

Dr. Wolfgang M. Auer

Wie werde ich Unternehmer von mir selbst?

„12 Schritte der Selbstschulung“

Quelle: Alnatura Magazin 01 – 12/2008

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 1

Wahrnehmen und Beobachten

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

NEULICH SCHAUTEN WIR DURCH DAS FENSTER AUF DIE BEREIFTEN ZWEIFE, DIE IM SONNENLICHT GLITZERTEN.

Dann gingen wir hinaus in den Garten und betrachteten die zarten Reifgebilde aus der Nähe. Da fragte mein Freund, warum denn jetzt im Winter schon Knospen an den Zweigen seien. Die Antwort »Die sind schon da, wenn im Herbst die Blätter fallen«, überraschte ihn. Das hätte er noch nie gesehen, obwohl er doch gerne in der Natur sei. Aber so geht es uns vielfach. Wir sehen etwas und nehmen es doch nicht wahr. Das kommt daher, weil wir uns daran gewöhnt haben, mit dem Ungefähren zufrieden zu sein. Wie können wir das ändern?

Wir können es ändern, indem wir das genaue Wahrnehmen üben, und zwar ohne gleich mit einer Erklärung zur Hand zu sein. Das ist ganz wichtig. Denn Erklärungen stören das unvoreingenommene Wahrnehmen. Fangen wir mit einfachen Dingen an. Nehmen wir einen Gegenstand unserer Umgebung, z. B. eine Tasse, und betrachten sie ganz genau. Übergehen wir dabei keine Einzelheit! Wie ist die Form der Tasse, wenn wir sie von der Seite betrachten? Wird sie nach oben weiter? Wie ist der Henkel geformt und wie sitzt er dran? Hat die Tasse einen Fuß? Wie sieht er aus? Und weiter: Wie ist der Rand der Tasse,



die Oberfläche, die Farbe, das Muster. Dann schließen wir die Augen und stellen uns die Tasse mit all den Merkmalen vor, die wir beobachtet haben. Wer darin keine Übung hat, sollte nicht aufgeben, wenn es nicht sofort klappt. Wir können mit einem Merkmal beginnen, uns dann das nächste vorstellen, ein drittes usw. Und mit der Zeit gelingt auch das vollständige Bild. Wenn wir das Betrachten und anschließende Erinnern eines Gegenstandes über einige Zeit täglich pflegen, werden wir feststellen, wie sich unsere Wahrnehmungsfähigkeit erweitert und verfeinert. Wir werden dann manches bemerken, was uns zuvor entging.

Auch an anderen Dingen können wir uns üben, z. B. an einem Pflanzenblatt, einer Blüte oder einem Stein. Und auch hier ist wichtig, dass wir einfach nur wahrnehmen. Dabei können wir uns helfen, indem wir die Beobachtungen aufschreiben oder den Gegenstand abzeichnen. Selbstverständlich können wir auch an Bildern das Wahrnehmen schulen. Allerdings ist es hier besonders wichtig, dass wir uns eine gewisse Disziplin auferlegen. Im ersten Schritt geht es nur darum, zu sehen, was dargestellt ist. Im zweiten erst, wie es komponiert ist, im dritten, wie es wirkt. Wir können diese Übungen gut zu zweit machen, uns die Beobachtungen gegenseitig beschreiben und darauf achten, dass nur genannt wird, was wirklich zu sehen ist. Aber egal, welches Objekt wir nehmen: Unsere Wahrnehmung wird sich dadurch verändern.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/ Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.



Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 2

Staunen und Bewundern

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann in der Weise geschehen, dass wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

MANCHMAL GIBT ES ERLEBNISSE, DIE SIND SO STARK UND BEEINDRUCKEND, dass wir nur staunend davor stehen und sprachlos sind. Jeder von uns hat das schon einmal erlebt: Einen besonders schönen Sonnenuntergang mit leuchtenden Farben, die den halben Himmel einnehmen, die überwältigende Aussicht, die sich von einem Berggipfel über die unendliche Kette der anderen Schneegipfel bietet, oder auch den leuchtenden Sternenhimmel einer klaren, dunklen Sommernacht mit seinen tausend und abertausend Sternen. Wenn wir uns dann später an ein solches Erlebnis erinnern, bemerken wir, wie stark es sich eingepägt hat. Wir vergessen es nicht. Aber nicht nur das. Es hat auch unser Erleben verändert. Das liegt natürlich einmal an dem besonders schönen Sonnenuntergang oder dem beeindruckenden Panorama, zum anderen daran, wie wir ihm begegnet sind. Es gab schließlich noch mehr lohnende Erlebnisse, die wir aber nicht beachtet haben, an denen wir gleichgültig vorübergegangen sind. Es hängt also von unserer Haltung ab, ob wir das Besondere entdecken und uns dafür öffnen.

Staunen und Bewundern nehmen hier eine wichtige Stellung ein. Denn sie öffnen unser Erleben und erweitern unsere Empfindungsmöglichkeit. Das können wir auch im Kleinen praktizieren und müssen nicht auf den nächsten Sonnenuntergang

warten. Denn in der Natur gibt es vieles, was sich zu bewundern lohnt. Zum Beispiel die Blüte einer Amaryllis mit ihren großen, fein gebogenen Blättern von leicht schillernder, samtartiger Oberfläche. Wie ist so etwas möglich? Eben war sie noch in der Knospe zusammengedrückt. Oder die Osterglocken mit ihren leuchtend gelben Blüten, dem Zylinder, an seiner offenen Seite fein gekräuselt, und ihren Blättern, die den Zylinder an der unteren Seite sternförmig umgeben. Und wie sind die beiden so unterschiedlichen Teile verbunden? Schauen wir nach, nehmen wir die Blüte in die Hand und betasten sie vorsichtig mit den Fingern. Nun, wir können nur staunen, wie die Natur das gelöst hat. Ähnlich geht es uns, wenn wir das Sechseck auf dem Grund der Tulpenblüte entdecken, die glasklaren, sechskantigen Säulen eines Bergkristalles oder die exakten Würfel des Pyrit, die aussehen, als wären sie von Menschenhand geschliffen. Man kann das alles erklären, und das ist auch wichtig und notwendig. Erklären beendet aber das Empfinden. Staunen und Bewunderung dagegen öffnen unser Empfinden derart, dass wir Dinge entdecken und erleben, die uns bis dahin verborgen oder gleichgültig waren.

Wollen wir also nicht nur unsere Wahrnehmung schärfen, sondern unser Empfinden verfeinern, dass wir die Schönheiten im Großen und im Kleinen entdecken und erleben, dann ist es gut, wenn wir uns eine Zeitlang täglich etwas suchen, was wir bewundern können. Wir werden sehen: Das macht sogar Spaß.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie. → www.alnatura.de

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 3

Das Positive entdecken

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

ES KOMMT VOR, DASS WIR UNS FURCHTBAR ÜBER JEMANDEN ÄRGERN und ihn deswegen negativ beurteilen. Wenn sich ein Zusammentreffen aber nicht verhindern lässt, etwa weil wir mit diesem Menschen zusammenarbeiten oder -leben, dann wird es schwierig. Denn wir sind auf die negativen Eigenschaften dieses Menschen fixiert und verhalten uns ihm gegenüber ablehnend, vielleicht sogar aggressiv. Und manchmal kommen wir aus dieser Haltung nicht mehr so leicht heraus.

Nun haben wir sicher auch schon die Erfahrung gemacht, wie sich ein solches festgefahrenes Bild ändern kann, wenn ein Freund schildert, wie er die Person erlebt. Es kann vorkommen, dass er eine von uns noch unbemerkte positive Eigenschaft wahrnimmt. Und dann, bei der nächsten Begegnung, ist es, wie wenn uns Schuppen von den Augen fallen: Er hat sie tatsächlich, diese Eigenschaft! Warum haben wir sie vorher nicht gesehen? Weil unser Blick eingeschränkt war, gefangen von den Aspekten, die uns gerade betrafen. Und das waren eben negative Aspekte. Entdecken wir dagegen die positiven Seiten und Eigenschaften, dann erweitert das unseren Blick, und wir kommen zu einem anderen Urteil, das nicht mehr so einseitig ist.

Wie können wir das lernen? Nun, indem wir nach den positiven Aspekten suchen. Und darin kann man sich üben. Nehmen wir uns vor, immer wenn uns etwas stört, wenn wir etwas



negativ beurteilen, nach den positiven Aspekten und Eigenschaften zu suchen. Und zwar nicht nur bei Personen, sondern auch bei den Dingen, mit denen wir zu tun haben. Da haben wir z.B. gerade den Hof gefegt. Eine Stunde später ist wieder alles voll Laub, das der Wind hereingebblasen hat. Das ist ärgerlich. Aber schauen wir doch, in welcher schönen Form der Wind das Laub angeordnet hat! Oder: Der alte Rosenstrauch auf dem Tisch verliert seine Blätter. Wir hätten ihn eben früher wegräumen sollen. Aber nehmen wir eines der Blätter in die Hand und betrachten es genau, dann zeigt das unansehnliche Blatt wunderbar zarte Farben und Übergänge. So können wir an jeder Sache das Positive, Schöne entdecken, an jedem Blatt, jedem Stein, an den Spuren des Wassers im Matsch. Ja selbst an den Scherben eines zerbrochenen Glases oder einer Tasse können wir interessante, schöne Formen finden. Jeden Tag gibt es Gelegenheit, das Positive, Schöne zu suchen. Und je öfter wir diese Gelegenheit nutzen, desto mehr finden wir davon. Hier ist aber ein Missverständnis möglich. Wenn wir nämlich anschließend alles durch eine rosa Brille sehen und gut und schön finden, dann ist etwas falsch gelaufen. Denn die Welt ist nicht bloß gut und schön. Und was böse und hässlich ist, müssen wir auch weiter so beurteilen. Es geht vielmehr darum, das Positive dort zu entdecken, wo es auch wirklich vorhanden ist. Und wir werden sehen: Es gibt trotz allem viel davon.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Abonnieren Sie weitere Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer:
www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

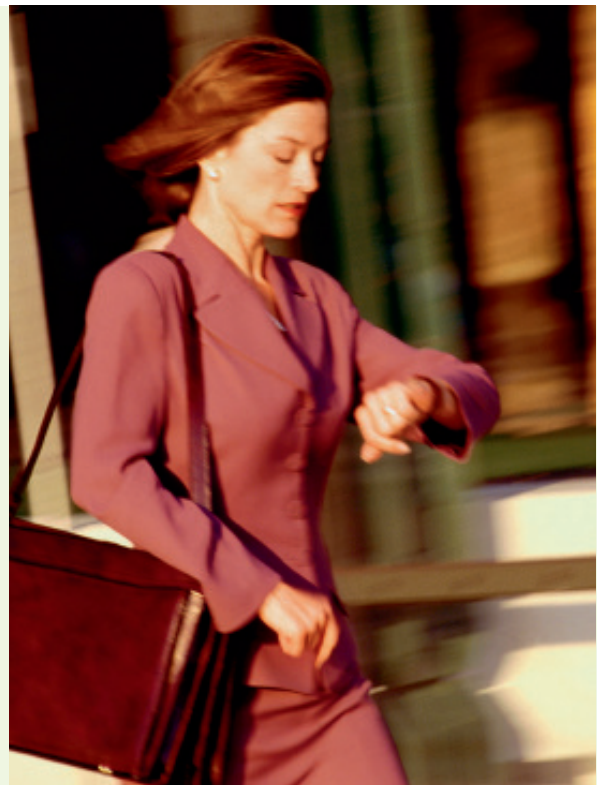
12 Schritte der Selbstschulung / Teil 4

Das Denken selbst bestimmen

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

WAS GEHT UNS NICHT ALLES AN EINEM TAG DURCH DEN KOPF! Sind wir kurz nach dem Aufstehen gerade dabei, uns zu erinnern, was wir uns für heute vorgenommen haben, da sehen wir die hängenden Blätter der Zimmerpflanzen. Also holen wir Wasser zum Gießen. Im Vorbeigehen fällt unser Blick auf eine Überschrift in der Zeitung, und schon sind wir mit unseren Gedanken bei unserer letzten Reise. Wenn dann die bunte Reklamebeilage sichtbar wird, fällt uns ein, dass wir, was wir da sehen, immer schon mal kaufen wollten. Und so geht das, wenn wir nichts dagegen tun, den ganzen Tag. Wir hören oder sehen etwas, und schon wandern unsere Gedanken dorthin, wo es so geklungen, so ausgesehen hat. Erinnerungen tauchen auf, die vielleicht nur entfernt etwas damit zu tun haben, und mit einem Mal sind wir bei einer Gletscherwanderung vor 40 Jahren. Wie kommen wir dazu? Nun, wir haben unsere Gedanken nicht selbst dorthin geführt. Sie wurden von Eindrücken und Erinnerungen in Gang gesetzt, bekamen durch sie diese Richtung. Und was wir uns für den Tag vorgenommen hatten, ist uns immer noch nicht eingefallen.

Wenn es so läuft, sind wir nicht Herr unserer Gedanken. Denn die sind dann abhängig von unseren Wahrnehmungen



und Erinnerungen, von Bildern, Nachrichten, Überschriften, der Werbung. Wollen wir das ändern, dann müssen wir unser Denken stärken. Wie können wir das tun? Das können wir folgendermaßen: Haben wir am Tag einige Minuten Zeit, so wählen wir ein Wort bzw. eine Sache und denken darüber nach, z. B. Lampe. Dann denken wir uns alles, was zur Lampe gehört: die Glühbirne, der Schirm, Ständer, Fuß, das Licht und seine Farbe, vielleicht auch die Fassung, die Drähte, das Kabel. Wir machen das, ohne abzuschweifen, und nicht weil die Lampe vor uns steht, sondern weil wir uns dazu entschieden haben. Es könnte auch das Wort Baum sein oder Tasche. Was wir wählen, ist gleichgültig. Wir können auch ein Buch aufschlagen und über das Wort nachdenken, auf das unser Finger tippt.

Wollen wir unserem Denken mehr Kraft geben, dann sollten wir diese Übung eine Zeit lang wenigstens einmal am Tag durchführen. Wenn es nicht gleich klappt, weil die Gedanken abschweifen und wir doch wieder bei der Gletscherwanderung ankommen, macht nichts. Wir können ja von vorne beginnen. Und jedes Mal wird es besser gehen. Wer es tut, wird merken, dass die damit verbundene Anstrengung uns nicht ermüdet, sondern erfrischt.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie. Abonnieren Sie weitere Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 5

Auf seine Gedanken achten

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

OFT SIND UNSERE TAGE EINFACH VOLL MIT DEM, WAS WIR ZU TUN HABEN. Und die Folge ist: Auch unser Denken ist damit beschäftigt. Dann stellen wir uns vor, was uns am Arbeitsplatz erwartet, gehen in Gedanken die anstehenden Termine durch. Oder wir überlegen, was für die nächsten Tage einzukaufen ist und wie wir das mit anderen Aufgaben verbinden können. Denn die Druckerpatrone ist leer und das Auto müsste auch schon längst in die Waschanlage. Also planen wir in Gedanken, wie das alles unter einen Hut zu bringen ist. Wenn dann etwas in die Quere kommt, z.B. der Anruf, dass die Tochter jetzt schon Schluss hat und an der Schule wartet, dann kommt Stress auf. Und wer bekommt es zu spüren? Die Tochter, die doch gar nichts dafür kann. Schließlich ärgern wir uns ja, weil wir einen Plan gemacht haben und an ihm hängen. Schauen wir dann später in Ruhe darauf zurück, tut es uns leid, dass wir so reagiert haben.

Was können wir tun, damit solche Situationen nicht immer wieder auftreten? Eine Möglichkeit ist: Wir versuchen unser Denken zu ändern. Es ist ja weitgehend vom Alltag und seinen Aufgaben ausgefüllt. Selbstverständlich brauchen wir dieses Denken, um die Fülle der täglichen Aufgaben zu bewältigen.



Aber wir bleiben eben auch leicht bei den Alltagsgedanken hängen und nehmen sie wichtiger als alles andere. Wollen wir uns davon frei machen, dann müssen wir unserem Denken etwas anderes zum Inhalt geben. Etwas, was über den Alltag hinausgeht. Wenigstens einmal am Tag. Nehmen wir einen Gedanken, z.B. folgenden Satz: Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiß nichts von seiner eigenen. Lesen wir ihn und verweilen einen Moment bei seinem Inhalt. Erinnern wir uns an die Schulzeit und wie wir die Grammatik der eigenen Sprache erst begriffen haben, nachdem sie bei der Fremdsprache dran war? Sprache ist hier nur ein Beispiel. Also: Auch wenn wir von einer Reise in ein anderes Land zurückkehren, sehen wir das eigene oft anders und neu. Oder im Gespräch: Wir hören einem anderen Menschen zu, und plötzlich werden uns die eigenen Gedanken klar. Viele Erfahrungen zeigen uns, dass wir gerade am Anderen, Fremden uns selbst kennen lernen. Wir können am folgenden Tag den Satz noch einmal durchdenken, vielleicht auch ein drittes Mal, dann einen anderen. Nur etwas Wesentliches sollte es sein. Und wenn wir das für einige Zeit täglich tun, wird nach und nach neben dem Alltäglichen das Wesentliche in unser Denken einkehren. Dann werden andere Gesichtspunkte für uns eine Rolle spielen. Und das macht uns im Alltag gelassener.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Abonnieren Sie weitere Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 6

Tätigkeiten selbst bestimmen

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

AUTOFÄHRER KENNEN DAS: WIR FAHREN VON DER ARBEIT ODER VOM EINKAUFEN NACH HAUSE. Unterwegs denken wir über dies und jenes nach oder unterhalten uns mit dem Beifahrer. Zu Hause angekommen wissen wir gar nicht, wie wir gelenkt, geschaltet, gebremst haben. Was wir auf der Fahrt getan haben, lief wie von selbst ab. Das kennen wir auch von anderen Situationen und Tätigkeiten, die häufig vorkommen. Die verschiedenen Verrichtungen beim Kochen, Saubermachen, Aufräumen, beim Duschen oder beim Spaziergehen laufen unbewusst und automatisch ab. Und so gibt es manchmal Tage, an denen wir uns, weil alles so lief, fragen, was wir eigentlich getan haben. Nun können wir froh sein, dass wir vieles auf diese Weise erledigen können, ohne jeden Schritt neu entscheiden zu müssen. Aber wenn wir alles nur so ablaufen lassen, von morgens bis abends, dann verlieren wir die Kraft und die Fähigkeit, es auch einmal anders zu tun, neu zu greifen, d. h. unser Handeln selbst zu bestimmen.

Wollen wir diese Fähigkeit stärken und pflegen, dann müssen wir Gelegenheiten suchen, in denen wir unser Handeln selbst bestimmen können. Dazu wählen wir am besten eine Zeit am Tag, die frei ist von äußeren Pflichten, abends z. B., wenn alles aufgeräumt ist, die Kinder im Bett sind und wir Zeit für uns



haben. Dann nehmen wir uns vor, die erste Tätigkeit aus bewusster Überlegung heraus zu tun. Dabei sollten wir nichts Unüberlegtes zulassen und genau darauf achten, dass wir frei und wohlbegründet entscheiden, ob wir jetzt über den vergangenen Tag nachdenken, handarbeiten, ein Buch lesen oder etwas für morgen vorbereiten. Auch sollten wir prüfen, ob das, wozu wir uns entschließen, wichtig ist. Wenn wir Durst verspüren, sollten wir uns bewusst entschließen, ein Getränk zu holen, und keinen automatischen Ablauf zulassen. Haben wir das einige Zeit täglich gemacht und fühlen uns sicher, dann können wir es auf zwei oder drei Tätigkeiten ausweiten. Auch der Sonntag oder der Urlaub sind geeignet, eine Zeit herauszunehmen, in der wir nur das tun, wozu wir uns frei und bewusst entschieden haben. Schon nach kurzer Zeit werden wir bemerken, wie dies stärkt und uns neue Kraft gibt.

Und noch etwas: Wenn wir uns eine Übung vorgenommen haben und immer wieder scheitern oder an der Durchführung gehindert werden, dann sollten wir nicht aufgeben, sondern uns klar machen, worin die Hinderung bestand, und von Neuem beginnen. Denn wenn wir etwas als richtig erkannt haben, sollten wir dranbleiben, auch wenn es Widerstände gibt. Nur das macht stark.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Abonnieren Sie weitere Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer:
www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 7

Das Reden kontrollieren

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

ES GIBT SITUATIONEN, DA HAT MAN DAS GEFÜHL: JETZT HAST DU ZU VIEL GEREDET. Das können ganz verschiedene Anlässe sein. Zum Beispiel: Wir waren eingeladen. Es war eine lockere Gesellschaft. Man kannte sich, ohne wirklich etwas miteinander zu tun zu haben. Und so redeten wir über dies und das, über Reisen, fremde Länder, über das Klima und das Wetter, Autos, die Preise, wie alles teurer wird und was die Leute so verdienen. Nichts wirklich Wichtiges. Ein Stichwort gab das nächste, hier eine Anekdote, da ein Scherz. Jeder hatte was zu erzählen. Ein Ende fand das erst, als wir aufbrachen. Zu Hause fragten wir uns, worüber wir eigentlich gesprochen hatten – wir wussten es nicht. Ein leeres Gefühl blieb zurück. Ein anderes Beispiel. Wir hören uns sagen: »Pass auf, das ist gefährlich, fall nicht runter!« Als ob das dem Kind, das auf den Baum klettert, irgendwie helfen könnte. Ähnlich, wenn wir etwas erklären, was für niemanden eine Frage ist. Dann spüren wir, dass unsere Worte gar nicht ankommen. Wie kommt das?

Worte sind wie Handlungen: Sie haben eine Wirkung. Und zwar haben sie diese Wirkung nicht nur auf die Menschen, die die Worte hören. Sie haben auch auf den Sprechenden ganz bestimmte Auswirkungen. Reden wir viel und treiben Alltagsge-



schwätz, dann verlieren wir an innerer Kraft, und dann hören uns die anderen auch nicht mehr richtig zu. Deswegen galt Schweigen ja immer schon als Übung, die den Menschen stärkt. Das Schweigen bewirkt nämlich etwas Ähnliches, als wenn wir einen Bach stauen und kontrolliert weiter fließen lassen. Plötzlich hat das Wasser, das vorher wirkungslos versickerte, große Kraft.

Wollen wir unsere innere Kraft erhalten oder sogar verstärken, dann sollten wir unser Reden kontrollieren. Dabei sollten wir darauf achten, dass wir nichts sagen, was nicht Sinn und Bedeutung hat. Wir können uns das an bestimmten Tagen vornehmen oder bei bestimmten Gelegenheiten, die dafür geeignet sind, z. B. bei einem Gespräch. Wir dürfen dadurch aber nicht überheblich werden und jedem Alltagsgespräch ausweichen. Wir können aber versuchen, etwas von Bedeutung ins Gespräch zu bringen. Gelingt es uns dadurch, dem Gespräch eine andere Richtung zu geben, werden alle erfrischt und gekräftigt daraus hervorgehen. Besonders wirksam ist es, wenn wir an bestimmten Tagen, an einem Sonntag oder im Urlaub, das Schweigen üben und nur durchbrechen, wenn etwas von Bedeutung vorliegt. Wir können das gut auch zu zweit oder als Familie machen. Wir werden sehen: Es gibt nicht nur Kraft, es reinigt auch.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Abonnieren Sie weitere, bereits erschienene Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 8

Achtsam handeln

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

WER HAT SO ETWAS NICHT SCHON ERLEBT: LANGE HABEN WIR UNS MIT DEM ALTEN TISCH HERUMGEÄRGERT, dessen Beine man immer wieder festschrauben muss. Jetzt ist für uns klar: Ein neuer Tisch muss her. Wir wissen auch schon welcher und was er kostet. Aber als wir die Familie über unser Vorhaben informieren, trifft das auf heftigen Widerstand. Warum das denn? Das ist unnötig und viel zu teuer. Viel wichtiger ist, dass wir... Und dann wird aufgezählt, was alles nötiger wäre. Damit ist das Vorhaben erst mal vom Tisch. Würden wir es doch tun, wäre der Familienfrieden dahin. Warum? Nicht weil die anderen uns nicht mögen oder unseren Wunsch nicht teilen. Nein. Vielmehr, weil jede Handlung eine Wirkung hat. Führen wir sie durch, dann greifen wir in das Leben der anderen ein, meist ohne es zu merken. Auch durch den Kauf eines neuen Tisches. Denn dadurch werden die Pläne der anderen durchkreuzt und manches ist nicht mehr möglich. Und wenn wir mit dem alten Tisch dann gut weiterleben können, zeigt sich: Was damals so wichtig erschien, war einen Streit wirklich nicht wert.

Wie lernen wir so zu handeln, dass es erst gar nicht zu einer Konfrontation kommt? Dass wir in jedem Moment das Richtige tun? Indem wir üben wahrzunehmen, wie eine Handlung in das bestehende Gefüge hineinpasst. Dazu wählen wir Handlungen, bei denen es einen Entscheidungsspielraum gibt, und



überlegen, welche Wirkungen und Folgen die Handlung hat. Welche Nachteile hat es z. B., wenn der neue Tisch zwar stabil, aber nur schwer zu zerlegen ist? Was geschieht mit dem Wunsch der Tochter nach einem Fahrrad, wenn das Geld für den Tisch ausgegeben ist? Was bewirken wir, wenn wir bei einem Unternehmen kaufen, das seine Mitarbeiter unterdrückt? Was, wenn der Tisch aus Tropenholz ist?

Oder ein anderes Beispiel. Wir holen den Sohn an der Schule ab und wollen dann einkaufen, damit wir am Nachmittag nicht noch einmal weg müssen. Für uns ist das praktisch. Aber: Wie wird es auf das Kind wirken, das nach der Schule müde ist? Wie werde ich reagieren, wenn der Junge deswegen herumrörgelt? Und wie wird der Nachmittag sein, wenn es später Essen gibt als sonst? Haben wir das überlegt, dann wird die Entscheidung anders ausfallen, weil wir die Wirkungen mit bedenken. Und üben wir das eine Zeitlang, dann entwickeln wir Achtsamkeit im Handeln.

Nun gibt es selbstverständlich auch Fälle, wo wir wissen, dass etwas sein muss. Dann sollten wir die Sache dennoch nicht durchdrücken, sondern unser Vorgehen den Möglichkeiten anpassen. Und manchmal braucht es einfach Zeit, bis etwas akzeptiert wird.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen («Bochumer Modell»). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Abonnieren Sie weitere Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer:
www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 9

Den Tag gestalten

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

ES GIBT ZEITEN IM JAHR, DA ERTRINKEN WIR IN ARBEIT UND HABEN DAS GEFÜHL, ALLES SCHLÄGT UNS ÜBER DEM KOPF ZUSAMMEN. Am Arbeitsplatz müssen wir jemand vertreten und sind deshalb ständig am Telefon. Zur eigenen Arbeit kommen wir nicht. Da es aber Termine gibt, nehmen wir die Papiere mit nach Hause. Hinzu kommen noch Probleme im Team, verbunden mit Sondersitzungen. Das nervt. Bevor es nach Hause geht, schnell noch etwas erledigen und einkaufen. Für morgen einen Termin beim Arzt machen, denn die Kinder sind krank. Zu Hause angekommen, gibt es keine Ruhe. Die Kinder wollen erzählen, wollen getröstet werden, wollen, dass wir ihnen vorlesen. Wäsche müssen wir noch machen und etwas Schmackhaftes kochen. Wenn die Kinder dann endlich schlafen, alles aufgeräumt und für den nächsten Tag vorbereitet ist, sind wir erschöpft. Die zu bearbeitenden Papiere bleiben in der Tasche. Wir sinken ins Bett, fühlen uns getrieben und ausgelaugt. Das wird in den nächsten Tagen immer stärker werden. Und wenn dann am Arbeitsplatz alle husten und niesen, sind wir der oder die Nächste mit Grippe – der Körper fordert eine Pause.

22 Alnatura Magazin 9.2008



In solche Stresssituationen kommen wir immer dann, wenn wir nicht mehr Herr der Lage sind, wenn wir von den Aufgaben getrieben werden und die Gestaltung des Tages nicht mehr in der Hand haben. Wie können wir dem entgegenwirken und uns die Führung nicht aus der Hand nehmen lassen? Wir müssen es in ruhigen Zeiten üben. Denn sind wir im Stress, ist es zu spät, damit zu beginnen. Was ist also zu tun?

Richten wir den Tag so ein, dass er für die Familie und für uns selbst gut lebbar ist. Geben wir dem Frühstück genügend Raum. Legen wir die Zeiten für die übrigen Mahlzeiten oder für andere wiederkehrende Dinge fest. Auch wann wir die Kinder zu Bett bringen und ihnen vorlesen. Diese Zeit sollte so liegen, dass sie nicht verändert werden muss, wenn wir einmal abends ausgehen. Denn wichtig ist, dass es täglich bei derselben Zeiteinteilung bleibt. Gibt es doch mal eine Ausnahme, ist das nicht so schlimm, solange der Tageslauf sonst stabil ist. Eines sollten wir dabei nicht vergessen: für uns eine Zeit zu reservieren, in der wir etwas tun, was uns wichtig ist. Und sei es das tägliche Zeitungslesen. Wenn wir es schaffen, diesen Freiraum auch dann zu bewahren, wenn es eng wird, ist das eine Kraftquelle, die uns auch schwierige Zeiten stressfrei überstehen lässt.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen («Bochumer Modell»). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Bereits erschienene Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer können Sie abonnieren: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 10

Sich Ziele setzen

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

IMMER WIEDER PASSIERT ES, DASS WIR AN UNS ETWAS BEMERKEN, DAS WIR SCHON LÄNGST ÄNDERN WOLLTEN.

Neulich zum Beispiel: Die Spülung in der Toilette war zu reparieren. Das Ersatzteil hatten wir besorgt. Wir holten das Werkzeug, stellten das Wasser ab und machten uns an die Arbeit. Beim Einbauen des neuen Teils fehlte der richtige Dichtungsring. Und dann machten wir den Fehler, der uns schon so oft unterlaufen ist. Wir gaben uns mit einem alten Dichtungsring unserer Sammlung zufrieden. Dass es nicht der Richtige war, zeigte sich, als das Wasser wieder angedreht wurde. Durchnässt machten wir alles rückgängig und hatten auf einen neuen Anlauf erst mal keine Lust mehr.

JEDER VON UNS WIRD SOLCHE SITUATIONEN KENNEN.

Wir wissen von bestimmten Schwächen, haben uns längst vorgenommen sie zu ändern, und doch führen sie immer wieder zu denselben Fehlern. Was können wir tun, um wirklich Änderung zu bewirken? Wir müssen uns konkrete Ziele setzen. Pauschale Änderungswünsche führen zu nichts. Wie machen wir das? Der erste Schritt ist, dass wir die Verhaltensweise, um die es geht, genau in den Blick nehmen. Was wir verändern



wollen, müssen wir kennen. Dann machen wir uns klar, was wir erreichen wollen, und nehmen uns das als Ziel. Aber Vorsicht, nicht zu viel auf einmal. Mit kleinen Schritten erreicht man hier mehr. Wir werden uns also vornehmen: Wenn es wieder etwas zu reparieren gibt, verlassen wir uns nicht darauf, dass es schon irgendwie klappt, sondern prüfen zuerst, ob wir Funktion und Zusammenhang verstehen und wissen, was zur Reparatur nötig ist. Andere werden sich vielleicht vornehmen, in Zukunft immer rechtzeitig mit einer Sache anzufangen, und werden sich dafür konkrete Ziele setzen. Und was, wenn es nicht gleich klappt? Dann ist wichtig, dass wir mit uns Geduld haben, aber dranbleiben.

NUN GIBT ES NOCH ANDERE ZIELE, DIE UNSER LEBEN BEGLEITEN KÖNNEN.

Ziele, die nicht nur ein einzelnes Verhalten, sondern unser Leben betreffen. Wenn wir das Ideal haben, von unserem Glück immer etwas an andere abzugeben oder uns für den Frieden in der Welt einzusetzen oder für eine gesunde Natur, dann sind das Ziele, die nicht mit ein paar Schritten zu erreichen sind. Sie begleiten uns über lange Zeit und geben unserem Leben eine Richtung. Ja, sie treiben uns an. Es ist gut, die Ziele von Zeit zu Zeit zu überprüfen und zu erneuern oder zu ändern. Und je höher die Ziele sind, desto besser. Denn es ist nicht der Erfolg, der unserem Leben Schwung gibt, sondern dass wir Ziele haben, für die es sich zu leben lohnt.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Bereits erschienene Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer können Sie abonnieren: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 11

Vom Leben lernen

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

TAG FÜR TAG NEHMEN WIR ANDERE MENSCHEN WAHR UND ERLEBEN, WIE SIE ETWAS TUN, WIE SIE BESTIMMTE TÄTIGKEITEN VERRICHTEN, DEN TAG EINTEILEN ODER EIN PROBLEM LÖSEN. Machen sie es so wie wir, dann finden wir das in der Regel gut und fühlen uns bestätigt. Wenn sie aber ganz anders vorgehen, dann lehnen wir das meist ab. Dabei kann gerade die Andersartigkeit ein Anlass sein, unser eigenes Tun zu überdenken, vielleicht sogar zu ändern. Wir hatten lange Zeit einen Nachbarn, der führte ein so regelmäßiges Leben – vor allem was die Arbeit im Garten oder die Pflege des Autos betraf –, dass man sich daran orientieren konnte. Das begann morgens mit einem Gang durch den Garten, gefolgt von Hacken, Unkrautzupfen und Gießen und endete abends ebenso regelmäßig mit dem Aufräumen und Fegen der Terrasse. Am Dienstag war das Auto dran, am Mittwoch der Einkauf. Er war ein zufriedener Mensch. Mag sein, dass die Nachbarn auf der anderen Seite, falls sie es wahrnahmen, dieses Verhalten stupide fanden. Ich habe daran viel gelernt, auch wenn solche Regelmäßigkeit neben meinem Berufsleben so nicht möglich war. Was ich an unserem Nachbarn wahrgenommen habe, hat sich aber eingepreßt. Manches habe ich damals zu übernehmen ver-



sucht. Und die Erinnerung daran ist mir noch nach dreißig Jahren hilfreich. Denn ich habe dabei erlebt, wie Regelmäßigkeit Kraft ersetzt, ja sogar Kraft gibt.

Damit so etwas eintreten kann, bedarf es einer Voraussetzung: Wir müssen offen sein. Wir nehmen z. B. wahr, wie jemand den Tisch deckt oder den Flur fegt und wischt. Und uns ist sofort klar, dass wir das anders machen würden. Vielleicht denken wir sogar: So macht man das nicht. Es gibt aber viele Wege zum selben Ziel. Und wenn wir das Verhalten anderer ablehnen, weil es dem unsrigen nicht entspricht, vergeben wir uns eine Chance, etwas dazuzulernen und uns zu entwickeln. Blicken wir dagegen mit Interesse darauf, wie andere etwas tun, dann können wir unseren Erfahrungsschatz um die Erfahrungen anderer erweitern. Wir können nämlich von jedem Menschen, auch von Kindern, viel lernen, wenn wir dafür offen sind. Und das können wir üben. Gelegenheit gibt es dazu immer, wenn wir andere Menschen in Ruhe beobachten können, z. B. wenn wir im Café sitzen oder im Supermarkt an der Kasse warten, bis wir dran sind. Und natürlich in vielen anderen Situationen. Dann beobachten wir mit liebevollem Blick und interessieren uns gerade für die Andersartigkeit. Dadurch lernen wir nicht nur manchen neuen Griff. Viel wichtiger: Wir werden toleranter und entwickeln Verständnis dafür, dass andere Menschen anders denken und fühlen und eben auch anders handeln.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Bereits erschienene Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer können Sie abonnieren: www.alnatura.de/newsletter

Serie: Erwachsenenbildung

12 Schritte der Selbstschulung / Teil 12

Rückblick halten

Wir tun im Leben vieles, ohne darauf zu achten. Wollen wir aber unsere Kräfte und Fähigkeiten weiterentwickeln, dann müssen wir daran arbeiten. Das kann geschehen, indem wir bestimmte Verhaltensweisen und Verrichtungen mit besonderer Sorgfalt ausführen, um sie verwandeln und entwickeln zu können. Dabei ist es gut, wenn wir uns immer nur einen Schritt in der Selbstschulung vornehmen und erst nach einiger Zeit des Übens den nächsten. Jeder kann diese Schritte ohne Voraussetzung gehen. In dieser Serie sollen zwölf davon vorgestellt werden.

WER IN DER SELBSTSCHULUNG DIE ERSTEN SCHRITTE AUSPROBIERT HAT UND AN SEINEM VERHALTEN ETWAS ÄNDERN WOLLTE, DER WEISS, WIE SCHWER DAS IST UND WIE LEICHT WIR IN DEN ALTEN TROTT ZURÜCKFALLEN.

Schon bei den einfachsten Dingen passiert uns das. Wir haben uns vorgenommen, die eingefleischten Handgriffe morgens im Badezimmer oder bei der Frühstücksvorbereitung zu ändern, und eh wir es bemerkt haben, läuft es wie eh und je. Oder wir wollten versuchen, die Kinder, wenn sie von der Schule oder vom Kindergarten kommen, nicht gleich zu fragen, wie es war, und auch mit dem Partner, wenn er oder sie nach Hause kommt, zuerst über etwas anderes sprechen. Doch dann rutscht es uns wieder heraus. Wir bemerken es erst hinterher und ärgern uns dann schrecklich darüber. Am nächsten Tag passiert es uns wieder. Nun ist das kein Zeichen dafür, dass wir unfähig sind. Es geht jedem so, wenigstens am Anfang. Was können wir aber tun, damit sich das ändert und wir in der konkreten Situation unseren Vorsatz nicht vergessen?

Es gibt ein einfaches und zugleich sicheres Mittel. Aber auch dieses muss regelmäßig praktiziert werden, damit es wirkt: der Rückblick. Keine der Übungen, die wir im Laufe des Jahres an dieser Stelle beschrieben haben, führt zum Erfolg ohne den Rückblick. Worauf kommt es dabei an? Wenn wir am Abend



auf den Tag zurückblicken, dann schauen wir besonders auf die Situationen, wo es etwas zu ändern gab, und erinnern uns ganz genau, wie es war. Dabei ist eines wichtig: dass wir uns die Situation möglichst sachlich vorstellen und uns nicht darüber aufregen, dass es nicht geklappt hat, wohl aber uns fragen, warum es nicht geklappt hat. Und je konkreter und sachlicher dies geschieht, desto stärker ist die Wirkung für die Zukunft. Was wir nämlich nach und nach dadurch erwerben, ist die Fähigkeit, direkt in der konkreten Situation, während wir handeln, uns selbst wahrzunehmen. Das muss unser Ziel sein. Daher gehört der tägliche Rückblick ohnehin zu einem bewussten Leben, auch unabhängig von anderen Übungen. Gut ist es außerdem, wenn wir ab und zu einen größeren Rückblick halten, auf einen Abschnitt unseres Lebens oder auf das vergangene Jahr. Wir können uns dann fragen, ob es gelungen ist, unsere Fähigkeiten weiterzuentwickeln und unsere Schwächen zu überwinden, oder ob wir stehen geblieben sind. Dabei können Aufgaben und Ziele deutlich werden, die wir uns für das nächste Jahr vornehmen. Machen wir den Rückblick schriftlich, können wir jedes Jahr darauf aufbauen und Bilanz ziehen. Das stärkt uns in der Führung des eigenen Lebens.

Dr. Wolfgang-M. Auer

Der Autor ist Kunstwissenschaftler, Pädagoge und Sinnesforscher. Er lehrte 30 Jahre an der Rudolf-Steiner-Schule/Bochum, dort entwickelte er ein Konzept für die Eingangsstufe der Waldorfschulen (»Bochumer Modell«). Heute ist er Dozent in der Ausbildung von Waldorferzieherinnen und Mitarbeiter im Institut für Audiopädie.

Bereits erschienene Serien von Dr. Wolfgang-M. Auer können Sie abonnieren: www.alnatura.de/newsletter