

## Einführung in das Seminar Karma-Praxis, (Schicksalslernen nach C. van Houten)

-Coenrad van Houten, der diese Methode entwickelt hat, nannte sie Schicksalslernen, Jaak Hillen, der eine Ausbildung in Bochum angeboten hat, nennt sie Karma-Praxis. Grundlage dieses Weges, Schicksal zu verarbeiten und sich daran zu entwickeln, sind die Lebensprozesse, die R. Steiner in dem Zyklus «Das Rätsel des Menschen» (GA 170) beschrieben hat.

R. Steiner gab den Impuls, diese Lebensprozesse, die in unseren Verdauungs- und Aufbauprozessen wirken, zu durchseelen, d.h. sie als ordnendes und impulsierendes Prinzip ins Bewusstsein zu heben und sie auf die seelischen Verdauungs- und Entwicklungsprozesse anzuwenden.

Bezogen auf die Karma-Praxis kommt durch die Anwendung der Schritte der Lebensprozesse Licht in das Wirken unserer Seele und das Ich findet die Möglichkeit, mit den Dunkelheiten einen Umgang zu finden, sie zu erlösen.

Wir üben hier an kleinen, mehr oder weniger seelisch herausfordernden Ereignissen oder Zuständen, nicht an dramatischen/traumatischen Ereignissen oder Zuständen. Unsere Seele reagiert auf gewisse Ereignisse halbbewusst und spontan, eher heftig oder ohnmächtig: wir sind der Situation aus irgendeinem Grunde nicht gewachsen und wir wissen nicht sofort weshalb.

Es sind unbewusste Urteile, Gefühle und Emotionen, Willensimpulse, weshalb das Ereignis für uns eine Herausforderung bedeutet.

Die Schritte der Lebensprozesse werden durch künstlerische, Gruppen- und Einzelarbeit gestaltet. Der Weg geht zuerst zurück in die Vergangenheit, zu dem Moment oder dem Zustand, der Ursache ist, für das unbewusste Wirken in unserer Seele. Diese Wahrnehmung wirkt befreiend, wie alles, was wir wahrnehmend begreifen. Daran schliesst sich der Blick in die Zukunft mit dem Impuls, wie kann ich mit dem Gefundenen einen Umgang finden.

Einen solchen Prozess zu durchlaufen bedeutet eine nachhaltige Seelenhygiene.