

Eine Naturbetrachtung zur Sinnesfreude

Seelenübung

Die nachfolgende Übung belebt die Wahrnehmungs- und Beziehungsfähigkeit. Sie führt bei Wiederholung zur Ruhe und zur seelischen Nähe zum Betrachtungsobjekt.

1. Wählen Sie eine Pflanze aus, die hellgrüne Blätter trägt. Werden Sie sich selbst als Beobachter und Subjekt bewusst und nehmen Sie die Pflanze als gegenüberliegendes Objekt wahr.

Bei allen Seelenübungen ist es günstig, bisherige Erfahrungen, willentliche Vereinnahmungen und emotionale Forderungen zurückzuhalten. Dadurch ist unser Bewusstsein freier für neue Eindrücke.



2. Die Augen tasten die Formen und Strukturen in einer logischen Reihenfolge ab (1-3 Minuten).
3. Wenden Sie dann Ihren Blick ab oder schließen Sie die Augen. Vor dem inneren Auge bauen Sie das Bild von der Pflanze auf. Danach blicken Sie sie wieder an und überprüfen Ihr aufgebautes Bild.
4. Bei der nächsten Beobachtung nehmen Sie eine Frage hinzu. Die Frage ist deshalb so wesentlich, weil sie dem Sinnesprozess eine klare und konkrete Richtung und damit eine Ordnung gibt. - „Wie erleben Sie die Farbe hellgrün?“ (1-3 Minuten). Die Antwort nicht erzwingen, sondern abwarten, bis sie entsteht.
5. Den Blick wieder abwenden, sich an die Pflanze und die Frage zurückerinnern und beides zurückwirken lassen. - Welche bewussten Empfindungen und Eindrücke sind entstanden?

In dem Gefühlsleben der Seele fließen der Betrachter und das Objekt zusammen, sind aber doch zwei verschiedene Wirklichkeiten. Der Betrachter erlebt die Farbe erst außen und schließlich in der Folge als Empfindung. Eine Wiederholung an 3 Tagen ist empfehlenswert, weil sich eine seelische Empfindung langsam herankommt.

Das helle Grün wird z. B. als Lebendigkeit, Frische, wie ein frisches Erwachen erlebt.

Diese Übung kann auch mit anderen Objekten und Forschungsfragen praktiziert werden. Sie können auch einen Menschen in seiner äußeren Erscheinung, Gestik und Handlung betrachten und dann eine Fragestellung hinzunehmen, z. B. Was interessiert den anderen? Welche Fähigkeit zeichnet den anderen aus?

Manuela Maria Walbrühl
Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Gesangspädagogin, Erzieherin