

Setu Bandhasana – Die Brücke als Yogaübung und geistiges Bild

Von Heinz Grill am 12.07.2026

Die Brücke ist eine faszinierende Erscheinung in der Weltenschöpfung.¹⁾



Die Göltschtalbrücke in Thüringen offenbart ein glänzendes Meisterwerk menschlicher Baukunst. Gedanke, Technik und Gestaltung verbinden sich zu einer Architektur, die sich harmonisch in die Landschaft einfügt und den Blick zugleich zu einem Fühlen des Herzens erhebt, sodass der Mensch anhand dieses Objektes nicht anders als ein Wertempfinden für das gelungene Werk erleben kann.

Rudolf Steiner beschreibt in einem Weihnachtsspruch²⁾ den Menschen als eine Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft und bezeichnet den Augenblick der Gegenwart als Brücke. In der bewussten geistigen Aktivität wird der Gedanke zur Wirklichkeit: Der Mensch verbindet das Gewordene mit dem Werdenden und gestaltet aus beiden die Zukunft.



Die Yogaübung *setu bandhāsana*³⁾ („Die Brücke“) entsteht aus der Koordination der Beine mit der unteren Wirbelsäule sowie einem aktiven und zugleich sensiblen Anheben der Brustwirbelsäule. Wenn der Mensch seine geistigen Fähigkeiten gebraucht, wird er selbst zu einer Brücke. Er verbindet die Polaritäten. Er schafft jene horizontal integrative Statue, die Kraft, Kreation und Symbol miteinander vereint.

Interessant ist die Etymologie des Wortes „Brücke“ im Deutschen. Das Wort wird unter anderem vom Indogermanischen *bhrū* abgeleitet und bezeichnet eigentlich nicht eine klassische, gut geformte Brücke, sondern einen Balken, der einen primitiven Übergang markiert. Im Gegensatz dazu bezeichnet die lateinische Wortwurzel *pons* für die italienische Bezeichnung der Brücke, *il ponte*, nicht nur den heutigen Weg, sondern die sakrale Dimension des Menschen, die einen Weg und einen Übergang ermöglicht. Der sogenannte Pontifice, oder im Deutschen der Pontifex, ist ein im Dienste der Sakralität stehender Beamter. Er sollte die Brücke vom Geist zur Welt darstellen. Aus dieser sakralen Dimension entstand schließlich die Benennung der Brücke mit „*il ponte*“. Die Universalie des Wortes besitzt deshalb eine Überlieferung aus einer geistigen Dimension.

In den Meditationsbriefen⁴⁾ bildet derzeit die Brücke das Objekt der Betrachtung. Die Analogie zwischen äußerer Brücke und der Brücke im Menschen kann zur Schönheit im Sinne eines menschlichen Ideals gedeihen.

Anmerkungen:

1. Mit „Weltenschöpfung“ ist die gesamte Wirklichkeit gemeint, die sich nach diesem Verständnis aus einer physischen, einer seelischen und einer geistigen Dimension zusammensetzt. Die Brücke erscheint daher nicht nur als Bauwerk der äußeren Welt, sondern auch als Ausdruck eines geistigen Schöpfungsprinzips.
2. Rudolf Steiner: „Eine Brücke ist der Mensch / Zwischen dem Vergangnen / Und dem Sein der Zukunft; Gegenwart ist Augenblick; Augenblick als Brücke.“ – Weihnacht, 24. Dezember 1920, in: GA 40, [Wahrspruchworte](#), S. 143.
3. Aus dem Sanskrit: *setu* = Brücke; *bandha* = Verbindung, Bindung; *āsana* = Haltung
4. Die Meditationsbriefe erscheinen wöchentlich und enthalten Anregungen sowie Übungen des Autors zu einer gegenständlichen Meditationspraxis. Sie können kostenfrei per [E-Mail](#) bezogen werden.