu handeln, auch wenn uns starke Gefühle bewegen.

Das Ziel ist es, ein gesundes Verhältnis zu unseren Gefühlen zu entwickeln – weder unterdrücken noch ausleben wir sie blind, sondern wir lenken sie bewusst.

© 2026 – Geist-Seele nach Rudolf Steiner