



Franz Weber

# Lichtwärts

Betrachtungen für ein geistgemäßes Leben in heutiger Zeit

Perceval-Institut

***Meinen Söhnen  
Aaron und Mitja gewidmet***

## ***Inhaltsverzeichnis:***

Vorwort

Leib und Geist

Einheit und Vielfalt

Licht und Finsternis

Seelische Wandlungen

Berufung

Schattenarbeit

Die Schlüssel

Soziale Initiation

Die Überwindung des Dualismus

Spiritualität und Sexualität

Neues Denken

Wandeln ins Licht

Literaturverzeichnis

## ***Vorwort***

Die hier vorliegende Schrift umfasst zum Teil recht verschiedene Thematiken, die jedoch in ihrer Wirkungsweise unser Leben auf der Erde sehr stark beeinflussen können, ob wir uns dessen bewusst sind oder auch nicht.

Wir leben in einer Welt der Dualitäten und Polaritäten. Licht und Finsternis, Mann und Frau, Himmel und Erde, Tag und Nacht und vieles mehr, bestimmen unser Leben, ohne dass wir noch sehr viel darüber nachdenken müssen. Oftmals treten dabei gewisse Gegensätze, zum Beispiel das Gute und das Böse so auf, dass wir uns zwischen diesen Polen behaupten und darin unsere eigene Mitte finden müssen. Ja, wir brauchen diese Gegensätze sogar, denn sonst wäre keine Spannung im Leben vorhanden. Und ohne gewisse Spannungen und Auseinandersetzungen würden wir in unserem menschlichen Leben und Streben sehr leicht erlahmen.

Natürlich beinhalten verschiedene Pole aber auch bestimmte Gefahren, so dass wir uns einseitig in einem Extrem verlieren können oder nur noch, wie ein Blatt im Wind, hin- und herschwanken.

Das Gute gilt es ja anzustreben, doch immer nur gut sein zu müssen, zum Beispiel durch ein vorgegebenes moralisches Postulat oder durch eine „moralische“ Instanz, entspräche nicht dem freien und sich selbst bestimmenden Menschen, der erst im Ringen mit dem Bösen ein selbst gefundenes und eigenes Gutes entwickeln kann. Zudem wäre es eher vermessen zu meinen, wir sind nur gut. Selbst ein Goethe tätigte den Satz: „Es gibt kein Verbrechen, als dessen Urheber ich mich nicht denken kann.“ Hätten wir zum Beispiel eine schwierige Kindheit und Ausgangslage im Leben erhalten, wer weiß, zu was wir selbst fähig gewesen

wären. Eine moralische Verurteilung anderer ist daher einseitig und arrogant.

Einseitigkeiten bringen längerfristig gesehen immer etwas Leidvolles mit sich. Wir verlieren in den Extremen nämlich unsere individuelle Freiheit. Auch das Gute ohne ein Böses kann mit der Zeit so einseitig werden, dass es uns starr und abschätzig werden lässt gegenüber dem „anderen Pol“ und damit gegenüber den Mitmenschen, die eben noch nicht so weit und „gut“ sind, wie wir uns selbst vielleicht einschätzen. So werden uns Extreme, egal von welchem Pol sie ausgehen, mit der Zeit Schmerzen bereiten und dadurch wachrütteln, um allmählich besser damit umgehen zu lernen. Dabei kommt es in einer gesunden Weise vor allem darauf an, einen selbstbestimmten Weg zu finden, der die beiden Pole miteinander aussöhnen kann und zudem ganz neue Möglichkeiten eröffnet, die dann eine höhere Ebene finden lassen, in der und aus der wir die Polaritäten und Belange unseres Lebens schöpferisch gestalten lernen.

Dazu mögen die folgenden Gedanken und Abschnitte anregen und bestimmte Sichtweisen anbieten, die für den geneigten Leser eine Lebenshilfe oder zumindest etwas Klarheit und eine meditative Beschäftigung mit diesen Inhalten bringen können.

In solch einer meditativen Herangehensweise an die Probleme und Aufgaben des Lebens sind die Zeilen dieser Schrift entstanden. So sollten sie auch mit einer inneren Haltung gelesen werden, die eine Achtung vor dem irdischen wie auch vor dem geistigen Leben und zudem eine meditative Stimmung bewahren kann.

In diesem Sinne wünsche ich dem freundlichen und wohlgesonnenen Leser beim Ausarbeiten und Weiterverfolgen dieser Anregungen einen reichen Segen und eine besinnliche und sinnfindende Zeit.

Emmendingen, im November des Jahres 2002, überarbeitet  
in Freiburg im Herbst 2018 und 2019

Franz Weber

## ***Leib und Geist***

Der Leib ist der Tempel des Geistes. So hört man es oft in spirituellen Kreisen. Von einem rein geistigen Standpunkt aus gesehen kann dann der Leib sicherlich auch erst einmal als ein Gefängnis erfahren und angesehen werden, denn die Seele wird durch den Leib natürlicherweise begrenzt.

Der Leib ist den Menschen von den Göttern geschenkt worden und zwar in deren alleinige Verantwortung. Der Mensch kann ihn daher missbrauchen oder aber anwenden für die Aufgaben in der Welt. Durch dieses Göttergeschenk hat der Mensch nämlich die Möglichkeit einer Freiheit in sich. Durch den Leib ist der Mensch von seiner Umwelt getrennt. Erst als ein Eigenwesen mit einem eigenen Willen und einem Bewusstsein von sich selbst kann er sich zwischen Gegensätzen, Meinungen und Einstellungen frei entscheiden. Diese Freiheit bedingt in ihrem Grunde jedoch, dass sie sich auch gegen die alte Schöpfung beziehungsweise gegen den göttlichen Willen wenden kann.

Im Leib ist die göttliche Schöpfung an ein gewisses Ende gekommen. In der Materie ruht der göttliche Geist. Dadurch sind wir Menschen frei und können selber gestalten. In den feinstofflichen Sphären wirken die Götterkräfte ja noch mehr so, dass dort keine wirkliche Freiheit für den einzelnen Menschen vorhanden ist, da dort alles miteinander verbunden ist und noch ineinander wirkt. Erst durch den Leib können wir getrennt sein von anderen Wesen und zu einem Selbstbewusstsein, zu einem Bewusstsein der eigenen Person heranreifen, so wie dies recht gut in der kindlichen Entwicklung zu sehen ist, bei der eine allmähliche Ergreifung und Beherrschung der Leiblichkeit erforderlich ist.

Auf der anderen Seite kann sich der Mensch aber so mit seinem Leib verbinden und identifizieren, dass er seine eigene geistige Substanz negiert. Letztlich gilt es auch hier, eine Mitte zu finden zwischen den Leibeskräften und denen des Geistes. In dieser Mitte zwischen dem Leiblichen und dem Geistigen ist für den Menschen nämlich erst ein wirklicher Freiheitsraum gegeben.

Der vererbte Menschenleib will nach und nach ergriffen und beseelt werden. Erst dann können die kosmischen Ursprungskräfte darin erkannt und vom Menschen neu belebt werden. Der Mensch wird so zum Miterbauer seines eigenen Tempels.

Dieser soll, als erste Bedingung, gereinigt und gepflegt sein. Ein sauberer Leib kann sich noch am Ehesten gesund erhalten. Er wird aufnahmefähiger für kosmische und irdische Kräfte. Dazu bedarf es sicherlich, von der physischen Seite aus betrachtet, einer gesunden Ernährung mit hochwertigen Lebensmitteln, sauberes Wasser, gute Luft, genügend Bewegung und ausreichend Schlaf.

Über Ernährungs- und Umweltschäden soll hier aber nicht gesprochen werden. Da gibt es genügend gute Ansätze, um einen Ausgleich zu den krankmachenden Kräften unserer Zeit bewirken zu können. Nur muss man diese Erkenntnisse auch beherzigen und umsetzen.

In diesem Abschnitt soll nun hauptsächlich dem Bewegungsmenschen, der zu unserem Leib sicherlich dazugehört, unsere Aufmerksamkeit zuteil werden.

Eine moderne Bewegungslehre und Gymnastik darf den Gedanken der Tempelreinigung und auch den des Ergreifens und Ausgestaltens des Leibes, also unseres Tempels, ernst nehmen und als Grundlage für eine Bewegungsschulung heranziehen.

Anhand der kulturgeschichtlichen Entwicklung von Tempelbauten soll hier nun die Verbindung von Geist und Leib etwas näher betrachtet werden.



In früheren Zeiten der menschlichen Geistesgeschichte waren die ersten Tempel noch in der natürlichen Welt vorhanden. In Höhlen und Hainen und in den vielfältigsten Dolmen, Menhiren und Steinwällen wurde ein Gottesdienst noch im Einklang mit den natürlichen und kosmischen Kräften gefeiert. Die Menschen erlebten sich damals noch mehr im Außen, in der Natur und in der natürlichen Schöpfung. Die Seelen waren früher noch nicht so tief und fest mit ihrer Leiblichkeit verbunden und hatten noch kein so starkes Selbstbewusstsein, so wie dies heute der Fall ist. Das Einzelwesen, die irdische Persönlichkeit, war damals noch nicht so ausgeprägt. Der Umraum und damit auch die Gemeinschaft bestimmte in dieser frühen Zeit das gesellschaftliche Leben.

Ägyptische Pyramiden stellten in einer weiteren Kulturepoche eine Architektur in der Landschaft dar, die monumental und konzentrierend auf die Betrachter wirkte. Im Inneren der Pyramiden gab es dann auch einen Sammlungsort, der bis an den Todespunkt heranzuführen sollte, der aber nur von Auserwählten betreten werden durfte. Konzentrationskräfte bewirken eine Zusammenziehung und Verdichtung in der Seele. Die ägyptische Seele wurde also stärker an ihre Leiblichkeit gebunden, so wie dies auch sehr direkt im Mumienkult zu sehen ist.

Griechische Tempel mit ihren hohen Säulen und offenen Gebäuden waren dagegen in einem harmonischen Ausgleich von Innen und Außen aufgebaut. Man erlebte im Inneren des Tempels auch noch die äußere, die umgebende Welt. Die Seelen der damaligen Menschen konnten sich beim Betreten dieser Gebäude öffnen und durch die Höhe der Tempel, vor allem durch die großen und hohen Säulen, sich in klarer und erhebender Weise innerlich aufrichten. So wirken Gebäude eben auch seelenprägend auf die Menschen. Die Tempelbauten entsprechen deshalb auch der

inneren Seelenkonfiguration der Menschen in den jeweiligen Kulturen.

Somit kann in vereinfachter Weise auch ein kulturell-geistiger Weg der Menschheit von den Megalithkulturen über die ägyptischen Pyramiden und die griechischen Tempel zu den Kathedralen und Kirchen des Mittelalters beschrieben werden. Es ist dies ein Weg von Außen kommend, vom Umkreis des Kosmos und des Natürlichen, zum Beispiel in den Megalithen, der immer mehr in eine Verinnerlichung gereichen will. In den Kirchen und Kathedralen ist nun die Außenwelt abgeschirmt; kosmische Symbole können nur noch über farbige Fenster hereinleuchten. Der Kirchenmensch sammelt sich vermehrt in seinem Inneren, die Um- und Alltagswelt soll draußen bleiben.

Der weitere Schritt zu einer Verinnerlichung ist konsequenterweise, den eigenen Leib als Gotteshaus zu betrachten. Dazu gab es in der Geistesgeschichte zahlreiche Methoden und Möglichkeiten, den Leib in einem spirituellen Sinne zu gebrauchen, wie zum Beispiel im Tempeltanz oder im indischen Yoga.

Yoga will die Hinwendung nach Innen, ein Bewusstsein für leibliche und energetische Kräfteströmungen im Inneren ausbilden. Durch verschiedene Körperstellungen und Atemübungen werden ätherische Kräfte zugeführt. Über den Ätherleib wird die Seele an den Leib gebunden. So entsteht erst eine Selbstwahrnehmung und ein freies Fließen der Lebensenergie, was natürlich auch zu einer Gesundung des Menschen beitragen kann.

Andere Methoden wie das chinesische Tai Chi oder das Chi Gong arbeiten noch direkter im Ätherischen. Darin ist der Leib noch von natürlichen Ätherströmen getragen und durchflutet. Diese Übungen sind zumeist aus dem Naturreich übernommen und verbinden die Übenden recht stark mit ihrer natürlichen Umwelt. Tai Chi und Chi Gong gehen also nicht so tief ins Leibliche, kapseln sich nicht ab

und bleiben daher vom Umraum getragen. Dies entspricht auch mehr der chinesisch-taoistischen Geisteshaltung. Die alten Inder wollten eher die äußere Welt ausklammern und nur nach den geistigen Tiefen beziehungsweise den Höhen in sich, mittels der leiblich-seelischen Werkzeuge, suchen. Dafür musste eine gute Beherrschung der leiblich-seelischen Kräfte erreicht sein.

Neuere Bewegungsschulungen, wie zum Beispiel die Eurythmie, wollen zum Ätherischen und Leiblichen, also zum natürlich vorgegebenen Leben, noch verstärkt das Seelische und Geistige hinzubringen. Dadurch kann der Leib bewusstseinsmäßig erst zum Tempel des Geistes gereichen. Die Eurythmie arbeitet mit kosmischen Kräften der Sprache und Musik, also mit Lauten und Tönen, die sie leiblich so umsetzt, wie der Ätherleib sich unter dem Einfluss dieser Geistgebärden bewegt. Das Seelische kommt durch den Inhalt eines Aufführungsstückes hinzu, wenn dieser von den Eurythmisten innerlich ergriffen und mit dem Leib nach vorgegebenen Bewegungsmustern und Gebärden ausgedrückt wird. In der Bewegung der Eurythmie können somit makrokosmische Kräfte, die vom Logos, vom Urwort ausgehen, den Leib durchdringen. Der bewegte Mensch und der beseelte Mensch, er wird so von objektiven kosmischen Kräften durchdrungen und damit durchgeistigt. Dies wirkt natürlich auch gesundheitsfördernd und seelenbildend auf den Menschen. Ein Hauptaugenmerk gilt dabei dem Ätherleib im Menschen, von dem die eurhythmischen Bewegungsabläufe entstammen. Das freie Fließen nach kosmischen Mustern trägt den physischen Leib mit. Oftmals hat man dabei den Eindruck, Eurythmisten „schweben“ etwas. Die physische Erdung, das im Leibe sein, darf aber nicht vernachlässigt werden. Dazu dient im Allgemeinen die Gymnastik und der Sport.

Heutzutage wird im allgemeinen und modernen Lebensstil ziemlich einseitig auf die physische Seite hintendiert, was natürlich eine Folge des groben Materialismus ist. Es zählt

meist nur noch die Schönheit, die Kraft, die Leistungsbereitschaft und der Erfolg des Körperlichen. Dadurch wird die Seele aber zu sehr an das Leibliche gebunden. Viele Zeitgenossen identifizieren sich nur noch mit äußeren Dingen, das heißt letztlich, die Seele bleibt im Leibe stecken beziehungsweise an den Dingen der Welt hängen. Sie kommt nicht mehr so leicht aus dieser materialistischen Welt heraus und findet dadurch zu wenig die wirklichen, die menschlichen Ideen und Ziele. Eine Selbstzentriertheit oder mit anderen Worten, ein ungesunder Egoismus ist das Resultat. Die Außenwelt wird in der Folge nur noch für die eigenen Zwecke ge- oder gar missbraucht.

Wird der Leib in einer gesunden Weise vom Menschen ergriffen, kann er zum Tor nach Außen, in die Mit- und Umwelt werden. Die Seele fühlt sich in diesem Leibe eingebettet und wohl, ohne sich aber darin zu verlieren. Der Leib wird zu einem fein gestimmten Instrument für den seelisch-geistigen Menschen, der sich als geistiges Wesen darin selbst ergreifen und finden kann. In einer gesunden Selbstbewusstheit erkenne ich den Anderen beziehungsweise das Äußere als gleichwertig an, denn ich bin bewusstseinsmäßig nicht ab- oder ausgegrenzt, sondern letztendlich mit allen und allem verbunden.

Um diese Erfahrung machen zu können, braucht man in einem ganzheitlichen Sinne Bewegungs- und Sportarten, die vom Leib ausgehen, aber Weiteres und Höheres mit einbeziehen können. Die Bothmer-Gymnastik, benannt nach Graf Bothmer, ist zum Beispiel ein Versuch, wo vom physischen Leib ausgegangen wird, bei der dieser Leib aber nun in seinen Bewegungsrichtungen zum Kosmos hin ausgeweitet wird. So entstehen Bewusstseinsenerfahrungen des Leibes im Raum, also der Umgang mit der Schwere, der Leichte, der Höhe und Weite, mit der Waagerechten und der Senkrechten, mit den Richtungen Hinten und Vorne und so weiter. Dabei sind qualitative Erfahrungen des Räumlichen

möglich, die bewusstseinsmäßig ausgedehnt werden können, sogar bis in den weiten Kosmos hinein. Der „kleine“ Mensch in seinem Leib kann sich darin groß und weit empfinden. Das Kräftewalten des nur Leiblichen wird somit erweitert - bis in die makrokosmischen Kräfte des weiten Umraumes hinaus.

Diese Bewegungsschulung geht über die Yoga-Übungen hinaus. Yoga will die Seele noch ganz mit dem Leib verbinden, was für manche Menschen sicher auch heute noch aus therapeutischen Gesichtspunkten angesagt ist. Er darf darin aber nicht stehen oder stecken bleiben. In einer zeitgemäßen Gymnastik soll sich der Mensch wieder in die „große“ Welt mit ihren Kräften und Qualitäten hinein erweitern. Vom Leib zur Welt - das ist eine zukünftige Aufgabe, die natürlich erst angegangen werden kann, wenn wir in unserem Leibe heimisch geworden sind, wenn wir ihn ganz ergriffen haben und beherrschen können. Dann können leibliche Erfahrungen des Umraumes uns auch wieder mit diesem verbinden. Eine soziale Komponente erstet daraus.

Der Makrokosmos und der Mikrokosmos Mensch, das objektive kosmische Walten und der ichhafte Mensch im Leibe sollen sich durchdringen. Letztlich will die gesamte Welt, unsere Schöpfung, zum Tempel des Menschen werden. Der Geist will im Menschen gefunden sein, auch im Leib und er will durch den Leib, durch den Menschen, der den Leib als sein Instrument gebrauchen lernt, in die Welt hineinwirken und diese aus ihrem Fall miterlösen.

Auch in der ursprünglichen europäischen Geistesgeschichte, nämlich in der keltischen und germanischen Kultur, lassen sich Körperübungen finden, die es vermögen, geistige Kräfte und Wesen anzusprechen. Diese Körperübungen und -stellungen entsprechen den Runen. Die Runen sind geometrische Zeichen und Symbole, die reale Kräftewirksamkeiten anziehen und weiterleiten können. Der Mensch wird in diesen Runenstellungen zur