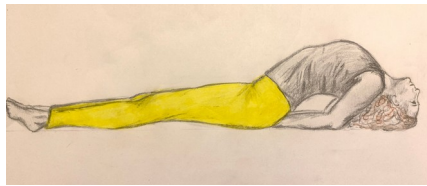


Betrachtungsübungen zum differenzierten Denken und Wahrnehmen **Konkrete Anregungen für die Praxis**



Die folgenden praktischen und methodischen Anregungen sollen helfen, die Betrachtungsübungen eigenständig erfolgreich zu gestalten.

Auswahl der Betrachtungsobjekte

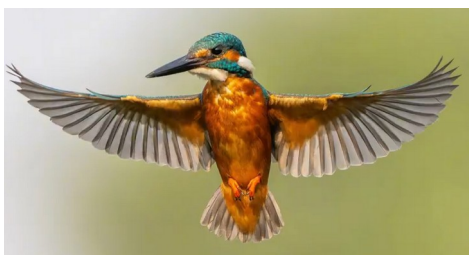
Wählen Sie für die Übung Objekte, die eine natürliche Anziehung ausüben. Bilder, die von den Sinneseindrücken eine Bereicherung darstellen können. Sie können sich bei einem Spaziergang ein Objekt wählen oder auch digital. Hier einige Beispiele:



Beginn: Aufrechte Sitzhaltung mit Wahrnehmung der freien Atmung

Nehmen Sie sich für die Übung wirklich die 5 Minuten Zeit, dass sie ohne Druck die Betrachtung ausführen können. Eine aufrechte Sitzhaltung mit Wahrnehmung des frei fließenden Atems (etwa eine Minute) fördert die Wachheit und ein erstes Ruhig-werden.

Strukturiert vorgehen – so dass ein Gesamteindruck entsteht



Überlegen Sie sich vor dem Beginn der Betrachtung nach welcher Struktur Sie vorgehen. Im Video war die Struktur zuerst der Körper, dann die Flügel und schließlich der Kopf. Sie können auch von oben nach unten, von unten nach oben oder eine andere Struktur festlegen. Die gewählte Struktur sollte so gewählt werden, dass ein **Gesamteindruck** von Objekt entsteht.

Gedanken bilden zu den Wahrnehmungen

„Die Menschen heute haben sehr selten ein differenziertes Denken, da sie sich innerhalb der Sinneseindrücke wenig Gedanken bilden.“

Heinz Grill



Wenn Sie die rechte Blüte betrachten sehen sie sechs Blütenblätter.

Oder wenn Sie die Farbe der Blütenblätter benennen, so ist die rechte Blüte etwas dunkler im Lila, die mittlere Blüte mehr lichtdurchflutet und ein helleres Lila.

Die Wahrnehmungsprozesse werden also von klaren Gedanken begleitet, die das Wahrgenommene zu Vorstellungen formt.

Störeinflüsse erkennen und loslassen

Damit die Betrachtungsübung erfolgreich gelingt und im Nachhinein eine konzentrierte und beruhigende Empfindung eintritt, benötigt der Einzelne eine gute Kenntnis, welche Einflüsse die Übung stören. Die Störeinflüsse lassen sich in drei Bereiche gliedern:

Bereich Denken

Ablenkende Gedanken (z.B. was ich noch erledigen muss)

Sich in persönlichen Assoziationen verlieren (z.B. die Küchenschelle erinnert mich an einen Ausflug ins Donautal...)

Bereich Gefühle

Gefühle aus dem eigenen Problemkreis (z.B. Sorgen, Ängste aus aktuellen Problemen, depressive Stimmung)

Gefühle die durch die Übung aus dem Körper bzw. der bekannten Psyche aufsteigen (z.B. Ungeduld)

Bereiche Wille

Unbewusste Wünsche (z.B. ein tolles Gefühl aus der Übung zu gewinnen)

Abbrechen wollen der Übung (mangelndes Durchhaltevermögen)

Es bedarf des Trainings und der wiederholten Auseinandersetzung, um diese ungünstigen Störeinflüsse im Bereich des eigenen Bewusstseins klar zu erkennen und diese in der Übung zu eliminieren.

Ruhige Rückerinnerung

Am Ende der Betrachtung ist es günstig, den Blick vom Objekt wegzunehmen und das Gesehene noch einmal neu im eigenen Bewusstsein zu kreieren. Wenn Sie zum Beispiel das Bild der drei Küchenschellen konkret neu kreieren können, so zeigt dies, dass Sie differenziert und objektiv - also objektbezogen - betrachtet haben. Diese Rückerinnerung kann ca. 30 Sekunden betragen.¹

Durchhalten

Nehmen Sie sich für die Übung ca. fünf Minuten Zeit, zum Beispiel eine Minute Vorbereitung, drei Minuten Betrachtung, eine Minute für Rückerinnerung und Bewusstwerden der neuen Übungserfahrung. Am Anfang können drei Minuten lang erlebt werden, mit der Zeit gelingt es leichter, ein Objekt auch länger zu betrachten.

Das Durchhalten ist in jedem Fall wertvoll, denn Aktivitäten bis zum vorgestellten Zielpunkt durchzuhalten stärkt die Lebenskräfte, während frühzeitiges Abbrechen schwächend wirkt.

Eine Forschungsfrage hinzunehmen

Eine Betrachtungsübung kann eine Intensivierung erhalten, wenn eine Forschungsfrage hinzukommt. Hier zwei Beispiele:



Was möchte der Künstler mit dem Bild ausdrücken? Man bewegt ruhig die Frage und lässt die Antwort mehr aus dem Bild entstehen. So können sich erste Erkenntnisse aus dem Bild selbst aussprechen.²

Franz Marc: Weidende Pferde

1 Den Wert von geordneten Betrachtungsübungen in logischer Reihenfolge beschreibt Heinz Grill in seinem Buch „Heilkraft durch Yogaaktivität“ bei der Übung der Entspannungslage (S. 20) : „Je besser eine geordnete, logische Betrachtung mit Bildern zur mentalen Betrachtung erfolgt und diese im Anschluss zu einem gesamten Vorstellungsbild zusammengefasst werden, desto mehr wird eine Ruhe und Einigung im Herzen angeregt.“

2 Auf einem geistigen Weg führen solche Übungen zu tieferen Erkenntnissen. [Hier finden Sie eine Beschreibung einer solchen Übung.](#)



Dolomittenlandschaft bei Gröden:
Wie offenbart sich die Schönheit dieser Landschaft?

Im Anschluss an die erste Betrachtung kann diese Frage begleitend hinzugenommen werden. Man bewegt ruhig die Frage und lässt die Antwort mehr aus dem Bild entstehen.