

## **DIE FREIHEIT, SICH SELBST ZU FOLGEN**

Am 17. Februar 1906 schreibt die Künstlerin Paula Modersohn-Becker an Rainer Maria Rilke einen Brief und endet ihn mit den Worten: „Und nun weiß ich gar nicht, wie ich mich unterschreiben soll. Ich bin nicht Modersohn und ich bin auch nicht mehr Paula Becker. Ich bin Ich, und hoffe, es immer mehr zu werden. Das ist wohl das Endziel von allem unsern Ringen.“

Was uns im Kindesalter spielend gelingt, wird im Erwachsenenalter nicht selten zu einer Herausforderung: sich selbst zu folgen und unabhängig von gesellschaftlichen Erwartungen und Vorstellungen zu werden.

Wie kann ich meinem Leben gegenüber eine Haltung entwickelt, die es mir erlaubt, frei von eigenen Vorurteilen, von Muss-Annahmen und von Fremdbestimmung zu werden? Eine Haltung, die mich in Freiheit mit dem Leben tanzen lässt?

Im Seminar wollen wir uns Übungen anschauen, reflektieren und praktisch erproben, die Rudolf Steiner u.a. beschrieben haben. Was erlebe ich bei diesen Übungen? Wie verändert sich mein Bewusstsein und welche Auswirkungen haben sie auf meine Freiheit? Wie kann ein solch selbstgeführter Entwicklungsweg für mich aussehen?

