Das Erleben des Menschen in ein Subjekt und Objekt und die Förderung der Individualität (Ich)



Die Betrachtung eines Objektes

Inhaltsangabe:

Einleitung

1. Beeinflussungen vom eigenen Ich (Subjekt) auf das Objekt	2
1.1 Verbindung der eigenen Person mit den eigenen Gedanken und Gefühlen	2
1.2 Verbindung der eigenen Person mit Meinungen, Idealen, Ideen	3
1.3. Die Symbiose – Verbindung zweier Lebewesen	3
2. Das Erleben des Menschen in ein Subjekt und Objekt im Alltag	4
2.2 Unbewusst stattfindende Abläufe	4
3. Bewusste Übungen im Yoga-Unterricht und das konkrete Erleben in ein	
Subjekt und Objekt	5
3.1 Die Übung "das Andreaskreuz"	5
3.2 Die Betrachtungsübung	6
4. Wirkungen auf die Individualität des Menschen	7
4.1 Der Mensch und seine Glieder	8
4.2 Wirkungen auf das Ich und weiterhin auf die Gesundheit des Menschen	9
5.0 Zusammenfassung	9

Einleitung:

"Der Mensch ist sich selbst das rätselhafteste Ding der Natur, denn er kann nicht begreifen, was Körper, und noch weniger was Geist ist, und am wenigsten von allem, wie ein Körper mit einem Geist vereint sein könne. Das ist der Gipfel aller Schwierigkeiten und indessen ist es unser eigenes Wesen". (Blaise Pascal aus Gedanken, Reclam-Verlag, 1948)

Diese Gedanken schrieb Pascal in seinen letzten Lebensjahren, um ca. 1660 nieder. Er als Mathematiker und Philosoph beschäftigte sich zunehmend mit dem Wesen des Menschen und versuchte es mit seiner tiefen Frömmigkeit zu begreifen.

Wie man das Wesen Mensch tiefer verstehen kann, wie er gegliedert ist, wie er sozusagen umgangssprachlich tickt, das ist ein großes Rätsel. Aber je mehr man sich damit beschäftigt und so den Menschen und die Entwicklungsvorgänge wahrnimmt, wird man langsam eine Annäherung zu ihm finden.

Das Thema, das ich hier behandeln möchte, beschäftigt sich mit einer Fähigkeit des Menschen, die recht einfach erscheint, aber eine große Bedeutung für den Einzelnen hat.

Der Mensch kann sich selbst als ein Subjekt erleben und einen Gegenstand wie ein Objekt. Jeder kann von sich sprechen, aber auch von einer anderen Person, oder einem Objekt, das angeschaut oder beschrieben wird.

Zudem kann er aber auch sich selber wie ein Objekt betrachten. Er kann den eigenen Körper beobachten und ebenso die Gedanken und Gefühle oder Stimmungen, die ihn umgeben.

Diese Fähigkeit ist durch seine Ich-Tätigkeit möglich. Je intensiver diese Beobachtungen erlebt und ausgeübt werden, desto mehr wird das Ich in seiner Entwicklung gefördert.

Diese Fähigkeit besitzt das Tier nicht. Das Tier reagiert auf Reize, es bildet mit seiner Wahrnehmung nach außen eine Einheit. Es kann sich nicht reflektieren und damit selbst erkennen.

Wie bewusst die Fähigkeit sich selbst und auch die Außenwelt objektiv zu erkennen wahrgenommen wird, liegt an der individuellen Möglichkeit des einzelnen Menschen.

Im Neuen Yogawillen, eine Form des Yoga, wie sie durch Heinz Grill als spiritueller Lehrer, erforscht und gelehrt wird, wird im besonderen diese Fähigkeit, das Erleben in ein Subjekt und Objekt geübt, weil dies das Ich, den geistigen Teil des Menschen stärkt. Somit wird die Unterscheidung zwischen dem geistigen tätig sein und dem physischen wahrnehmen als ein erstes Qualitätsmerkmal geübt. Der Mensch kann so erfahren "wie ein Körper mit einem Geist vereint sein könne", wie dies Blaise Pascal hinterfragt(e).

Heinz Grill schreibt in dem Buch "Die Seelendimension des Yoga" auf S. 77 folgendes dazu: "Bei der täglichen Praxis wird der Übende zunächst ein natürliches, bewusstes Verhältnis zwischen seinem eigenen Ich und einem zu beobachtenden Objekt entwickeln. Es ist zunächst das Erleben in ein Subjekt und ein Objekt aufgeteilt, es ist wie man aus der Sicht des Yoga spricht, innerhalb einer Dualität geboren. Die Dualität wird mit *dvaita* benannt, während die Nicht-Dualität mit *advaita* benannt wird. Obwohl es die Dualität nach den allgemeinen Grundsätzen des Yoga zu überwinden gilt, so muss an allem Anfang der Betrachtungen und der Hinwendungen eine bewusste Situation geschaffen werden, die eine konkrete Ordnung der Beziehung in einen Betrachter und einen zu Betrachtenden ermöglicht. Es wäre für das Bewusstsein und die gesunde Entwicklung eines sogenannten Ich, eines überschauenden Ich, sehr abträglich, wenn der Übende jene im trivialen Yoga so häufig benützte Wortformel einbringen würde und sagen würde: "Alles ist eins" und deshalb sich selbst als Betrachter im Verhältnis zum betrachtenden Objekt nicht ausreichend bewusst werden würde. Indem diese unterscheidende Gegenüberstellung erfolgt in ein Ich und ein Du, ein Selbst oder ein anderes Objekt, entsteht eine gesunde Dualität, die schließlich ein gesundes und überschauendes Ich fördert."

Ausgehend von diesen Aussagen möchte ich im Folgenden mit Beispielen erörtern, wie das Erleben in ein Subjekt und Objekt praktisch hergestellt werden kann und welche Wirkungen dadurch eintreten. Zu Beginn jedoch lege ich dar, wie das Erleben in ein Subjekt und Objekt überschattet ist durch andere Formen, wie z.B. Gefühlsstimmungen.

- 1. Beeinflussungen vom eigenen Ich (Subjekt) auf das Objekt
- 1.1 Verbindung der eigenen Person mit den eigenen Gedanken und Gefühlen

Als Mensch begleiten uns immer wieder wenig geordnete Gedanken und undifferenzierte Gefühle. Diese können uns in der Wahrnehmung nach außen auf ein Objekt beeinflussen.

Ein Beispiel dazu: Bei meiner Ausbildung als Kinderkrankenschwester musste ich auf verschiedene Stationen in der Klinik. Bei einer_Station spürte ich, dass langsam eine Ablehnung mir gegenüber entstand von den Schwestern. Meine Beurteilung viel schlecht aus. Ich musste dann mit einer Lehrerin und der Stationsschwester zusammen darüber reden. Nach einigen Ausflüchten, sagte diese, dass sie mich nicht leiden mochte und es wohl deshalb zu dieser Beurteilung kam. Aber ich hätte ja noch die Ausbildung vor mir und kann mich noch beweisen.

Ihre Gefühle, ihre Ablehnung mir gegenüber, ließen ihren Blick auf mich und damit auf meine Arbeit nicht frei entfalten, was sich auf das ganze Team auswirkte. Die Stationsschwester hatte sich mit ihren ablehnenden Gefühlen stark verbunden und wirkte so nicht wertfrei.

Wie uns unsere eigenen Gedanken beeinflussen können, hat Paul Watzlawick in seinem Buch "Anleitung zum Unglücklich sein" in einem bekannten Beispiel, geschildert. Eine Person benötigt einen Hammer und könnte ihn vom Nachbarn ausleihen. Doch die eigenen Gedanken (der hat was gegen mich, der schaut mich immer so an, usw.) lenken ihn dann soweit, dass er zum Nachbarn geht und ihn anschreit, dass er doch seinen Hammer behalten solle, weil er nicht mehr benötigt wird. Der Nachbar wusste natürlich überhaupt nicht was los ist und schaute verdutzt.

Es gibt nun auch die Verbindung mit den Gedanken und Gefühlen, die scheinbar harmloserer Natur sind, wie z.B. Unlustgefühle. Es ist bspw. ein Tag, an dem eine Unlust verspürt wird zur Arbeit oder zu einem Treffen zu gehen. Diese Gedanken und Gefühle können schneller weichen durch andere Einflüsse. Meist sind sie eher labil und die Verbindung der eigenen Person dazu ist nicht so stark.

1.2 Verbindung der eigenen Person mit Meinungen, Idealen, Ideen

Jeder Mensch hat bestimmte Lebensgewohnheiten, Ideen oder auch Ideale, die er pflegt zu Themen wie Ernährung, Erziehung, Gartengestaltung oder Hausumbau usw. Diese haben einen Wert und Sinn und sie zeugen von der Individualität des Einzelnen, da er seine Ideen umsetzen möchte. Wird dies jedoch sehr dominant und bestimmend vertreten, wie es in fanatischen Formen oder bei Wahrheitsansprüchen vorkommt, dann lässt solch eine Verbindung mit einer Meinung nur wenig oder keinen Spielraum für ein Erleben in ein Objekt oder Subjekt. Das Gegenüber wird in seinen Bedürfnissen nicht wahrgenommen. Nur die eigene Idee ist sozusagen richtig und wegweisend.

1.3. Die Symbiose – Verbindung zweier Lebewesen

Bei der Symbiose gehen zwei Lebewesen eine sehr enge Verbindung ein und ziehen daraus einen gegenseitigen Nutzen. Eine Symbiose ist ein normales Verhalten bspw. bei der Mutter-Kind Beziehung in den ersten Lebensmonaten.

Symbiosen können jedoch auch krankhafte Formen annehmen, z.B. wenn zwei Personen wie eine Person nach außen wirken und starke Abhängigkeiten gegenseitig entstehen.

Eine klare Wahrnehmung zur eigenen Person ist dann kaum noch möglich. Und es ist auch zu vermuten, dass das symbiotische Lebewesen nicht gut wahrgenommen werden kann, durch die enge Verbindung und Abhängigkeit.

Sehr starke Symbiosen die aufgelöst werden, durch Krankheit oder Tod können auch zum Tod des anderen führen.

Ein Beispiel dazu: Als Kinderkrankenschwester hatte ich einige Jahre mit behinderten Kindern gearbeitet. Aufgrund eines Krankenhausaufenthaltes der Mutter kam ein sehr stark behindertes Kind in die Einrichtung. Es war auf der Stufe eines Säuglings, aber bereits ca. 13 Jahre alt. Beide hatten immer zusammen im gleichen Bett geschlafen. Das Kind war das erste mal von der Mutter getrennt. Es ist in der Einrichtung plötzlich ohne physisch erkennbaren Grund verstorben. Es wurde von den Ärzten vermutet, dass es die Trennung nicht verkraftet hat.

Diese genannten Verbindungen sind im unbewussten Lebensablauf des Menschen eingewoben. Sobald Krankheiten eintreten oder Veränderungen notwendig werden, z.B. aufgrund von Schicksalsereignissen, werden Einschnürungen oder Abhängigkeitsverhältnisse meist bewusster erlebt oder reflektiert. Doch dies hängt von den individuellen Möglichkeiten im Bewusstsein des Einzelnen ab, das heißt, wie sind die eigenen Fähigkeiten zu reflektieren oder zu beobachten.

2. Das Erleben in ein Subjekt und Objekt im Alltag

2.2 Unbewusst stattfindende Abläufe

Wie entsteht eine Trennung in Subjekt und Objekt?

Schaut ein Mensch aus dem Fenster und beobachtet einen Vogel, dann gibt es ein Objekt, den Vogel und ein Subjekt, der Mensch. Beides ist voneinander getrennt. Hier ist keine Verbindung oder Einheit wahrzunehmen. Dies ist eine Situation, die im Leben permanent stattfindet. Sie findet jedoch eher unbewusst statt. Das Objekt wird dabei nur oberflächlich wahrgenommen. Beim Menschen kann eine Veränderung eintreten, wenn solch eine Beobachtung konkreter wird, wenn er bspw. plötzlich auf ein Objekt aufmerksam wird. Dann wird er wacher und bewusster in seiner Beobachtung.

Ein Beispiel dazu: Ich gehe mit einem älteren Klienten in eine Bäckerei um Kuchen zu kaufen, den er sich aussuchen möchte. Er ist sehbehindert und hört schlecht. Zudem wiederholt er sich in seinen Darstellungen. Meine Stimmung ist getrübt, denn ich empfinde sein Verhalten anstrengend. In der Bäckerei lese ich die Torten Schnitten vor: Heidelbeere Schnitte, Joghurt-Kirsch Schnitte, Mandarinen-Schmand Schnitte. Dann gleitet mein Blick weiter und bleibt bei der nächsten Kuchenschnitte hängen, eine die ich noch nie gesehen hatte. Sie erinnert mich an die Deutschlandfahne. Ich frage die Verkäuferin, was das denn sei und sie antwortet mir sinngemäß, ja das sind Deutschlandtörtchen, sie wurden wegen der Fußball WM kreiert. Genauer betrachte ich sie dann. Die schwarze Farbe sind Heidelbeeren, die rote Himbeeren und gelb sind hier die Mandarinen. Ich beschreibe sie meinem Klienten und es entsteht ein Gespräch mit der Verkäuferin und den anderen Kunden über dieses Angebot. Letztendlich kaufen wir sie. Als ich aus dem Laden herausgehe, bemerke ich, dass meine Stimmung gelöster ist. Auch nehme ich den Klienten wieder besser wahr und ich habe Geduld für seine Erzählungen.

Das Erleben der subjektiven Stimmung wurde durch die äußere Objektbetrachtung abgelenkt und verbessert.

Was ist hier passiert?

Zuerst bestand eine Verbindung von mir zu meinen Gedanken und Gefühlen. Aufgrund dessen konnte ich den Mann nicht so gut wahrnehmen und war mit mir beschäftigt. Dann plötzlich ein Ereignis, durch das mein Blick, meine ganze Wahrnehmung auf ein Objekt gelenkt wurde. Die mich umgebenden Stimmungen sind gewichen und nur noch das Objekt steht im Interesse der Aufmerksamkeit.

Hier ist eine Trennung in Subjekt und Objekt eingetreten. Das Ich wird in solchen Momenten regsam und tätig, denn es bewirkt die Wahrnehmung und Beobachtung zur Situation und ebenso zu den eigenen Stimmungen.

Jedoch ist dies aus einem unbewussten Ablauf geschehen, aus der Lebenssituation selbst heraus.

Wie wird das Objekt wahrgenommen?

Die Wahrnehmung auf ein Objekt ist recht unterschiedlich, denn sie kann von subjektiven Eindrücken gefärbt sein. Wird das Objekt der Sache entsprechend wahrgenommen? Ein Beispiel dazu: Wir haben drei Katzen. Eine davon ist etwas kleiner und dünner als die anderen beiden. Als wir vom Urlaub zurückgekommen sind, fragte ich eine Nachbarin, ob denn alle drei Katzen draußen waren. Sie sagte nein, nur die große. Dann fragte ich, welche sie denn meine. Sie zeigte sie mir und es war die kleinste und dünnste. Da sie sich aber mehr draußen aufhält und mehr gesehen wird, wird sie vermutlich als groß wahrgenommen.

Ein weiteres Beispiel aus dem Yoga-Unterricht: Die angeleitete Betrachtungsübung (siehe ff.) mit einer Mandarine wird ausgeführt. Bei der Nachfrage von mir, wie gut es ging, sagte eine ältere Teilnehmerin, "ja für mich war das schwierig, weil Obst bei uns zu Hause immer Äpfel waren und so habe ich ständig an einen Apfel denken müssen."

Sie hatte zwar ein Objekt vor sich, doch sie konnte es nicht dem Sinn entsprechend betrachten.

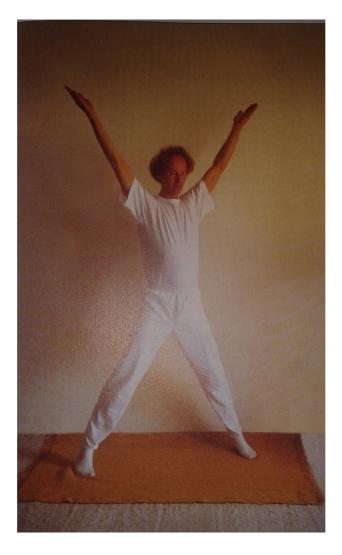
3. Bewusste Übungen im Yoga-Unterricht und im Alltag

Das Ziel des Neuen Yogawillens ist die Förderung und Entwicklung des Menschen auf allen Ebenen. Eine wichtige Voraussetzung ist dabei die Art und Weise, wie der Übende seine bewussten Fähigkeiten zum beobachten und reflektieren ausgestalten kann.

Im Unterricht kann dies mit den *asana* gut geübt werden. Weiterhin ist die angeleitete Betrachtungsübung wertvoll dafür.

Ein Beispiel für eine Übungseinheit:

3.1 Die Yoga-Übung "das Andreaskreuz"



Das Andreaskreuz - samdhisthana

Ein Bild von der Übung das Andreaskreuz aus dem Buch "Die Seelendimension des Yoga" S. 130 wird angeschaut.

- a) Beim ersten mal wird das Bild beobachtet ohne Anleitung und ausgeführt. Danach wird besprochen, wie das Erleben in ein Subjekt und Objekt wahrgenommen wurde.
- b) Bei der zweiten Ausführung wird das Bild mit einer konkreten Anleitung beobachtet, mit dem Ziel die Aufmerksamkeit daraufhin zu fördern. Dann wird die Übung ausgeführt.

Es werden Fragen gestellt:

Wie sind die Füße, sind sie direkt am Boden oder aufgestellt?

Wie ist die Haltung der Hände, sind sie geöffnet oder geschlossen?

Wie verläuft die Linie von rechter Hand zu linkem Fuß und linker Hand zu rechtem Fuß

Wenn sich die Linien kreuzen, wo ist dann die Mitte?

Wie ist die Aufrichtung der Wirbelsäule in der Mitte beim Kreuzpunkt?

Danach wird besprochen, wie die angegebenen Anleitungen wahrgenommen werden konnten bei der Ausführung.

c) Die dritte Ausführung begleitet ein imaginativer Gedanke, ein Gedanke, der dem geistigen Bild der Übung zugrunde liegt, z.B. "Bei dieser Übung (gibt es) ein Raumerleben nach außen und ein Raumerleben nach innen". (ebd.)

Durch die Ausführung der Übung mit solchen Gedankenabläufen und Anleitungen wird zuerst der Blick des Einzelnen auf ein Bild gelenkt. Das Bild wird angeschaut und beobachtet. Dann kommen gezielte Gedanken dazu, die den Blick konkreter auf bestimmte Teile der Ausführung hinlenken, so dass der Übende diese bewusster wahrnimmt. Dies kann mit unterschiedlichen Anleitungen erfolgen, die zur Sache ausgerichtet sind und weiterhin dem geistigen Sinnbild der Übung entsprechen.

Durch die ausgesprochenen Gedanken, wird der Einzelne regsamer, denn er beobachtet konkreter und ist aktiv beteiligt. Er ist in einer Beobachtung und in der Tätigkeit seines Denkens. Weiterhin führt der Teilnehmer die Übung nach den konkreten Gedanken aus und formt dadurch den Körper. Sie können sich im Bild der Übung ausdrücken. Diese Vorgehensweise ist eine aktive bewusste, konzentrierte und mentale Übung.

Was bildet eine Brücke zum Objekt?

Die Gedanken sind die Brücke zum Objekt. Durch sie wird der Blick konkret auf das Objekt gelenkt. Sie unterstützen weiterhin, dass das Objekt besser im Gedächtnis behalten wird. Ein Beispiel: Es wurde in einem Yoga-Kurs eine Betrachtungsübung (siehe weiter unten) angeleitet. Danach wurde das Objekt, die Blume mit geschlossenen Augen zurück erinnert. Dabei sagte ich die wichtigsten Stationen an, wie Farbe, Stiel, Form der Blüten usw. Den Teilnehmern viel auf, dass sie sich an das, was ich aussprach, am einfachsten erinnern konnten. Die Gedanken haben das Bild lebendiger hervorbringen lassen. Eine Teilnehmerin, die Aktzeichnen übt, sagte, dass sie bemerkt, dass es beim Zeichnen auch so wäre. Die Gedanken zum Bild hin lassen sie das Bild konkreter erfassen.

3.2 Die Betrachtungsübung

Ausführung und Anleitung der Betrachtungsübung am Beispiel der Mohnblume

Diese Übung wird in drei Schritten ausgeführt.

1. Die Sitzhaltung und Aufmerksamkeit zum Körper und den Stimmungen In einer ruhigen, aufrechten Sitzhaltung (z.B. Fersensitz, Schneidersitz, Lotossitz oder auf der vorderen Stuhlkante) wird zuerst der Körper, dann der Atem wahrgenommen und einige Atemzüge beobachtet. Danach wird die Aufmerksamkeit auf die eigenen Gedanken und Gefühle gelenkt. Der übende nimmt dabei den Körper und auch die eigenen Gedanken und Gefühle, wie ein Objekt wahr. Dabei tritt eine erste Distanz dazu ein.



2. Die konkrete Beobachtung des Objektes

Nach dieser ersten Phase wird die Blume in einem geordneten Ablauf betrachtet. Zuerst den Stiel, dann die angrenzenden Blätter und ihre Formen. Danach die Blütenblätter mit ihren Formen und ihren Einkerbungen. Zuletzt die Mitte in den Blütenblättern mit den Staubkelchen und dem Stiel. Gedanklich denkt der Übende dazu die Bezeichnung, wie die Farbe grün, schwarz, rot, weiß oder gelb. Auch die Formen der einzelnen Blätter, wie rund, oval eingerissen, usw. werden während der Betrachtung gedacht.

3. Die Rückerinnerung

Der Übende schließt nun die Augen und stellt das Objekt gedanklich vor sein Gesichtsfeld und rekonstruiert das Gesehene, ebenfalls in einem geordneten Ablauf.

Erinnert sich der Übende danach an das Bild, oder wird die Blume später in einem anderen Zusammenhang gesehen, dann kann er bemerken, dass sie präsenter oder näher ist, so als ob er sie besser kennt. Eine nähere Beziehung dazu ist entstanden.

4. Wirkungen auf die Individualität des Menschen

Diese Übungen haben Wirkungen auf den Menschen. Diese Wirkungen sind bedeutungsvoll für die Entwicklung und auf die Gesundheit. Meist bemerkt der Übende, dass er langsam innerlich ruhiger wird und das Alltagsgeschehen zurückweicht, wenn er sich auf die Übung einlassen kann. Oft fühlt er sich auch wacher und frischer in seiner Wahrnehmung nach außen.

Doch wie kann dies konkreter erfahrbar und aufgeschlüsselt werden, so dass das Rätsel des Menschen klarer wird? Welche Bereiche werden dabei angesprochen?

4.1 Der Mensch und seine Glieder

Im Folgenden möchte ich die Frage behandeln, wie kann der Mensch gesehen werden, aus was besteht er, oder wie kann er erfasst werden.

Dass der Mensch nicht nur aus einem Körper bestehen kann, damit haben sich viele Philosophen, Psychologen und Geisteswissenschaftler beschäftigt. Es wird in der Philosophie auch von einer Mehrdimensionalität des Menschen gesprochen. Nach meiner Forschung gehört jeweils ein Glied oder Leib des Menschen zu einer Welt oder Dimension, die ihn umgibt. Der Mensch ist ein Teil des Universums und der Erde. In einem einfachen Sinne kann man diesem Gedanken näher kommen, wenn die Atmung beobachtet wird. Durch die Atmung besteht eine Verbindung zur Luftsphäre, die uns umgibt. An dieser nehmen wir alle teil durch die Ein- und Ausatmung.

In der Anthroposophie und im Neuen Yogawillen wird der Mensch in vier Leiber oder Glieder eingeteilt. Dieses Bild über den Menschen (Menschenbild) ist wie folgt, hier in einer einfachen Darstellung, aufgeteilt:

Ich — Geist (schöpferische Prozesse, überschauende Fähigkeiten, Individualität)

Seele – Astralleib (Kräfte des Denkens, Fühlens und Wollens)

Ätherleib – verschiedene Äther bewegen den Körper (Lebensäther, Wärmeäther, Lichtäther,

chemischer Äther)

Körper - Leib

Um die Förderung des Ich näher zu erläutern, nehme ich anhand der Betrachtungsübung Bezug.

Was ist das Ich?

Das Ich ist ein Teil, der ganz aus der geistigen Welt kommt und frei von der physischen Welt bleibt. Es tritt in Verbindung zum Menschen über das Bewusstsein. Das Ich hat folgende Eigenschaften: Für den Menschen gibt es die Fähigkeit sich wahrzunehmen. Er kann sozusagen überschauend und reflektierend auf sich und weiterhin auf seine Umwelt schauen. Es gibt dem Menschen die Fähigkeit kreativ und schöpferisch auf Dinge zuzugehen, diese zu ergründen, zu erforschen, darüber selbständig und aktiv nachzudenken und weiterzudenken. Weiterhin kann der Mensch mit dieser Fähigkeit auch selber etwas neu schöpfen, etwas neues kreieren und entwickeln.

Der Mensch kann sich als seine eigene Person, wie eine Individualität (als Ich) wahrnehmen und den anderen als ein Du. Er kann weiterhin seine Verhältnisse ordnen. Durch das Ich ist es möglich eine Führung in das eigene Leben zu bringen. Er kann selber Entscheidungen treffen, unabhängig von anderen Meinungen.

Das Ich trägt in sich freie und reine Gedanken zu einem Aspekt.

Diese Fähigkeiten, die das Ich mit sich bringt, sind für jeden Menschen gegeben.

Die Betrachtungsübung und die Wirkungen

In der Betrachtungsübung beginnt der Einzelne seine körperliche Haltung, sowie die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten. Damit beginnt er sich als Ich wahrzunehmen, wie ein Subjekt. Seine Wahrnehmung zu sich selber löst sich langsam von der (wie ich es anfangs genannt hatte) Verbindung zum Körper und den Gedanken und Gefühlen, die jeden Menschen umgeben. Somit kann er die Außenwelt, oder sozusagen das andere, das Objekt freier von sich wahrnehmen. Das Ich führt nun die Beobachtung und damit die Sinne. In der Betrachtung wird der Sehsinn am stärksten angesprochen.

Im Alltag ist es ja oft so, dass die Sinne ungeordnet umherschweifen und dadurch vieles aufgenommen, aber nicht genau wahrgenommen wird. Z.B. man läuft durch die Stadt an den Schaufenstern entlang, schaut hinein, dann auf den Weg, dann wieder auf Personen die einem entgegen kommen. Möchte man sich an solch eine Situation erinnern, dann wird man feststellen, dass manche Faktoren fehlen.

Bei der geordneten Beobachtung der Mohnblume werden die Gedanken konkret auf ein Objekt gelenkt. Dabei wir der übliche persönliche Gedankenstrom unterbrochen. Sie bekommen eine neue Ausrichtung. Innerhalb der Seele entsteht hier eine langsame Ordnung in den Gedanken, Gefühlen und den Willensverhältnissen. Es entsteht eine Ordnung im sogenannten Astralleib. Dies empfindet der Mensch als innere Ruhe und beginnende Entspannung. Dadurch kann er freier von seinen ihn umgebenden Gedanken und Stimmungen denken. Auch die Gefühle und der oftmals über sprühende Wille wird ruhiger und ordnet sich dieser Führung aus dem Ich unter.

Die verschiedenen Äther werden durch den vorhergehenden geordneten Astralleib ebenfalls geordnet. Jeder Äther trägt eine Eigenschaft in sich, die durch diese Ordnung gestärkt wird. Im Leben kann es sein, dass sich die Äther zurückziehen und am Menschen nicht mehr richtig eingreifen können. Zum Beispiel ist der Lebensäther für die Möglichkeit des Denkens und Gedächtnisses unter anderem verantwortlich. Bei Erschöpfungen ist dies eingeschränkt. Es ist als ob sich das Denken etwas entfernt hat, als ob es nicht mehr ganz zugänglich ist für den Menschen. Der Lebensäther ist etwas zurückgewichen, er kann nicht richtig eingreifen und das Gedächtnis frei entfalten.

Bei der geordneten Betrachtung nun, und allgemein der Ordnung, die ausgehend vom Ich entsteht im Astralleib, findet der Äther wieder Raum für sich und seine Wirkung. So kann er mit dem Körper des Menschen in Beziehung kommen und aufbauende Kräfte freisetzen.

Der Körper kommt bei der Übung langsam zur Ruhe. Durch dieses zur Ruhe kommen werden viele Abläufe erleichtert, wie die Verdauung, der ganze Stoffwechsel, die Atmung, der Herz-Kreislauf usw. Auch entspannt sich die Muskulatur und die Bänder. Viele Prozesse im Körper ordnen sich neu, so dass er eine Regeneration erfährt, wenn die anderen Glieder besser geordnet sind. Und dadurch wird er gesunden.

4.2 Wirkungen auf das Ich und weiterhin auf die Gesundheit des Menschen

Durch die dargestellten Übungen wird das Ich beim Menschen gefördert.

Das Ich ist wie beschrieben, ein Teil, der aus der geistigen Welt am Menschen über das Bewusstsein wirkt. Und so kommt der Mensch dem geistigen Leben wieder näher und kann sich dorthin entwickeln. Eine Entwicklung beim Menschen findet im Leben immer statt, z.B. auch durch Schicksalsereignisse. Im Laufe des Lebens bleibt der Mensch nicht derselbe. Ältere Menschen, die schon eher am Lebensabend angekommen sind, bemerken oft, dass nichts bleibt, wie es ist, und alles einer Veränderung unterliegt.

Bei der Übungsweise wird das Ich und damit der geistige Teil des Menschen angeregt. Der Übende lernt die Fähigkeiten aus dem Ich wahrzunehmen und sie stärken ihn zunehmend in seiner Lebensgestaltung. Er kann sein Leben bewusster, konkreter, entschiedener und freier führen. Er wird mehr wie ein Lenker und Führer seines Lebens, jedoch auch in Zusammenhang mit seinen sozialen Beziehungen. Denn die Entwicklung des Ich wird hier nicht als das Ego verstanden.

Durch die Übungsweise im neuen Yogawillen wird das Verhältnis des Leibes und der Seele besser geordnet. Diese Ordnung, ausgehend von dem geistigen Glied des Ich, wirkt sich auf die anderen Glieder ebenfalls aus, so dass alle Funktionen, die diese erfüllen in eine bessere Harmonie kommen. Es ist ein Weg vom Geist über das Bewusstsein zum Astralleib (Seele), dann zum Ätherleib und schließlich zum Körper. Dies fördert die Gesundheit des Menschen.

Zusammenfassung

Das Rätsel des Menschen zu lösen wird die Menschheit wohl noch länger beschäftigen. Und auch dieser Beitrag ist nur eine kleine Ausarbeitung zu den Fähigkeiten und den Möglichkeiten, die der Mensch sozusagen in sich trägt, die ihn ausmachen. Aus meiner Erfahrung gibt es Darstellungen von Geisteswissenschaftlern, wie bspw. bei Heinz Grill, die das Rätsel um den Menschen lösen können. Eine Annäherung dazu kann erfahren werden, wenn ausgehend von diesen Gedanken das Leben und der Mensch erforscht und betrachtet wird.