

# Zwischen Übermut und Verzweiflung - Von dem Zusammenhang zwischen Mut und innerer Gewissheit

Bericht über die Studientage Mut und Balance von Griet Hellinckx und Renate Zwicker organisiert durch das fakt21 Kulturgemeinschaft in Kooperation der anthroposophischen Gesellschaft NRW, Autor Simon Stott

„Wer die Verbindung zum eigenen höheren Selbst pflegt, erkennt leichter die Schritte, die zu tun sind, und spürt die Kraft und Klarheit, danach zu handeln“.

So lautete der Einladungsgedanke zum Seminar von Griet Hellinckx und Renate Zwicker zum Thema Mut und Balance.

Wie können wir uns jedoch selbst finden, in einer Welt in der eine ständige Positionierung gefordert wird? Muss ich mich immer positionieren oder kann ich auch die Mitte in mir selbst oder der Sache finden? In der ständigen Positionierung von Parteien oder Lagern geht jedoch der eigentliche Blick auf die Sache verloren. So erfordert die eigene Resistenz gegen die Polarisierung und Trennung eine gewisse Standhaftigkeit und Mut nicht zu der einen oder anderen Seite zu kippen. Genau diese Balance und der Mut sollte das zentrale Thema des Seminars sein.

Die Methode im Seminar zu dieser Standhaftigkeit und dem Mut zu kommen ist die Auseinandersetzung mit dem höheren Selbst. Dabei wurde die Unterscheidung zwischen dem Menschheitsideal und damit dem wahren Ich, sowie der Individuellen höheren Selbst gezogen, zu welchem wir im Seminar versuchten eine Verbindung zu finden. Gerade die Abwechslung zwischen Bewegung der Vitaleurythmie und Methoden der Ichfindung,

„brachte Erkenntnisse und Vertiefung“

auf der Suche nach dem höheren Ich.

Die Erfahrung und Erforschung der Wirkung von Bewegung und Geste zu Mir in der Vitaleurythmie sowie der gemeinsame Austausch zwischen den Teilnehmer\*innen schaffte ein Spannungsfeld, in dem ein solch komplexes Thema authentisch bearbeitet werden konnte.

Durch die Vitaleurythmie erfuhr man, wie die Bewegung und Geste zu einem Selbst eine Wirkung auf einem Selbst und die Anderen Teilnehmer\*innen haben kann. Eine Teilnehmerin sieht

„gerade in der Reflexion durch das tun in Verbindung mit den Übungen und der Bewegung mit den Anderen“

die Konkretisierung der eignen Fragestellung. Auf der Suche nach Vorbildern und authentischen Personen in unserem Umfeld fanden die Teilnehmer\*innen einen Spiegel, eine Sehnsucht zu der wir uns hin entwickeln können. Dinge die wir an anderen Personen inspirierend finden, können auf der

Suche zu unserer Mitte und unserem höherem Selbst Wegweiser sein für Fähigkeiten oder Eigenschaften die wir noch ausbilden wollen. Genau dieses Zwischenspiel von Bewegung und Reflexion ermöglichte ein persönlichen Umgang mit dem Thema Mut und Balance.

Eine zentrale Erkenntnis des Seminars lag darin, dass

„ich mir den Raum schaffe und lausche“

um einen Zugang zu mir zu finden. Deutlich wurde dabei, dass ich diese Erkenntnis erleben muss, sodass ich für mich selbst verstehe was das bedeutet.

Insbesondere die Frage:

„was hindert mich zu tun was ich tun will?“

wurde im Seminar immer wieder aufgegriffen und dabei unsere eigne Hindernissen konkretisiert.

Durch die Bewegung, Schreib und Praxisübungen wurde ein kreativer Weg aufgezeigt

„einen Zugang zu sich selbst zu finden, der gut in die Alltagspraxis integriert werden kann“.

Zitate aus dem Text sind aus der Reflexionsrunde der Teilnehmer\*innen