

Der Tagesrückblick als Quelle der Gesundheit

(Bearbeitung eines Vortrages für das Gesundheitszentrum Klinik Havelhöhe am 01.06.2012)

Ich bin nicht ich

*Ich bin nicht ich.
Ich bin jener,
der an meiner Seite geht, ohne daß ich ihn
erblicke,
den ich oft besuche,
und den ich oft vergesse.
Jener, der ruhig schweigt, wenn ich spreche,
der sanftmütig verzeiht, wenn ich hasse,
der umherschweift, wo ich nicht bin,
der aufrecht bleiben wird, wenn ich sterbe.*

Juan Ramón Jiménez

1. Einleitung und Vorblick

Ich begrüße Sie ganz herzlich zu unserem Abend über den Tagesrückblick als Quelle der Gesundheit und danke Ihnen für Ihr Interesse.

Zunächst möchte ich mich Ihnen kurz vorstellen: Ich bin Biografieberaterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit fünf Jahren habe ich eine Praxis für Biografiearbeit in Stahnsdorf, am südlichen Rand von Berlin. Neben der Einzelberatung biete ich Seminare zu verschiedenen Themen der Biografiearbeit an. Bevor ich die Ausbildung zur Biografieberaterin machte, war ich als freischaffende Künstlerin tätig. Es wird Sie daher nicht überraschen, dass für mich das Leben eines Menschen in vielerlei Hinsicht einem einzigartigen Kunstwerk gleicht. Ich sehe es als meine Aufgabe an, die Menschen, die zu mir kommen, bei der Betrachtung und der Gestaltung ihres individuellen Kunstwerks zu begleiten und zu unterstützen.

Ein sehr effektives Werkzeug für die Gestaltung des eigenen Lebens kann dabei, nach meiner Erfahrung, der Tagesrückblick sein.

Was meine ich, wenn ich vom Tagesrückblick spreche?

Eigentlich nur eine kleine Tätigkeit, die nicht viel länger dauert, als das Zähneputzen. Mit Tagesrückblick meine ich, dass man am Abend, bevor man sich ins Bett legt, für drei bis fünf Minuten auf seinen Tag so zurückblickt, als wäre es der Tag eines guten Freundes. Das bedeutet, man betrachtet sich selbst und die Ereignisse des Tages mit liebevollem Interesse und innerem Abstand zugleich. Man taucht nicht wieder in die Erlebnisse ein oder lässt sich gar von ihnen überspülen, sondern man blickt auf sie und auf sich selbst mit sachlicher Wärme. Reue und Verurteilungen behindern diesen Blick.

Mit dieser inneren Haltung kann man auf seinen Tag auf vielfältige Weise zurückblicken und zahlreiche Perspektiven einnehmen. Einige Varianten möchte ich Ihnen heute Abend vorstellen.

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit dem Tagesrückblick gemacht haben, möchte ich in Ihnen gerne die Lust wecken, selbst einmal den Tagesrückblick auszuprobieren. Wenn Sie schon Erfahrungen haben, kann ich Ihnen vielleicht neue Ideen geben, auf welche Weise man dieses Instrument noch benutzen kann. Mein Ziel ist dabei, dass Sie nachher angeregt und motiviert nach Hause gehen und beginnen, den Tagesrückblick für sich zu entdecken.

Ich habe Ihnen eine kurze Zusammenfassung der verschiedenen Varianten zusammengestellt (siehe S. 13). Dabei möchte ich sehr für einen lebendigen, spielerischen Umgang mit diesen „Anleitungen“ werben. Betrachten Sie sie als kreative Werkzeuge, die Ihnen zur Gestaltung Ihres Lebenskunstwerks dienen können. Werkzeuge kann man umso effektiver einsetzen, je mehr man sie ausprobiert und sie dabei kennengelernt hat. Dafür muss man mit ihnen arbeiten: Was geht mit diesem Werkzeug, was nicht, wo hat es seine Stärken, wo seine Schwächen, muss ich es eventuell für meine Bedürfnisse etwas umarbeiten? Vielleicht kommt Ihnen beim Ausprobieren sogar die Idee für ein neues, ganz eigenes Werkzeug, was es bisher noch gar nicht gibt?

Falls Sie Feuer fangen und noch mehr zum Thema wissen möchten, kann ich Ihnen die folgenden Bücher sehr empfehlen:

- Martina Maria Sam: „Seelenübungen des Willens. Über Rückschau und Selbsterziehung“, Verlag am Goetheanum, Dornach 2010.
Dieses Buch vermittelt einen Überblick über die Formen von Rückschau-Übungen, die Art ihrer Durchführung und ihre Wirkungen, wie sie von Rudolf Steiner angegeben wurden.
- Rudolf Steiner: „Rückschau. Übungen zur Willensstärkung“, herausgegeben und eingeleitet von Martina Maria Sam, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2009.
In diesem Buch sind die Zitate aus R. Steiners Gesamtwerk zusammengefasst und geordnet, die sich mit dem Thema Rückschau beschäftigen.
- Außerdem verwende ich für eine Variante des Tagesrückblicks, die ich Ihnen später vorstellen möchte, Fragen aus dem Naikan. Wer mehr darüber wissen möchte, dem sei die Website: www.naikan.de empfohlen.

Jetzt möchte ich Ihnen einen kurzen Vorblick auf den heutigen Abend geben:

Zuerst werde ich Ihnen allgemeine Gedanken und Erfahrungen zum Tagesrückblick vorstellen. Dabei geht es vor allem um die beiden Fragen: Was kann man für Entdeckungen machen, wenn man auf seinen Tag zurückblickt? Und: Inwiefern kann der Tagesrückblick als Quelle der Gesundheit dienen?

In einem zweiten Schritt möchte ich Ihnen dann vier Perspektiven vorstellen, die man für seinen Rückblick auf den Tag einnehmen kann. Auch hierbei steht der praktische Gewinn im Vordergrund.

Damit Sie die Gelegenheit haben, auch eigene Erfahrungen zu machen, werde ich Sie im Laufe meines Vortrags immer wieder einladen, selbst aktiv zu werden. Sie können auf diese Weise das, was Sie hören, gleich an einem kleinen Ausschnitt Ihres eigenen Tages ausprobieren. Im Anschluss an meinen Vortrag können wir gerne ins Gespräch kommen.

2. Allgemeine Erfahrungen und Beobachtungen zur Wirkung des Tagesrückblicks

Zuerst bitte ich Sie, einmal kurz innezuhalten und sich für einen kleinen Moment, vielleicht eine Minute, eine Situation Ihres heutigen Tages zu vergegenwärtigen. Am besten eine ganz unspektakuläre Situation z.B. wie Sie heute zum Bäcker gegangen sind und Brot gekauft haben oder wie Sie hierhergekommen sind. Irgendeine alltägliche Situation in dieser Art, die Sie nicht weiter beschäftigt oder aufgeregt hat. Für unser Thema heute Abend wäre es nur wichtig, dass in dieser Situation, die sie auswählen, noch mindestens eine weitere Person vorkommt.

Wenn Sie sich für eine Situation entschieden haben, versuchen Sie sich bitte so genau wie möglich an jedes Detail zu erinnern - wer mag kann gerne die Augen schließen, das macht es unter Umständen einfacher. Bitte versuchen Sie sich an jeden einzelnen Handgriff zu erinnern, den Sie gemacht haben. Zum Beispiel, wie Sie in Ihre Jacke geschlüpft sind: Mit welchem Arm zuerst? Wie Sie Ihre Schuhe angezogen haben: Wie haben Sie die Schleife gebunden? Wie Sie zur Tür hinausgegangen sind: Mit welcher Hand haben Sie sie geöffnet? Wie sah der Himmel aus, als Sie vor die Tür traten? Wem sind Sie begegnet, wie war derjenige gekleidet, wie sah sein Gesicht aus, erinnern sie die Form seiner Ohren, seiner Hände, haben Sie Worte gewechselt, wer hat was gesagt, wie klang Ihre Stimme, wie klang die Stimme des Anderen? Man kann hier zahllose Fragen stellen. Ich möchte Sie einfach bitten, sich so genau wie möglich alle Details zu vergegenwärtigen.

2.1 Mit dem Tagesrückblick bewusster leben

Wenn Sie nun diesen kleinen Rückblick, nicht auf den ganzen Tag, aber doch auf ein Erlebnis des Tages, gemacht haben, geht es Ihnen vielleicht wie mir: Sie entdecken, was Sie alles nicht mehr wissen. Ich habe zwar meiner Tochter heute Morgen den Fahrradhelm zugemacht – aber habe ich dabei den Riemen von rechts oder von links in den Verschluss geschoben? Ich habe ihr auch, als sie aufs Fahrrad stieg, etwas zum Abschied zugerufen - aber was genau? Habe ich gerufen: „Mach's gut und fahr vorsichtig!“ oder doch eher: „Viel Spaß in der Schule und pass auf dich auf!“?

Was haben wir mit diesem kleinen Rückblick auf eine Episode unseres Tages eigentlich gemacht? Wir haben versucht, uns bewusst zu machen, was wir gesehen, gehört und getan haben. Dabei kann einem auffallen, wie viel man eigentlich halbbewusst tut, halbbewusst in dem Sinne, dass man zwar weiß: „das habe ich getan“, aber eben nicht mehr genau wie. Indem einem das klar wird, kann in einem der Wunsch entstehen, morgen besser darauf zu achten. Ich nehme mir vor, morgen meine Abschiedsworte zu meiner Tochter bewusst zu sprechen.

Eine Eigenschaft des Tagesrückblicks – ich denke, das können Sie unmittelbar nachvollziehen – ist also, dass man Wachbewusstsein in seinen Tageslauf bringt. Der Tagesrückblick kann ein Werkzeug sein, das einem hilft, sein Bewusstsein zu schärfen und bewusster zu leben.

2.2 Mit dem Tagesrückblick die Vorstellungskraft steigern

Um sich dieses Ereignis Ihres Tages bewusst zu machen, mussten Sie auch noch etwas anderes tun: Alles was Sie sich eben vor Ihr inneres Auge geführt haben, war ja nicht mehr äußerlich zu sehen, d.h. Sie mussten es sich aktiv vorstellen. Sie mussten alles das, was Sie gesehen, gehört und getan haben, mit der Kraft Ihrer Vorstellung noch einmal erschaffen. Die farbigen, bewegten und tönenden Bilder, die Sie mit Ihrem inneren Auge betrachtet haben, haben Sie ja selbst in Ihrem Inneren kreiert.

Das bedeutet, Sie haben Ihre Vorstellungskraft angestrengt, und indem Sie das taten, zugleich etwas für die Entwicklung Ihrer Vorstellungskraft getan. Der Tagesrückblick ist also auch ein Werkzeug, das dazu dienen kann, die eigene Vorstellungskraft auszubilden.

2.3 Mit dem Tagesrückblick die Konzentrationsfähigkeit festigen

Um die Vorstellungsbilder überhaupt erschaffen zu können, mussten Sie sich außerdem konzentrieren. Vielleicht ging es Ihnen wie mir, und Sie stellten plötzlich fest, dass Ihnen Ihre Gedanken unbemerkt davongelaufen waren. Das könnte sich laut dann ungefähr so angehört haben: „Ja, meine Tochter braucht unbedingt einen neuen Fahrradhelm, wann könnten wir den diese Woche besorgen? Morgen geht ja nicht, da hat sie Klavierunterricht, Mensch mit dem Üben hat es diese Woche aber auch nicht so gut geklappt...“ Innerhalb von Sekundenbruchteilen ertappt man sich meilenweit von dem entfernt, worauf man sich konzentrieren wollte. Oder von außen hat Sie etwas abgelenkt, das Parfüm Ihres Nachbarn vielleicht oder die Geräusche um Sie herum, die Abendsonne, die Sie jetzt plötzlich blendet, oder Gedanken und Gefühle, die Sie gerade jetzt beschäftigen.

Sie mussten, um sich Ihr Ereignis vorzustellen, eine zweifache innere Konzentrationsbewegung machen: alles was von außen kommt, was eigentlich jetzt zu Ihrem gegenwärtigen Leben gehört, ebenso wie das Gefühls- und Gedankenumfeld in Ihrem Innern, mussten Sie ausblenden, man könnte auch sagen wegschieben. Gleichzeitig mussten Sie Ihre Gedanken fest am Zügel halten und nur in die Richtung lenken, in die Sie wollten.

Wenn man auf seinen Tag zurückblickt, übt man also auch seine Konzentrationsfähigkeit, und während man sie übt, festigt man sie zugleich.

2.4 Mit dem Tagesrückblick die Willenskraft stärken

Um das, was Sie sich vorgenommen haben, auch durchzuführen und um die zweifachen Konzentrationsanstrengungen zu machen, haben Sie auch Willenskraft aufgebracht. Wenn man abends müde ist und sich nur noch hinlegen will, und sich dann trotzdem sagt: „Komm, das sind nur drei Minuten, du wolltest das machen“, und es dann tut, dann hat man seine Willenskraft mobilisiert und angestrengt. Schön daran ist, dass jede Anstrengung den Willen stärker macht. Durch die Willensanstrengung, die man macht, trainiert man sozusagen die „Muskeln des Willens“.

Mit dem Tagesrückblick kann man also auch seine Willenskraft stärken.

2.5 Mit dem Tagesrückblick das Gegebene in Eigenes verwandeln

Nun möchte ich Sie bitten, sich noch einmal auf dieselbe Episode, auf die Sie eben zurückgeblickt haben, zu konzentrieren. Ich bitte Sie jetzt, dort zu beginnen, wo Sie eben in Ihrer Vorstellung aufgehört haben, und sich nun die ganze Handlung rückwärts vorzustellen. In meinem Beispiel käme meine Tochter auf dem Fahrrad rückwärts wieder durch das Tor, würde sich dann zu mir umdrehen, mir „Jaha“ zurufen, ich würde mit meinem Abschiedsgruß antworten, den ich leider im Wortlaut nicht genau erinnere, sie würde vom Fahrrad absteigen, ich würde ihr den Helm rückwärts schließen – das ist nicht ganz die gleiche Bewegung wie ihn zu öffnen – und so fort. Ich bitte Sie also, sich dasselbe mit Ihrem Ereignis vorzustellen. Wieder für ca. eine Minute.

Wahrscheinlich haben Sie gemerkt, wie anstrengend das ist, sich so einen kleinen Vorgang rückwärts vorzustellen. Wie einem die Gedanken immer wieder in die Vorwärtsrichtung entgleiten.

Man kann beinahe spüren, wie die „Denkmuskeln“ zu zittern beginnen bei der Anstrengung, sich gegen die Eigendynamik des Vorwärtsdenkens zu stemmen. Noch mehr als wenn man sich die Episode vorwärts vergegenwärtigt, muss man hier seinen Willen anstrengen.

Die Empfehlung, sich seinen Tag rückwärts vorzustellen, stammt von Rudolf Steiner. In dem angesprochenen Buch von Martina Maria Sam findet sich ein Märchen, das den Gewinn, den man haben kann, wenn man eine Sache rückwärts tut, wunderbar ins Bild bringt, finde ich. Ich will Ihnen dieses Märchen kurz skizzieren:

Es war einmal ein Jüngling, der ganz wunderbar Geige spielen konnte. Mit dem Frühling reiste er von Dorf zu Dorf und erfreute die Menschen bei jedem Fest mit seiner wunderbaren Musik. Eines Abends hörte er von einem alten Mann, dass es ein Musikstück gäbe, so über alle Maßen schön, dass man sich, wenn man es hörte, wünschte, es möge nie zu Ende gehen. Das sei die Elfenkönigsweise. Daraufhin reifte in dem Geiger der Entschluss, dass er, koste es was es wolle, diese Elfenweise spielen lernen wollte. Er machte sich auf die Suche, begegnete den Elfen schließlich auch und sagte ihnen, dass er alles tun wollte, was sie verlangten, wenn sie ihn nur lehrten, das Elfenkönigsstück zu spielen. Daraufhin warnten ihn die Elfen, dass ein Mensch, der dieses Stück spielt, nie mehr damit aufhören könne, es sei denn, es gelänge ihm, es Ton für Ton rückwärts zu spielen. Natürlich hielt das den Jüngling nicht ab. Nachdem er die Elfenkönigsweise dann viele, viele Male vorwärts gespielt hatte - die hatten die Elfen sozusagen in seine Geige hineingezaubert - sodass es für ihn wie von selbst ging, begann er, sich Ton für Ton rückwärts zu tasten. Als der alte Mann, der ihm zuhörte, schon meinte, dass er nun nahe am Anfang sei, schrillten die Saiten und wieder begann das Elfenkönigsstück von vorne, stundenlang. Auch der zweite Versuch misslang, und der Alte machte sich schon bereit, ihm die Saiten durchzuschneiden, damit er sich nicht zu Tode spielte. Da beginnt er ein drittes und letztes Mal mit äußerster Aufmerksamkeit, gespannter Konzentration und all seiner gebündelten Willenskraft, sich Ton für Ton rückwärts zu tasten - und kommt bis zum Anfang. Und ist frei. Die Elfenkönigsweise verlockt es ihn danach nicht mehr zu spielen, aber er ist zum besten Geigenspieler des Landes geworden.

Mir gefällt dieses Märchen so gut, weil ich finde, dass hier in so treffende Bilder gefasst ist, was man erleben kann, wenn man sich bemüht, sich etwas rückwärts vorzustellen. Da kann man sozusagen am eigenen Leib erfahren, wie groß die Macht der Gewohnheit ist, die Vorstellungen vorwärts ablaufen zu lassen. Gegen diese Macht muss man sich, wenn man in seinem Rückblick rückwärts gehen will, permanent innerlich stemmen, und das ist anstrengend. Die Versuchung, der Dynamik nach vorwärts nachzugeben ist ständig da, denn das wäre so viel einfacher, da ginge es, verglichen mit dem Gang rückwärts, beinahe von selbst. Wenn man dann diesem Ziehen nach vorwärts wieder nachgibt, kann es einem beinahe so vorkommen, als liefen die Vorstellungen einfach so ab: beinahe von selbst ergibt sich eine aus der anderen, ich muss ihnen mit meiner Aufmerksamkeit nur folgen.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Sie für die Schule die Reihen oder Gedichte auswendig lernen mussten. Ich habe jetzt die Gelegenheit, es noch einmal mit meinen Kindern zu erleben. Wenn man das, was man auswendig lernen muss, nicht nur vorwärts sondern auch rückwärts kann, wenn man sich also innerlich von der Dynamik des Vorwärts emanzipiert hat, dann kann man es wirklich. Dann hat man es sich angeeignet.

Während des Tages ereignet sich das Leben wie etwas Gegebenes, das Leben geschieht sozusagen mit einem. Die meiste Zeit, ich denke das empfinden Sie ähnlich, ist man damit beschäftigt, auf das, was einem entgegenkommt, zu reagieren. Mit der Redensart: „Der Mensch denkt und Gott lenkt.“ drückt man dann dieses Lebensgefühl aus.

Am Abend kann man auf all das, was einem geschehen ist, was einem gegeben worden ist, zurückblicken. Wenn man das Gegebene nun selbst bewusst rückwärts vollzieht, dann eignet man es sich an, verwandelt Gegebenes in Eigenes.

Ein weiterer Gewinn, den man aus dem Tagesrückblick ziehen kann, ist also, dass man sich mit seiner Hilfe Gegebenes zu eigen machen kann

Sie können das Rückwärtsgehen übrigens spaßeshalber auch mit Gedichten oder Liedtexten, die Sie kennen, versuchen. Man kann eine richtige Lust daran entwickeln, die Dinge rückwärts zu vollziehen, und sich dabei mehr und mehr von der Eigendynamik des Vorwärts befreien.

2.6 Mit dem Tagesrückblick neue Perspektiven entdecken

Wenn man auf seinen Tag, oder wie wir jetzt, auf ein Ereignis des Tages schaut, kann man noch eine weitere Erfahrung machen: Unabhängig davon, ob man sich ein Ereignis vorwärts oder rückwärts vorstellt, um auf sich selbst zu schauen, wie auf einen guten Freund, muss man seinen inneren Standort wechseln. Während sich das Ereignis abspielte, waren Sie selbst in seinem Mittelpunkt, eben im Mittelpunkt ihrer eigenen Welt, Ihres eigenen Lebens. Nun, wenn Sie es in Ihrer Vorstellung wieder erschaffen, sind Sie Teil der farbigen, bewegten und tönenden Bilder. Jetzt schauen Sie nicht nur auf die anderen und Ihre Umgebung, sondern auch auf sich selbst in dieser Situation. Jetzt ist es eher so, als würden Sie von außen auf die Situation schauen. Man kann sogar das Empfinden haben, als wäre der eigene Standpunkt nun ein wenig erhöht und mit größerem Abstand.

Wenn man in der Sprache des Gedichtes von Jiménez, das ich meinem Vortrag vorangestellt habe, sprechen würde, könnte man sagen, man habe innerlich den Standpunkt des anderen Ich angenommen, den Standpunkt dessen, „der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke“. Dieser Zeuge, der immer dabei ist und der auch ich bin. Der Tagesrückblick kann so, mit Jiménez gesprochen, zu einem Besuch bei diesem anderen Ich werden.

Wenn ich vom Standpunkt dieses zweiten Ich auf meinen Tag schaue, kann ich mir selbst in zweifacher Hinsicht begegnen. Einerseits kann ich die, die handelt, besser kennenlernen, wenn ich sie von außen mit liebevollem Blick, wie eine Freundin, betrachte. Andererseits kann ich aber auch diesem anderen Teil von mir, der schweigt und sanftmütig verzeiht und umherschweift wo ich nicht bin, näher kommen, wenn ich seine Perspektive auf mein Leben einnehme.

Auf die neuen Horizonte, die sich durch diesen Perspektivwechsel eröffnen können, möchte ich gleich genauer eingehen. Zuvor fasse ich noch einmal zusammen, welchen Gewinn man aus diesen drei bis fünf Minuten Rückblick für sich selbst und für die Gestaltung des eigenen Lebens ziehen kann:

Mit dem Tagesrückblick kann man:

- sein Bewusstsein schärfen und seinen Alltag bewusster leben,
- seine Konzentrationsfähigkeit kräftigen,
- seine Vorstellungskraft steigern,
- seine Willenskraft stärken,
- sich Gegebenes zu eigen machen,
- neue Perspektiven entdecken.

3. Vier konkrete Arten, wie man auf seinen Tag zurückblicken kann.

Nun habe ich ja, als ich Sie bat, auf eine Episode Ihres Tages heute zurückzublicken, Ihren Blick nur auf eine Ebene der Wirklichkeit gerichtet. Ich bat Sie, so genau wie möglich auf die äußeren Erscheinungen zu achten. Auf diese Weise habe ich nur nach dem gefragt, was man mit den Sinnesorganen wahrnehmen kann.

Diese Episode, und erst recht Ihr Tag, beinhaltet ja aber auch noch ganz andere Ebenen. Während sich die äußere Handlung vollzog, ist in Ihrem Innern ja auch etwas vorgegangen: Sie waren in einer bestimmten Verfassung und Stimmung, Ihnen sind wechselnde Gedanken, Gefühle und Impulse durch die Seele gezogen, und Gleiches gilt auch für die Menschen, denen Sie begegnet sind.

Alle diese Vorgänge sind gleichzeitig und ineinander verwoben geschehen, haben sich wechselseitig beeinflusst und bedingt. Sie werden es sicher kennen, wie ein und dieselbe Aufgabe, je nachdem, ob man sie frisch oder erschöpft beginnt, klein oder riesig erscheinen kann. Oder wie zwei müde Menschen über ein Thema in Streit geraten können, das sie in ausgeruhtem Zustand mit zwei Sätzen klären könnten.

Nun kann man diese verschiedenen Schichten der Wirklichkeit wie auseinandernehmen und jeweils für sich genommen betrachten.

Als Kind fand ich im Atlas meines Vaters die Enthüllung der geschichteten Welt, das hat mich tief beeindruckt. Da war auf einigen durchsichtigen Folien dargestellt, wie eine Landkarte, die ja eine Abbildung der Welt ist, aufgebaut ist. Wenn alle Folien übereinander lagen, sah man eine komplette Landkarte, man konnte aber auch Folie für Folie von der Landkarte abziehen und einzeln betrachten. Da war eine Folie, auf die nur Straßen und Siedlungen gedruckt waren, dann eine nur für die Gewässer, wieder eine für die Höhenlinien, eine weitere für die Vegetation. So konnte man Schicht für Schicht der Welt abziehen, einzeln betrachten und wieder zusammenfügen.

In dieser Art kann man auch, wenn man auf seinen Tag, oder auf einzelne Episoden des Tages zurückblickt, einzelne Schichten von der Wirklichkeit wie ablösen, jeweils einzeln in den Fokus nehmen und auch wieder zusammenfügen.

3.1 Aus der Perspektive der äußeren Erscheinungen

Da ist zunächst die Schicht der äußeren Erscheinungen. Aus dieser Perspektive haben Sie bereits zweimal auf eine Episode Ihres Tages geschaut, als ich Sie bat, genau auf das zu achten, was Sie gesehen haben, was Sie gemacht haben, was Sie gehört haben und so weiter. Wenn man in seinem Tagesrückblick vor allem auf diese Ebene achten will, kann es eine Hilfe sein, sich zu sagen: „Ich schaue auf alle Vorgänge so, als ob sie wie ein Film ablaufen – vorwärts oder rückwärts. Alles das, was mit den äußeren Sinnesorganen wahrzunehmen ist, gehört zu dieser Welt der äußeren Erscheinungen.“

Wir haben schon zusammengetragen, welche Fähigkeiten man übt, wenn man auf seinen Tag zurückblickt, unabhängig davon welche Ebene der Wirklichkeit man betrachtet. Wenn man sich darum bemüht, in erster Linie auf der Ebene der äußeren Erscheinungen so detailliert wie nur möglich auf seinen Tag zurückzublicken, dann übt und entwickelt man zusätzlich vor allem seine Wahrnehmungsfähigkeit.

3.2 Aus der Perspektive der Lebenskräfte

Parallel zu den äußeren Erscheinungen schwingt auch noch die Welt der Lebenskräfte und Stimmungen mit. Wobei das natürlich nicht genau formuliert ist, denn man erlebt die Welt der Stimmungen und Lebenskräfte ja nicht *parallel* zu der Welt der äußeren Erscheinungen, sondern man erlebt beides miteinander vermischt, nur um sie genauer betrachten zu können, nehmen wir sie quasi in Schichten auseinander.

Wenn man vor allem diese Schicht seines Lebens betrachten will, geht man in Gedanken wieder durch seinen Tag, lässt die äußeren Ereignisse ablaufen, wie Sie es schon kennen, aber man tastet zugleich die eigene innere Gestimmtheit ab. Wie habe ich mich gefühlt? War ich frisch, erschöpft, hingeeben, konzentriert, fröhlich, traurig, kräftig, offen, verschlossen, schwach, aktiv usw.? Wie war die Stimmung in einem Raum, in der Natur, zwischen den Menschen usw.? In unserem Sprachgebrauch hat das Wort Befindlichkeit zwar einen negativen Beigeschmack bekommen, doch für das, was man auf dieser Ebene sucht, finde ich es das treffendste. Wie habe ich mich, wie haben sich die anderen Menschen, wie hat sich auch die Umgebung „befunden“? Das kann eine Frage sein, die einen hier weiterführt.

Ich bitte Sie jetzt, noch einmal auf Ihr Ereignis des Tages zurückzublicken, ob vorwärts oder rückwärts sei Ihnen überlassen. Während Sie die äußere Handlung ablaufen lassen, bitte ich Sie, gleichzeitig auf die Lebenskräfte und Stimmungen zu achten, die mitgeschwungen haben. Man kann das als eine Art innere Tastbewegung empfinden, die man da machen muss. So, als würden Sie sich Ihre inneren Stimmungen abtasten. Wieder für ca. eine Minute.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen ergangen ist, vielleicht haben Sie auch die Erfahrung gemacht, dass es zunächst nicht so leicht ist, seine eigene Gestimmtheit wiederzufinden. Es braucht ein bisschen Mühe, sich bis zu den Lebenskräften und Stimmungen vorzutasten, gerade wenn man es mit einer Episode zu tun hat, die nicht von extremen Stimmungen begleitet oder durchzogen war.

Wenn es einem aber gelingt, kann man dafür aufmerksam werden, wie es um die eigenen Lebenskräfte bestellt ist. Wenn mir z.B. in einer Situation ein Erschöpfungsgefühl begegnet, dann kann ich fragen: „Wann hat das eigentlich begonnen? Wie bin ich damit umgegangen? Wie ging es dann weiter?“ Weiter im Tagesrückblick ertastet man vielleicht eine Hochstimmung, auch die kann man verfolgen: „Wo nahm sie ihren Anfang? Wie hat sie sich weiterentwickelt? Was habe ich daraus gemacht?“

Während man sich auf diese Weise in der Welt der Stimmungen und Lebenskräfte bewegt, kann man den Eindruck haben, dass man es mit einer Art wässrigem Element zu tun hat. Dieses Auf und Ab der Stimmungen, dieses An- und Abswellen der Lebenskräfte. Es ist ein bisschen, als würde man darin schwimmen gehen. Dennoch ist nicht gemeint, dass man in alle diese Stimmungen wieder eintaucht, sie nochmal wie am Tage erlebt - dann hätte man keine Erkenntnis gewonnen. Auch hier geht es darum, sich selbst so zuzuwenden, als wollte man einen guten Freund kennenlernen. Mit liebevollem Interesse kann man so herausfinden, *wie* die eigenen Lebenskräfte beschaffen sind.

Mir ging es z.B. so, dass ich, als ich eine Zeit lang auf meinen Tag auf diese Weise zurückblickte, bemerkte, dass mich das, was mir das Kostbarste im Leben ist, nämlich Begegnungen, mehr erschöpfen als ich dachte. Das wusste ich nicht und ich wäre, da sie mir so viel bedeuten, auch nicht darauf gekommen.

Ich denke, Ihnen ist klar geworden, dass Sie, wenn Sie auf diese Weise auf Ihren Tag oder auf Episoden Ihres Tages zurückblicken, etwas für Ihren Umgang mit Ihren eigenen Lebenskräften lernen können. Mit dem Tagesrückblick auf die Welt der Lebenskräfte und Stimmungen können Sie so vor allem Ihre Selbstregulationsfähigkeit unterstützen. So dass Sie mehr und mehr von sich wissen: Wann muss ich mich abgrenzen, wann kann ich mich hingeeben, wann muss ich Kraftquellen aufsuchen, wann kann ich alle Kräfte in eine Arbeit hineingeben, usw.

Gleichzeitig kann einem diese Perspektive auch ein erweitertes Verständnis der Menschen erschließen, denen man am Tage begegnet ist. Wenn ich darauf aufmerksam werde, dass jemand schon als wir uns begegneten in niedergedrückter Stimmung war, kann ich das, was er dann zu mir gesagt hat, was mich vielleicht verletzt oder enttäuscht hat, plötzlich noch einmal in einem ganz anderen Licht sehen.

3.3 Aus der Perspektive der Beziehungen

Der Blick auf die Menschen, denen man am Tag begegnet ist, führt uns zu einer weiteren Ebene der Wirklichkeit, das ist die Welt der Beziehungen. In diesem Fall meine ich Beziehungen in dem Sinne, dass man in jeder noch so kurzen Begegnung für einen Moment eine Beziehung eingeht, weil man sich aufeinander bezieht.

Sie könnten sich in einem ersten Schritt zunächst fragen: „Wem bin ich heute begegnet?“ Dafür können Sie zunächst rückwärts oder vorwärts Menschenbegegnung für Menschenbegegnung vor Ihrem inneren Auge vorbeiziehen lassen. Dabei befinden Sie sich noch auf der Ebene der äußeren Erscheinungen mit dem Fokus auf die Begegnungen Ihres Tages. Schon das ist nicht ganz leicht, sich wirklich an alle Menschen zu erinnern, mit denen man am Tag einen Blick oder ein paar Worte gewechselt hat. Mir geht es regelmäßig so, dass ich im Laufe meines Rückblickes auf die Begegnungen Menschen sozusagen „nachtragen muss“, weil sie mir zuerst gar nicht, dann später doch noch einfallen. Noch schwieriger finde ich, mich daran zu erinnern, wie die Betreffenden gekleidet waren, wie sie genau ausgesehen haben. Ich frage mich dann gelegentlich: „Könnte ich, wenn ich später gefragt würde, diesen Menschen unverkennbar beschreiben?“ Hier tut sich ein weites Übungsfeld auf.

Wenn man dann auf die eigentliche Ebene der Begegnungen schauen will, kann man das zum Beispiel mit den Fragen aus dem Naikan tun. Die erste Frage würde dann lauten: „Was verdanke ich heute eigentlich wem? Wer hat heute was für mich getan?“ Damit sind zunächst ganz einfache Dinge gemeint. Mein Mann hat mir heute Brötchen geholt, hat mich hierhergefahren, meiner Tochter verdanke ich einen Abschiedskuss und so weiter. Ich könnte aber Jemandem z.B. auch ein Aufwacherlebnis verdanken. Vielleicht hat er mir etwas gesagt, was mich zunächst verletzt hat, woran mir dann aber etwas klar geworden ist über meine Gefühle und Bedürfnisse.

Eine weitere Frage, die man sich für den Blick auf die Begegnungen stellen kann, lautet: „Was habe ich heute für wen getan?“ Auch hier können es ganz kleine Dinge sein. Ich habe meiner Tochter heute z.B. den Fahrradhelm zugemacht.

Und schließlich kann man sich auch fragen: „Wem habe ich heute welche Schwierigkeiten bereitet?“ Ich habe meiner Tochter z.B. die Haare eingeklemmt als ich ihr den Fahrradhelm zumachte, da habe ich sie geziept.

Alle diese Fragen sind nicht moralisierend gemeint. Es geht auch hier nicht um Wertungen oder Verurteilungen, sondern um eine liebevolle und frei lassende Haltung sich selbst und den Menschen gegenüber. Eine Hilfe dafür kann sein, sich innerlich zu sagen: „Es ist wie es ist – morgen kann ich alles wieder anders machen.“

Eine andere Möglichkeit, auf den Tage auf der Ebene der Beziehungen zurückzublicken, wäre, sich bei jeder Begegnung zu fragen: „Was habe ich vom Anderen gewollt, was hatte ich für ein Bedürfnis?“ Und: „Was hat der Andere von mir gewollt, welches Bedürfnis hatte er wohl in Bezug auf mich?“ In einem nächsten Schritt kann man dann auch einen inneren Standortwechsel vollziehen und quasi wie von außen auf sich selbst und den Anderen schauen. Während man diese zwei, die sich dort begegnen, betrachtet, kann man sich fragen: „Kann ich für diese Begegnung einen Namen finden, der sie charakterisiert? Wie heißt das „Drama“, das diese beiden dort „aufgeführt“ haben?“ Oder man versucht, auf sich selbst aus der Perspektive der Menschen zu schauen, denen man heute begegnet ist. „Wie habe ich wohl auf diesen Menschen gewirkt?“ Könnte eine Frage dafür sein.

Ich bitte Sie jetzt, auf Ihr Ereignis des Tages auch noch einmal auf dieser Ebene der Beziehungen zurückzuschauen. Während Sie die Handlung rückwärts oder vorwärts ablaufen lassen, bitte ich Sie abzutasten: „Was wollte ich?“ Oder, wenn Ihnen das Wollen zu stark ist: „Welches Bedürfnis hatte ich?“ Das hat sich im Laufe der Episode vielleicht auch verändert. Vielleicht gelingt es Ihnen auch noch zu fragen: „Was hatte der Andere für ein Bedürfnis? Was wollte er oder sie wohl von mir?“ Auch das kann etwas ganz Kleines sein. Wieder für eine Minute.

Ich hoffe, Sie haben etwas gefunden. Mir geht es manchmal so, dass ich zunächst ein bisschen graben muss, bis ich zu meinen Bedürfnissen durchdringe. Wenn ich das Beispiel von der Verabschiedung von meiner Tochter heute Morgen nehme und mich frage: „Welches Bedürfnis hatte ich eigentlich, als ich ihr den Fahrradhelm zumachte?“ dann finde ich, dass ich sie noch einen kleinen Moment länger festhalten wollte. Und als ich ihr meine Abschiedsworte hinterherrief, da wollte ich meine Sorge ein bisschen loswerden. Und was wollte sie? - Sie wollte in die Schule. Da haben Sie das, was ich das Drama nannte: Zwei Menschen, die etwas Unterschiedliches wollen. Das war nun kein tragisches Drama, aber so etwas kann sich ja durchaus auch existenzieller anfühlen.

Um sich seinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der Menschen, denen man begegnet ist, in dieser Art zuzuwenden, braucht man in erster Linie einen liebevollen Blick. Man muss sich in sich selbst und in die anderen Menschen hinein fühlen, und das gelingt nur, wenn man in sich ein liebevolles Interesse erzeugt. Manchmal muss man dafür Gleichgültigkeit oder sogar Antipathie überwinden, das werden Sie kennen. Jedes Mal, wenn man das aber tut, übt und entwickelt man auf diese Weise die eigene Liebesfähigkeit. Wohl gemerkt, immer sowohl zu sich selbst, als auch zu den anderen Menschen.

3.4 Aus der Perspektive des Zukünftigen

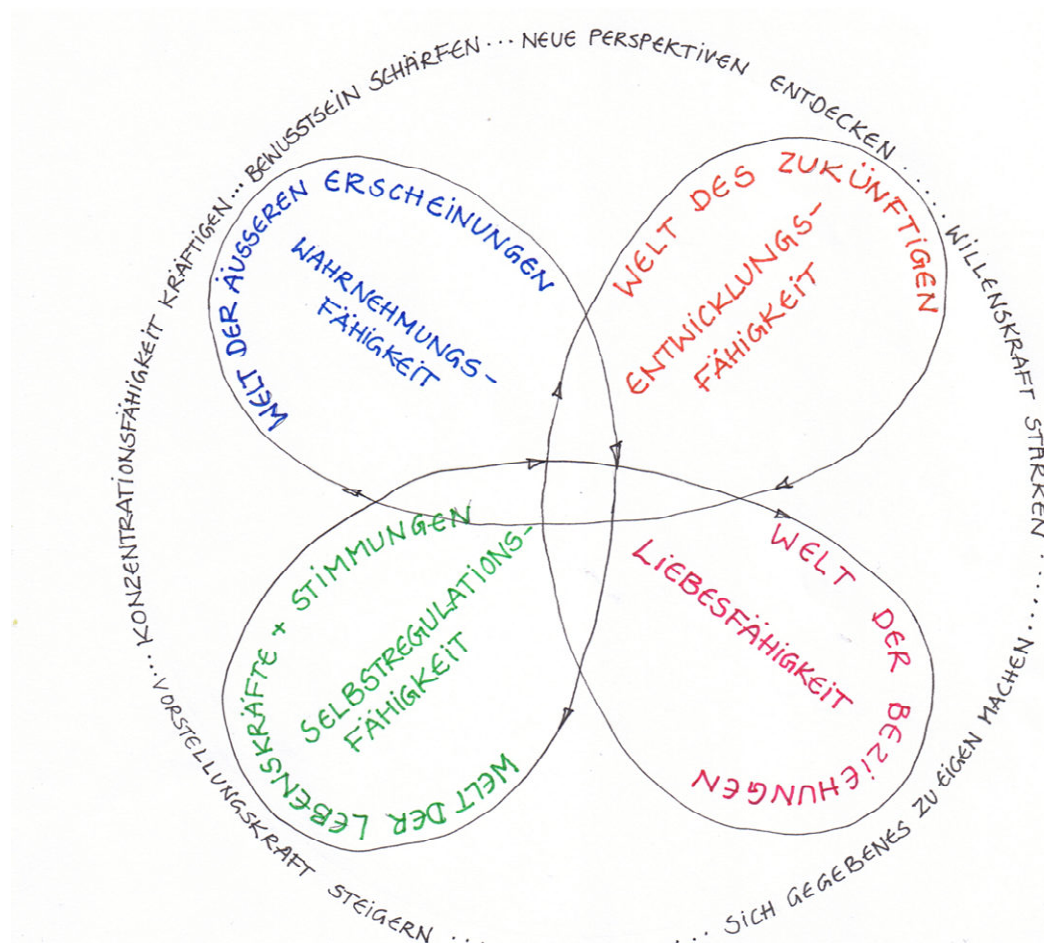
Die vierte Ebene, von der aus man auf seinen Tag blicken kann, klang vorhin schon einmal an, als es um das Gedicht von Jiménez ging. Ich sprach davon, dass der Tagesrückblick auch ein Besuch des einen Ichs bei dem anderen Ich sein kann. Dann gehe ich sozusagen innerlich zu dem, *„der an meiner Seite geht, ohne dass ich ihn erblicke, der ruhig schweigt, wenn ich spreche, der sanftmütig verzeiht (auch mir selbst!), wenn ich hasse, der umherschweift, wo ich nicht bin“*, der der unsterbliche Teil in mir ist, und schaue aus seiner Perspektive, mit seinen Augen auf meine Handlungen. Man kann das auch die Perspektive des Zukünftigen nennen, die Perspektive dessen, der man einmal werden will, der Sie einmal werden wollen.

Auf dieser Ebene des Zukünftigen kann man z.B. fragen: „Will ich wieder so handeln?“ Oder auch: „Will ich immer so handeln?“ Man lässt die Ereignisse in seiner Vorstellung ablaufen und beginnt dabei, auf die eigene innere Stimme zu hören, die einem sagt, wo man einmal hin will, wohin man sich einmal entwickeln will.

Ich bitte Sie jetzt, sich ein letztes Mal Ihr Ereignis des Tages vorzunehmen und es noch einmal in Ihrer Vorstellung ablaufen zu lassen. Wenn Sie es schon auswendig können, dann gerne rückwärts. Dabei bitte ich Sie, sich in jeder Situation zu fragen: „Will ich wieder so handeln? Will ich immer so handeln? Will ich vielleicht beim nächsten Mal etwas anders machen? Könnte ich vielleicht etwas besser machen?“ Wieder für eine Minute.

Was kann man bei einem Besuch bei dem anderen Ich finden? Wenn man so auf die Ereignisse seines Tages blickt, können einem neue Fragen kommen. In der Verabschiedungsszene mit meiner Tochter, von der ich Ihnen erzählt habe, könnte ich mich z.B. fragen: „Wenn ich ihr den Fahrradhelm immer noch aufsetze und ihr die Haare einklemme, und sie es inzwischen eigentlich viel besser selber kann, könnte ich ihr beim nächsten Mal nicht den Fahrradhelm in die Hand geben, und sie es selber machen lassen? Denn eigentlich will ich sie doch groß und selbstständig werden lassen.“ Aus der Perspektive dieses Zukünftigen geschaut, will ich sie eigentlich gar nicht festhalten, sondern im Gegenteil, freilassen. Ich könnte mir also vornehmen, ihr morgen den Fahrradhelm bewusst in die Hand zu geben, sodass das zu einer freilassenden Geste wird.

Auf diese Weise können Sie Ihr Leben zu einer Art eigener Privatschule machen, in der Sie immer, wenn Sie wollen, Neues lernen können. Das Schöne daran ist ja wirklich, dass es ganz freiwillig ist. Sie können so immer wacher für ihre eigene innere Stimme werden, sich ihr Schritt für Schritt annähern und sich dabei mehr und mehr zu dem Menschen entwickeln, der Sie werden wollen. Während man am Tag oft das Gefühl haben kann, dass man so sehr mit der äußeren Welt beschäftigt ist, dass man die innere Stimme nicht gleichzeitig hören kann, kann dieser Tagesrückblick zu einer Verabredung mit der eigenen inneren Stimme, mit dem zukünftigen Ich werden. Dann entwickelt man mehr und mehr ein Gespür dafür, was man für sein Wohlfühl und seine persönliche Sinnerfüllung tun kann. Neue Ideen können kommen, wie man auch noch handeln könnte, wie man in Zukunft handeln will.



Mit dem Tagesrückblick aus der Perspektive des Zukünftigen können Sie Ihrer Entwicklungsfähigkeit etwas Gutes tun, sie erfrischen und lebendig halten.

Alle diese großen Fähigkeiten, Entwicklungsfähigkeit, Liebesfähigkeit, Selbstregulationsfähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, können Sie in diesen kurzen drei bis fünf Minuten üben. Mit jedem Tagesrückblick, den Sie machen, entwickeln Sie diese Fähigkeiten in sich selbst ein bisschen weiter. Gleichzeitig kräftigen Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, steigern Ihre Willens- und Vorstellungskraft und unterstützen sich dabei, bewusster zu leben. So kann Ihnen der Tagesrückblick zu einer Quelle des eigenen Gesundseins werden. Denn mit diesen Fähigkeiten können Sie sich selbst in jenem lebendigen Gleichgewicht halten, das Gesundsein beziehungsweise Gesundwerden bedeutet.

In diesem Sinne lade ich Sie ein, den Tagesrückblick für sich selbst auszuprobieren, und ich wünsche Ihnen dafür viel Spaß und gutes Gelingen.

Wenn Sie damit beginnen, könnte es sein, dass Ihnen das eine oder andere Hindernis begegnet. Das eigene Pflichtgefühl kann z.B. zu einem solchen Hindernis werden. Dann betrachtet man den Tagesrückblick plötzlich nur noch als eine lästige Pflicht. Man kann dieses Hindernis überwinden, indem man eine Form für sich selbst sucht, an der man Interesse hat und Freude finden kann, denn das ist das Wichtigste, dass man es mit Freude tun kann. Dann gelingt es einem auch leichter, die abendliche Müdigkeit zu überwinden und zu sich selbst zu sagen: **Nur drei Minuten für mich selbst.**

Ein anderes Hindernis können die eigenen hohen Ansprüche werden. Dann nimmt man sich vielleicht mehr vor, als man schaffen kann. Weil es der ganze Tag sein soll, auf den man zurückblickt, braucht man eine halbe Stunde oder länger, und dafür fehlt einem dann bald die Kraft. Auch hier kann man sich selbst helfen, indem man sich sagt: Lieber blicke ich nur auf eine Episode, für die ich nur drei Minuten benötige. Wieviel man aus der Betrachtung allein dieser einen Episode gewinnen kann, haben Sie gerade selbst erlebt.

Wenn man eine Weile geübt hat, kommt meist irgendwann der Abend, an dem es einem nicht mehr gelingt, noch auf den Tag zurückzublicken. Von den Menschen, die ich kenne, die den Tagesrückblick ausführen, weiß ich niemanden, bei dem es nicht früher oder später auch zu Unterbrechungen kam. Dann scheint es einem oft nahe zu liegen zu denken: „Ach, jetzt hat das sowieso keinen Sinn mehr, ich schaffe das ja doch nicht.“ Auch dieses Hindernis kann man überwinden, indem man sich vor Augen führt, dass jedes einzelne Mal Sinn macht. Denn mit jedem Tagesrückblick tut man sich selbst etwas Gutes.

Sie haben es eben ausprobiert, Sie können weiter probieren, mit unterschiedlichen Varianten experimentieren, auf den verschiedenen Ebenen spielen gehen... Finden Sie Ihre eigene, Ihnen gemäße Form. Sie tun es für sich selbst - und ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

<h2 style="text-align: center;">IDEEN FÜR EINEN RÜCKBLICK AUF DEN TAG</h2>	
<p><u>Generelle Empfehlung:</u> 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.</p>	
<h3>Rückblick auf die äußeren Erscheinungen:</h3>	<h3>Rückblick auf Lebenskräfte und Stimmung</h3>
<p><u>Wie macht man es?</u> 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, wie sahen sein Gesicht, seine Hände, etc. aus? Eventuell einen Handlungsausschnitt (z.B. wie man Schuhe anzog) ganz genau rückwärts ablaufen lassen.</p>	<p><u>Wie macht man es?</u> Den Tag rückwärts ablaufen lassen, wobei man die Lebenskräfte und Stimmungen abtastet. Auf sich selbst wie auf einen Freund schauen, den man kennen lernen will. <i>WIE</i> 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.</p>
<p><u>Wofür ist es gut? - Wahrnehmungsfähigkeit</u> 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.</p>	<p><u>Wofür ist es gut? - Selbstregulationsfähigkeit</u> 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.</p>
<h3>Rückblick auf Begegnungen</h3>	<h3>Rückblick für die Zukunft</h3>
<p><u>Wie macht man es?</u> 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, das wir heute gemeinsam aufgeführt haben?“ Oder man versucht auf sich selbst aus der Perspektive der Menschen zu schauen, denen man heute begegnet ist.</p>	<p><u>Wie macht man es?</u> 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.</p>
<p><u>Wofür ist es gut? - Liebesfähigkeit</u> Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Weckt das Bewusstsein für die Geschenke, die man täglich bekommt. Fördert Menschenerkenntnis und Menschenverständnis, bildet Begegnungsfähigkeit aus.</p>	<p><u>Wofür ist es gut? - Entwicklungsfähigkeit</u> Stärkt die Konzentration und Willenskraft. Weckt das Bewusstsein für das Ich, das man werden will. Schärft die Aufmerksamkeit für die innere Stimme und die eigenen Potentiale. Erweitert das innere Freiheitserleben und eröffnet neue Handlungsspielräume.</p>

Quellen:

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