

**Wie man für die Tiere und sich selbst etwas Gutes tun kann**

Vor einigen Wochen wurden die ersten toten Schwäne und Enten am Bodensee gefunden. Täglich gab es zu jeder Stunde Nachrichten über den Verlauf der Vogelgrippe in Europa und vor allem bei uns im Land. Ein Bild von Männern in Schutzanzügen mit Gesichtsmaske „zierte“ die Titelseite einer großen Tageszeitung in Konstanz und Umgebung. Einer der Männer trug einen toten Schwan am verdrehten Halse gepackt in der Hand und war wohl dabei, ihn zu „entsorgen“.

Zur Zeit wird über die Vogelgrippe nicht mehr so viel in den Medien berichtet - Ein Geflügelzuchtbetrieb in Sachsen sei befallen hieß es gestern - aber insgesamt scheint das Ausmaß nicht so schlimm zu sein, wie man befürchtet hat.

Es entstand unter den Eindrücken dieser ersten Meldungen und Bilder über die Vogelgrippe der folgende Artikel. In ihm wird die Praxis von so genannten „Seelenübungen“ dargestellt, die nicht nur den Übenden in seiner Bewusstseinsentwicklung weiterbringen, sondern durch die auch dem Betrachtungsobjekt, in diesem Falle einem Schwan, etwas geistig Aufbauendes zufließen soll.

Geistiger Hintergrund dieses Gedankens ist eine Aussage, die in dem in dem Buch „Der Archai und der Weg in die Berge“ zu finden ist. Der Autor des Buches, Heinz Grill, hat einen Geistschulungsweg geschaffen, der mir, soweit ich ihn verstehe, ganz ähnlich dem antroposophischen erscheint und der sich „Yoga aus der Reinheit der Seele“ nennt. In dem genannten Buch heißt es unter anderem, dass der Mensch Kraft seines Ich`es der so genannten „Elementargeistigkeit“, die an der Natur arbeitet, eine positive, aufbauende Kraft zufließen lassen kann.

Es heißt im Einband des Buches: „ (...) *Die Elementargeistigkeit in ihrer Qualität und in ihrem quantitativen Strömen unterliegt jenem Gesetz, das auf relativ einfache Weise fassbar ist: Wenn wir Menschen an die Natur denken und die Natur empfinden lernen, so baut sich in ihr auf ganz natürliche Weise die schützende Elementargeistigkeit auf. Je mehr Gedanken aus einer natürlichen und gewählten Aktivität in die Schöpfung hineinfließen, um so mehr gewinnt der Wärmegürtel in der Schöpfung ein Erkräften.* (...) “

In der antroposophischen Medizin gibt es beispielsweise auch die Methode, dass eine Mutter regelmäßig Seelenübungen machen kann, in denen sie sich bestimmte Körperpartien ihres erkrankten Kindes mental vor Augen führt. Dieses gezielte und bewusste Innehalten im Tagesgeschäft, das Hinsetzen und für einige wenige Minuten ruhige innere Betrachten des eigenen Kindes kann erstaunlich positive Effekte bei dem Kind bewirken.

Im Folgenden sind nun zwei Übungen beschrieben, die den Tieren, und hier speziell den Schwänen zu Gute kommen sollen. Zuvor sollen aber noch einige übergeordnete Gedanken zur Sprache kommen.

Normalerweise sind wir es mehr gewohnt, aus der Natur für uns das heraus zu nehmen, was sie an kräftigenden oder sogar heilenden Substanzen bietet. Eine Möglichkeit, der Natur im Gegenzug auch einmal etwas zu geben, wäre es beispielsweise, den gefährdeten Wasservögeln unsere *Aufmerksamkeit* entgegen zu bringen. Dazu soll dieser Beitrag auf sehr einfache Weise und ohne viele esoterische Fachbegriffe anregen.

## **Die Berichterstattung über die Vogelgrippe in den Medien: Jeder denkt an sich – wer denkt an die Vögel?**

Der Landwirtschaftsminister sagte vor einigen Wochen im Radiointerview, dass die Ente, die in Überlingen am Bodensee tot aufgefunden wurde, mit dem hochansteckenden Virus der Vogelgrippe infiziert war. Es handle sich um ein pathogenes Tier.

Ich finde es unerträglich, wenn die Erscheinung der Vogelgrippe fast ausschließlich unter materiellen und utilitaristischen Gesichtspunkten angegangen wird. Das Tier wird nur daraufhin gesehen, ob es ansteckend ist, ob es krankmachend wirkt. Dass es selber krank war, dass es sehr gelitten hat, dass es vielleicht Schmerzen hatte wird nicht gesehen. Wir denken zuerst an uns. Wird man noch baden können im Sommer? Wie wird es sich auf den Fremdenverkehr und die damit verbundenen Geschäfte auswirken? Geht das Virus ins Trinkwasser über? Können wir uns also auch damit infizieren? Sicher – das sind wichtige Fragen, sie müssen auch gelöst und erörtert werden, aber sind wir schon so entfremdet und gefühllos, dass wir kein Mitempfinden haben für die leidenden Tiere?

Ich bin weder Mitglied im Tierschutzverein noch in einer Umweltschutzorganisation, aber wenn ich mit einer einigermaßen lebendigen Empfindung durch die Natur gehe und den Nachrichten zuhöre, die über's Radio verbreitet werden, dann tut es mir zutiefst selbst weh, was mit den Vögeln passiert oder noch passieren könnte. Aus diesem Grunde fragte ich mich:

### **Was bedeuten die Vögel eigentlich für uns?**

Was stellen die Vögel dar? Was bedeutet ein Schwan, was eine Ente oder eine Gans? Wie würde sich der Frühling anfühlen, wenn keine Vögel singen würden? Wie würde der Bodensee aussehen, wenn keine Schwäne mehr ihre erhabene, ästhetische Bahn ziehen, miteinander in der Paarungszeit tanzen oder bei Hochdruckwetter mit kräftigen, lauten Flügelschlägen niedrig über's Wasser fliegen? Es würden wesentliche Eindrücke der Schönheit und der Erbauung fehlen. Ein Frühling ohne Vogelgezitscher, ein Himmel ohne Vögel – nur Stille – es wäre, als wenn die Luft tot wäre.

Die Vögel bringen Bewegung in den Luftraum, sie sind sehr leicht und sie singen oder zwitschern. Meistens freuen wir uns an den Vögeln, freuen uns, wenn wir einen besonders schönen oder seltenen sehen oder locken sie sogar im Winter mit Futter vor unsere Fenster. Die Vögel erinnern mich an so etwas wie Leichtigkeit, Lebendigkeit, sie sind so zahlreich wie die Gedanken, die einem täglich durch den Kopf gehen. Mal harmonisch singend, mal aufgeregt und streitsüchtig, dann wieder bedeckt, traurig oder angstvoll. So meine ich, dass die Vögel, uns durch ihre pure Existenz etwas geben. Als Mitbewohner auf unserem Landstrich geben sie uns Freude, Leichtigkeit und Lebendigkeit.

### **Was können wir für die Vögel tun?**

Es wird viel getan und es wird in der Zukunft wahrscheinlich noch mehr getan werden zum Thema Vogelgrippe. All die äußeren Arbeiten müssen getan werden – desinfizieren, entsorgen, beobachten usw. Ich habe mich nun gefragt: Was können wir Laien für die Vögel tun? Was können wir vielleicht geistig, mental tun, um das Leiden einzudämmen?

### **Übungen zur beschaulichen Naturbetrachtung und Erkenntnisgewinnung**

Es gibt einige einfache mentale Übungen, die man ausführen kann und mit denen man den bedrohten Tieren eine Aufmerksamkeit schenken kann.

## **Die erste Übung:**

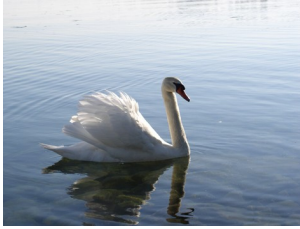
Man macht einen Spaziergang zum Seeufer oder an andere geeignete Plätze und hört einmal für einige wirklich aufmerksame Minuten auf die Stimmen der Vögel. Wie klingen sie ? Welches Wesen drückt sich darin aus ? Diese Übung kann man auch mit anderen Tieren machen. Wie klingt das Bellen des Hundes? Klingt es freudig, ärgerlich, bedrohlich? Gut ist es sogar, wenn man das Tier gar nicht gleich sieht, sondern erst einmal nur auf die Geräusche lauscht. Man sensibilisiert damit seine Wahrnehmungsfähigkeit und wird auch wacher für seine Umgebung. Man schenkt auch den Tieren eine kleine Zeit der Beachtung, die ihnen zu Gute kommt, denn Tiere haben auch eine Seele.

## **Eine weitere Übung wäre folgende:**

Man betrachtet einmal ein Tier für etwas längere und andächtige, beschauliche Minuten und stellt sich dann zu dieser Betrachtung später auch Fragen, die man beantworten möchte. Man betrachtet beispielsweise einen Schwan. Dies sollte man am besten rhythmisch, das heißt beispielsweise drei bis sechs Tage hintereinander immer wieder für vielleicht zehn Minuten machen. Zuerst soll nur einmal das äußere Bild des Schwanes möglichst genau und objektiv in uns „eingespeichert“ werden. Wir müssen ihn genau betrachten: Wie groß ist er, wie ist seine Farbe, wie sind die Federn, wie ist er gewachsen, wie steht und geht und schwimmt oder fliegt er – alles, was die äußere Erscheinung des Schwanes kennzeichnet sollten wir so genau betrachten, dass wir es hinterher zuhause aufzeichnen könnten. Besonders gut wirkt die Übung, wenn man sich abends zuhause noch einmal fünf bis zehn Minuten Zeit nimmt und sich mit geschlossenen Augen hinsetzt und das Bild des Schwanes zurück erinnert, so dass es möglichst konkret im Inneren wieder auflebt. Beim nächsten Besuch am Seeufer nehmen wir wieder das Bild auf und schauen uns auch die Umgebung an, in der der Schwan lebt und welche Stellung er beispielsweise unter den Wasservögeln einnimmt oder wie er uns als Tier auf dem See im Unterschied zu den anderen Tieren erscheint. (Vom Löwen sagt man ja, er sei „der König“ unter den Tieren) Wie steht der Schwan in der Szenerie, die wir am See sehen? Welche Rolle spielt er ? Wir können uns weiterhin fragen: Was ist das Wesen des Schwanes ?

Am Abend zu Hause soll dann wieder in einer stillen Rückerinnerung das Bild des Schwanes auf dem See aufleben. Man kann dann auch weitere Gedanken hinzu nehmen. Man stellt sich die Frage noch einmal: „ Was ist das Wesen des Schwanes?“ Vielleicht kommt man auf schnelle Antworten wie „Ästhetik“, oder „Schönheit“ oder „Stolz“. Diese ersten Begriffe und Assoziationen müssen aber geprüft werden und noch einige Tage weitergedacht werden.

Da man nach meiner Erfahrung zu Anfang eines solchen Weges der Erkenntnisgewinnung noch sehr unsicher ist, ob das, was einem so einfällt nun wirklich geistige Schauungen sind oder ob es doch noch mehr den eigenen subjektiven Assoziationen unterliegt, ist es hilfreich wenn man eine Aussage aus objektiven spirituellen Quellen (wie hier im Folgenden aus der Überlieferung der indischen Mythologie) oder, wenn vorhanden, sogar noch besser die konkreten Aussagen eines geistig Schauenden dazu nimmt, der das wahre Wesen einer Sache objektiv sehen kann. Dies könnten beispielsweise die Werke von RUDOLF STEINER, HEINZ GRILL oder JAKOB LORBEER sein. Die erste beschriebene Übung zum Hören der Tierstimmen kann man nachlesen bei RUDOLF STEINER „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz. Die zweite beschriebene Übung findet sich in verschiedenen Variationen in Werken von HEINZ GRILL, z.B. „ Gemeinschaftsbildung und Kosmos (...)“, oder: „Übungen zur Erkenntnisbildung der höheren Welten.“ Beide aus der Reihe: „Initiatorische Schulung in Arco“, Lammers-Koll Verlag, Niefern – Öschelbronn.



## Yoga und Schwäne: „ Der höchste Schwan “

In der philosophischen Lehre des Yoga wird der Schwan als ein besonders edles Tier gesehen. Er wird als Sinnbild für den „*purusha*“ (das Ewige, die ewige göttliche Seele) im Gegensatz zur „*prakriti*“ (der vergänglichen, wandelbaren Natur) gesehen oder er wird als Sinnbild für einen spirituell verwirklichten Menschen genommen, was sich auch im indischen Wortschatz ausdrückt: Im Wörterbuch Sanskrit – Deutsch ist Folgendes zu lesen: „ **paramahansa**, m. der höchste Schwan etc.; man sagt vom *hansa*, dass er voller Freude auf der Oberfläche des Wassers schwimmt, ohne naß zu werden oder unterzutauchen. Genauso ist der *paramahansa* jemand, der im *saccidananda* – Bewusstsein weilt, ohne von der Welt berührt zu werden. Es ist ein gottverwirklichter Mensch, der immer in Glückseligkeit lebt.“ Aus: Martin Mittwede, spirituelles Wörterbuch Sanskrit – Deutsch, 2. Aufl. 1997.

Wenn ich nun mit dieser zusätzlichen Inspiration den Schwan betrachte, dann komme ich mit meinen Überlegungen dort weiter wo ich vorher steckengeblieben bin: Es fällt mir auf, dass die Farbe des Schwanes weiß ist – die Farbe, die alle Farben in sich vereint, die Farbe, die am meisten Licht reflektiert. Das Wort „weiß“ fängt mit „wei“ an wie Weihe, Weihehandlung, geweiht, Weihnachten, aber auch Weite, weiter, weich, Weiche, weise, Weisheit usw. Weiterhin fällt mir auf, dass der Schwan ein Einzelgänger auf dem See ist. Die vielen schwarzen Blesshühner leben in Gruppen von bis zu 100 zusammen, die Enten sind zahlreich und meistens als Familie mit vielen Kindern unterwegs. Die Schwäne dagegen kommen eher allein oder paarweise – wie Rudolf und Marie Steiner, Sri Aurobindo und die Mutter oder Mahatma Ghandi und seine Frau Kasturbay. Viele der mir bekannten „großen Selen“ oder der Eingeweihten hatten eine Gefährtin an ihrer Seite. Wenn man den Schwan nun weiter betrachtet, so kann man sich des Eindrucks nicht ganz erwehren, dass er zwar auf dem Wasser schwimmt, aber nicht wirklich zum Wasser gehört. Er streckt zwar seinen langen Hals hinein und fischt nach Nahrung, weil er als Lebewesen der Nahrung bedarf, aber er scheint doch wie aus einer anderen Welt, nicht wirklich berührt vom Wasser, nicht wirklich involviert. Betrachtet man ihn an Land, so erscheint er meiner Empfindung nach fast deplaziert. – Schwerfällig watschelt er mühsam einige Schritte. Breitet er die Flügel aus und zeigt mit großen Flügelschlägen seine Stärke, so kann man Angst bekommen, denn die Flügel der Schwäne sind stark. Er drückt in dieser Pose eine eindeutige Macht aus. Er scheint der Herrscher des Sees zu sein. Interessant finde ich in diesem Zusammenhang einen Gedanken, den ich bei Heinz Grill gelesen habe: Die Raubtiere wie Puma, Panther, Löwe oder Tiger sind allesamt besonders schöne und edle Tiere. So ist der Schwan im Vergleich zur Ente oder zum schwarzen Blesshuhn auch eher ein edles, aber gefährlicheres Tier. Soviel ich weiß, ist das wache, aufmerksame Auge eines Eingeweihten oder Heiligen für das „kleine Ego“ in uns auch gefährlich. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass das Gefühl, wirklich gesehen und erkannt zu werden auch ängstlich machen kann. Man hat das Gefühl, man ist durchschaut. Man kann einem geistig Schauenden, verwirklichten Menschen nichts vormachen.

Nachdem ich den Schwan im Wasser und an Land betrachtet habe, bleibt noch das Bild des Schwans in der Luft: Schwerfällig, mühsam, aber sehr kräftig wirken die flach über dem Wasser fliegenden Schwäne. Mit den mühsam und schwer wirkenden Flügelschlägen scheint der Schwan auch nicht so recht der Luft anzugehören wie andere Vogelarten.

Resümierend stelle ich also fest, dass der Schwan im Wasser schwimmt, aber nicht wirklich nass wird, sich nicht wirklich mit dem Wasser zu verbinden scheint, und dass er sich an Land und in der Luft auch schwer tut. Er lebt nicht *im* Wasser wie die Fische, er lebt *auf dem* Wasser, wo er auch am schönsten anzusehen ist. Das Wasser könnte man vielleicht gleichsetzen mit dem menschlichen Gemüt oder mit der materiellen Welt allgemein. Ein Eingeweihter oder indisch: „*paramahansa*“ unterliegt auch nicht mehr seinen subjektiven Gefühlen. Er lebt in der Welt, aber er ist nicht emotional abhängig von der Welt. Er ist frei von falschen Bindungen. Er ist ganz er selbst, ein verwirklichtes, individuelles „Ich“ im Einklang mit seinem universellen Auftrag. So erscheint mir der Schwan in einer subtileren Empfindung fast wie ein Fremder in der Welt; wie ein Besucher, der nach dem Rechten schaut, bewegt er sich auf dem See. In seiner Schönheit und anmutigen Haltung kommt er mir auch vor, wie ein märchenhaftes Wesen, das zu schön ist, um wirklich der vergänglichen Welt anzugehören. Wie ein zauberhafter Bote aus einer lichten Welt, der sich aber dennoch aus seiner Perspektive heraus um die Welt kümmert und in ihr wirkt. Ich glaube, der Schwan gibt eine stille Kunde von unserer eigenen unsterblichen oder freien Seele, die darauf wartet, entfaltet zu werden und die uns in weisen, seelisch großen liebes- und lichterfüllten Menschen entgegentritt. Er scheint mir tatsächlich der „*paramahansa*“, *der edle Eingeweihte* oder auch der „*Jiva*“ oder „*paratman*“, das „höhere Selbst“ oder „Ich“, unsere eigene Seele, die vollkommen, unabhängig und frei werden möchte, so wie es der Schwan symbolisiert.

Zurück zur materiellen, konkreten Gedankenebene:

### **Was „bringen“ solche Übungen?**

Für uns bringen sie eine fühlbare innere Ruhe, Abbau von Nervosität, ein geordnetes, zentriertes Denken, eine Stärkung der selbst bestimmten Willenskräfte und eine tiefere Empfindungsfähigkeit. Die Übungen führen durch die Wiederholung auch zu einer wachsenden Nähe zum Objekt. Diese Nähe schenkt einen tieferen Bezug zu der Sache und damit eine Art Erfüllung, die freudige innere Empfindungen mit sich bringt. Weiterhin können sie eine objektive Erkenntnis der Dinge, die uns umgeben ermöglichen. Sie erschließen uns die innere Bedeutung des Betrachtungsgegenstandes. Wenn man der geistigen Bedeutung der Sache näher kommt, erlebt man eine Art „Freude des Erkennens“, die direkt eine tragende, geistige Wirkung haben kann. Man kann nicht nur Tiere, sondern auch Menschen oder die Natur auf gleiche oder ähnliche Weise betrachten.

Für das Objekt, das so betrachtet wird, bedeutet es ein Geschenk. Wir geben unsere Aufmerksamkeit unsere Zeit unsere Gedankenkraft für einige Minuten zu diesem Objekt. Wir widmen ihm eine Übung, wir schenken ihm sozusagen unser Licht der Betrachtung. Dadurch fließt dem Objekt etwas Aufbauendes zu.

Um Missverständnisse zu vermeiden sei kurz noch herausgestellt, dass es sich hier nicht darum handelt den Vögeln „gute Gedanken“ zu senden, oder „unsere Liebe zufließen zu lassen“ oder „ein Licht zu ihnen strömen zu lassen.“ Es sollen nicht subjektiv unsere Gefühle auf die Vögel projiziert werden, sondern es handelt sich um ein ganz objektives Beobachten und Fragen zur Erkenntnisgewinnung, das wie „nebenbei“ den Objekten der Betrachtung auch zu Gute kommt.

Meine Hoffnung ist es, dass so unseren Wasservögeln etwas Unterstützung gegeben werden kann im Kampf gegen diese Plage, die ihr Leben bedroht.

Radolfzell am Bodensee, im März 2006