

# Die Rückschau des Tages

## Eine Seelenübung oder Bewusstseinsübung

Bewusstseinsübungen sind für den Erwachsenen sehr empfehlenswert. So wie der Körper eine ausgewogene und regelmäßige Ernährung benötigt, so ist das Bewusstsein auf eine regelmäßige Erbauung angewiesen.

Eine einfache, für jeden Erwachsenen geeignete Bewusstseinsübung besteht in der Rückschau des Tages. Wie der Name schon aussagt, ist der Gegenstand der Übung der jeweilige Tag mit seinen Ereignissen.

### **1 Ablauf der Übung**

Die Übung ist insbesondere für den Abend geeignet. Sitzen Sie für einen Zeitraum von zwischen 5 bis 15 Minuten möglichst aufrecht. Das aufrechte Sitzen gewährt größtmögliche Wachheit. Ob Sie während der Übung die Augen offen oder geschlossen halten, hängt davon ab, wie Sie sich leichter auf die Rückschau konzentrieren können.

Stellen Sie sich nun den Tag rückwärts vor, vom Abend bis zum Morgen. Erinnern Sie z.B. eine Besprechung am Arbeitsplatz, an welcher Sie am Nachmittag teilgenommen hatten. Erinnern Sie die Besprechung von deren Beginn bis zu ihrem Ende. Gehen Sie im Anschluss im Tagesverlauf zum nächst früheren Ereignis zurück, z.B. zur Mittagspause mit gemeinschaftlicher Mahlzeit.

Erinnern Sie die jeweilige Szene möglichst detailliert und unverfälscht. Lassen Sie z.B. das gemeinsame Mittagmahl wie einen Film vor sich ablaufen. Erinnern Sie die Mahlzeit selbst, die anwesenden Personen und den Gesprächsverlauf möglichst präzise. Achten Sie auch auf Details wie z.B. auf das Aussehen der Anwesenden.

So können Sie die Ereignisse des Tages bis zum Morgen zurückverfolgen.

Wenn Sie bemerken, dass Sie abgeschweift sind, kehren Sie einfach zu der Übung zurück bzw. zu den nächst früheren Ereignissen des Tages.

Wenn Sie mit Bewusstseinsübungen neu beginnen, sollten Sie Situationen überspringen, welche noch in der Erinnerung starke Emotionen in Ihnen auslösen. Mit einiger Übung bleiben Sie nicht mehr an Erinnerungen hängen, welche z.B. Emotionen in Ihnen auslösen, sondern können diese zunehmend wie ein neutraler Beobachter betrachten.

Je nach Gründlichkeit der Erinnerungen bzw. je nach Tagesereignissen kann die Rückschau wenige Minuten bis 15 oder gar 20 Minuten in Anspruch nehmen.

## **2 Auswirkungen der Übung**

Diese Bewusstseinsübung bietet bemerkenswerte Vorzüge, von denen nur einige hier genannt sind.

Der Übende findet leichter in den Schlaf. Eine Rückschau des vergangenen Tages bedeutet auch ein bewussteres Verarbeiten der Tagesereignisse. Die Übung wirkt sehr ordnend auf das Bewusstsein, was zu einer Regeneration der Nerven beiträgt. Die hergestellte Ordnung im Bewusstsein nimmt der Mensch mit in die Nacht hinein.

Mit einiger Übung und Ausdauer werden Sie auf weitere Vorzüge aufmerksam:

Sie werden bemerken, dass der darauffolgende Tag mit vergleichsweise mehr Klarheit und Ordnung begonnen werden kann.

Das Wahrnehmungsvermögen nimmt zu. Fehlende Erinnerungen in der Rückschau werden Sie in Zukunft aufmerksamer beobachten lassen.

Es stellen sich immer mehr Empfindungen zu Situationen ein, welche im Alltagsgeschehen oftmals nicht sofort zugänglich sind bzw. leicht untergehen.

Die Fähigkeit, eine Situation tatsächlich zu erinnern und nicht hinein zu interpretieren, nimmt zu. Damit wird die Wahrnehmung zum Gegenüber insgesamt objektiver. Der Mensch erlebt dann mehr das Sein des Gegenübers, und davon getrennt eigene evtl. schnellfertige Meinungen, unangemessene Erwartungen u.a., welche er oftmals unbewusst an das Gegenüber hat, oder umgekehrt der andere an ihn selber stellt.

Auch ein verbessertes Orientierungsvermögen stellt sich ein, z.B. sich in einer unbekanntem Umgebung leichter zurechtzufinden.

Kleine schöne Begebenheiten wie Naturschauspiele werden leichter wieder wachgerufen bzw. bekommen mehr Raum. Z.B. wird man in der Rückschau das singende, sirrende Vorüberfliegen mehrerer Schwäne wachrufen, welches im Tages- und Wochengeschehen schnell einmal untergegangen wäre.

Durch das Rückerinnern des Tagesgeschehens vermehrt sich insgesamt ein wertschätzendes Fühlen im Menschen.

Auch nimmt ein Unterscheidungsvermögen in Hinblick auf Wesentliches und Unwesentliches im Leben ganz allgemein zu.