

3. Eine Übung für die Seele zur Stärkung des Immunsystems

In meinem letzten Artikel habe ich eine These aufgestellt, bei der ich behaupte, dass das Immunsystem freier und unabhängiger arbeiten kann, wenn der Mensch in seinem Bewusstsein einen weisheitsvollen Gedanken bewahrt, der zu einer Yogaübung passt. In der zweiten Phase der Ausführung beschreibt dies Heinz Grill in einem Zitat, das ich hier wiederholen möchte. „... (Der Übende) erlebt eine große Übersicht in seiner Gedankenperspektive. Er erlebt den Gedanken als Gedanken, da der Körper schweigt. Der Gedanke ist nun nicht mehr versunken im Leibe, sondern wird für das eigene Erkennen wahrnehmbar.“ 1)

Diese Erfahrung kann auch in den Alltag übertragen werden bei anderen Übungen. Es gibt dazu konkrete Übungen für die Seele. 2)

Anhand einer Betrachtungsübung mit einer Pflanze möchte ich diese nun beschreiben.

Die Vorgehensweise wird wie bei der Yogaübung ebenfalls in drei Phasen unterteilt.

1. Phase:

Zu Beginn wird der Übende sich ein Bild, eine Idee oder eine andere Begebenheit aus dem Leben vornehmen, die er genauer betrachten oder erforschen möchte.

In dieser ersten Phase, ist es ähnlich wie bei der Yogaübung, dass sich der Übende auf etwas zubewegt mit konkreten Gedanken. Dies kann in einem einfachen Sinne stattfinden, wenn bspw. eine Blume beobachtet wird. In vertiefendem Sinne wird dies stattfinden, wenn ein komplexerer Bereich, wie z.B. die Wirbelsäule oder ein Text genauer erforscht werden möchte. In Bezug zum Corona-Virus würde dies bedeuteten, dass eine umfassendere Berichterstattung betrachtet werden müsste und nicht nur eine einseitige durch die etablierten Medien. Zudem könnte man sich hier auch die erweiterte Frage stellen, welche Motive oder Interessen die Berichterstattungen begleiten. Und auch warum Personen, die eine andere Meinung vertreten von den Medien immer diskreditiert werden.

Bei solch einem Vorgehen nimmt der Übende eine Haltung ein, von einem Subjekt (Ich) zu einem Objekt (Du) oder umgekehrt. Das bedeutet, dass eine erste Differenzierung geschaffen wird, von der eigenen Person zum Objekt. Die Betrachtung soll frei bleiben von den bisherigen Gedanken, von Erinnerungen und von Gefühlen wie Sympathie und Antipathie. Auch ein vorschnelles Urteilen, ein Wunsch schnell zu einem Ergebnis zu kommen, soll dann in Ruhe gelassen werden.

Das Bild des Übenden wäre ein ruhiges betrachten, beobachten und wahrnehmen der Verhältnisse, die erforscht werden sollen. Es entsteht ein erster Überblick.

Aufgrund dieses Vorgehens wird eine erste einfache Ordnung in den innerleiblichen Verhältnissen erfahren. Das Denken wird sanft und einfach angeregt. Die Gefühle werden ruhiger und feiner und der Wille weicht zurück.

Dabei wird das Nervensystem beruhigt und das Immunsystem erfährt eine erste Befreiung aus Einschnürungen.



Konkretes Beispiel bei der Pflanze:

1. Das Bild wird ausgewählt.
2. Das Bild wird betrachtet, um einen ersten Überblick zu bekommen.
3. Dann kommt die Frage hinzu, was genauer erforscht werden soll.

Lungenkraut (*Pulmonaria officinalis*)

(Photo Autorin)

2. Phase:

In dieser Phase wird der Übende nun seinen Blick mit den vorgenommenen Gedanken konkret auf das Objekt lenken.

Nun können Details näher erforscht oder weitere Zusammenhänge hergestellt werden.

Beim oben dargestellten Bild bei dem das Lungenkraut näher angeschaut wird, kann zuerst das äußere Bild der Pflanze betrachtet werden, mit den Fragen, über die Größe, die Farbe, die Anordnung der Blüte und ihrer Blätter. Dann kann auch erforscht werden, wie die Blätter angeordnet sind, welche Farbe sie haben und welche Form.

Eine Vertiefung entsteht, wenn konkretere weitere Inhalte dazu kommen. Es kann z.B. die Heilwirkung dieser Pflanze näher erfahren werden. Doch dies bedarf viel Geduld und ein längeres Studium.

Heutzutage gibt es viele Pflanzen, bei denen die Heilwirkung bekannt ist.

Das Lungenkraut wurde schon von Hildegard v. Bingen erforscht, die um 1098 geboren und für die damalige Zeit erstaunliche 81 Jahre alt wurde. Sie empfahl es gegen Erkrankungen von Lunge und Atemwegen. Es wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und lindert Hustenreiz, durch die enthaltene Kieselsäure und den Schleim. 3)

Deshalb kann das Lungenkraut als Vorbeugung und bei Ausbruch von Corona helfen.

In dieser Phase wird am intensivsten die Haltung eingenommen, die im oberen Zitat von Heinz Grill dargestellt wird. Der Körper schweigt mit seinen Unruhetendenzen, Emotionen oder Müdigkeit, er wird nicht weiter beachtet. Es steht der Gedanke mit der Beobachtung und Wahrnehmung zu dem Objekt im Vordergrund. Der Übende ist hier konzentriert darauf und gewinnt nach und nach seine Erfahrungen.

Die Verhältnisse in der Seele, die in der ersten Phase eingeleitet werden, werden nun intensiviert. Das Denken wird verstärkt und die Emotionen werden langsam zu feineren Empfindungen zu dem Objekt. Der Blick wird freier und es entsteht oft der Eindruck, dass etwas besser und konkreter wahrgenommen wird.

3. Phase:

In der dritten Phase wird die Blume anschließend als ganzes Bild rekonstruiert. Dabei wird das Bild wieder von außen betrachtet, d.h. es bleibt ein Gegenüber. Es wird wie ein Bild vor die Stirn gestellt. Somit wird es nicht mit der eigenen Person verwoben. Intensiviert wird dies, wenn die Gedanken im Zusammenhang zu dem Gesehenen erinnert werden. Sie geben eine Anleitung und eine Führung für das Bewusstsein und die Erinnerung wird dadurch kräftiger. Insgesamt ist dies auch eine gute Gedächtnisübung.

Eine weitere Pflanze, die bei Atemwegsproblemen angewendet werden kann ist „Gundermann“ (*Glechoma hederacea*). Gundermann mit seinen Bitterstoffen ist ein kleinwüchsiges Lippenblütengewächs, das in heimischen Gärten oder in Wäldern sich gerne ausbreitet. Die kleinen bläulichen Blüten zeigen ihre Pracht von April bis Juni. Der Tee aus dem frischen blühenden Kraut kann eingesetzt werden bei Entzündungen von Schleimhäuten, Husten und Asthma. Der Tee ist auch gut als Spülmittel im Hals- und Rachenraum. Beim Trinken ist eine sanfte zusammenziehende oder pelzige Wirkung im Mund spürbar. 4)



(Photo Autorin)

Thymian ist ebenfalls eine Heilpflanze, die eine Linderung bei Husten, Bronchial- und Lungenerkrankungen einleitet, durch ihre ätherischen Öle.

Heilpflanzen bergen Wirkungen in sich, die eine Milderung von Krankheitssymptomen hervorrufen können.

Eine Pflanze kann nun aufgrund ihrer Wirkung eingenommen werden und diese wird sich dann entfalten. Wenn jedoch der Übende eine Beziehung zu dieser Heilpflanze aufbaut, indem er sie intensiver beobachtet und erforscht, dann entsteht nach und nach ein viel tieferes Verständnis für die Pflanze selber. Diese Forschungstätigkeit intensiviert die Heilwirkung. Aus der ersten Oberflächlichkeit in der Beziehungsaufnahme wird diese intensiver und dann wächst eine Verantwortung dazu.

Das wäre auch ein interessantes Gebiet bei der Tierhaltung. Gerade auch hier wäre das aus meiner Sicht notwendig.

In Bezug zum Immunsystem werden durch die beschriebenen drei Phasen die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Willens, angeregt und geordnet. Das Immunsystem kann in Ruhe arbeiten und wird nicht beeinträchtigt von bspw. einer Unruhe oder angespannten Verhältnissen. Eine wichtige Bedeutung nimmt, wie in der Yogaübung, das längere Bewahren des Gedankens zu dem ausgewählten Objekt ein. Durch diese Bewahrung kann der Körper unabhängig und frei arbeiten. Der Übende ist mit seinem Bewusstsein aktiv und zentriert auf die Inhalte.

Wenn man nun eine Heilpflanze in ihrer ganzen Wirksamkeit erkunden möchte, dann wird solch eine Übung öfters wiederholt werden. Denn erst nach und nach, wenn auch ein praktischer Bezug erfolgt ist, wird sich diese offenbaren. Es wird dann immer wieder der Ablöseprozess erfolgen von dem bekannten zu dem neuen zu erforschenden Phänomen.

Anhang:

Photos Autorin

- 1) Heinz Grill, Die Seelendimension des Yoga, Lammers-Koll-Verlag, Staufen im Breisgau, 5. Auflage 2018, Seite 102
- 2) Heinz Grill, Übungen für die Seele, Synergia-Verlag, Roßdorf, 2016,
- 3) siehe: www.heilkraeuter.de/lexikon/lungenkr.htm
- 4) Heilpflanzenlexikon, Sonderausgabe für Isis Verlagsgesellschaft Chur, Schweiz, S. 49

Sandra Hees

Hildesheim, den 10.04.2020

Ein weiterer Artikel folgt: Verschiedene Yogaübungen und die Durchlüftung der Lunge