

Die Überwindung von Stress und nervlicher Unruhe

Über die Schulung der Aufmerksamkeit und die Kunst der Entspannung

Dieser Artikel erschien im September 99 in der Zeitschrift VISIONEN

Die nervliche Belastung, der wir alle Tag für Tag ausgesetzt sind, hat heute enorme Ausmaße angenommen. Die immer noch weiter zunehmende Geschwindigkeit unseres gesamten Lebens, die Schnelligkeit, mit der wir oft Entscheidungen treffen müssen, ohne vorher Gelegenheit zu haben, uns zu orientieren und abzuwägen, führt zu einem Gefühl der Überforderung. So hat in den letzten Jahren der sogenannte "Streß", oder das "Gestreßtsein" immer mehr zugenommen. Wenn man heute sagt: "Ich bin gestreßt", dann wird natürlich eine ganze Fülle von Ursachen und Einflüssen zusammenspielen, die diesen Zustand oder dieses Grundgefühl erzeugen.

Ein deutlich sichtbares Zeichen dafür, wie sehr das Gefühl des "Gestresstseins" immer mehr Menschen als Grundzustand begleitet, ist der steigende Absatz von spezieller "Entspannungsmusik", von ätherischen ölen zur Entspannung oder die Fülle von Angeboten zum Streßabbau, wie etwa Yoga oder autogenes Training. Wir haben fast alle die Fähigkeit zur Entspannung verloren und suchen nach Möglichkeiten aus der Dauerspannung des Streß wieder herauszufinden.

Auf der Suche nach der Entspannung

Wie finden wir nun die ersehnte Entspannung? Eine Vielzahl von Techniken und Methoden bieten sich hier an und versprechen die Aufhebung von Streßzuständen. Es erscheint jedoch günstig, nicht gleich nach einer schnellen Lösung des Problems Ausschau zu halten, sondern den Blick ein wenig zu weiten und das Phänomen Streß in der Gegenwart einmal ein wenig umfassender betrachten. Eine solche weite und umfassende Betrachtung kann Zusammenhänge ans Licht bringen, die wir sonst allzu leicht übersehen würden und die doch für die Bewältigung von Streß eine große Rolle spielen können.

Wir wissen von den Menschen, die tiefer in die Geheimnisse unserer Schöpfung blicken konnten und können, daß alles, was existent ist, einen Sinn in sich trägt; das Gute, aber auch das Böse, die Gesundheit, aber auch die Krankheit. Es liegt also nahe, auch das Phänomen Streß einmal unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten. Könnte es nicht so sein, daß das Zeitphänomen Streß, die permanente Überlastung unseres Nervensystems, uns auf eine Entwicklungsaufgabe hinweist, die es zu erkennen gilt?

Viele Menschen sprechen heute davon, daß wir an der Schwelle zu einer neuen Zeit stehen. Nun werden sicherlich ganz viele romantische Vorstellungen in diese neue Epoche hinein projiziert und damit meist ein recht blumiges Bild einer schönen neuen Welt geschaffen. Deutlich spürbar ist jedoch heute, daß die Menschheit an einen Wendepunkt gekommen ist. Das Alte, die alten Verhaltensweisen, Gesellschaftsstrukturen und Institutionen scheinen nicht mehr richtig zu funktionieren. Das Neue wird zwar leise geahnt, ist aber noch nicht richtig in Sicht.

Für mein Verständnis und meine Beobachtungen als Yogalehrer im Unterricht und auch privat, ist dieses Neue vor allem darin zu suchen, daß wir lernen, unser Bewußtsein selbständiger und klarer zu gebrauchen und zu formen.

Bewußtseinsbildung könnte man das nennen. Die Impulse und Grundlagen zu dieser Bewußtseinsbildung habe ich vor allem bei Heinz Grill, meinem spirituellen Lehrer kennengelernt. Ganz ähnliche Ansätze habe ich später in der Anthroposophie Rudolf Steiners mit ihren Anweisungen zur Seelenpflege und Bewußtseinshygiene entdeckt. Das Verdienst von Heinz Grill ist es sicherlich, mit seinem "Yoga aus der Reinheit der Seele" aus dem klassischen Hatha-Yoga Übungen geschaffen zu haben, die den Anforderungen der heutigen Zeit und damit eben einer umfassenden Bewußtseinsbildung gerecht werden. Weiterhin gibt es von ihm eine Reihe sogenannter "Seelenübungen", welche die Gedanken- und Empfindungskräfte anregen und entfalten sollen.

Bewusstseinsbildung - Ein Beispiel

Alle Bewusstseinsbildung beginnt mit der Fähigkeit zu einer natürlichen Aufmerksamkeit. Gerade diese Fähigkeit des einfachen Hinschauens auf eine Sache ist wichtig. Testen Sie es doch einmal selbst: Nehmen Sie ein Betrachtungsobjekt wie eine schöne Blume oder ein Bild zur Hand und bemühen Sie sich, die Aufmerksamkeit einmal über fünf Minuten konzentriert bei diesem Objekt ruhen zu lassen. Lassen Sie die Form, die Farbe, den gesamten Eindruck einmal still auf sich wirken. Theoretisieren Sie möglichst nicht, sondern bleiben Sie mit Ihren Gedanken lebendig, aber ganz zur Sache gerichtet. Die Gedanken begleiten im idealen Fall die Wahrnehmung, vertiefen Sie und bilden sich an ihr.

Sollte es Ihnen gelungen sein, so dürfte ein stiller Eindruck der Sache in Ihrem Bewußtsein zurückgeblieben sein. In den allermeisten Fällen wird es uns jedoch nicht gelingen, wirklich fünf Minuten gedanklich konzentriert bei einer Betrachtung zu verweilen. Diese Beobachtung hat sich mir als Yogalehrer bei vielen Kursen bestätigt: Sehr viele von uns haben immense Schwierigkeiten, eine Sache über einige Zeit hinweg konzentriert zu betrachten. Es ist uns oft nicht möglich, unser Bewußtsein in dieser grundlegenden Art und Weise zu "gebrauchen". Vielleicht haben Sie bemerkt, wie während der Konzentration, die verschiedensten Gedanken und Stimmungen auftauchen, z.B. "Was soll das eigentlich?", "Was bringt mir das?" und uns "überreden" wollen, die Betrachtung vorzeitig abzubrechen. An einem solchen kleinen Experiment wird uns damit eine Tatsache deutlich, deren wir uns meist nicht bewußt sind: Es fällt uns zunehmend schwerer, unser Bewußtsein selbstbestimmt zu gebrauchen.

Der "Wächter"

Es scheint, als wäre im Bewußtsein selbst eine Art Widerstand vorhanden, der uns von einer wirklichen Aufmerksamkeit und Ruhe in der Beobachtung abschirmen will. Diesen Widerstand beschreibt Heinz Grill aus einem geistigen Schauen heraus sehr deutlich:

„Die einfache Anschauung von Bergen, Bildern, Naturszenen und Natursymbolen stößt in ihrer praktischen Ausgestaltung sogleich auf eine große Ablenkung und Behinderung. Kaum sind Personen zu finden, die die Aufmerksamkeit einigermaßen selbstaktiv, kontrolliert und in wirklicher Bezugsrichtung zu einem Bild oder einem Naturdenkmal im Lichte der Konzentration behalten können. Es begleitet den Menschen in unserer Zeit und Kultur eine beständige Macht, die in Form eines Wächters neben ihm, oder besser gesagt, sogar vor seinen Sinnen steht und das Licht der Beschaulichkeit zu einem konkreten Gedanken behindert.“

Das Bild des Wächters mag uns vielleicht etwas unheimlich anmuten, aber doch scheint sich dieser Eindruck bei einiger Selbstbeobachtung zu bestätigen. Wir alle kennen auch aus der Psychologie die Macht der Projektion, die uns daran hindert, die Außenwelt objektiv wahrzunehmen. Die Art und Weise, wie wir die Mitmenschen und die Umgebung erfassen, ist oft nur eine Widerspiegelung unserer eigenen Gedanken und Gefühle. Damit gelangen wir immer schwerer in eine wirkliche Beziehung zur Welt und fühlen immer deutlicher auch dieses Abgeschnittensein von einer Teilnahme am Anderen. Das Gefühl der Trennung, der Isolation und der Entfremdung von der Außenwelt und den Mitmenschen verbreitet sich immer mehr unter uns Menschen. Wir merken immer deutlicher, wie eine innere Armut und Leere sich unserer Herzen bemächtigt.

Es mag sicherlich sein, daß viele diese Leere und Trauer gar nicht bewußt bemerken, da das Leben heute alle Möglichkeiten einer Kompensation und Ablenkung durch die schnellen Reize und Sensationen der Medien bietet. Die inzwischen sehr weit entwickelte Informationskultur verlangt keine Aufmerksamkeit mehr, kein wirkliches Hinschauen und Vertiefen in eine Sache, da sie kaum mehr wirkliche Inhalte bietet. Inhalte sind von den "Medienkonsumenten" meist auch nicht mehr gefragt, sondern der schnelle Reiz, die Aufregung, die uns die innere Leere vergessen läßt. Gerade diese permanente Flucht vor uns selbst, hinein in die Kompensation unserer inneren Armut mit immer stärkeren Reizen ist aus meiner Sicht aber in den meisten Fällen die Ursache für die nervliche Dauerbelastung, die wir unter dem Begriff "Streß" allgemein zusammenfassen.

Inneres Wachsen am Widerstand

Ausgehend von dieser Betrachtung wird auch die Entwicklungsaufgabe deutlich, die uns in dieser Zeit gestellt ist: Die innere Kraft zu einer ruhigen Aufmerksamkeit zu finden und dem mächtigen Sog nach immer mehr Zerstreung und Ablenkung zu widerstehen. Der Wächter, den Heinz Grill in seinem Text beschreibt, wird so von einem Gegenspieler zu einem Widerstand, an dem wir wachsen können. Gerade indem diese Macht uns von der wirklichen Begegnung und Beziehung mit den Mitmenschen und der Außenwelt abschirmt, gewinnt sie wieder einen Sinn. Das scheinbar Böse, das uns in Form dieses Wächters begegnet, ruft eben die Kräfte der Bewußtseinsbildung und selbständigeren Ausrichtung unserer Gedanken und Empfindungen wach, die wir für unsere Entwicklung benötigen. Durch das Überwinden dieser Widerstandsmacht entsteht somit Entwicklung und Reifung unseres Wesens. Diese Überwindung benötigt wohl einige Disziplin und wiederholte Übung. Wir können nicht erwarten, daß sich bereits bei den ersten Versuchen schon große Erfolge einstellen. Geduld, Ausdauer und Wachheit tragen uns aber über die anfänglichen Mißerfolge schnell hinweg und wir bemerken mit Freude, wie die Kraft zur Aufmerksamkeit und Anschauung im Stillen kräftiger wird und die Macht der Projektionen durch unsere geduldige Auseinandersetzung Stück für Stück gebrochen wird.

Besinnungspausen

Die wohl einfachste Form der Übung zu einer Stärkung der Bewußtseinskräfte dürfte die Integration einfacher Besinnungspausen in den Alltag sein. Mindestens einmal am Tag treten wir für 10 bis 15 Minuten aus dem treibenden Strom der Gedanken und Gefühle heraus und schwingen uns entschlossen zu einer einfachen, aufmerksamen Betrachtung auf. Günstig scheint hierfür eine Sitzhaltung mit klar aufgerichteter Wirbelsäule, da dadurch das Konzentrationsvermögen stark gefördert wird. Die Inhalte für eine solche Betrachtung sollten sorgfältig gewählt werden. Geeignet sind wohl die ästhetischen Gestaltungen der Natur wie etwa eine Blume, ein Baum, oder eine Getreideähre. Aber auch die Werke von Menschen, deren Herz von einer Achtung vor der Schöpfung und mit tiefer Erkenntnis der Lebensgesetze erfüllt war, eignen sich gut. So ist es denkbar, zum Beispiel ein Bild von Leonardo da Vinci oder Raffael zu betrachten.

Wesentlich ist es wohl, den Gegenstand der Betrachtung nicht zu schnell zu wechseln. Eine Woche sollte er mindestens beibehalten werden, damit durch die Wiederholung eine Beziehung reifen kann. Gerade wenn nach den ersten zwei, drei Betrachtungen scheinbar ein toter Punkt erreicht ist, soll die Übung unbedingt weitergeführt werden, auch wenn es so scheint, als "kenne man nun schon alles". Das Überwinden dieser "Durststrecken" wird bei einiger Ausdauer reichlich belohnt, da nun meist eine deutlich wahrnehmbare neue Beziehung und ein tieferes Interesse an der Sache erwacht. Es wird einem vielleicht so ergehen, daß man nach einer Woche regelmäßiger Besinnungspausen mit Betrachtung einer Rose ganz ergriffen bei sich spricht: "Nie hätte ich gedacht, welches tiefe Geheimnis, welches Wunder der Schöpfung in dieser Blume verborgen liegt!" Die Ergriffenheit ist ein Zeichen, daß die ersten Anzeichen einer realen Empfindung zur Sache erwacht sind. Natürlich ist auch Vorsicht geboten, daß nicht ein eher romantisches Schwelgen in Gefühlen mit der reinen Empfindung verwechselt wird. Auch intellektuelle Spekulationen führen erfahrungsgemäß nicht näher zur Sache. Heinz Grill beschreibt die innere Aktivität in der Betrachtung folgendermaßen:

“Einer der bedeutungsvollsten Schritte zu einem Heilwerden des menschlichen Daseins liegt in der Ausprägung einer bewußten, aktiven Aufmerksamkeit. In dieser scheinbar so einfachen Disziplin liegt ein bewußteres Schauen, ein reineres In-Beziehung-Treten zu den Bildern der Natur und den Erscheinungsformen des Daseins. Den unruhigen und oberflächlich vorübergleitenden Sinnen wird die willentliche Führung zur ruhigen, sorgfältigen und gedanklich vortrefflichen Betrachtung auferlegt. In dieser sehr genau gewählten Disziplinierung öffnet sich erst der Blick zu einer rechten Anschauung und das Bewußtsein wird sich dem schöpferischen Selbsta Ausdruck des zu betrachtenden Objektes im größeren Maße bewußt. Die sorgfältige Auswahl von Betrachtungsobjekten und die Ausdauer im Beobachten, Hinschauen, Hinhören und Hinfühlen zu diesen, führt zu einer natür-

lichen Intensität des Gedankenlebens, zu einer Tiefe und einem Gewahrsein. Es entspricht der natürlichen Zielorientierung der Konzentration. Die Sinne empfangen den Sinngehalt."

Das innere Berührtsein durch den Gedanken

Vielleicht können Sie nun mit den Worten "schöpferischer Selbstausdruck" oder "Die Sinne empfangen den Sinngehalt" nicht gleich etwas anfangen. Hierbei müssen wir beachten, daß diese Beschreibungen aus einer geistigen Schau der inneren Zusammenhänge einen Sachverhalt schildern, der bei regelmäßiger Ausführung dieser Betrachtungen vielleicht zur eigenen Erfahrung werden kann:

Jede Sache, jedes Wesen der Natur trägt in sich ein Geheimnis. Es ist ein innerer Gedanke, eine Idee, deren Ursprung ganz im Geistigen liegt und deren äußerer Ausdruck uns in Form einer Blume, eines Baumes oder eines Kunstwerkes entgegentritt. Wenn wir unsere Sinne auf ein Objekt richten, so blicken wir nicht nur auf die Materie, sondern treten bei einiger Ausdauer immer tiefer und inniger mit dieser Idee, oder diesem Gedanken in Beziehung. Der Gedanke der Rose oder der des Baumes beginnt in uns zu leben. Die feine Empfindung bemerkt dies mit einem zarten Berührtsein durch ein fast engelhaft erscheinendes Licht und eine tiefe, selige Freude. Wir spüren, daß wir damit an der Schöpfung teilhaben und die Projektionen zu einem gewissen Grad überwunden haben.

Die Kunst der Entspannung

Diesen Schilderungen zufolge liegt es auf der Hand, daß die Wege, auf denen wir heute versuchen, Entspannung zu erlangen, oftmals nicht wirklich geeignet sind, uns diesem Ziel näher zu führen. Sicherlich können CD's mit Entspannungsmusik, ätherische öle, oder verschiedene Entspannungstechniken eine wertvolle Hilfe in der Not sein, wenn die Nerven wieder einmal "verrückt spielen". Die tiefere Ursache der Unruhe können sie jedoch oftmals nicht beseitigen. Das innere Wachstum und die besondere Form der Bewußtseinsbildung, die unsere Zeit von uns verlangt, können nicht von außen hervorgerufen oder durch Techniken erreicht werden. Techniken oder äußere Mittel erzeugen in der Regel nur ein vorübergehendes Wohlfühl, das uns über die bestehende Anforderung zum eigenen Arbeiten allzu leicht hinwegtäuschen kann. Ein inneres Aktivwerden und schrittweises Erkräften der Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens fördert unsere Entwicklung und hilft uns, wieder eine gesunde Beziehung zum Leben zu entwickeln und die innere Leere wieder mit Leben und Freude zu füllen. Diese Auseinandersetzung ist eine Arbeit, die Mühe und Geduld kostet. Aber gerade die Arbeit und Opferleistung in der Auseinandersetzung und rechten Bemühung läßt uns den ersehnten Lohn der inneren Zufriedenheit und Entspannung aus einer höheren Region des Seins zuteil werden.

Die Zitate von Heinz Grill stammen aus dem Buch "Der Archai und der Weg in die Berge" erschienen 1999 im Verlag für Schriften von Heinz Grill.

Vertiefende Literatur zu den Grundlagen von Bewußtseinsbildung:

R. Steiner "Nervosität und Ichheit" Rudolf Steiner Verlag, Dornach
(eine preiswerte kleine Broschüre)

ders. "Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten" Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Heinz Grill "Harmonie im Atmen" Hugendubel Verlag, München

ders. "Yoga und Christentum" Verlag für Schriften von Heinz Grill, Soyen