Eine Seelenübung

Kirschblüten

Im Rahmen dieses medizinischen Kurses zum Thema AD(H)S hat Heinz Grill eine Betrachtungsübung, auch Seelenübung genannt, zum Licht angeleitet. Diese Übungen stärken im Menschen die Fähigkeit die Aufmerksamkeit im Außen aktiv zu bewahren. Es entsteht dadurch eine wesentliche Kraft, die ordnend, beruhigend und zugleich aufbauend auf das Nervensystem wirkt. Heinz Grill sprach gerade in Bezug auf unser Thema darüber, dass diese Übungen sich sehr gut für Eltern von AD(H)S betroffenen Kindern eignen würden. Denn die Fähigkeit, die in dieser Art und Weise beim Erwachsenen geschult und entwickelt wird, fördert für das Beziehungsfeld innerhalb der Familie eine neue Ordnung. Diese ermöglicht überhaupt ein ruhiges Erleben und Wahrnehmen im Kontakt zum Gegenüber und bereitet für das Kind eine Grundlage, die es selber nicht im Stande ist, aufzubringen.
Bei dieser Betrachtungsübung die in konkreten und logischen Schritten aufgebaut ist, lernen wir mit der Aufmerksamkeit bei dem Betrachtungsobjekt konkret anzusetzen. Die Übung bedarf eines sorgfältigen und soliden Aufbaus, damit der Konzentrationsprozess nach Außen hin auch gut gelingen kann. Die Übung kann grundsätzlich in drei Schritten gegliedert werden:

Gliederung und Aufbau

1. Wahrnehmung und Anschauen des Objektes
2. Erinnern – Das Bild aus der Erinnerung wieder aufbauen
3. Wiederholen - Frage/Aspekt hinzunehmen – Erweiterung

Sehr gut eignen sich als Betrachtungsobjekt bspw. Pflanzen. Empfehlenswert ist es, sich einen ruhigen Ort, sowie auch eine Zeit während der nicht gestört wird, auszusuchen bzw. diese Umstände zu schaffen. Weiter können wir auf eine aufgerichtete Körperhaltung achten, entweder im Stehen oder in Sitzen. Relevant ist, dass der Körper eine ruhige Stellung einnehmen kann. Die Schultern und der Nackenbereich sind möglichst entspannt, dadurch ist der Kopfbereich freier. Diese Übung soll das Denken nicht anstrengen, sondern vielmehr beleben.

Der erste Schritt ist die Wahrnehmung bzw. Betrachtung und Anschauung des Objektes. Nehmen wir hierzu als Beispiel die Pflanze bzw. die oben abgebildeten Kirschenblüten: Wie sieht die äußere Gestalt und Form der gesamten Pflanze aus? Wie sind die Verhältnisse zwischen den verschiedenen Bereichen der Pflanze wie Zweige, Blätter und Blüten? Welcher Bereich dominiert, welcher scheint eher unscheinbar? Wie sehen die Blüten genau aus? Ihre Farbe, Anordnung und die Anzahl der Blütenblätter usw...
Bei diesem ersten Hinschauen, das nicht länger als 3-5 Min. dauern sollte, haben wir Gestalt, Form, Gliederung der Pflanze genau wahrgenommen, um uns ein möglichst konkretes Bild zu machen. Das Bild der Pflanze soll so klar und sorgfältig erfasst aufgebaut werden, als würde man die Blüten im Anschluss originalgetreu in einer Zeichnung wiedergeben!

Beim zweiten Schritt, schließen wir die Augen oder wenden wir den Blick von der Pflanze ab und bauen innerlich, aus der möglichst treuen Erinnerung das Bild wiederum auf. Dazu bedarf es einer ruhigen und innerlich betrachtenden Konzentration. Es ist dies eine hohe Aktivität, denn wir kreieren das Bild ganz neu aber möglichst originalgetreu aus unserer Erinnerung. Dazu können wir, um eine Ordnung in den Aufbau der Erinnerung zu bringen auch eine geeignete Frage hinzunehmen. Zum Beispiel können wir uns fragen, welcher Bereich der Pflanze überwiegt oder auch wie geordnet eine Pflanze ist. Dadurch ist es besser möglich die Erinnerung geordnet aufzubauen und unserer konzentrierten Betrachtung eine Art Richtung zu weisen. Achten wir aber darauf - und dies ist sehr wichtig – diese Frage nicht sofort beantworten zu wollen, sondern verweilen wir in einem freien Raum der Beobachtung. Dieser Schritt kann in etwa 3 Min dauern.

Mit dem dritten Schritte können auch die gewonnenen Eindrücke formuliert und beschrieben werden, aber dies als letzten und nicht als ersten Schritt! Wir lenken den Blick nochmals auf die Kirschblüten, haben sie bereits genau betrachtet und mit geschlossenen Augen aktiv noch einmal rekonstruiert. Ein erstes, objektives Bild ist entstanden. Nun beim nächsten Hinschauen können wir, um die Aufmerksamkeit zu zentrieren eine konkrete Frage zur Betrachtung hinzunehmen. Diese können sehr verschieden sein wie z.B.: Wie kommt mir die Blüte in ihrer Lichtesexpression entgegen? Wirkt sie mehr offen nach außen oder nicht? All zu leicht werden wir versuchen die Frage mehr wie wir es gewohnt sind aus unserem intellektuellen Wissen zu beantworten. Es ist regelrecht eine Kunst diesen eifernden Willen einmal wirklich in ruhiger Beobachtung zurückhalten zu lernen. Das heißt wir betrachten die Erscheinung mit einer konkreten Frage, lernen aber bei der gestellten Frage zu verweilen und ihr sozusagen einen Raum zu geben den wir mit unserer ruhigen Betrachtung und Aufmerksamkeit füllen.

Wir können bemerken, wie durch die Auseinandersetzung und wiederholte Übung neue Empfindungen und Seeleneindrücke gebildet werden. Dabei stellen wir fest, wie wir selber - wenn wir nicht zu schnell die Geduld verlieren - innerlich durch das Üben ruhig werden und uns gleichsam wie geordnet erleben. Wir erfahren dann den Prozess der Konzentration nicht als anstrengend und beengend, sondern dieser führt uns in eine empfindsame Nähe zum Objekt unserer Betrachtung. Dieses wird sozusagen intensiver erlebt und doch behalten wir eine klare und beobachtende Position jederzeit bei. Es ist keineswegs das Ziel, sich durch rasche

Emotionen mit unserem Betrachtungsinhalt wie vereinen zu wollen, sondern es bleibt jederzeit eine objektive und konkrete Beobachtung führend.

Solche Seelenübungen bereichern außerordentlich das Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Empfindungsleben des Menschen. Er fühlt sich in der Folge auf feine Weise zentriert und gleichzeitig mit der Außenwelt verbunden. Interessant kann es auch sein, die gleiche Pflanze beispielsweise dreimal am Tag unter Einwirkung verschiedener Lichteinflüsse zu betrachten. Wie wirkt das Morgenlicht, das Mittagslicht oder das Abendlicht auf die Pflanze?

Dadurch, dass wir bei dieser Übung unsere Aufmerksamkeit auf ein Objekt außerhalb von uns lenken und auf geordnete Weise im Außen wahren, entsteht eine Ausdehnung oder Erweiterung unserer bisherigen Fähigkeit bei einer Sache mit der Aufmerksamkeit zu bleiben, sowie auch eine geordnete Beziehungsaufnahme zum Objekt. Dieses, also die Blume, fängt dann sozusagen an, uns au stille Weise wie entgegenzugehen. Der Sinnesprozess, also die gerichtete Aufmerksamkeit erhält eine geführte Belebung und Kräftigung. Ein tieferer Eindruck unseres gewählten Inhaltes oder des Gegenübers kann sich in ersten Zügen offenbaren.

Im Äußeren mag diese Übung recht leicht und nachvollziehbar erscheinen. Die Anforderung ist hier vielmehr an die Fähigkeit der Ausdauer und Sorgfalt gestellt und wie gesagt auch daran, seine sonst üblichen Willensbewegungen unter feineren Differenzierungen neu zu ordnen. Deshalb ist es relevant, wenn wir solch eine Übung praktizieren, sie durch klare Kriterien in einen präzisen Aufbau zu bringen. Die Anleitung soll ganz konkret bleiben. Diese Übungen sollten nicht unterschätzt werden, es liegt in ihnen eine zentrierende und stabilisierende Kraft für den ganzen Menschen. Dies ist für die Therapie von großer Bedeutung und sollte vielmehr von Therapeuten eingesetzt und geschult werden. Der Therapeut und der Patient arbeiten gemeinsam daran eine Seelenübung aufzubauen, sie wirken zusammen. Das heißt, es wird eine Anschauung zu einem Inhalt, wie hier der Pflanze gezielt aufgebaut.

Ganz anders wäre es, wenn wir uns eine gewöhnliche Psychotherapie oder Analyse vorstellen, bei der der Therapeut lange Zeit dem Patienten zuhört. Der Prozess der durch eine Betrachtungsübung angeregt wird, erbaut, wie Heinz Grill es benennt, eine Kraft, die den Willen des Patienten anregt und formt. Dieses differenzierte Üben wirkt also willensformend, da es dem Menschen weitere Möglichkeiten und Fähigkeiten eröffnet und seine Persönlichkeit erbaut.

Raphaelle Franken -
Yogalehrerin nach dem Neuen Yogawillen