

Manuela Maria Walbrühl

Von der Betrachtung zum Interesse

**Denkanstöße, Zusammenhänge und Übungen
aus dem Yoga zur Interessenförderung**



Manuela Maria Walbrühl

Von der Betrachtung zum Interesse

**Denkanstöße, Zusammenhänge und Übungen
aus dem Yoga zur Interessenförderung**

Von der Betrachtung zum Interesse
Denkanstöße, Zusammenhänge und Übungen
aus dem Yoga zur Interessensförderung

© 1. Auflage 2014 Manuela Maria Walbrühl
Alle Rechte vorbehalten.

Fotos: Manuela Maria Walbrühl
Gestaltung und Satz: Manuela Maria Walbrühl
Druck: Verlag + Druck LINUS WITTICH KG, Forchheim

Diese Broschüre ist zu beziehen bei:

Manuela Maria Walbrühl
Hornberger Str. 28/1
71034 Böblingen
Telefon 07031 / 281492
E-Mail: info@yoga-und-gesang.de
Web: www.yoga-und-gesang.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
1. Einleitung	5
2. Der Wahrnehmungsprozess	6
2.1. Eine Betrachtungsübung	7
2.2. Die Betrachtung mit einem Inhalt	8
2.2.1. Eine Pflanzenbetrachtung mit einer Fragestellung	9
2.2.2. Eine Pflanzenbetrachtung mit einem imaginativen Gedanken	11
2.3. Weitere Betrachtungsmöglichkeiten	13
3. Die Empfindungsentwicklung	14
4. Das Interesse	17
5. Die Wertschätzung	18
6. Die Willensanregung	20
7. Die Gedankenbildung	21
8. Die Wirkungen aus der Interessenentwicklung	22
8.1. Die Wirkungen auf die Lebenskraft	22
8.2. Die Wirkungen auf die Wirbelsäule	24
8.3. Die Wirkungen auf den Lernprozess	25
8.4. Die Wirkungen auf die menschliche Beziehung	26
8.5. Die Wirkungen auf den Atem	27
9. Die Interessenentwicklung als fortlaufenden Prozess	27
Quellennachweis	30
Literaturhinweise	30
Über die Autorin	31

Vorwort

die Anregung zu dieser Broschüre entstand durch eine Yoga-Fortbildung zum Thema „Ganzheitliche Aspekte der Wirbelsäule“, die im April 2014, in Tenno / Norditalien, stattfand. Wie Interesse entsteht und was es bewirkt, beschreiben die nachfolgenden Inhalte. Sie basieren auf den Grundlagen des *Yoga aus der Reinheit der Seele*, der auch *Ein Neuer Yogawille* genannt wird. Heinz Grill begründete diesen neuen Yogaweg Mitte der 80-er Jahre des letzten Jahrhunderts und entwickelt ihn fortlaufend weiter. Ein wesentliches Ziel liegt in der Förderung der Individualität. Der Mensch lernt Möglichkeiten kennen, wie er gestaltend mit seinen Gedanken und verbindend mit seinen Empfindungen in das Leben hineingeht, sodass sowohl er als auch sein Umfeld einen förderlichen Aufbau erfahren.

Diese Broschüre möchte neben den Yogapraktizierenden und Yogalehrern auch diejenigen ansprechen, die Interesse bei sich und anderen im persönlichen oder beruflichen Umfeld fördern wollen. Interesse ist für alle Lebensbereiche eine aufbauende und entwicklungsfördernde Kraft. Die Beschreibungen der Übungen sind auch für diejenigen geeignet, die keinen Yoga praktiziert.

Mein Dank für die Entstehung dieser Schrift geht an Heinz Grill für seine Anregungen und Inspirationen, an meine Kollegen für ihre fachlichen Hinweise, an meine Kunden für das Mitgestalten der Yoga-Praxis und an meine Familie für ihre entgegengebrachte Geduld.

Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, danke ich für Ihr Interesse an diesem Thema und freue mich über Rückmeldungen.

Böblingen, den 12.11.2014

Manuela Maria Walbrühl

1. Einleitung

„Das ist ja interessant“, bemerkt der junge Mann im blauen T-Shirt mit dem Blick auf eine saftig grüne Weide. Weiße Pferde und schwarze Stiere grasen friedlich nebeneinander und lassen sich von ihm nicht stören.



In der Camargue, Südfrankreich, Juni 2014

Was weckt das Interesse des jungen Mannes? Was nimmt er wahr?
Was kommt von außen an seine Sinne heran, sodass Interesse eintreten kann?

In einer anderen Situation sehen wir morgens um 7:15 Uhr im Stadtbus sitzend an der nächsten Haltestelle einen Mann im

Trenchcoat einsteigen, der dem Busfahrer wortlos die Dauerfahrkarte zeigt und sich uns gegenüber setzt, ohne uns anzuschauen. Während der Fahrt blickt er vor sich hin oder aus dem Fenster mit dem Blick in die Ferne. Sieht er die Bäume am Straßenrand überhaupt, an denen gerade die ersten Blätter aus den Knospen schieben und ein erstes Grün zeigen? Nimmt er seine Umgebung wahr und tritt er mit ihr in Beziehung?

Ihn aufzufordern, er solle sich doch für das erste Grün der Bäume interessieren, wird sicherlich kaum Erfolg haben. Interesse kann weder „gemacht“ noch erzwungen werden. Interesse tritt durch einen Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess ein.

2. Der Wahrnehmungsprozess

Am Anfang steht die Wahrnehmung mit einem Beziehungsaufbau von innen nach außen, von uns hinüber zu einem Objekt. Das Bewusstsein übernimmt die Führung über eine ruhige und natürliche Betrachtung, die auch Details beachtet. Diese Betrachtung ist kein fixiertes Hinstarren, sondern ein Wahrnehmen von dem, was äußerlich und über die Sinne erkennbar ist. Wir nehmen die Position eines Zuschauers ein, der nicht in die Situation verwickelt ist. Hier treffen wir auf die erste Schwierigkeit. Wie objektiv können wir sein? Begleiten unsere Blicke bestimmte Erwartungen oder Wunschsehnsüchte?

Registrieren wir sie und gelingt es uns, sie in Ruhe zu lassen, öffnet sich ein erster Raum, um einen anderen Menschen oder ein Objekt wahrzunehmen. Es ist damit ein Grenzüberschreiten, eine Überwindung der eigenen Subjektivität verbunden. Von dem eigenen Projektionsfeld steigen wir aus und gehen mit der Aufmerksamkeit zum Objekt hinüber.

Bei einer bewussten und geführten Betrachtung verlieren wir uns nicht in der Außenwelt. Das Gegenteil tritt sogar ein. Wir nehmen das äußere Umfeld wahr und entwickeln gleichzeitig einen Halt in uns selbst. Wie kann dieser Wahrnehmungsprozess aussehen?

2.1. Eine Betrachtungsübung

Für ein paar Minuten wenden wir uns einer Pflanze zu, z. B. auf einem Spaziergang, oder wir betrachten die Blume in der Vase auf dem Tisch. Die Beobachtung kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen erfolgen. Empfehlenswert ist es, den Rücken entspannt aufzurichten, weil es die Wachheit und Konzentration fördert.



Passionsblume, Séguret, Frankreich, Juni 2014

Der Blick beginnt an den Formen der Pflanze in einer geordneten Reihenfolge entlangzuleiten, von unten nach oben - oder von oben nach unten. Die Farben nehmen wir ebenfalls wahr. Anschließend rekonstruieren wir die Pflanze als inneres Bild. Dabei wenden wir den offenen Blick ab zu einem ruhigen, neutralen Ort oder schließen die Augen.

Nach der Rekonstruktion ist es interessant, das eigene innerlich geschaffene Bild neben dem physisch sichtbaren zu stellen. So können wir unsere Wahrnehmung überprüfen. Haben wir etwas übersehen oder hinzugefügt? - Die Betrachtungsübung kann mehrmals wiederholt werden, bis das innerlich geschaffene Bild der Realität entspricht. Die Rekonstruktion fördert das bildhafte Denken, die Vorstellungskraft und das Gedächtnis.

Es ist empfehlenswert, länger im Außen bei dem gewählten Objekt zu verweilen. Wir fördern damit die Kraft des Interesses. Beispielsweise entdecken wir neue Einzelheiten oder etwas, das Fragen aufwirft oder zum Weiterdenken anregt.

Wiederholtes und immer wieder neues Betrachten gibt mit der Zeit ein umfassenderes und differenzierteres Bild. Es wird zunehmend leichter, das innere Bild aufzubauen.

2.2. Die Betrachtung mit einem Inhalt

Die Beobachtung der sichtbaren Merkmale erweitert sich durch einen Inhalt. Um einen Begriff mit Leben zu füllen oder um eine Sache, einen Menschen und Lebenszusammenhänge zu erforschen, wählt der Beobachter eine Fragestellung oder einen imaginativen Gedanken. Imaginative Gedanken enthalten seelisch-geistige Inhalte und Zusammenhänge. Der Begriff „Imagination“ wurde

bereits von Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, verwendet. Rudolf Steiner bezeichnete seine Erkenntnisse aus geisteswissenschaftlichen Forschungen als Imaginationen.

Für einen Betrachtungsprozess sind emotionale Projektionen, Erwartungshoffnungen und Wunschsehnsüchte zu vermeiden, weil sie das Bewusstsein gefangen nehmen, z. B. „Ich betrachte die Blume, weil es mir gut tut. Ich werde dadurch ruhiger. Mir geht es besser.“ In diesem Fall bleibt der Beobachter mehr bei sich und seinem persönlichen Nutzen stehen. Das Betrachtungsobjekt wird nicht wirklich zur Kenntnis genommen. Die eigene Wunschprojektion legt sich wie eine Art Schleier oder Schatten um das Objekt.

Der Mensch wählt sich bevorzugt meistens das aus, das ihn aufbaut und nicht schädigt. Das gehört zu den menschlichen Bedürfnissen. Bei dieser Art der Betrachtung geht der Betrachter über dieses Bedürfnis hinaus und kommt zu einer differenzierten Wahrnehmung, die zu neuen Eindrücken und Empfindungen führt. Diese können sich im weiteren Verlauf bis zu einer Wertschätzung für das Betrachtungsobjekt steigern.

2.2.1. Eine Pflanzenbetrachtung mit einer Fragestellung

Wie oben beschrieben geht der Beziehungsaufbau in dem Wahrnehmungsprozess von innen nach außen, vom Subjekt zum Objekt. Die sinnliche Wahrnehmung bleibt immer Bestandteil der Übung. Mit einer Fragestellung kommt etwas Neues hinzu. Möchten wir z. B. das Licht und die Qualität des Lichtes kennenlernen, fragen wir uns während der Beobachtung:

- Wie fällt das Licht auf die Oberfläche der Pflanze?
- Kommt es überhaupt an die Pflanze heran?
- Reflektiert das Licht nach außen?
- Zieht die Pflanze das Licht in sich hinein?
- Wirkt die Pflanze abgeschlossen oder strahlt sie nach außen?



Passionsblume, Séguret, Frankreich, Juni 2014

Aus den Fragen entstehen weitere Gedanken, Empfindungen und Bilder, die geordnet werden. Diejenigen, die im Zusammenhang der Sache stehen, bleiben. Das, was nicht dazu gehört, wird abgesondert, indem wir es loslassen und uns wieder dem Betrachtungsobjekt und der Fragestellung zuwenden.

2.2.2. Eine Pflanzenbetrachtung mit einem imaginativen Gedanken

Heinz Grill gibt in seinem Schriftwerk viele imaginative Inhalte, die zu einer vertiefenden und erweiternden Betrachtung führen. Er bezeichnet eine Imagination als *„die erste Stufe eines geistigen Wahrnehmens oder eines inneren, empfindsamen, bildlichen Erfassens der Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit lebt in der Seele des Gedankens und erstrahlt im Lichte des frei werdenden Geistes. Die Imagination ist das gedankliche Gesetz, das unserer Welt zugrunde liegt und unsere Welt mit einer feinen Melodie gleich einer mathematischen Logik durchdringt...“* (1)

Gerade ein Gedanke, der sich noch nicht in uns verwirklicht hat oder den wir noch gar nicht erfassen und verstehen können, stellt eine Herausforderung an die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens dar. Nehmen wir die Herausforderung an, öffnen sich neue Horizonte. Nach meinen Erfahrungen wächst daran die Persönlichkeit, insbesondere der seelische und geistige Teil des Menschen. Neue Einsichten und auch Fähigkeiten werden erworben, weil sich ein neuer Seelenteil eingliedert. Der Mensch wird zu dem, womit er sich auseinandersetzt und was in seinem Umfeld lebt.

Als Inhalt eignen sich Gedanken, Verse oder Äußerungen von Menschen, die in Weisheit leben oder gelebt haben und die sich auf seelisch-geistige Zusammenhänge beziehen. Günstig ist es, Inhalte zu wählen, die das Bewusstsein inspirieren können. Empfehlenswert sind Inhalte, zu denen wir keine emotionale Bindung haben, weil wir dann freier im Bewusstsein sind. Welche Inhalte der Leser wählt, entscheidet er selbst. Sie hängen von seiner Zielsetzung ab. Hier wähle ich Gedanken aus dem Schriftwerk von Heinz Grill. Zur Pflanzenbetrachtung im

Zusammenhang mit den Lichtverhältnissen und der Qualität des Lichtes eignen sich z. B. folgende Imaginationen:

„Die Pflanze ziert sich mit dem Licht, damit sie selbst ein spezifischer Ausdruck für das Licht wird.

Der Lichtäther strahlt aus dem kosmischen Umkreis, er gibt den Pflanzen ihre Schönheit.“ (2)



Aprikosenbaum, Séguret, Frankreich, Juni 2014

Während der Betrachtungsübung bleiben wir bei dem gewählten Inhalt und springen nicht von einem zum anderen, weil uns

plötzlich noch ein anderer einfällt oder wir einen anderen bevorzugen möchten. Das ständige Wechseln von Inhalten sowie Objekten innerhalb einer Betrachtungsphase führen zur Unruhe im Gemüt und in der Folge auch zur Unruhe im Nervensystem.

Der Inhalt bleibt während der Übung frei. Wir versuchen nicht, ihn zu ergreifen, ihn gleich verstehen zu wollen oder über ihn zu grübeln. Wir lassen ihn in Ruhe und für sich selbst wirken. Der imaginative Gedanke ist vergleichbar mit einer zusätzlichen Lichtquelle oder mit einem zusätzlichen Gegenstand, den wir vor uns haben.

Wir verbinden uns dadurch nicht vorschnell mit dem Gedanken oder gliedern ihn schnell fertig in unsere bisherigen Denkmuster ein. Es erfordert eine Willensaktivität, den Gedanken frei außerhalb von uns zu halten. Gleichzeitig stärkt dieses unsere Willenskraft und gibt die Möglichkeit, den Gedanken kennen zu lernen.

Um einen imaginativen Gedanken zu ergründen, empfiehlt sich wiederholtes Üben und den Gedanken auch über den Tag und in anderen Situationen zu denken. Ergänzende Texte unterstützen das Verständnis und die Erkenntnisbildung.

2.3. Weitere Betrachtungsmöglichkeiten

Einen anderen Menschen ruhig und bewusst zu betrachten, führt zu einem tieferen Einfühlungsvermögen und Nähe zu dem anderen. Die Beobachtungen können wir ähnlich aufbauen wie die vorangegangenen. Wir nehmen die äußeren Merkmale wahr. Dazu kann die andere Person real anwesend sein oder wir können uns in einer stillen Rückbetrachtung an eine Begegnung mit ihr erinnern.

- Wie ist die Gestalt des Menschen?
- Wie sehen sein Gesicht und seine Kopfform aus?
- Welche Augenfarbe hat er?
- Wie sind die Proportionen der einzelnen Körperregionen und wie im Verhältnis zueinander?
- Welche Kleidung trägt er?
- Welche Worte spricht er?
- Welche Motive oder Ideale liegen den Worten zugrunde?
- Welche Gesten benutzt er?
- Wie bewegt er sich?

Auch hier können Sie die Übung mit weiteren Fragen und Inhalten erweitern, sodass ein lebendiges Bild dieses Menschen in Ihrer Seele entsteht.

Texte, Themen, Sachverhalte und Begriffe eignen sich auch als Betrachtungsobjekte und werden dadurch anschaulicher, wodurch das Verständnis für sie wächst. Neue Bezüge und Zusammenhänge entstehen. Begriffe werden erfüllt und sind nicht bloße Wortformeln.

Zu Begriffen ohne konkrete Vorstellungsinhalte und zu Begriffen, die undifferenzierte Worthülsen sind, können wir keine wirkliche Beziehung aufbauen. Sie fördern auch nicht die Verbindungen unter Menschen. Die Seele wird tendenziell ärmer, weil sich keine Empfindungen entwickeln können.

3. Die Empfindungsentwicklung

Eine ruhige, geführte und differenzierte Beobachtung führt zu seelischen Empfindungen. Je besser es gelingt, bewusst im Außen

zu verweilen, desto mehr erfahren wir neue Eindrücke und Empfindungen. Eine seelische Empfindung wird in diesem Kontext von den körperlichen Gefühlen sowie von den gemüthhaften Emotionen, Stimmungen und Impulsen unterschieden. Empfindungen eröffnen einen neuen Raum des Erlebens, machen wacher und präsenter in der Gegenwart. Gleichzeitig geben sie eine Ruhe und Zentrierung in die eigene Persönlichkeit. Die Emotionen von „himmelhochjauchzend" und „zu Tode betrübt" ordnen und harmonisieren sich.

Seelische Empfindungen geben dem Menschen einen Schutz, beispielsweise vor den emotionalen Sensationen, die versuchen, die ganze Aufmerksamkeit an sich zu reißen. Emotionen ziehen den Menschen aus der Zentrierung heraus und binden ihn an eine Gefühlswelt, die seine Seele eher einschnürt.

Ein Gefühl, das nicht der Wirklichkeit einer Sache entspricht, bringt Unordnung im eigenen Gemüt, in der Begegnung mit den Menschen und mit dem Lebensumfeld.

Manchmal sind es vergangene Erlebnisse, die die jetzigen Gefühle bestimmen, z. B. war die Mutter streng und unnachgiebig. Man trifft eine Frau mit ähnlichen Gesichtszügen. Das Gefühl der erlebten Strenge und Unnachgiebigkeit taucht aus der Erinnerung auf. Wenn Gefühle aufsteigen, kommen sie oft aus dem, was im Menschen schon vorhanden ist.

Möchte der Mensch in einer Begegnung oder durch eine Übung nur ein schönes Gefühl haben, bleibt er in seiner Erwartungshoffnung und geht nicht wirklich frei in die konkrete Beziehung. Auch bleibt er mehr im Subjektiven von Antipathie und Sympathie und somit in der Beurteilung. Kommen schöne Gefühle, nimmt er die Sache an. Bleiben sie aus, beurteilt er sie womöglich als schlecht. Wirklich kennengelernt hat er aber diese

Sache noch nicht, sondern nur aus seinem Projektionsfeld bewertet.

Es soll niemanden abgesprochen werden, dass er sich schöne Gefühle wünscht und Dinge beendet, die destruktiver Art sind. Gefühle begleiten das Leben und sind auf natürliche Weise im Leben integriert. Beispielsweise können wir es als angenehm erleben, wenn nach einem langen Regentag die Sonne wieder scheint und uns an der Haut wärmt.

Bei der Interessenentwicklung geht der Mensch aus seinem Projektionsfeld und seinen gemütshaften Stimmungen heraus, um ein Stück Abstand von sich selbst zu gewinnen, wodurch er freier in der Beziehungsaufnahme nach außen wird. Er öffnet sich auch für neue Empfindungen.

Empfindungen führen zu Verbindungen der Menschen untereinander und zum Betrachtungsobjekt. Sie können zu weiteren Beziehungsaufnahmen und zu einer größeren Interessenbereitschaft motivieren. Empfindungen wirken auch auf den Körper. Sie geben beispielsweise leichte, bewegte und aufrichtende Kräfte für die Wirbelsäule, insbesondere für die Brustwirbelsäule.

Es gibt auch Empfindungen, die wir als unangenehm und vielleicht auch mit einem Schreck in der Seele erleben, z. B. wenn wir durch die konkrete Betrachtung bemerken, dass wir von jemanden betrogen oder hintergangen wurden, oder wir erlebten einen Übergriff und konnten unsere persönliche Grenze nicht wahren. Auf solche Erlebnisse können wir unterschiedlich reagieren. Vielleicht entsteht ein Interesse, den Betrug aufzuklären und ans Licht zu bringen. Oder wir nehmen uns für weitere Begegnungen mit dieser Person vor, uns und den anderen zu beobachten, um den Punkt des Übergriffes an unserer Persönlichkeit rechtzeitig zu

erkennen und zurückzuweisen. Sich vor der Begegnung mögliche Verhaltensweisen und Inhalte zu überlegen, unterstützen diesen Prozess. Es steht uns auch frei zu entscheiden, ob wir den Kontakt mit dieser Person unterbrechen oder beenden wollen.

4. Das Interesse

Interesse tritt durch einen Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess ein. Ein feststehendes Schema gibt es dabei nicht. Diese Ausführungen zeigen eine sinnvolle Möglichkeit, die sich erweitern, vertiefen und den Situationen entsprechend abwandeln lässt. Eine Beziehung muss jedes Mal neu aufgebaut werden. Zwang und Druck zerstören Interesse, weil sie in den Willen eingreifen. Abwehrgefühle und Antipathie für die Sache sind schnell die Folge. Abwehrende Gefühle entstehen auch, wenn das Interesse geschürt und ausgenutzt wird, um eine persönliche Absicht ohne Rücksicht auf den anderen oder auf Kosten des anderen durchzusetzen.

Sensationen führen nicht zu einem wirklichen Interesse für eine Sache oder einen Menschen. Die Sensationen mit ihrem aufpeitschenden emotionalen Charakter ziehen den Menschen aus seinem inneren Halt heraus und binden ihn an das Sensationsobjekt. In der Folge verliert sich der Mensch in der äußeren Welt und in seiner Wahrnehmung zu sich selbst. Er wird dadurch leichter manipulierbar.

Wirkliches Interesse für einen Menschen, ein Objekt oder ein Thema wächst durch wiederholtes Wahrnehmen. Wir können beispielsweise ein- bis zweimal so objektiv wie möglich über einige Tage das Gleiche betrachten. Mit der Zeit erleben wir, dass sich spaltende und trennende Kräfte lösen und ein Raum für neue

Empfindungen entsteht. Eine Zugehörigkeit und Verbindung zeigt sich sowohl zu dem Betrachtungsobjekt als auch zu dem ganzen Umfeld. Mit zunehmender Übung bemerken wir, dass das Betrachtungsobjekt und wir selbst freier werden. Gleichzeitig kleidet sich das Betrachtungsobjekt in eine bessere Sphäre ein. Es kann mit der Zeit die Empfindung entstehen, dass es um das Objekt und in dem Umfeld wie heller wird, als wenn Licht zu zirkulieren beginnt. Beginnt Licht zu zirkulieren, entsteht Interesse. Es strahlt etwas zurück. Die Farben, Formen oder ein Detail treten beispielsweise stärker hervor. Das Gegenüber oder auch eine Antwort auf unsere Frage kommen uns freilassend entgegen. Aufbauende Kräfte entstehen. Wir fühlen uns dadurch gestärkt. Es sind Lebenskräfte (Ätherkräfte), die frei werden und zurückstrahlen.

5. Die Wertschätzung

Wenn ein Mensch etwas betrachtet, entscheidet er gewöhnlich nach Sympathie und Antipathie über den Wert der Sache oder der Begegnung. In unserer heutigen Kulturepoche, in der das materialistische Denken überwiegt, spielt auch der Nutzwert eine Rolle. Wertschätzung und Verehrung und damit die wärmenden Seelenregungen haben darin wenig Platz. Das Nutzprinzip lässt keine seelischen Empfindungen zu. Wertschätzung entwickelt sich aus den Empfindungen und dem Interesse. Wertschätzung ohne Interesse an einem Menschen, der Natur oder einer Sache ist nicht möglich.

Wertschätzung und Verehrung sind nicht zu verwechseln mit einer passiven Anbetung von etwas, das wir gar nicht genau kennen. Sie sind unabhängig von Ritualen, Formeln oder Regeln. Eine Regel wie „Du musst deine Frau / deinen Mann / deinen Lehrer / die

Natur u.a. verehren" wird eher eine innere Abwehrreaktion auslösen, weil wir den willentlichen Eingriff dabei spüren. Wird eine Verehrung auferlegt, wird sie am besten vertrieben.

Wertschätzung ist auch nicht mit Bewunderung zu verwechseln. Der, der bewundert, setzt den, den er bewundert, wie auf einen Podest und stellt sich selbst unter ihn. Eine Wertschätzung hingegen geschieht auf Augenhöhe.

Durch wachsendes Interesse und Anteilnahme entwickelt sich Wertschätzung für den Menschen oder das Betrachtungsobjekt. Beispielsweise erleben wir bei einem Menschen etwas, das wir bei uns selbst noch nicht entwickelt haben. Das kann eine Fähigkeit, Eigenschaft oder etwas anderes sein. Wir finden sie so interessant, dass wir sie auch lernen möchten. Das, was wir wirklich lernen möchten, werden wir auch wertschätzen. Spricht jemand z. B. eine Fremdsprache, die wir sprechen möchten, schätzen wir den Menschen, der sie fließend spricht.

Eine Wertschätzung und Verehrung für einen Menschen erwacht auch dann, wenn wir sein Lebenswerk kennenlernen. Dieses erlebte ich beispielsweise auf einer Frankreichreise, als ich in Sérignan-du-Comtat das Museum und das Wohn- und Arbeitshaus des französischen Naturwissenschaftlers, Dichters und Schriftstellers Jean-Henri Fabre besuchte. Sein Hauptgebiet lag in der Insekten- und Naturforschung. Die Ausstellung seiner Sammlung von Insekten, Schmetterlingen, Muscheln und Pflanzen war sehr umfassend, gut sortiert und detailliert beschriftet. Die schwarz-weiß Fotos zeigten ihn u. a. in einer konzentrierten und ruhig beobachtenden Arbeitshaltung. Sein Interesse und seine Wertschätzung für die Naturwelt waren sichtbar. Sich so intensiv mit einem Lebensbereich auseinanderzusetzen, ihn zu erforschen und tief zu ergründen, sein Wissen zu dokumentieren und weiterzugeben, hat mich sehr beeindruckt. Sein Herbarium begann

er im Alter von 18 Jahren, und er hat bis zu seinem Tod nie aufgehört, es zu ergänzen und zu erweitern. Durch immer weiteres Forschen vermehrte sich sein Interesse eher, anstatt das es nachließ. Sein Interesse und seine Wertschätzung für die Natur setzten Willensimpulse frei, weiter zu forschen.

6. Die Willensanregung

Wir erblicken bei einem Menschen etwas, das für uns einen hohen Wert ausdrückt. Wir möchten dieses auch lernen. Mit Interesse gehen wir in Beziehung, setzen uns auseinander und studieren es. Auf diese Weise werden über die Wahrnehmungs- und Interessenentwicklung Willensimpulse freigesetzt.

Nicht aus dem Bekannten und dem, was wir bereits sind und was in uns angelegt ist, entsteht der Impuls, sondern aus der Begegnung mit der Außenwelt. Das, was wir verwirklichen möchten, kommt uns von außen entgegen. Ein Teil, der noch nicht in uns angelegt ist, gliedert sich neu in uns hinein. Das ist Entwicklung.

Diese Entwicklung ist damit freier von der Vergangenheit und freier von der Genetik. Der Mensch braucht sich nicht so sehr darum zu kümmern, was sein Erbe, seine Stärken und seine Schwächen sind, sondern er kann gleich beginnen, eine neue Sache zu erforschen, neue Fähigkeiten auszuprobieren, Begriffe zu durchdringen und Erfahrungen über Erfahrungen zu machen, bis sich die Sache ausgestaltet.

Vielleicht gibt es das Eine oder Andere aus der Vergangenheit oder in der körperlichen und psychischen Konstitution, das wir berücksichtigen und sinnvoll integrieren müssen. Lenken wir die

Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten, sind wir freier von der Vergangenheit und richten uns durch die Gestaltung der Gegenwart in die Zukunft.

7. Die Gedankenbildung

Ein neuer Willensimpuls fördert die Gedankentätigkeit und den Aufbau von Gedanken. Möchten wir etwas verwirklichen, fragen wir uns beispielsweise:

- Wie kann ich das Ziel erreichen?
- Was brauche ich dazu?
- Wo kann ich ansetzen?
- Gibt es schon etwas, worauf ich zurückgreifen kann oder worauf ich aufbauen kann?
- Wer und was kann mich dabei unterstützen?

Diejenigen Menschen, die das bereits leben, was wir lernen wollen, beobachten wir genau:

- Wie macht er das?
- Wie geht er auf die Sache zu?
- Wie gestaltet er die Sache aus?
- Von welchen Vorstellungen, Ideen und Idealen geht er aus?

Indem wir diesen Menschen genau beobachten und studieren mit dem Ziel, es selbst zu lernen, lernen wir die Sache.

Einerseits fördert der Wille die Gedankentätigkeit, andererseits erhält er durch die Gedankenarbeit eine Gliederung und auch Einordnung. Übervitales und egoistisches Ergreifen wird dadurch vermieden. Wir haben von einer Idee erfahren und treten damit in Beziehung zu anderen und zu dem gesamten Umfeld, um sie auszugestalten. Es beginnt eine Wechselwirkung zwischen uns und

unserer Umgebung. Im günstigen Fall entsteht ein sozialer Prozess. Im sozialen Prozess differenziert und entwickelt sich eine Idee weiter. Sie gewinnt Formen und Integration in verschiedene Lebensbereiche hinein, die dem Einzelnen allein nicht möglich gewesen wären.

8. Die Wirkungen aus der Interessenentwicklung

8.1. Die Wirkungen auf die Lebenskraft

Konkrete Wahrnehmungsprozesse führen zu aufbauenden Kräften sowohl für das, was betrachtet wird, als auch für den Betrachter selbst. Es sind Lebenskräfte (Ätherkräfte), die sich aufbauen, zurückstrahlen und kräftigend wirken. Sie entstehen nicht aus dem Körper des Menschen und seinen Organen, sondern aus dem Licht-Seelenprozess, wie ihn die Fachsprache des *Yoga aus der Reinheit der Seele* benennt. Es ist der Lichtäther, der sich aufbaut. Der Lichtäther ist im Licht enthalten. Er ist nicht das Licht selbst, sondern wie eine Art Sonne, die aus dem Licht heraus strahlt. Er bewirkt Ausdehnung und ist dadurch raumschaffend. Von dem Menschen, der Natur und den Gegenständen nimmt er die Schwere. Dieses äußert sich beispielsweise beim Menschen in einem leichten Körpergefühl oder in einem anstrengungslosen, leichten und projektionsfreien Denken.

Der Lichtäther ist einer der vier Ätherkräfte. Ätherkräfte sind Lebenskräfte. Sie gehören zu dem Lebenskräfteleib (Ätherleib). So wie es einen sichtbaren, physischen Leib gibt, wird davon ausgegangen, dass es einen unsichtbaren, feinstofflichen Leib - den Ätherleib - gibt, der den physischen Leib und seine Prozesse belebt, auf- und abbaut. Der Ätherleib umfasst sowohl Substanzen, lebensschaffende Tätigkeiten als auch gestaltbildende

Kräfte. Durch die gestaltbildenden Kräfte ist er auch ein Lebenskräftebildeleib.

Lebenskräfte können wir weder physisch sehen noch mit den Händen greifen. Wir erleben sie mehr in ihren Wirkungen und Qualitäten, z. B. im Ausdruck von Kraft oder Kraftlosigkeit. Stehen uns genug Lebenskräfte zur Verfügung, empfinden wir uns in uns selbst gegründet und gleichzeitig offen nach außen. Wir erfahren Zentrierung und Ausdehnung.

Auf der körperlichen und weltlichen Ebene kennen wir den Widerspruch der Polaritäten von Zentrierung und Ausdehnung. Bin ich zu sehr im Außen, verliere ich meine zentrierte Mitte. Zentriere ich mich nur in mich hinein, verschließe ich mich auf die Dauer vor der Außenwelt.

Der Mensch wählt manchmal den Rückzug, um sich vor äußeren Einflüssen zu schützen. Vorstellungen, er hat eine Art Schutzmantel um sich oder er ist von einer schützenden Lichthülle umgeben, werden ihm manchmal empfohlen, wenn er sich gegen etwas schützen oder wehren möchte. Ist der Mensch jedoch in einer Art Hülle, können auch die aufbauenden Kräfte nicht mehr an ihn herantreten. Eine Beziehungsaufnahme nach außen ist ihm durch die Abschirmung erschwert.

Ein gut aufgebauter Lebenskräfteleib (Ätherleib) gibt dem Menschen Schutz. Der Ätherleib arbeitet anders als die physischen Gesetze. Im Ätherleib findet durch die Gegensätzlichkeiten eine fördernde Aufbaubewegung statt. Wenn wir beispielsweise gut im Dialog mit anderen Menschen sind, und damit gut in der Außenwahrnehmung, dann verstehen wir uns rückwirkend auch selbst besser. In der Folge gründen und zentrieren wir uns stärker in unserer Individualität. Wir erfahren nach innen Ruhe und Halt, ohne uns vor der Außenwelt verschließen zu müssen.

8.2. Die Wirkungen auf die Wirbelsäule

Wir erleben den Zustrom von Lebenskräften auch daran, dass sich die Wirbelsäule wie von selbst aufrichtet, ohne dass wir bewusst die Muskulatur einsetzen. Die Wirbelsäule erfährt eine Leichtigkeit und wirkt wie getragen. Es greifen Lebenskräfte ein, die die Wirbelsäule und ihre Muskulatur aufrichten. Die Wirbelsäule ist beweglich, ohne instabil zu sein. Dieses Aufrichten entlastet die Wirbelsäule mit ihren Bandscheiben und austretenden Nerven.

Der Unterschied ist groß zwischen einem Menschen, der eine leichte und natürlich aufrichtete Wirbelsäule hat und mit ruhigem, wachen Blick nach außen schaut, zu einem Menschen, der in sich zusammengesunken ist mit einem Blick zum Boden.

Von dem Ersten fühlen wir uns gesehen und werden dadurch vielleicht selbst wacher. Während wir beim Zweiten eventuell ein Desinteresse uns gegenüber oder sogar eine Zurückweisung erleben. Wir können daraufhin bei diesen Gefühlen stehen bleiben und uns zurückziehen, oder wir können diese Gefühle übersteigen und auf den Menschen blicken mit der Frage, warum er so niedergedrückt und eingeschnürt wirkt. Mit der Wahrnehmung zum anderen öffnen wir einen Raum, in dem neue Lebenskräfte für das Gegenüber eintreten können. Möglicherweise kommt dadurch dieser Mensch etwas aus seiner Einhüllung heraus und erfährt bei sich das Gefühl, als wenn ein Stück seiner Last von seinen Schultern fällt. Bildlich können wir uns vorstellen, wie nun die Wirbelsäule die Möglichkeit hat, sich bei ihm aufzurichten.

Betrachtungsübungen mit Imaginationen wirken lösend auf eine verspannte Schulter- und Nackenmuskulatur, weil das Denken aus seinen gewöhnlichen Mustern und Fixierungen heraustreten kann.

In der Folge richtet sich die Wirbelsäule wie aus sich selbst heraus leichter auf.

Wie oft wird einem Kind gesagt: „Sitz' gerade!“ - Kurz richtet sich das Kind auf, um dann im nächsten Moment wieder in sich zusammenzusinken. Ganz anders sehen wir dieses Kind, wenn es sich mit Interesse einer Sache zuwendet. Seine ganze Körperhaltung ist leicht und natürlich aufgerichtet. Das Interesse impulsiert die Wirbelsäule. Das Gesicht des Kindes beginnt auch vor Freude an der Sache zu strahlen. Vielleicht hat es auch glühende, rote Wangen. Es ist be-geist-ert.

8.3. Die Wirkungen auf den Lernprozess

Je mehr wir eine Idee oder eine Sache lebendig durchdenken, empfinden, erschauen und erleben, desto mehr nimmt sie der Lebenskräftebildeib (Ätherleib) auf. Die Idee schreibt sich in den Ätherleib hinein. Durch ausdauernde Wiederholungen werden wir die Idee in uns verwirklichen und wiedergeben können.

Eine Teilnehmerin aus einem Yogakurs beschrieb ihre Erfahrung treffend, nachdem wir die oben geschilderte Pflanzenbetrachtung zweimal mit jeweils anschließender Rekonstruktion ausgeführt hatten. Sie teilte uns mit, dass das Bild leicht und klar entstanden ist, und sagte: „Das ist ja leicht. So werde ich in Zukunft immer lernen.“

Dieser Prozess ist auch für das Lernen eines Unterrichtstoffes in der Schule wertvoll. Lernen sollte im günstigsten Fall nicht ermüden, sondern es sollte Interesse durch das Wachwerden an der Sache entstehen. Es ist ein großer Unterschied, ob ein Kind in der Grundschule vorgefertigte Kopien erhält oder sich selbst

Anschauungen von einer Sache bildet. Der Lehrer betrachtet z. B. mit den Schülern gemeinsam eine Blume. Er kann die Beobachtung so führen, dass die Schüler ganz natürlich die Namen der einzelnen Blumenteile aufnehmen und die Blume auch im Zusammenhang mit der Natur erfahren. Dadurch schreibt sich ein lebendigeres Bild in den Ätherleib hinein, als wenn die Schüler nur eine Blumenskizze auf dem Papier erhalten, auf dem neben der Blume bereits die Namen der einzelnen Bestandteile stehen, und sie gesagt bekommen: „Schaut es euch an und lernt es auswendig.“

Lernen an einem Anschauungsobjekt baut Lebenskräfte auf und fördert seelische Empfindungen. Es entsteht eine Beziehung zur Sache. Wir fühlen uns geordnet und zugehörig zu einem größeren Ganzen. Solche Empfindungen wirken sowohl der Vereinsamung als auch der zunehmenden Isolierung der Menschen untereinander entgegen.

8.4. Die Wirkungen auf die menschliche Beziehung

Interesse für den anderen Menschen gehört zu den Basisvoraussetzungen für eine lebendige und verbindende zwischenmenschliche Beziehung. Das Interesse, das aus den Empfindungen, wärmenden Gefühlen und neuen Eindrücken erwacht, führt zur seelischen Nähe zwischen Menschen. Daraus kann eine Verbundenheit mit gegenseitiger Achtung und Wertschätzung entstehen, die das Ehrgefühl gegenseitig erhebt.

Das Gefühl der Verbundenheit unterscheidet sich grundlegend von dem Gefühl der Bindung. Ist etwas gebunden, ist es wie eingeschnürt und eng. In der seelischen Verbundenheit jedoch erleben wir eine Freiheit der einzelnen Individualitäten und einen Raum für die gemeinsame und individuelle Entfaltung.

8.5. Die Wirkungen auf den Atem

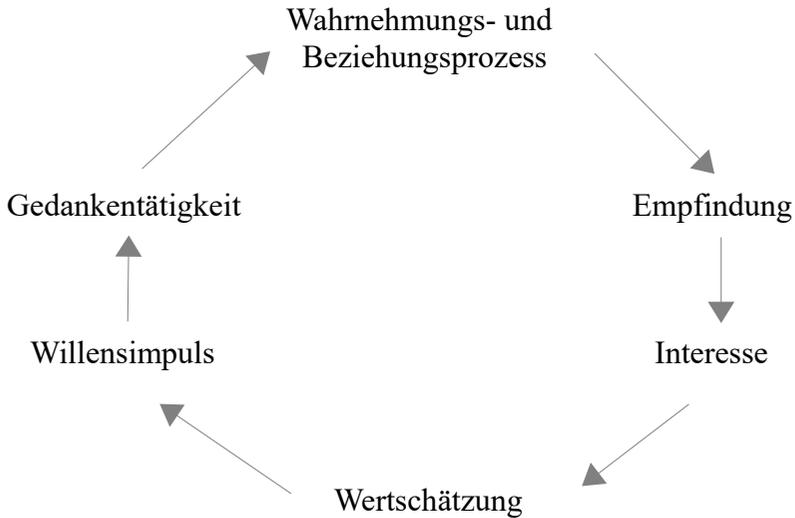
Entsteht Interesse aus der Betrachtung, weitet sich das Bewusstsein zum Betrachtungsobjekt aus. Die Weite im Bewusstsein lässt auch den Atem weiter werden. Er kann in seinem Rhythmus, seiner Tiefe, seiner Intensität und seiner Bewegung freier fließen.

9. Die Interessenentwicklung als fortlaufenden Prozess

Interesse tritt durch einen Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess ein. Die Wahrnehmung über die Sinne wendet sich nach außen und ist von konkreten Fragen oder Gedanken begleitet. Diese Gedanken können sich auf die sinnliche Erscheinungen wie Formen, Farben und naturwissenschaftliche Ergebnisse beziehen. Wer größere Zusammenhänge erforschen oder zu tieferen Erkenntnissen kommen möchte, nimmt zur Betrachtung Fragen und imaginative Gedanken hinzu, die seelische bzw. geistige Gesetzmäßigkeiten beinhalten.

Aus dem Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess entstehen Empfindungen, die das Interesse hereinführen. Interesse geht der Wertschätzung und Verehrung voraus. Die Wertschätzung regt Willensimpulse an, eine Sache zu ergründen, eine Fähigkeit zu lernen oder eine Beziehung zu einem Menschen zu vertiefen. Zur Umsetzung dieser Willensimpulse bilden wir uns neue Gedanken und Vorstellungen, sodass aus dem Willen die Gedankentätigkeit gefördert wird. Der Wille ist auch diejenige Seelenkraft, die die Gedanken außerhalb des gemüthhaften und körperlichen Projektionsfeldes hält, sodass die Gedanken frei verfügbar bleiben und für sich selbst wirken.

Wir treten mit diesen Gedanken und Ideen in die Beziehung zur Außenwelt, stimmen sie ab und gestalten sie aus. Hier schließt sich der Kreis, denn um die Gedanken umzusetzen, gehen wir wieder in den Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess.



Der Zyklus stellt eine Kreisbewegung dar, die sich immer weiter ausdehnt und zu einem größeren und umfassenderen Bewusstsein beiträgt. Sind wir alle Schritte durchgegangen von dem beginnenden Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess bis zu dem neuen Wahrnehmungs- und Beziehungsprozess am Ende des Kreises, stehen wir durch die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse an einem neuen Standpunkt. Dieser ist immer das Ergebnis eines Prozesses und nicht statisch. Kaum an einem Standpunkt angekommen, fordert das Leben schon zu einem nächsten Schritt auf. Die Interessenentwicklung ist ein fortlaufender Prozess, der den Menschen in seiner körperlichen, seelischen und geistigen Entfaltung fördert.

Dieser Prozess bildet eine wertvolle Grundlage für das Lernen auf den verschiedenen Lebensgebieten und für die Entwicklung der Individualität. Er fördert und vertieft die Beziehungen unter Menschen, zur Natur und zu den Gegenständen. Neue Lebenskräfte (Ätherkräfte) bauen sich für die Umgebung und für einen selbst auf.

Die Schritte zur Interessenentwicklung bilden ebenfalls eine Grundlage zu Erkenntnissen der körperlichen, seelischen und geistigen Welt.

Quellennachweis

(1) Grill, Heinz: Kosmos und Mensch, Lammers-Koll-Verlag, Sachsenheim-Häfnerhaslach 2003, Seite 155

(2) Grill, Heinz: Ernährung und die gebende Kraft des Menschen, Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen 2013, Seite 47

Literaturhinweise

Grill, Heinz: Das Wesensgeheimnis der Seele, Stephan Wunderlich Verlag, Sigmaringen 2014

Grill, Heinz: Die Idee der Synthese von Spiritualität und Baukunst, Lammers-Koll-Verlag, Sachsenheim-Häfnerhaslach 2008

Grill, Heinz: Die Signaturen der Planeten und die seelisch-geistige Entwicklung in der Pädagogik, Lammers-Koll-Verlag, Sachsenheim-Häfnerhaslach 2012

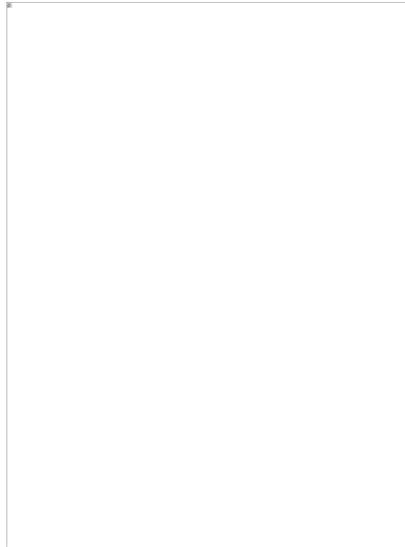
Grill, Heinz: Ein Neuer Yogawille und seine therapeutische Anwendung bei Ängsten und Depressionen, Lammers-Koll-Verlag, Sachsenheim-Häfnerhaslach 2010

Marti, Ernst: Die vier Äther, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 7. Auflage 2010

Steiner, Rudolf: Themen aus dem Gesamtwerk, Band 1, Wege der Übung, Leber, Stefan (Hrsg.), Verlag Freies Geistesleben GmbH, Stuttgart 5. Auflage 1994

Steiner, Rudolf: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? Rudolf Steiner Verlag AG, Basel 13. Auflage 2014

Über die Autorin



Manuela Maria Walbrühl, Jahrgang 1964, ist Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Yogalehrerin und Gesangspädagogin. Sie arbeitete 17 Jahre in verschiedenen sozialpädagogischen Arbeitsfeldern.

Seit 1995 leitet sie Yogakurse im Kreis Böblingen. Begonnen an Volkshochschulen, Haus der Familie und der Universität Stuttgart machte sie sich 2003 selbständig. Neben dem Yogaunterricht in Kursen und Einzelstunden, gibt sie Gesangsunterricht und Konzerte, hält Vorträge und verfasst Fachaufsätze.

„Das ist ja interessant“, bemerkt der junge Mann im blauen T-Shirt mit dem Blick auf eine saftig grüne Weide.

- Was weckt sein Interesse?
- Was nimmt er wahr?
- Wie tritt Interesse ein?
- Welcher Prozess liegt der Interessenentwicklung zugrunde?
- Wie wirkt Interesse auf den Menschen und seine Umgebung?

Die Zusammenhänge und die Übungen aus dem von Heinz Grill gegründeten Yoga geben wertvolle Anregungen zur Interessenförderung im persönlichen und beruflichen Umfeld. Sie bieten sowohl dem Yogapraktizierenden als auch dem Interessenten ohne Yogaerfahrung leicht umsetzbare Beispiele für seine Lebensgestaltung.