

Marion Fetscher

Die Gestaltungskraft  
und ihre Bedeutung  
für die Mitte des Menschen

Praktische Anregungen  
zu Yogapraxis und Lebensalltag

## Impressum

1. Auflage 2017

Marion Fetscher

Yogalehrerin auf Grundlagen des Neuen Yogawillens  
Diplom-Betriebswirtin (BA)  
[www.yoga-marion-fetscher.de](http://www.yoga-marion-fetscher.de)

© 2017 Marion Fetscher

Alle Rechte vorbehalten.

Autorin: Marion Fetscher

Titel: Die Gestaltungskraft und ihre Bedeutung für die Mitte  
des Menschen - Praktische Anregungen zu Yogapraxis und  
Lebensalltag

Lektorat: Rita Egger, Marion Fetscher

Gestaltung und Satz: Marion Fetscher

Zeichnungen: Marion Fetscher, S. 55: Lammers-Koll-Verlag

Fotos: Claus Link, S. 35: Heinz Grill, Lammers-Koll-Verlag

Diese Broschüre kann direkt bei der Autorin Marion Fetscher  
bezogen werden. Kontakt: [www.yoga.marion.fetscher.de](http://www.yoga.marion.fetscher.de)

# Inhalt

Begrüßung	6
Die Suche nach Ausgeglichenheit	8
Die innere Mitte des Menschen	11
Die Entwicklung des Selbstempfindens	16
Die eigene Standposition im Lebensumfeld	20
Natürliche Innen- und Außenwahrnehmung	24
Die Stärkung der Ich-Kraft und das soziale Miteinander	30
Die Ich-Aktivität im Gestaltungsprozess	36
Aufbauende Lebenskräfte	42
Die inhaltlich gestaltete Yoga-Übungspraxis	46
Gestaltung in verschiedenen Lebensbereichen	51
Geeignete Inhalte und Ziele	58
Die Bedeutung der Mitte	64
Literaturhinweise	66
Danke	67
Kontakt	67

## Liebe Leserinnen und Leser,

der Begriff der Mitte des Menschen begegnet uns heutzutage immer häufiger. „*Finde Deine Mitte*“ ist zu einer gebräuchlichen Aussage geworden. Aber was stellen wir uns darunter denn eigentlich vor? Aus der Sicht des Yoga besteht ein interessanter Zusammenhang der Mitte des Menschen mit seiner Fähigkeit der Gestaltung.

Yoga-Übungen oder andere Aktivitäten können wir "machen" oder wir können sie "gestalten." Worin könnte der Unterschied liegen, und welche Wirkung entsteht auf die Mitte des Menschen? Welche Bedeutung hat die Gestaltung für die allgemeine Gesundheit und ein ausgeglichenes Lebensgefühl? Was bedeutet inhaltliche Gestaltung, und wie können wir immer mehr zu ihr hinfinden - ob in der Yoga-Übungspraxis oder in anderen Bereichen des täglichen Lebens?

Mit dieser Broschüre möchte ich Ihnen Anregungen geben, um sich diesen Fragen und Begriffen schrittweise anzunähern. Bei meinen Ausführungen orientiere ich mich vorwiegend an Gedanken und Aussagen von Heinz Grill, dem Begründer des Neuen Yogawillens, einem zeitgemäßen seelisch-geistigen Schulungsweg, der die Entwicklung des Individuums fördern möchte.\*

Anhand praktischer Übungen und Beispiele sollen sich ein erweitertes Verständnis, eine konkretere Vorstellung und auch eine erste Empfindung zur Mitte des Menschen und dem Potential der Gestaltungskraft entwickeln. Daraus können sich wiederum neue Impulse ergeben, die für eine bewusste und aufbauende Lebensgestaltung wertvoll sein können.

So richtet sich diese Broschüre nicht ausschließlich an Yoga-Übende, sondern an alle Personen mit Interesse an einer bewussten Lebensweise sowie an deren erweiterten beziehungsweise ganzheitlichen Zusammenhängen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen sowie beim Erleben und praktischen Anwenden der beschriebenen Inhalte.

Marion Fetscher

\*Im Sinne einer inneren Entwicklung des Menschen, der in höhere oder geistige Gesetzmäßigkeiten eingebunden ist, findet im *Neuen Yogawillen* die Ausrichtung hin zu einer praktischen Synthese zwischen geistiger und irdischer Welt oder der Frage, wie geistige Inhalte und Praxis im täglichen Leben zusammenfinden können, eine zentrale Bedeutung.

*Heinz Grill*, Heilpraktiker, bekannter Autor spiritueller Literatur, erfolgreicher Bergsteiger und Kletterer, stellt damit auf der Basis seiner langjährigen geistigen Forschungsarbeit sozialfähige Möglichkeiten der Entwicklung für den heutigen Menschen vor. Weitere Informationen über Heinz Grill und seine umfassende Arbeit, die ausgehend vom Yoga in zahlreiche Bereiche wie beispielsweise Medizin, Ernährung, Pädagogik und Architektur weiterführt, finden Sie unter [www.heinz-grill.de](http://www.heinz-grill.de).

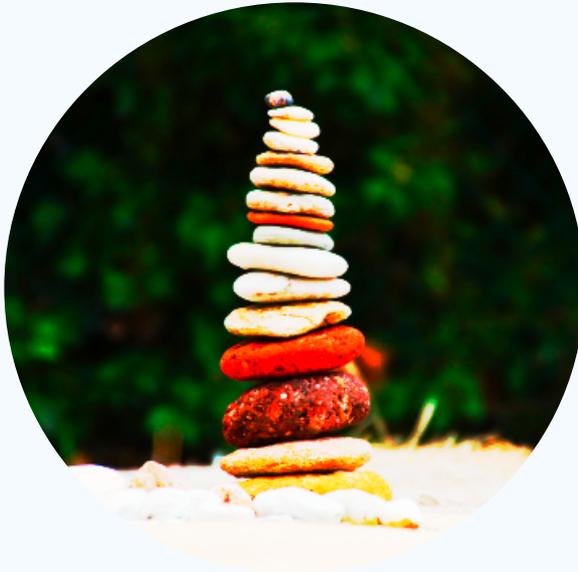
## Die Suche nach Ausgeglichenheit

Wir leben in einer Zeit der Extreme, in der das alltägliche Leben von vielen Menschen überwiegend schnell, hektisch und anstrengend wahrgenommen wird. Der Alltag ist heute in der Regel extrem angefüllt mit unterschiedlichen Anforderungen, Aufgaben und Angeboten, so dass der Mensch im Grunde ständig beschäftigt ist. Dazu kommt eine unendliche Fülle an Informationen und Eindrücken, die fortwährend auf uns einströmen. Diese können kaum mehr verarbeitet und in einen konkreten praktischen Zusammenhang zum eigenen Leben gebracht werden. Es herrscht ein ständiges, unruhiges Treiben, und es besteht die Gefahr, sich immer mehr in diesem zu verlieren. Dabei verbleibt oftmals nur wenig Raum für Regeneration und Aufbau, während die Lebenskräfte hingegen sich immer weiter abbauen.

In diesem Zusammenhang machen sich viele Menschen auf die Suche nach neuen Möglichkeiten, sich zu erholen, einen Ausgleich zu den allgemeinen Anstrengungen zu finden. In großer Vielfalt werden Möglichkeiten angeboten, wie man zu Erholung, innerer Ruhe und Harmonie oder zur eigenen Mitte finden könne. Einerseits werden diese Wege stark konsumorientiert und damit eher passiv beschrieben. Und auf der anderen Seite wird das Thema stark psychologisiert, recht geheimnisvoll oder auch mystisch dargestellt.

Allgemein finden sich in sehr unterschiedlichen Betrachtungen Hinweise darauf, wie wichtig die Mitte für die Gesundheit, das Wohlbefinden und ein gutes Lebensgefühl sei. Meist wird damit eine Vorstellung von Gleichgewicht, Harmonie und Ruhe aufgebaut, vielleicht auch ein spannungsfreies Dasein in einem har-

monischen Umfeld, ein Leben im Fluss und in Freude. Jedoch werden diese Vorstellungen dem alltäglichen Dasein oftmals wie eine Art Gegenpol gegenüber gestellt, als wären sie mit den täglichen Anforderungen des heutigen Lebens nicht vereinbar. So wird mehr nach einem Ausgleich zum anstrengenden Alltag gesucht.



Viele Menschen sehnen sich nach  
Ruhe und Ausgeglichenheit.

In den vergangenen Jahren hat sich ein Markt entwickelt, der geradezu überschwemmt wird mit Angeboten rund um das Thema „Wohlfühlen und Entspannung“, die sich einer enormen Nachfrage erfreuen. Viele Menschen machen jedoch die Erfah-

rung, dass die verschiedensten angebotenen Methoden häufig nur zu kurz anhaltenden Phasen von Entspannung und Ruhe führen. Schnell hat uns der Alltag wieder eingeholt, und wir sehnen uns schon bald wieder nach neuer Erholung.

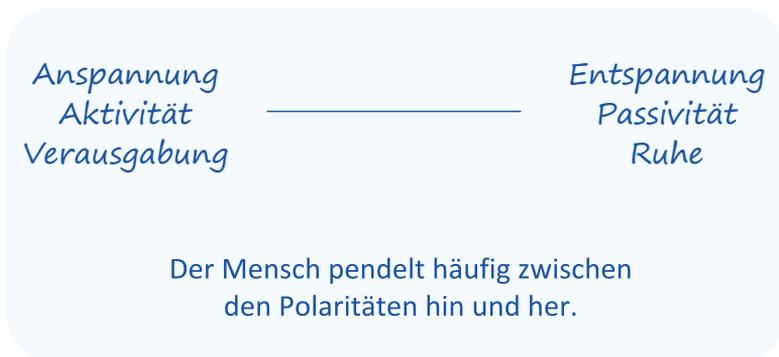
Natürlich gibt es auch eher langfristig ausgerichtete Übungswege. Wenn wir verschiedene Wege betrachten, kann ein besonderes Augenmerk auf die Frage gerichtet werden, ob diese den Menschen in hohem Maße zu einem Rückzug und einem tiefen Eintauchen in die eigene innere Gefühlswelt führen. Fraglich ist dann, inwiefern dadurch ein wirklicher Aufbau stattfinden kann, bei dem auch das persönliche Umfeld eine Berücksichtigung erhält. Aus diesem kann man zumindest im Alltag nicht einfach flüchten oder möchte ihm ja auch gar nicht entfliehen. Viele Menschen verspüren viel eher den inneren Wunsch, die verschiedenen Lebensbereiche in einer Ausgewogenheit zu erleben, anstatt sich mehr zurückzuziehen und auszugrenzen, um zu innerer Ruhe zu kommen. Ein weiteres tiefes inneres Bedürfnis des Menschen liegt in seiner persönlichen Entwicklung, so dass auch diesem Aspekt eine wichtige Bedeutung zukommt.

Die Mitte, von der in der folgenden Betrachtung ausgegangen wird, soll zunächst einmal eine nähere Beschreibung erhalten, so dass ein besseres Verständnis zu diesem Begriff und zu den Entwicklungsmöglichkeiten der Mitte entstehen kann. Im weiteren scheint dazu die Frage, wie sich die Entwicklung der Mitte in das soziale Leben hinein ausrichten kann, anstatt den Menschen in einen Rückzug aus diesem zu führen, sehr interessant zu sein. Darin deutet sich bereits die Bedeutung der Mitte für das gesamte Leben an.

## Die innere Mitte des Menschen

Gerade wenn wir unseren Alltag als anstrengend und beinahe überfordernd erleben, kann der Eindruck entstehen, dass die zahlreichen Anforderungen und Erwartungen aus unserem Umfeld so groß sind, dass wir hauptsächlich damit beschäftigt sind, diesen so gut es geht gerecht zu werden. Da kann wie oben beschrieben leicht das Gefühl aufkommen, dass es einen Ausgleich in Form von Entspannung braucht, um sich wieder zu erholen und wieder Kraft zu tanken.

So pendelt der Mensch häufig zwischen diesen beiden Polen hin und her und versucht dabei, eine Ausgewogenheit oder scheinbar eine Mitte innerhalb der äußeren Gegebenheiten zu finden.



Die Mitte des Menschen im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung des menschlichen Daseins wird damit jedoch eher nicht gemeint sein. Diese ist zwar auch nicht unabhängig von äußeren Bedingungen, sie beschreibt jedoch mehr einen inneren Raum oder besser gesagt ein inneres Zentrum.

## Die Entwicklung des Selbstempfindens

Innerhalb der vielfältigen *āsana*, der Körperübungen des Yoga, beinhalten zunächst vor allem die Gleichgewichtsstellungen den thematischen Schwerpunkt des *anāhata-cakra*. Sie unterstützen die Entwicklung eines Ich-Gefühls oder Selbstempfindens. Dieses feine Empfinden über das Ich oder Selbst, über das persönliche Sein, äußert sich durch ein inneres Gefühl von Ruhe. Es sollte vom gewöhnlichen Selbstbewusstsein, dem Gefühl, das dem Menschen äußerlich gegeben ist, unterschieden werden.

Ein erstes Erleben und Empfinden zur oben beschriebenen Herzmitte und deren Aufbauprozess kann mit der Yoga-Übung *pādāṅguṣṭhāsana*, die Zehenspitzenstellung, entstehen. In dieser *āsana* ist zunächst deutlich wahrnehmbar, dass das Gleichgewicht, das ein Sinnbild für Harmonie und Ausgeglichenheit ist, kein statischer Zustand ist, der dauerhaft erreicht werden kann. Es erfordert vielmehr einen ständig neuen Aufbauprozess.\*<sup>1</sup>

Begeben Sie sich für die Ausführung der Übung mit geschlossenen Beinen nach unten in die Hockstellung, und balancieren Sie auf den Zehenspitzen. Richten Sie nun die Wirbelsäule im vertikalen Lot auf, und halten Sie die Oberschenkel parallel zum Boden, so dass Sie mit dem Oberkörper und den Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden. Die Schultern dürfen während der Übung entspannt bleiben, und der Atem sollte frei zugelassen werden.

\*<sup>1</sup> vgl. Grill, Heinz: Die Seelendimension des Yoga, S. 116

Im nächsten Schritt werden die Arme in einer Kreisbewegung seitlich vom Körper nach oben geführt, bis sich die Hände über dem Kopf berühren. (Bild 1)

Richten Sie die Aufmerksamkeit ruhig auf die leicht und sanft nach oben strebende Wirbelsäule. Die aufgerichtete Wirbelsäule ist ein Ausdruck für die Persönlichkeit. (Bild 2)

Zuletzt führen Sie die Hände zum sogenannten *ātmāñjali-mudrā*, der Geste der Vereinigung, nach unten vor die Brustmitte. Die Mitte im Herzen kann nun bei aufgerichteter Wirbelsäule erlebt werden, während gleichzeitig ein feines Wirken des umgebenden Raumes wahrgenommen wird. Dies lässt ein Gefühl von Innerlichkeit und Selbstempfinden im Herzen entstehen. (Bild 3)

Der Stand auf den Zehenspitzen ist zu Beginn des Übens meist sehr ungewohnt und wackelig. Es empfiehlt sich daher, mit Geduld die einzelnen Übungsschritte in mehreren Wiederholungen auszuführen. Mit etwas Übung kann sich schließlich die Empfindung entwickeln, die sich in einer inneren Ruhe äußert.



(1) Das Gleichgewicht wird ruhig bewahrt, während die Arme einen Kreis beschreiben.



(2) Die Wirbelsäule lässt sich leicht und sanft nach oben strebend wahrnehmen.

Die Zehenspitzenstellung  
*pādāṅguṣṭhāsana*



(3) Ein Gefühl von Innerlichkeit und Selbstempfinden im Herzen äußert sich in einer inneren Ruhe.