

IDEEN FÜR EINEN RÜCKBLICK AUF DEN TAG

Generelle Empfehlung: Für die Dauer von 3 - 5 Minuten am Ende des Tages, bevor man ins Bett geht. Rückwärts durch den Tag gehen, vom Abend bis zum Morgen. **Wenn es zu lange dauert, lieber nur ein oder zwei Ereignisse des Tages auswählen, und auf diese zurückblicken.** Ohne Reue! Mit einem Spruch oder einem Gedanken, der einem Kraft gibt, abschließen.

Rückblick auf die äußeren Erscheinungen:

Wie macht man es?

Den Tag rückwärts ablaufen lassen, wie einen Film. Von außen auf die eigenen Handlungen, auf die Menschen, denen man begegnet ist und auf die Umgebung schauen. Je detaillierter, desto besser. Wie sah es ganz genau aus? Wie war der Mensch gekleidet, sein Gesicht, seine Hände, etc. Eventuell einen Handlungsausschnitt (z.B. wie man Schuhe anzog) ganz genau rückwärts ablaufen lassen.

Wofür ist es gut? - Wahrnehmungsfähigkeit

Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Schärft die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmungsfähigkeit für die äußeren Erscheinungen - was man heute nicht wahrgenommen hat (z.B. Augenfarbe des Gegenüber) darauf will man vielleicht morgen besonders achten.

Rückblick auf Lebenskräfte und Stimmung

Wie macht man es?

Den Tag rückwärts ablaufen lassen, wobei man die Lebenskräfte und Stimmungen abtastet. Auf sich selbst wie auf einen Freund schauen, den man kennenlernen will. *WIE* begegnet derjenige der Welt (was strengt ihn an, was gibt ihm Kraft, wo öffnet er sich leicht, wo verschließt er sich eher, wo lässt er los, wo spannt er sich an, ...)? Dazu kann man auch die Menschen, denen man begegnet ist, und die Umgebungen, durch die man sich bewegt hat, in Bezug auf ihre Stimmungen betrachten.

Wofür ist es gut? - Selbstregulationsfähigkeit

Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Schärft die Aufmerksamkeit für die Lebenskräfte und Stimmungen. Unterstützt die Selbstregulation – wo man heute über seine Lebenskräfte hinausgegangen ist, kann man morgen mehr darauf achten.

Rückblick auf Begegnungen

Wie macht man es?

Den Tag rückwärts betrachten, von Menschenbegegnung zu Menschenbegegnung. Mögliche Fragen dafür sind z.B. Was verdanke ich diesem Menschen heute? Was habe ich für diesen Menschen heute getan? Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen heute bereitet?

Oder man blickt wie von außen auf die Begegnungen: Was wollte ich vom anderen – was wollte der Andere von mir? Wie könnte das „Drama“ heißen, was wir heute gemeinsam aufgeführt haben? Oder man versucht auf sich selbst aus der Perspektive der Menschen zu schauen, denen man heute begegnet ist.

Wofür ist es gut? - Liebesfähigkeit

Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Weckt das Bewusstsein für die Geschenke, die man täglich bekommt. Fördert Menschenerkenntnis und Menschenverständnis, bildet Begegnungsfähigkeit aus.

Rückblick für die Zukunft

Wie macht man es?

Die eigenen Handlungen des Tages rückwärts betrachten im Hinblick auf das, was man noch entwickeln will, was man daraus für die Zukunft lernen kann. Eine mögliche Frage für jede Handlung wäre: Will ich das immer so machen? Wie könnte ich es in Zukunft besser machen?

Oder man hat eine Frage, der man sich annähern will, eine Fähigkeit, die man erlernen will (z.B. Abgrenzung, lernen sich abzugrenzen). Mögliche Fragen wären dann: Wann ist mir heute Abgrenzung gelungen – wann nicht? Was hat mir geholfen, was hat mich gehindert? Wie kann ich es morgen besser machen? Etc.

Wofür ist es gut? - Entwicklungsfähigkeit

Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Weckt das Bewusstsein für das Ich, was man werden will. Schärft die Aufmerksamkeit für die innere Stimme und die eigenen Potentiale. Erweitert das innere Freiheitserleben und eröffnet neue Handlungsspielräume.

Quellen: Martina Maria Sam „Seelenübungen des Willens. Über Rückschau und Selbsterziehung“ Verlag am Goetheanum, Dornach 2010. Und: Rudolf Steiner: „Rückschau. Übungen zur Willensstärkung“ Herausgegeben und eingeleitet von Martina Maria Sam. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2009. Und: www.naikan.de