

## Wie können Begegnungen freier von Urteilen werden

*„Manch Urteil ist ja längst beschlossen,  
Eh des Beklagten Wort geflossen.“*

[Anastasius Grün<sup>1</sup>](#)

Wer dies im Sinne der Justiz erlebt hat, weiß wovon Grün hier spricht. Das Urteil steht fest über einen Menschen, doch dieser hat sich noch gar nicht zu Wort melden dürfen. Und wenn, ist es die Frage, ob ihm noch geglaubt wird.

Ungerechte, feststehende Urteile können Existenzen gefährden bis zur Zerstörung. Menschen können unschuldig für Jahre ins Gefängnis kommen. Ein Urteil in der Justiz ist etwas festes. Doch es kann sich wieder verändern, durch viele bürokratische Wege mit einer Revision.

Auch im zwischenmenschlichen Zusammenleben, beim Arbeiten oder in verschiedenen Begegnungen, können einseitige oder unwahre Urteile über den anderen Menschen leben. Es entsteht Argwohn oder im schlimmsten Falle Ausgrenzungen. Dies kann sich manifestieren und in jeder Begegnung weiter wirken. Auch von der Öffentlichkeit kann dies unterstützt werden. Ein sehr lebhaftes Beispiel hat Heinrich Böll in seinem literarischen Werk „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“<sup>2</sup> dargestellt.

Jedoch können auch diese Urteile sozusagen fest sein oder sie bleiben bewegt, sie verändern sich. Dies hängt mit dem jeweiligen einzelnen Menschen zusammen und seiner individuellen psychischen Konstitution. Denn nicht jeder lässt sich von Meinungen oder Urteilen gegenüber einer anderen Person beeinflussen. Es gibt ja auch Menschen, die davon freier sind und sich sozusagen ihre eigene Meinung bilden.

Dieses Phänomen gibt es schon immer in der Gesellschaft und im Zusammenleben. Meines Erachtens leiden jedoch Menschen darunter und es scheint auch so, dass der Argwohn oder die Vorurteile untereinander zunehmen. Die Blicke sind kritischer und damit auch unfreier auf den anderen gerichtet. Aber wie mir auch scheint, finden sich die Menschen damit heute mehr ab, als in früheren Jahren. Es scheint, als ob der Einzelne einer Lähmung unterliegt und die wahre innere Kraft, sich objektiv ein eigenes Urteil anzueignen, schwindet. Aus meiner Sicht wird dies auch von den Medien unterstützt, weil massenhaft Informationen nur noch bruchstückhaft weitergegeben werden und damit auch die Kraft des Individuums mit der Zeit schwindet, sich wirklich mit einer Sache länger zu beschäftigen und etwas tiefer zu ergründen. Durch die weitere Digitalisierung, die auch von der Politik angestrebt wird, wird dieses Problem noch zunehmen. Es wird alles oberflächlicher und schneller weitergegeben. Gerade in jungen Jahren, in denen es sehr wichtig ist, dass Kinder lernen sich zu konzentrieren, bei einer Sache zu bleiben und selber etwas zu erforschen, wird ihnen aus meiner Beobachtung dies eher genommen durch die Medien. Das Nervensystem wird dadurch belastet und geschwächt und damit der ganze Mensch.

Die Frage ist, wie frei oder offen können sich Personen begegnen, so dass ein Urteil nicht sofort entsteht oder dass es zumindest beweglich bleibt. Gibt es überhaupt ein freies Urteil?

Wie entsteht ein solches und von was ist dies abhängig?

Man könnte ja nun sagen, man soll immer positiv an oder von dem anderen denken und immer frei und offen auf jemanden zugehen. Ist dies ausreichend?

Eine für mich interessante Sichtweise dazu habe ich bei Heinz Grill erlebt. Er geht davon aus, dass für die Entstehung und das Eintreten eines freieren Urteils und weiterer Erkenntnisse dazu eine geistige Gesetzmäßigkeit zugrunde liegt. Und von der Möglichkeit der Entwicklung der Seele und darüber hinaus des ganzen Menschen. In einer Seelenübung „Das rechte Urteil“ beschreibt er dies näher <sup>3</sup> und erweiterte die Übung in einer weiteren Literatur <sup>4</sup>.

Dass es Entwicklung gibt und eine bestehende Gesetzmäßigkeit kann an der Entwicklung des Menschen beobachtet werden. Das Leben des Menschen unterliegt einem ständigen Wandel. Menschen werden geboren, sie werden älter und sie werden irgendwann wieder sterben. Auch das Bewusstsein des Einzelnen verändert sich innerhalb der Jahre. Bei Naturvölkern ist der ältere Mensch der Weise. Er hat im Leben schon viel erfahren und kann mit überschauender Gelassenheit und ruhigen Denkprozessen Entscheidungen treffen. Dies wäre für ihn in früheren Jahren wohl nicht möglich gewesen.

Auch im Pflanzenreich waltet ein sozusagen Kommen und Gehen wie im nebenstehenden Bild zu sehen ist. Während im unteren Bereich der Platterbse die ersten Blüten verwelken, zeigen sich die oberen in ihrer satten Pracht. Doch bald werden sie nach der Bestäubung langsam vergehen.



Diese geistige Gesetzmäßigkeit möchte ich als Grundlage nehmen für meine weiteren Ausführungen. Sie erfolgt in drei Schritten:

1. Die Intensität in der Anschauung, die Bewahrung an diese, begleitet mit konkreten Fragen
2. Die konkrete Erinnerung
3. Die gebildete Vorstellung

Diese drei Schritte sollen im folgenden näher erläutert werden. Doch zuvor möchte ich eine günstige einleitende Vorbereitung zur eigenen Körperhaltung aufzeigen.

### ***Vorbereitende Übungen:***

Der Beginn:

Einen Menschen zu beobachten, wahrzunehmen und auch zu beurteilen erfordert einen genauen und wachen Blick nach außen zu dem Gegenüber, jedoch auch eine Stabilität und Wahrnehmung zur eigenen Person. Dies ist in jeder Körperhaltung möglich. Die Übung kann am Strand, bei einem Spaziergang, oder auf einer Veranstaltung ausgeführt werden. Doch wird man bemerken, dass die Art und Weise der Körperhaltung und der eigenen Ruhe behilflich sein kann. Deshalb möchte ich den Sitz aus dem Yoga vorschlagen, die es in den folgenden Ausführungen gibt.

Es gibt den Fersensitz (siehe Foto 2), den Schneidersitz, den Halben Lotus, den Lotus oder auf dem Stuhl sitzend (siehe Foto 1).

a) Eine oben angegebene Sitzhaltung wird eingenommen und das Becken leicht nach vorne gekippt. Dadurch zentriert sich das Becken mit den Beinen und es entsteht eine stabile ruhige Basis. Dann lenkt man die Aufmerksamkeit auf die Wirbelsäule und sie wird von unten nach oben wahrgenommen. Die Aufrichtung erfolgt sanft. Der Brustkorb wird leicht angehoben, die Schultern und der Nacken bleiben entspannt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule aufgerichtet. Dadurch gleitet der Blick mehr nach außen in den Raum oder auf das Objekt, das betrachtet werden soll.



Foto 1 „Thai-Yoga-Statuen“

b) Dann wird der Atem beobachtet. Dieser kommt und geht und man wird spüren, wie er den Körper sanft bewegt. Die Atmung sollte frei fließen bis in den Bauchraum hinein. In den Atemstrom wird nicht eingegriffen.

c) Des Weiteren können nun die eigenen Gedanken und Gefühle beobachtet werden. Was wird gerade gedacht und wie befindet sich der Gefühlszustand? Bei dieser Beobachtung kann man sich vorstellen, dass die Gedanken und Gefühle sich langsam wie außerhalb vom Körper bewegen. Sie werden wahrgenommen, jedoch frei gelassen, das heißt in den Gedanken- und Gefühlsstrom wird nicht eingegriffen, so dass sie wieder vorbeiziehen können.

Mit dieser ersten vorbereitenden Übung, die am Anfang stehen kann, wird eine erste Ordnung und Ruhe im Körper und im Gedanken- und Gefühlsleben eingeleitet.

Der Beginn des Übens ist einfacher, wenn mit dieser Sitzhaltung begonnen wird. Trotzdem ist die Übung davon unabhängig. Sie kann langsam sogar in das alltägliche Beobachten und Wahrnehmen und in die Begegnungen ganz einfach und authentisch einfließen.

### **1. Die Intensität in der Anschauung, die Bewahrung an diese, begleitet mit konkreten Fragen**

Wie wird nun eine Betrachtung oder Anschauung sozusagen freier, dass kein festes Urteil entsteht?

a) Eine Begegnung mit einer Person wird ausgesucht, bei der diese Übung angewandt wird. Sie kann mit einem Bild oder Photo erfolgen oder aus dem Gedächtnis. Wie erfolgt nun die Betrachtung? Wie ist es wenn man z.B. das Gesicht anschaut?

Der eigene Blick gleitet dabei nicht nur oberflächlich darüber, sondern langsam und ruhig. Man bleibt dabei und bewahrt die Eindrücke.

b) Zu der Betrachtung können nun konkrete Fragen dazukommen. Dadurch wird diese intensiver. Die Fragen können die Form, die Farben, die Haarlänge, usw. betreffen, so dass das Gesicht mit allen Gesichtsteilen und -zügen, sowie den Haaren, wie eine ganz konkrete Sache gesehen wird. Z.B. fragt man sich wie die Farben der Augen sind, oder der Teint des Gesichtes. Aufsteigende Gefühle der Sympathie oder Antipathie oder verschiedene eigene Projektionen zu der Person, die auftauchen können, werden in Ruhe gelassen, so dass sie den Eindruck nicht stören.

c) Intensiver wird dies, wenn man das, was man gesehen hat für andere Personen beschreibt. Man muss dazu erneut Gedanken bilden, die dem Aussehen des Gesichtes gerecht werden und dies auch vermitteln. Die Gedanken, die gebildet werden und als Beschreibung ausgesprochen werden, sind eine aktive Angelegenheit. Es ist nun nicht mehr das Schauen, das Betrachten im Vordergrund, sondern es tritt hierzu eine Erweiterung ein. Man muss sich für die Beschreibung genauer mit der Sache auseinandersetzen.

Eine Beschreibung hat auch eine Wirkung für andere Personen. Wird eine Person so beschrieben, wie sie ist, dann ist die Formulierung in der Regel einfach, geordnet und zu dieser Sache ausgerichtet. Das Denken ist nicht intellektuell oder emotionsgeladen, sondern orientiert sich an dem was gesehen wird. Der Zuhörer kann diesem gut folgen und wird einfach und konkret auf einen Gegenstand aufmerksam. Eine Beschreibung wirkt für den Zuhörer selbst beruhigend, denn die Worte, die ausgesprochen werden, sind gut nachzuvollziehen. Es entsteht eine Ordnung in seinem Gedanken- und Gefühlsleben und eine einfache Ruhe tritt bei ihm ein.

Wenn man einen Menschen beschreibt, orientiert man sich nur an dem was man sieht. Dabei wird man bemerken, wie man freier wird von einem vorschnellen Urteil und wie der Blick innerlich weiter wird zu dieser Person. Die Beschreibung hilft, dass man tatsächlich eine schnell gefertigte Meinung zurückhalten kann und die andere Person mit ihrer Individualität besser wirken kann. Die eigenen Stimmungen und Gefühle zu dieser Person können sich verändern. Vielleicht entdeckt man dann auch etwas neues.

In einem weiteren Schritt wird das Gesehene bewahrt und in das Gedächtnis eingepägt.

## **2. Die konkrete Erinnerung**

Nachdem das Bild der Person genau betrachtet und die Beschreibung entweder leise oder konkret zu anderen getätigt wurde, wird nun das Gesehene rekonstruiert. Man stellt sich vor, dass das, was gesehen wurde, wie ein Bild vor einem steht und man erinnert sich an dieses. Es ist am einfachsten, wenn dies so abläuft, wie es angeschaut wurde. In einer geordneten Reihenfolge, Schritt für Schritt wird das Bild nach und nach eingepägt, so dass es sich immer mehr zusammenfügt zu einem ganzen Portrait. Wenn eine Begegnung am Tag konkret einprägt wird, wie bspw. der Besuch beim Frisör, bei dem die Frisörin bewusst betrachtet wird, dann wird man bemerken, dass bei der Erinnerung leichter ein Bild von ihr entsteht.

Die Gedanken, die die Richtung für die Betrachtung gaben, helfen nun bei der Rekonstruktion. Denn durch diese wurde der Blick genauer auf das Objekt gelenkt und der Gedanke hat sozusagen angegeben, wohin und wie geschaut wurde. Der Gedanke, auch wenn er nicht ausgesprochen, sondern nur gedacht wird, bildet eine Brücke zum Objekt. Und dies prägt sich leichter in das Gedächtnis ein. Für das Gedächtnis und die Gedächtnisleistung und auch das Denken ist dies eine gute aufbauende Tätigkeit.

Sie führt zur Regeneration im Nervensystem.

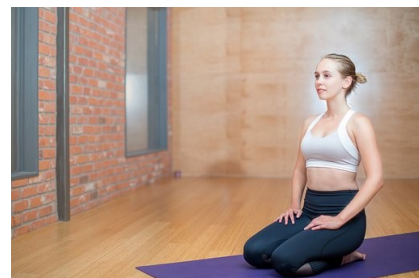


Foto 2 „Frau“

Als drittes folgt nun die Vorstellung aus diesen Gedankeninhalten.

## **3. Die gebildete Vorstellung**

Eine Vorstellung mit Gedanken kennen sicherlich Personen, die in Handwerksberufen tätig sind sehr gut. Ein Tischler wird, bevor er ein Möbelstück anfertigt, erst einmal darüber nachdenken, was er bauen möchte, wie groß es werden soll, welcher Stil gewünscht ist, usw. So entsteht eine erste Vorstellung, die sich aus Gedanken bildet. Diese wird nun abgewägt und mit der Zeit immer konkreter, so dass er zu der Ausführung übergehen kann. Die Vorstellung ist eine weitere aktive Tätigkeit im Bewusstsein des Einzelnen, die die vorhergehenden Prozesse mit einschließt und benötigt.

Die Vorstellung stärkt den einzelnen in seiner ganzen Bewusstseins- und Gedächtnisleistung.



## ***Wirkungen dieser Übung***

Wenn man einem Menschen begegnet, an was nimmt man Anteil und was bemerkt man an Regungen?

In Begegnungen regt sich das Seelenleben, denn Gedanken und Gefühle werden lebendiger und mit dem anderen Menschen in Beziehung gebracht. Und dieser wiederum bringt seine in Beziehung zum Gegenüber. So ist ein ständiger Austausch gegeben. Je freier und feiner nun die Gefühle und Gedanken von den eigenen Projektionen sind, desto freier ist die Begegnung.

Jedoch ist dies eine große Herausforderung, denn dazu benötigt jeder eine gewisse Kraft in sich, um sich sozusagen über die eigenen Projektionen zu stellen und sich hier nicht leiten zu lassen von Eindrücken, die nicht real sind.

Die Seele ist meist überschattet von vielen Einflüssen des Tages, von Erschöpfung oder Überlastung und von Begegnungen aller Art. Das heißt, die wahren freien Gedanken und Gefühle sind in einer Begegnung nicht so leicht möglich. Und dann treten Projektionen auf, die sich zum Objekt mischen. Das heißt, wenn man auf eine andere Person schaut, dann kann der Blick und die Wahrnehmung getrübt sein durch ein Schicksalsereignis oder eine Erschöpfung. Der Blick kann aber auch getrübt sein durch Gedanken über die Person, die jemand ausgesprochen hat, die aber nicht der Wirklichkeit entsprechen und die man unreflektiert übernimmt und dann selber denkt.

Wenn man sich dessen bewusst wird und die Aufmerksamkeit wie in der beschriebenen Übung auf das Gegenüber gelenkt wird, dann werden die Projektionen langsam weichen und man bekommt einen freieren, realen Blick nach außen.

Das stärkt die innere Ordnung und führt zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit.

Leider sind Projektionen heute vielfach vorhanden und meines Erachtens wird es immer schwieriger, diese zu lösen. Denn dies erfordert ein aktives Betrachten und auch eine Kraft zum Aushalten für eine längere Anschauung.

Doch gerade diese Kraft scheint immer mehr abhanden zu kommen, da vieles nur noch oberflächlich wahrgenommen wird.

Die Welt des anderen zu erkennen, bedeutet die eigene etwas loszulassen und sich zu öffnen für die neuen Eindrücke und dabei bleibt man immer etwas flexibel und neutral.

Dies fördert das soziale Miteinander. Und man wird bemerken, dass es nicht immer eine festgefahrene Wahrheit gibt, wie im folgenden Bild zu sehen ist.



Foto 3 „Glas: Halb voll, Halb leer“

Deshalb wünsche ich mir, dass alle Leser die Notwendigkeit der freien Urteilsbildung erkennen können und sich darin üben möchten.

---

<sup>1</sup> eigentlich: Anton Alexander Graf von Auersperg (1808-1876), österreichischer Dichter und Staatsmann (Internetseite: [www.aphorismen.de](http://www.aphorismen.de))

<sup>2</sup> Böll Heinrich, Die verlorene Ehre der Katharina Blum, Kiepenheuer & Witsch, 1974

<sup>3</sup> Grill Heinz, Yoga und Christentum, Verlag für Schriften von Heinz Grill, 4. Aufl. 1998

<sup>4</sup> Grill Heinz, Übungen für die Seele, Synergia Verlag, 2017

Bilder:

Foto 1 Thai-Yoga-Statuen

[https://cdn.pixabay.com/photo/2016/05/10/11/47/massage-1383550\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2016/05/10/11/47/massage-1383550_340.jpg)

Foto 2 Frau

[https://cdn.pixabay.com/photo/2018/01/01/01/57/woman-3053489\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2018/01/01/01/57/woman-3053489_340.jpg)

Foto 3 Glas

[https://cdn.pixabay.com/photo/2013/06/26/05/02/silhouettes-141366\\_340.jpg](https://cdn.pixabay.com/photo/2013/06/26/05/02/silhouettes-141366_340.jpg)

Nicht bezeichnetes Bild aus eigenem Bestand