

RAJA-YOGA IN PRAKTISCHER ANWENDUNG

IM BERUFLICHEN UND PRIVATEN LEBEN

Essenz praktischer Erfahrungen von

HansOberressl@t-online.de

Ravensburg

Seit Beginn meines spirituellen Lebens (1982) hatte ich den reinen Wunsch, spirituelles Wissen ins praktische Leben zu integrieren. Bis zum Auftauchen guter Resultate bedurfte es großer Geduld. Etwa Mitte der Neunzigerjahre begannen erste Ansätze spürbar zu greifen.

BERUFLICHE HERAUSFORDERUNGEN:

Ich war Heilpädagoge für Schüler mit verschiedenen schweren Behinderungen. In erster Linie ging es um Sprachbehinderungen, darunter Stottern, Dysgrammatismus, fehlerhafte Aussprache (Stammeln), Autismus, Mutismus (Sprachverweigerung), ADS (Aufmerksamkeitsdefizitssyndrom), oft verbunden mit Hyperaktivität (Zappelphilipp), und zumeist schwere Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS), ferner Verhaltensstörungen (für den Lehrer am meisten belastend), Lernstörungen, darunter Speicherschwächen usw.

Als die Schüler zu mir in die Kombiklasse 5-6 kamen, hatten sie - im Kindergarten beginnend - zumeist schon vier bis sechs Therapiejahre hinter sich. Auf dieser Hauptschulstufe galten sie als „austherapiert“. Es gab also keine Erwartungen mehr auf eine tiefgreifende Verbesserung dergestalt, dass sie eines Tages eine Regelschule besuchen könnten. Nach dieser Kombiklasse 5/6 wurden die Schüler daher normalerweise weiter sonderbeschult bis zur 9. Klasse Hauptschule. Hierfür zogen sie um in einen anderen Ort.

Alle Schüler hatten **PERSÖNLICHKEITSDEFIZITE**, allen voran einen starken Mangel an Selbstvertrauen. Schon vom Beginn ihres Spracherwerbs etwa im Alter von zwei Jahren an bekamen sie von ihren Eltern und später auch von den Lehrern das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie nicht gut genug sind, dass sie nicht gut sprechen und lernen können. Liebe ihrer selbst willen hatten sie offenbar nur wenig erfahren. Daher stand die **PERSÖNLICHKEITSBILDUNG** und Werte-Bildung an vorderster Stelle, allem voran die Entwicklung von **Selbstvertrauen**.

ERSTE LÖSUNGSANSÄTZE:

Meine akademische Ausbildung an Universitäten dauerte sieben Jahre. Die hierbei gelernten Methoden reichten aber nicht aus, um die erwähnten Herausforderungen wirklich zu meistern.

Eines Tages wurde mir bewusst, dass das Verhalten der Schüler mit von meiner eigenen Stabilität abhing. War ich in guter und stabiler Stimmung, reagierten die Schüler dementsprechend ruhiger und konzentrierter; im umgekehrten Fall reagierten sie zerfahrener und undisziplinierter. Schon beim Betreten der Klasse konnte ich meine geistige Verfassung sofort am Verhalten der Schüler ablesen; das nannte ich „**mein Lesenlernen**“. Ich betone dies, weil dieses „**Lesen**“ ein **wichtiges „Transformationswerkzeug“** ist. Die Buddhisten sprechen von **Achtsamkeit**. Ich lernte also achtsam zu beobachten, was mein Umfeld mit mir innerlich macht. Als Konsequenz daraus drehte ich zuerst den Finger zu

mir um, anstatt damit auf die Schüler zu zeigen. Das heißt, wenn bei mir Wut oder sonst etwas Unangenehmes „ansprang“, versuchte ich das erstens zu realisieren und zweitens den erkannten Mangel in mir zu beheben. Die konsequente Korrektur des negativen Schülerverhaltens blieb freilich nicht aus, was dann aber ohne Zorn geschehen sollte. Die Selbstreflexion war am Anfang nicht nur schwierig, sondern oft auch sehr schmerzhaft, denn ich bekam permanent die eigenen Schwächen gespiegelt.

Konsequenterweise übte ich täglich frühmorgens für eine stabile Verfassung durch intensive Meditationen und dem Studium des spirituellen Wissens. All dies war dann wiederum in der Schule etwa in Gestalt von Kraft, Liebe, Toleranz und Losgelöstheit anzuwenden. Es gab Schüler, die täglich große Konflikte im Bus und am Pausenhof hatten. Da stabil zu bleiben, war eine Herausforderung. Nachdem ich in weiterer Folge grundlegende Transformationsprinzipien mit zunehmenden Erfolgen anwandte, wurde mein Weg immer sicherer. Vieles wurde ausprobiert, und was nicht taugte, wurde weggelassen. Die eigene Stabilität alleine war aber nicht ausreichend, die Schüler mussten in Babas Energie mit einbezogen werden.

WIE WURDEN DIE SCHÜLER IN GOTTES ENERGIE MIT EINBEZOGEN?

Meine Schule war eine Privatschule der evangelischen Kirche. Die evangelische Kirche stand jedenfalls zu dieser Zeit Brahma Kumaris sehr kritisch gegenüber (gefährliche Sekte). Auch aus Rücksicht auf die Eltern konnte ich den Schülern kein spirituelles Wissen beibringen. Und Begriffe wie „Yoga“ und „Meditation“ waren verpönt.

Dennoch war ich zutiefst davon überzeugt, dass ich mit den Schülern meditieren musste, um sie zu zentrieren, mit ihnen Kraft zu schöpfen und sie innerlich zu stabilisieren. So nannte ich die täglichen 5-10 Minuten dauernden Morgenmeditationen „**RUHEÜBUNGEN**“. Verbunden mit Baba (Gott Vater) nahm ich dabei Reihum-Blickkontakt auf. Intuitiv vermied ich das Imaginieren des Seelen-Lichtpunktes in der Mitte der Stirn. Diese Fixierung hätte die Schüler verunsichert. Der Blick in die Augen (Pupillen) schien mir obendrein viel natürlicher zu sein. Nach einer Weile der Übungen genügte mein Blick in die Augen/Pupillen der Schüler - und schon war ich ganz natürlich im „Seelenbewusstsein“ und wie von selbst auch mit Baba verbunden. Das Eine ergab automatisch das Andere. Die täglichen Übungen wurden schließlich zum Ritual, ähnlich wie früher das Morgengebet. Dagegen konnte niemand etwas haben. Eltern fragten ihre Tochter und Schülerin, warum sie nach 12 Stunden Wegsein von daheim nicht müde sei. Antwort: Sie würde beim Lehrer jeden Tag Kraft tanken.

Die Schüler gewöhnten sich erstaunlich schnell an meinen „**Seelenblick**“, obwohl sie, darunter auch hyperaktive Schüler, dabei still sitzen mussten. Nach einer Eingewöhnungsphase begannen die Schüler diese „Ruheübungen“ zu lieben.

ENT-DECKEN VER-DECKTER SEELEN-QUALITÄTEN

Eine alles entscheidende Phase begann bald nach der Einführung der Ruheübungen: Vorauszuschicken ist, dass ich selber zu dieser Zeit schon sehr konzentriert auf Stille fokussiert war; mein Kanal war also für Babas Energie frei. Beim Blickkontakt empfand ich beim jeweiligen Schüler intensiv **Seelenqualitäten**, die mit Schule in der Regel nichts zu tun hatten: Frieden, Freude, Heiterkeit, Liebe usw. Da Baba hierbei mit im Spiel war, waren diese Erfahrungen ein Quell der Freude. Mal früher, mal später machte ich bei jedem Schüler intensive Erfahrungen über ihr reines Selbst. **Diese reinen Qualitäten unter dicken Schichten von Fehlsteuerungen zu spüren, war wohl der entscheidende Wendepunkt in der Therapie.** Darüber war ich erstaunt, obwohl ich selber die Stille-

übungen wie auf Knopfdruck beherrschte. Mein von Gedanken und Wollen befreiter Geist war eine absolute Voraussetzung für Babas Wirken. - Und, oh Wunder, nach einer Weile spürten die Schüler - vielleicht unbewusst - meine Wahrnehmungen auch. Sie kamen zunehmend zu innerer Ruhe und Stabilität. Wie das genau funktionierte, wusste ich nicht. Exkurs: Erst kürzlich wurde ich auf eine amerikanische Studie hingewiesen, in der ein Professor und alle Studenten während eines Vortrags EEG-verkabelt wurden. Nach einer halben Stunde hatten alle die gleichen Hirnwellenmuster wie der Professor.

Fakt ist, dass die Schüler aufgrund dieser Erfahrungen immer mehr **Vertrauen** zum Lehrer und auch zu sich selbst bekamen. Die Folge waren schrittweise Öffnungen hin zu mehr Optimismus und vor allem zu mehr Selbstvertrauen. Das war in allen Situationen ersichtlich: bei der Kommunikationen, beim Speichern verschiedener Lerngegenstände, beim Lösen von Problemen, beim Umgang miteinander usw. So gingen der Reihe nach permanent Lichter auf. Herausforderungen, die zuvor unlösbar schienen, gingen bald locker von der Hand.

FREUDVOLLES UND EFFEKTIVES LERNEN

Meine wichtigste Aufgabe als Sprachtherapeut war neben gezielter Sprach- und Psychotherapie das Fach Deutsch. Zuweilen lehrte ich auch Musik, Kunst, Geographie und Geschichte. Insbesondere in Deutsch veränderte ich das Lehrsystem grundlegend. Die Schüler hatten ja schon vier bis sechs Jahre die üblichen, auf dem Markt angebotenen Sprachübungen machen müssen. Zu freudlosen Übungen hatten sie offensichtlich keine Lust mehr. Um die Motivation zu verbessern sollte daher **FREUDE** Einzug halten.

Hierzu entstand ziemlich spontan eine sehr simple Vorgangsweise: Die Schüler erzählten reihum, im Halbkreis sitzend, selbst erfundene Geschichten. Auch wenn dabei erst einmal viele Sprachfehler gemacht wurden, hielt ich die Fehler zunächst für nebensächlich. Da bisher Sprache durchweg als sehr belastend und negativ empfunden worden war, ging es darum, um jeden Preis freudvolle Sprach-Erfahrungen zu machen. Bei den Reihumgeschichten gab es von mir aus nur eine Regel: keine Gewalt. So entstanden sehr humorvolle Erzählungen.

Interessant war der Schulbeginn. Nachdem etwa die Hälfte der Schüler entlassen worden war, wurde die Klasse mit neuen Schülern „aufgefüllt“. Denen erklärte ich nichts. Ich gab nur einen Impuls und fragte „Wer fängt an?“. Jene, die im letzten Schuljahr schon bei mir gewesen waren, wussten also, worum es ging. Sie fingen fröhlich an zu erzählen, während die neuen Schüler mit all ihren extremen Sprachhemmungen erst einmal staunten und vorsichtig beobachteten. Aber schon nach wenigen Tagen überwand auch sie ihre Sprechangst und machten fröhlich mit, ganz einfach, weil sie zum fröhlichen Kreis dazugehören wollten. Somit war der Bann gebrochen. Die durchaus erforderlichen Sprachkorrekturen machten die Schüler im Laufe der Zeit eigenverantwortlich und gerne obendrein. Ich saß zusammen mit Baba vorne und amüsierte mich über die Kreativität und Heiterkeit der Schüler. Auf diese Weise wurden in kleinen Fortschritten dann Diktate gemacht und später auch blühende Aufsätze geschrieben.

IM SEIN SEIN - HARMONISIERUNG DER GANZEN GRUPPE

In meinen letzten zehn Schuljahren war meine „**Ressourcenorientierte Heilpädagogik**“ für mich wie gut bezahlter Urlaub. Jeden Tag ging ich sehr gerne zur Schule. Sonntag und Werktag genoss ich in gleich hoher Lebensqualität. Demgegenüber bekamen etliche KollegInnen Burnout wegen der schweren Belastungen.

Einige Schüler brauchten natürlich mehr Zeit für die Heilung als andere. Da gab es bspw. Schüler, die täglich im Schulbus und am Pausenhof heftige Konflikte austrugen. In diesen Fällen war es besonders herausfordernd „den guten Kern“ zu erfühlen. Aber es ging. Ein Schüler kam aus einer desolaten Familie. Unter sonst üblichen Bedingungen hätte er absolut keine Chance zur Besserung gehabt. Dank Babas Energie war er nach anderthalb Jahren einer der liebsten und besten Schüler.

Besonders problematische Fälle forderten mich erst recht zum „Ressourcenblick“ heraus. Wenn aber in schwierigen Situationen in mir der alte Druck machende Lehrer unbewusst emporstieg, merkte ich wohl, dass die Schüler Herz und Intellekt zu machen. Dann ging es zäh voran. Realisieren, umschalten und loslassen waren dann angesagt; Freude sowie Leichtigkeit kehrten wieder zurück. Solche Szenen waren wesentlicher Bestandteil vor allem meines eigenen Lernprozesses. Mehr oder weniger bewusst war es ein gegenseitiges anstoßen und befruchten. In kleinen Schritten gingen wir gemeinsam voran in der jeweils inneren als auch zwischenmenschlichen Harmonisierung. Hierfür reichten die täglichen Ruheübungen am Tagesbeginn indessen nicht aus. Baba und ich mussten seine Energie mehr oder weniger während des ganzen Schultages zur Verfügung stellen. Sobald ich jemandem in die Augen sah, nahm ich die Seele wahr - und sogleich war auch Baba dabei. Die Klassengemeinschaft wuchs dadurch immer mehr friedvoll-harmonisch zusammen, wobei ich mich selber sehr oft in einem FLOW-Zustand befand.

Ein konkretes Beispiel: Eine Exkursion ist normalerweise für einen Lehrer sehr anstrengend. „Macht dies, macht das, lass das sein usw.“ Wir besuchten also zwei Wochen nach Schulbeginn die steinzeitlichen Pfahlbauten in Unteruhldingen am Bodensee. Schon die Busfahrt verlief in guter Stimmung.

An diesem Tag hat der Direktor des Museums selbst die etwa anderthalbstündige Führung übernommen. Danach bedankte er sich herzlich und sagte: „In all meinen Dienstjahren habe ich noch nie eine so friedvolle und aufmerksame Schulklasse geführt! - und das sollen Behinderte sein?“

Dem war nicht genug. Danach gingen wir stundenlang zu Fuß direkt am See entlang zum Bus nach Meersburg. Wenn eine Klasse neu zusammengewürfelt wird, dauert es normalerweise - wie erwähnt - mindestens sechs Monate, bis die Schüler einigermaßen miteinander auskommen. Auf dem Uferweg entlang konnte ich indessen eine völlig ungewöhnliche Harmonie zwischen den Schülern beobachten. Ich konnte es kaum fassen und war natürlich glücklich darüber, dass die spirituelle Energie schon in den ersten zwei Schulwochen wirkte.

RESULTATE FÜR DIE SCHÜLER

Diese Harmonie beeinflusste natürlich auch die Lernprozesse. Die als therapieresistent geltenden Schüler hätten - wie gesagt - normalerweise keine Chance gehabt, jemals eine normale Regelschule zu besuchen. Nachdem sie sich aber aufgrund all der genannten positiven Faktoren weit öffneten und sich positiv und sehr erfolgreich auf das Lernen einstellten, konnten sie unerwartet schnelle Fortschritte machen und bereits nach ein bis zwei Jahren „göttlicher Spezialbetreuung“ in ihre Regel-Heimatschule entlassen werden, übrigens mit Nachhaltigkeit. Ich fragte immer nach einem halben Schuljahr nach und bekam nur positive Feedbacks. Manche von ihnen gehörten in ihrer Heimatschule als ehemalige Sprachbehinderte sogar zu den besten Deutschschülern. Das war absolut ungewöhnlich und auch deshalb bemerkenswert, weil die Schüler sonst allesamt hätten

bis zum Abschluss sonderbeschult werden müssen. Die spirituelle Energie bewirkte also wirklich Außergewöhnliches.

MEINE RESULTATE

Im Nachhinein betrachtet war eigentlich ich der Schüler und die Schüler meine Lehrer. Sie zeigten mir durch ihr Verhalten - ob positiv oder negativ - permanent den Spiegel, wo ich noch zu reinigen hatte. Kam bspw. Wut aufgrund eines Schüler-Fehlverhaltens in mir auf, galt es einerseits dieses Schüler-Fehlverhalten strikt einzustellen, andererseits mich zu hinterfragen, warum die Wut in mir „ansprang“. Augenblicke des „Anspringens“ wurden daher achtsam registriert und transformiert. Nach einiger Zeit wusste ich die unmittelbar spiegelnde Ehrlichkeit der Schüler durchaus zu schätzen. Sie gaukelten mir nichts vor. Den reflexartig auf die Schüler zeigenden Finger galt es dann in meine Richtung umzudrehen. blieb ich bei der Korrektur von negativen Fehlverhaltensweisen innerlich ruhig, so war das mit Hilfe der „Kraft entgegenzutreten“ ein kleiner Sieg über meine eigenen Schwächen. Beim LESENLEARNEN dessen, was außen passiert und was dies innerlich mit mir macht, war ich viel beschäftigt. Dabei ging ich auch nachsichtig mit mir um; ich musste nicht alles auf einmal auf die Reihe bekommen.

Es wären noch weitere eigene Transformationsmethoden zu nennen, etwa das natürliche seelenbewusste In-die-Augen-Schauen. Meine Liebe zur **STILLE** spielte ebenso eine große Rolle. Sie machte den Weg frei für Babas Energie. Etwa Ende der Neunziger Jahre kam diese Liebe zur inneren Stille auf und zwar beim Nordic-Walken, Radfahren, Dasitzen, eigentlich jederzeit. Die Stille war für mich wohltuend geworden, wie ein kostenloser geistiger Urlaub. Sie wurde das Tor zum inneren Paradies. Unter anderem fand ich durch die Stille einen besseren Zugang zu meinen **GEFÜHLEN** und in weiterer Folge zur **INTUITION**. Ich realisierte für mich die Intuition als den göttlichen Intellekt. Im Goldenen Zeitalter steuern wir uns nämlich durch mühelos-intuitiv-impulsgesteuertes Handeln. Dabei sind wir im **HIER** und **JETZT**, es gibt kein Vorausdenken und kein Nachdenken, grübeln schon gar nicht.

Nicht nur die Liebe zur Stille in Geist und Intellekt öffnete das Tor zu den Gefühlen und zur Intuition. Auch die **Lösung von Blockaden** trug wesentlich dazu bei. Eine deutsche Ärztgruppe entwickelte die „Psychosomatische Energetik“. Psychische Verletzungen werden nicht nur in der Seele, sondern auch im feinstofflichen Körper sowie in den Zellen und im Gehirn gespeichert. Die Verletzungen docken bei den Chakren an und werden durch Energieblockaden geschützt. Die Energieblockaden schränken aber die Transformation und Lebensqualität ein. Es gilt daher beide, die Verletzungen und die Blockaden zu lösen. Ich ließ mich behandeln und lernte danach die Methode bei den Erfindern selbst. Die Lösung meiner blockierenden Hauptthemen führte zu einem freieren Fluss der Energien und infolgedessen auch zu wesentlich leichter Transformation. Der Weg zu meinen Gefühlen, zur Intuition und zum Easy-Yogi wurde frei begehbar.

Danach war ich häufig in der **STUFE DES SEINS**, wie ich sie nenne oder allgemein eher bekannt als **FLOW**. Typische **Kennzeichen** dieses Bewusstseins sind: 1. Wenn`s leicht geht (egal was ich mache), 2. Wenn`s Freude macht und 3. Wenn`s effizient ist (geringer Input, maximaler output). Das traf in der Schule aber auch im Privatleben zu. Alles ging leicht. Und als Viertes kam sozusagen eine Goldene Krone drauf: **Es geschieht von selbst**. Die Doppelbedeutung: Es geschieht leicht, automatisch - und: Es kommt aus dem inneren reinen Selbst.

SEELENBERÜHRUNGEN

Das erste Mal bewusst wurde mir die Stufe des Seins bei einer Reise durch die Toskana etwa Ende der Neunzigerjahre. Bei vielen Begegnungen kam es nach wenigen Worten zum Inne-Halten, zur Stille mit Blick in die Augen. Und bald darauf kamen beiderseits **Freudentränen oder Tränen des Glücks**. Offenbar wurden dabei die tiefsten reinen Seelenschichten im wahrsten Sinne des Wortes berührt. Ich selber war freilich auch unbeschreiblich gerührt von solchen Begegnungen, und es gab keinen Zweifel: Das ist es, das wird meine zukünftige Form des Dienstes ohne Worte. Dieses Bewusstsein gilt es nun zu stabilisieren.