

Von der Stimme der Bäume und dem Gewicht der Schatten

(Über Wahrnehmung, den Wahrnehmungsprozess und phänomenologische Wahrnehmung)

J. Lusseyran, der in seinem Buch „Das wiedergefundene Licht“ von der Stimme der Bäume spricht und vom Gewicht der Schatten, erblindete 8-jährig durch einen Unfall. In dem Buch schildert er Erfahrungen, die er danach machte. Erfahrungen, die ihn in ein anderes Sehen, ein neues Sehen hineinführten. Ein paar Tage nach dem Unfall merkte er, „... dass ich einfach ganz falsch sah. Ich blickte zu sehr in die Ferne und vor allem zu sehr auf die Oberfläche der Dinge. Ein Instinkt – ich möchte fast sagen, eine Hand, die sich auf mich legte – hat mich damals die Richtung wechseln lassen. Ich begann, mehr aus der Nähe zu schauen. Aber nicht an die Dinge ging ich näher heran, sondern an mich selbst. Anstatt mich hartnäckig an die Bewegung des Auges, das nach außen blickte, zu klammern, schaute ich nunmehr von innen auf mein Inneres. ... ich musste die Bäume selbst ganz dicht an mich herankommen lassen. Ich durfte nicht die geringste Absicht, auf sie zuzugehen, den geringsten Wunsch, sie kennen zu lernen, zwischen sie und mich stellen. Ich durfte nicht neugierig sein, nicht ungeduldig, vor allem nicht stolz auf meine Fähigkeit. Um sie auf diese Art wahrzunehmen, musste ich mich in einem Zustand halten, der von allem Gewohnten so sehr abwich, dass es mir anfangs nicht gelang, längere Zeit in ihm zu verharren.“ (Lusseyran, J., S. 24)

Dieser Beitrag beschäftigt sich mit Wahrnehmung, insbesondere phänomenologischer Wahrnehmung, mit Betonung auf einen Aspekt: den um die das westliche Denken dominierende Grundannahme, es gäbe eine von uns unabhängig existierende Welt da draußen. Und es gäbe demgegenüber ein kontinuierlich bestehendes, von der Welt unabhängiges Ich. Der phänomenologische Erkenntnisweg führt zu anderen, diesen Ansatz erweiternden und verändernden Erkenntnissen. Es geht also weniger um die Inhalte von Wahrnehmung, um das Was, sondern um Fragen nach dem Wie. Wie erkennen wir?

Natürlich gibt es dazu viel, sehr viel an Forschung und Literatur. Einiges bereits auch im Rahmen der Aufstellungsarbeit: neben den Aussagen zur phänomenologischen Wahrnehmung von Bert Hellinger selbst die Artikel zum Beispiel von Insa Sparrer und Eva Madelung in den Tagungsbänden zu den Wieslocher Kongressen, die Artikel von Wilfried Nelles, Thomas Schäfer und Thomas Fuchs in der Zeitschrift „Praxis der Systemaufstellung“. Auch Matthias Varga von Kibéd und Siegfried Essen haben in ihren Vorträgen bei verschiedenen Tagungen das Thema immer wieder aufgegriffen.

Die Welt und ich – ich und die Welt

Wie oft suchen wir doch im Laufe unseres Lebens, durchsetzt mit vielen Ernüchterungen, nach der „wirklichen Wirklichkeit“, nach „letzten Wahrheiten“! Gewöhnlich sind wir uns einer beziehungsweise der Welt „da draußen“ gewiss. Da gibt es das Universum mit seinen Milliarden von Sternen, die Erde, auf der wir gehen, stehen, tanzen, fahren, liegen, die Erde, die, wie wir entdeckt haben, rund ist und um die Sonne kreist. Da gibt es den Himmel, den wunderbaren blauen Himmel, von dem wir mittlerweile wissen, dass er uns nicht auf den Kopf fällt. Es gibt Bäume, Häuser, Katzen, Gartenschere, Autos, das Zwitschern von Vögeln, Menschen, die lachen, Bücher ... alles das, was ich als außerhalb von mir erlebe. Dem allen gegenüber gibt es mich: ich und die Welt, die Welt und ich. Doch ist das „wirklich“ so? Oder sind es, wie Lusseyran erwähnt, Gewohnheiten, nach denen wir uns in unserer Wahrnehmung orientieren? Könnte es vielleicht auch ganz anders sein?

In eher spontan-assoziativer Weise greife ich aus dem vielen, das mir zu diesen Fragen begegnet ist, das heraus, was mich „angesprochen“ hat. Dabei geht:

- ein erster Abschnitt der Frage nach: Gibt es ein Draußen da draußen? Er befasst sich mit Grundannahmen, Anschauungen, Überzeugungen, die unsere Wahrnehmung von vornherein prägen. Befasst sich mit Fragen nach dem Kontext für unsere Wahrnehmung von Wirklichkeit.
- Der zweite Abschnitt fasst Aussagen aus der Forschung zum Wahrnehmungsprozess als solchem zusammen. Und stellt die Frage: Ist unser Wahrnehmen eine reine Erfindung unserer Innenwelt?
- Im dritten Abschnitt geht es um den phänomenologischen Ansatz zu Wahrnehmung. Es geht um „reines Geräusch, ein Bellen ohne seinen Hund“ (P. Neruda).

Gibt es ein Draußen da draußen? Grundannahmen, Anschauungen, Überzeugungen, die unsere Wahrnehmung prägen

Cäsars Art, die Welt zu erkennen

In meiner Schulzeit wurde uns in verschiedenen Abbildungen gezeigt, wie wir die Welt erkennen. Die Abbildungen glichen dieser, genannt Cäsars Art, die Welt zu erkennen. Ich habe sie in dem Buch „Baum der Erkenntnis“ von H. R. Maturana und F. Varela gefunden. (Maturana, H. R. und Varela, F., S.144)

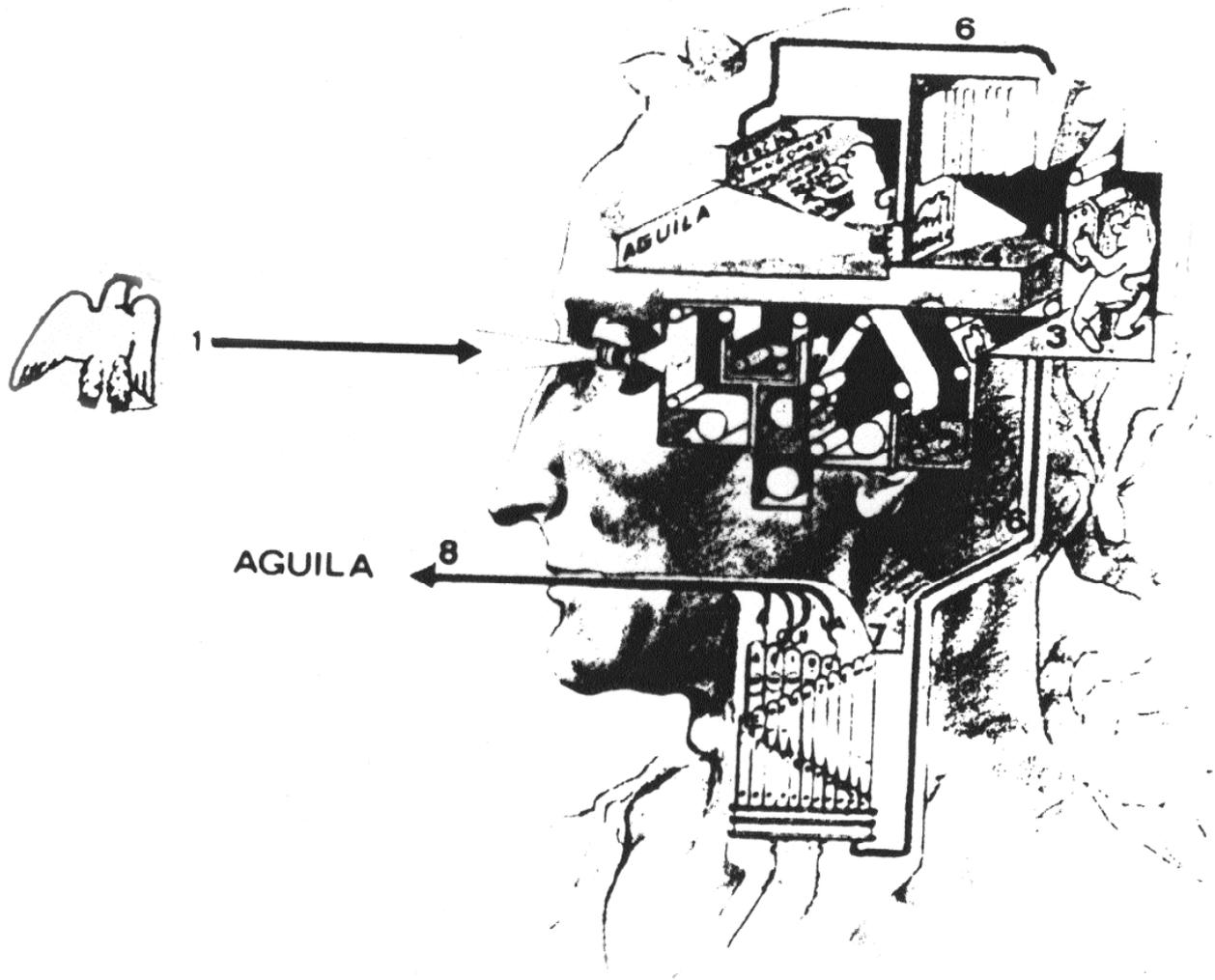


Abbildung: Cäsars Art, die Welt zu erkennen

Mithilfe unserer Sinne, so wurden wir gelehrt, macht unser Bewusstsein Schnappschüsse von da draußen. Wir bilden die Welt, wenn auch auf dem Kopf stehend, im Gehirn ab und ordnen dann den Bildern die entsprechenden Namen zu. Ein Vorgang, in dem über unsere Sinne widergespiegelt wird, wie die Welt wirklich ist. Wir selbst, unsere biologische Struktur, unser Körper, unsere Sprache, unser gesellschaftlicher Hintergrund haben auf diesen Vorgang, so dachte man, keinen wesentlichen Einfluss.

Natürlich wissen wir, dass an dieser Annahme im letzten Jahrhundert durch die Entwicklungen in der Physik, der Biologie, der Gehirnforschung, der Wahrnehmungspsychologie, der Kognitionsforschung usw. heftig gerüttelt wurde. Doch wie tief „sitzen“ diese Überzeugungen! Von Kind an haben wir uns an ihnen ausgerichtet und orientiert. Wir handeln, sprechen, denken gemäß dieser Überzeugungen.

Eine unentscheidbare Frage

Heinz von Förster sagt in einem seiner Bücher, er habe das kürzeste Theaterstück der Welt erfunden. „Es wird, wie alle

Theaterstücke, in einem Theater mit Publikum aufgeführt. Der wunderschöne rote Samtvorhang geht also auf – und der Blick auf die Bühne ist frei. Man sieht: eine Frau, einen Mann, einen Baum. Der Mann zeigt auf den Baum und sagt laut und theatralisch: „Dort steht ein Baum!“ Darauf die Frau: „Woher weißt du, dass dort ein Baum steht?“ Der Mann: „Weil ich ihn sehe!“ Darauf die Frau mit einem kleinen Lächeln: „Aha.“ Der Vorhang fällt. (v. Förster, H., S. 24) Was für eine seltsame Frage: Wieso weißt du, dass dort ein Baum steht? Würden wir nicht auch den Baum sehen, wenn wir mit dem Mann beispielsweise einen Spaziergang machten und da eben ein Baum stände? Oder hat der Mann Halluzinationen? Steht da gar kein Baum?

Heinz von Förster, denke ich, lädt uns ein zu fragen: Wie erkennen wir? Er lädt uns ein, das Erkennen zu erkennen. Seit Urzeiten, so kommentiert er sein Stück, „beherrscht uns die unentscheidbare Frage, ob wir uns eher mit dem Mann verbünden sollen, der eine *beobachterunabhängige* Existenz des Baumes und der Umwelt behauptet. Oder ob wir uns doch der Frau anschließen, die darauf aufmerksam macht, dass der Mann von dem Baum nur weiß, weil er ihn sieht.“ (v. Förster, H., S. 24)

Aus der Augenblicklichkeit geborene Erfahrungen

Leben wir in einer uns vorgegebenen Welt? Bilden wir diese Welt da draußen in uns ab, wie eine Kamera oder wie ein Spiegel? Können wir unabhängig von unseren Eigenschaften objektive, wahre, absolut gültige Aussagen über die Welt da draußen machen?

Wenn ja, was dann mit Erfahrungen wie etwa dieser?

*Mondschein über kiefernbewachsenen Hügeln,
Holzrauchfahne vom Kamin her,
Abendgesang der Vögel,
das kleine Fischerboot treibt über die stille Bucht. (Hayward, J. W., S. 17)*

Es sind flüchtige Erfahrungen, vergängliche, aus der Augenblicklichkeit geboren. Die Wehmut, die Freude, die der Betrachter empfunden haben mag, sie sind bald verfliegen. Er und diese Stimmung scheinen eins zu sein.

Sind sie daher unwirklich? Weniger real als das Universum, von dem wir glauben, es gäbe es hinter all den vergänglichen Augenblicken als etwas Gesondertes? Sind solche aufscheinenden und wieder versinkenden Augenblicklichkeiten Illusionen? Ist die wirkliche Wirklichkeit etwas Ewiges? Für sich Bestehendes? Vielleicht das Jenseits, das Himmelreich des Volkstheismus? Oder ist die wirkliche Wirklichkeit dieser unermesslich große, leere, unbelebte Raum, gefüllt mit subatomaren Teilchen, kleinsten Bröckchen toter Materie? Das Bild, das uns die Naturwissenschaften zeichnen?

Ein großer Herrscher bat Mullah Nassrudin einmal, ihn über die Wahrheit, über die eine Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit aufzuklären. Nassrudin ließ daraufhin die sieben berühmtesten Gelehrten des Landes zusammenrufen. Er bat sie, jeden für sich, aufzuschreiben, was Brot sei. Die Antworten wurden dem Herrscher ausgehändigt, und dieser las: Brot ist ein Nahrungsmittel, Brot ist Mehl und Wasser, Brot ist eine Gabe Allahs, Brot ist gebackener Teig, der Begriff Brot ist vieldeutig, Brot ist eine nahrhafte Substanz, niemand wird es je ergründen. „Mein Herrscher“, sagte da der Mullah, „wenn es selbst den sieben größten Köpfen deines Landes nicht gelingt, darüber einig zu sein, was das ist, was sie täglich zu sich nehmen, wie könnte ich kleiner Narr dich da etwas lehren.“

Die Welt in sich enthält keine Information, die Welt ist, wie sie ist

Im so genannten Sender-Empfänger-Modell von Wahrnehmung verdinglichen wir Information. Sie erscheint als ein Gut, als eine Substanz, als etwas, das durch Röhren übermittelt werden kann. Doch Information ist kein Gebrauchsgegenstand, der sich außerhalb des wahrnehmenden Bewusstseins befindet. Bücher, Zeitungen, Videos ent-

halten in diesem Sinne keine Information, sondern sind Träger potenzieller Information. Information entsteht in demjenigen, der mit einem Signal etwas anfangen kann. So gesehen enthält die Welt in sich keine Information, die Welt ist, wie sie ist.

„Alles Gesagte wird von einem Beobachter gesagt“ und „Alles Gesagte wird zu einem Beobachter gesagt“ fasst Heinz von Foerster das zu zwei prägnanten Aussagen zusammen.

Dass da etwas existiert, ist unbezweifelbar. Doch wie und was wir wahrnehmen, hängt wesentlich von unserer biologischen Struktur sowie unserem kulturellen, sozialen und familiären Rahmen, von unserer Sprache, dem momentanen Zustand usw. ab. Was in einem absoluten Sinne wirklich genannt werden kann, bleibt unentscheidbar. Was wohl sicherlich nicht existiert, so die derzeitigen Aussagen der Wissenschaft, sind gesonderte Dinge mit einem aus sich selbst bestehenden Sein.

Das Wahrgenommene: eine Erfindung unserer Innenwelt? – Zum Wahrnehmungsprozess als solchem. Insbesondere zu Aussagen, die im Zusammenhang mit phänomenologischer Wahrnehmung relevant erscheinen

Ist es nicht erstaunlich, dass wir wahrnehmen, was wir wahrnehmen?

Die Naturwissenschaften haben nachgewiesen, dass wir über die Nerven unserer Sinnesorgane Lichtwellen, Luftwellen, Druck, chemische Verbindungen aufnehmen. Wir jedoch erfahren Dinge in Raum und Zeit. Wie schaffen wir es, aus dem Gewirr der Farben und Konturen ganz Bestimmtes als zu einem Objekt gehörig auszusondern? Wie unterscheiden wir einen Baum von seinem Hintergrund? Wovon hängt es ab, ob wir etwas als Teil des Hintergrundes oder als Teil des Baumes wahrnehmen?

Die Wahrnehmungspsychologie und Kognitionsforschung der letzten 50 bis 70 Jahre ist intensiv mit solchen Fragen befasst. Wahrnehmung basiert, ihren Ergebnissen nach, keineswegs auf einem Prozess, in dem wir einfach die passiven Empfänger von Eindrücken sind, sondern auf einem Vorgang, an dem wir äusserst aktiv beteiligt sind.

„Was ist Wirklichkeit?“, wurde ein Weiser von einem Schüler gefragt.

„Eine endlose Folge von Ereignissen, die einander beeinflussen“, antwortete dieser. „Das ist keine befriedigende Antwort. Ich glaube an Ursache und Wirkung“, sagte der Schüler. „Nun gut“, meinte der Weise und wies auf eine Menschengruppe, die eben durch die Straße zog. „Sieh dorthin. Diesen Mann da führt man ins Gefängnis.

Geschieht das, weil ihm jemand eine Münze gab, mit der er sich sein Einbruchswerkzeug kaufen konnte? Oder ge-

→

schiebt das, weil ihn jemand beim Einbruch überraschte? Oder weil ihn niemand daran hinderte, als er seine Absicht dazu kundtat? Hungerte er als Kind zu viel, oder hat er einfach einen schlechten Charakter? Geschieht das, weil er keine Arbeit finden konnte oder weil seine Frau ihn bedrängte, für ein größeres Haus zu sorgen?“

Wahrnehmung braucht Zeit

Die Aufschlüsselung der sensorischen Inputs in getrennte Objekte beginnt automatisch. Sie wird von Anfang an von vorbewussten Erwartungshaltungen gesteuert. Wesentlich stärker als bewusste Absichten beeinflussen dabei vorbewusste emotionale Bewertungen den weiteren Wahrnehmungsprozess, zum Beispiel angenehm oder unangenehm, gut oder schlecht. Selbst da, wo es also scheinbar nur um die Bestimmung von sensorischen Reizen geht, kommen bereits Prozesse wie Interpretation, Sinn, Relevanz und Intention ins Spiel.

Experimente haben gezeigt, dass es zwischen dem sensorischen Input und dem Bewusstwerden der Wahrnehmung eine Lücke gibt. Das heißt, Wahrnehmung braucht Zeit. (Untersuchungen von B. Libet, beschrieben in Hayward, J. W., S. 199 ff.) In dieser Zeitspanne vollzieht sich ein Prozess in Stufen. Bewusstsein ist in diesem Prozess nicht unbedingt erforderlich. Wohl in den allermeisten Situationen, in denen der Organismus Reize empfängt, in denen er auch reagiert und handelt, tritt das Bewusstsein nicht als Vermittler auf. Das Bewusstsein spielt im Wahrnehmungsleben des Organismus nur gelegentlich und auch dann eher eine kleine Rolle.

Wahrnehmung vollzieht sich in Stufen

Ein Erfahrungsaugenblick ist nicht urplötzlich da, lehrt auch der Buddhismus schon seit vielen Hundert Jahren, sondern entwickelt sich über eine kurze Zeitspanne. In einer bestimmten Abfolge, bis er schließlich in einer bewussten Erfahrung kulminiert.

Zu dem sich in Stufen vollziehenden Verlauf des Wahrnehmungsprozesses gibt es von mehreren Wissenschaftlern Gliederungen, die sich sehr ähnlich sind und auch der Beschreibung der fünf Skandhas im Buddhismus gleichen. Eine davon ist die des Experimentalpsychologen J. F. Wilding (zit. nach Hayward, J. W., S. 202)

1. Vages Wahrnehmen einer Präsenz.
2. Erkennen einer Objektkategorie
3. Gewahrsein eines bestimmten Objektes
4. Verstehen der Bedeutung

Der Organismus sucht sich das Bild, das den einlaufenden Daten am besten entspricht. Bereits in der allerersten Phase unserer Wahrnehmung, also dem vagen Wahrnehmen einer

Präsenz, steuert er schlussfolgernde, vorbewusste Denkprozesse bei. Es sind das erste Musterbildungen, Unterscheidungen, wie etwa die Trennung von innen und außen, von Ich und Welt. Alle weiteren Erfahrungen sind dann zwangsläufig von diesem ersten Akt der Trennung beziehungsweise Unterscheidung geprägt. Alles, was nicht zu dieser Unterscheidung passt, wird ausgeblendet.

Das sehe ich erst, wenn ich es glaube

Charles Darwin erwähnt in seinem Buch „Geologische Beobachtungen“, dass die Bewohner der Inseln, vor denen er mit seinem Forschungsschiff ankerte, dieses Schiff nicht wahrnehmen konnten. Auch nicht, wenn man direkt darauf zeigte. Die kleinen Boote, die zwischen Schiff und Land hin- und herfahren, sahen sie dagegen ohne weiteres. Wir müssen dafür jedoch nicht in andere Länder. Auch wir Europäer zum Beispiel meinen zu wissen, dass ein Baum etwas ist, was einfach nur aus organischer Substanz besteht. Der Baum ritueller Erfahrungen, der Weltenbaum als die Mitte, die verschiedene Welten miteinander verbindet, oder als ein Zeichen für nährende und schützende Zuflucht oder für wiederkehrende Erneuerung hat für uns vielleicht symbolische Bedeutung. Doch erfahren und fühlen wir das als „wirklich“?

Das Ich: nicht Boss, sondern eher Leiter der Public-Relations-Abteilung im Wahrnehmungsprozess

Daniel Dennett, ein Forscher im Bereich der künstlichen Intelligenz, sagt zu uns einem denkenden Bewusstsein, unserem Ich etwas ironisch: „Wenn es in unserer kognitiven Arbeitsgruppe einen Homunkulus – unser so genanntes Ich – gäbe, dann wäre er ganz bestimmt nicht der Boss. Er wäre der Leiter der Public-Relations-Abteilung, der Pressesprecher. Er hat die Aufgabe, der Welt eine glatte Oberfläche zu präsentieren, Presseverlautbarungen herauszugeben und ganz allgemein den Außenstehenden zu vermitteln, was innerhalb vorgeht ...“ (Dennett, D., S. 79)

Auch wenn wir uns dieses Prozesses in unserer Alltagswahrnehmung kaum bewusst sind: In einem kurzen Zeitintervall findet ein komplexer Schöpfungsprozess statt. Ein Schöpfungsprozess, der aufgrund zumeist unbewusster und automatisierter Handlungen von Moment zu Moment die wahrgenommene Welt und das wahrnehmende Ich entstehen lässt.

Wird damit gesagt, der gesamte Wahrnehmungsprozess gehöre ausschließlich unserer Innenwelt an? Sei eine Erfindung unseres Ichs?

Mit dieser Frage komme ich zu:

**Phänomenologischer Zugang zu Wahrnehmung:
„Reines Geräusch, ein Bellen ohne seinen Hund.“**

Wir alle sind geschult im Wahrnehmen, das trennt. Im Blick, der Grenzen zieht und die Welt in voneinander getrennte Einzelgegenstände auflöst. Es ist ein von Erinnerung und vom Denken geleiteter Blick, ein Wahrnehmen, das schnell benennt, einordnet, kategorisiert. Das Gegenüber wird vergegenständlicht, damit empfindungslos und passiv gemacht. Die Dinge werden erfasst in ihrer Dienlichkeit. Wir überspringen die Wahrnehmung ihrer sinnlichen Präsenz und nehmen bewusst nur mehr deren Bedeutung wahr.

Verweilen wir jedoch im Bereich des Sinnlichen, treten wir in Kontakt mit dem Wahrgenommenen. Wir lassen uns davon anmuten, sprechen mit ihm, betreten eine andere Welt. Eine Welt, in der wir uns dem Wahrgenommenen aussetzen, eins werden mit ihm. Wir betreten, wie Buber sagt, die ICH DU Welt.

In dem Gedicht von Eliot zum Beispiel:

*Musik, so tief vernommen,
dass sie gar nicht mehr gehört wird,
sondern du selbst bist die Musik
solange die Musik erklingt.
(Eliot, T. S.: The Dry Savages)*

oder der Zeile, die ich irgendwo einmal gelesen habe:

„Als ich die Glocke läuten hörte, gab es plötzlich keine Glocke und kein Ich, nur Klang“

stoßen wir auf Beschreibungen, in denen die Trennung von Wahrnehmendem und Wahrgenommenem aufgehoben scheint. David Loy schreibt: „Es kommt vor, dass die Empfindung eines Selbst aufhört – eines Selbst, das den Akt des Hörens vollzieht, und somit ist die Musik nicht mehr ‚da draußen.‘ Der Klang muss nicht mehr das Geräusch von etwas sein, und ohne eine solche Vorstellung hat man „reines Geräusch, ein Bellen ohne seinen Hund (Loy, D., S. 109). Giacomettis Darstellung eines Hundes scheint mir auf derselben Ebene zu liegen.

Was erfährt man also vom Du?

Eben nichts. Denn man erfährt es nicht.

Was weiß man also vom Du?

*Nur alles. Denn man weiß von ihm nichts Einzelnes mehr.
(Buber, M., S.15)*

Abbildung: Giacometti Hund



„Anders wahrnehmen, ist anderes wahrnehmen“ (Levinas)

Die Phänomenologie als eine selbstständige philosophische Richtung erwuchs als Reaktion auf die dualistische Sichtweise der Subjekt-Objekt-Spaltung, auf die Trennung von hier Ich/da Welt, von Geist/Materie oder Geist/Natur oder Geist/Körper, die Trennung des Wahrnehmenden vom Wahrgenommenen usw.

Die Phänomenologie löst damit den Begriff der Wahrnehmung aus seiner Verengung auf Informationsverarbeitung, Datenbeschaffung und objektive Situationserkennung. Levinassche Formel: „Anders wahrnehmen ist anderes wahrnehmen.“

Ununterstützte Gedanken

Haben wir jedoch nicht gerade gehört, dass Wahrnehmung mehr oder weniger auf vorbewussten Prozessen beruht? Dass unser Bewusstsein dabei nur eine ganz geringe Rolle spielt? Können wir denn überhaupt anders wahrnehmen? Unserer Alltagsbewusstsein stellt eine für das Ich vorhersehbare, erfassbare Welt her. Es hält den Faden der Story, indem es herausfiltert, was nicht dazu passt. Es wahrt so von Augenblick zu Augenblick die Kontinuität, ermöglicht uns Sicherheit und das Funktionieren im Alltag. Insbesondere füllt es die Lücken, die Löcher, die Diskrepanzen des *diskontinuierlichen* vorbewussten Wahrnehmungsprozesses. Gerade dadurch schließt es jedoch andere Arten des Wissens und der Erfahrung aus. Gerade diese Lücken oder Löcher oder Risse einer sonst glatten Oberfläche sind es, die uns andere, neue Erfahrungsweisen zugänglich machen. In der Achtsamkeit auf sie wird der vertraute Wahrnehmungsablauf unterbrochen, entautomatisiert.

Ramana Maharshi sagt einmal: Das Ich ist wie eine Raupe, die von einem Halt erst loslässt, nachdem sie den nächsten gefunden hat. Das heißt Normalerweise verlassen wir einen Gedanken erst, wenn wir einen anderen haben, zu dem wir fortschreiten können. (Abb. 1 und Abb. 2 aus Loy, D., S. 214 f.)

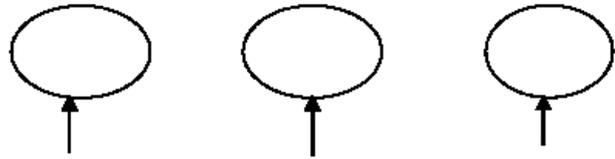
Gedankenkette: Abbildung 1



Kontinuum wird hergestellt von Vergänglichkeit

Kontinuum wird hergestellt, indem die Aufmerksamkeit mitgeht mit den Gedanken, verhindert Wahrnehmen von Vergänglichkeit.

Ununterstützter Gedanke: Abbildung 2



Achtsamkeit auf die Zwischenräume. Wahrnehmung von „Auftauchen und Verschwinden“, von „Werden und Vergehen“. Kontinuum ist die Vergänglichkeit.

Folgen wir mit unserer Aufmerksamkeit jedoch nicht dieser Aufeinanderfolge sich verknüpfender Gedanken, sondern beobachten den Gedankenprozess, ohne uns in ihn hineinzu ergeben, erfahren wir auch die Zwischenräume. Das führt häufig zur Erfahrung des ununterstützten Gedankens. Zur Erfahrung, dass Gedanken fertig erscheinen, wie Athene dem Haupt des Zeus entsprang. Solche Erfahrungen wirken sehr unvermittelt, was sich in Bezeichnungen wie „Geistesblitz“, „plötzliche Eingebung“, „schöpferischer Augenblick“ niederschlägt. (Zusammengefasst aus Loy, D., S. 213 –215)

Gefühl von Ichlosigkeit

Das markanteste Merkmal, das sich an die Erfahrung des ununterstützten Gedankens knüpft, ist das Gefühl von Ichlosigkeit, das Zurücktreten des Ichs in den Hintergrund. Ein Zustand, in dem das Bewusstsein nicht aufhört, doch es wird eins mit seinem Gegenstand. Oft wird der Zustand daher auch als irgendwie traumartig erlebt. Berichte über diesen ichlosen Raum, über dieses Gefühl der Verbundenheit oder Nichtgetrenntheit als Quelle ihres Schaffens, ihrer Eingebungen und Einsichten sind bei Künstlern, Wissenschaftlern, Philosophen usw. eher die Regel denn die Ausnahme.

Lamartine, ein französischer Dichter, sagte zum Beispiel: „Nicht ich bin es, der denkt, die Ideen sind es, die in mir denken.“ Masuelli, ein Bildhauer, meinte: „Nicht ich lenke meine Hand, während ich arbeite ..., ich bin in diesem Moment das Objekt, das ich darstelle.“ „Jeder Einfall“, schreibt Lewis Carroll, der Autor von „Alice im Wunderland“, „fast jedes Wort der Dialoge entstand von selbst“. Mozart schreibt in einem Brief: „... all dieses Erfinden und Hervorbringen ereignet sich wie in einem angenehmen, lebhaften Traum.“ Oder Brahms meinte: „Ich muss mich in einer Halbtrance befinden, ein Zustand, in dem das Denken vorübergehend herrenlos ist.“ A. Kekulé kam auf die Ringstruktur des Be n-

zols in einem Traum. Enid Blyton, die Kinderbuchautorin, berichtete: „Ich schließe die Augen einige Minuten ... lasse meinen Geist leer werden und warte ... dann stehen die Gestalten so klar vor mir, wie wenn ich wirkliche Kinder sehen würde. Manchmal macht eine meiner Gestalten einen Scherz, der so lustig ist, dass ich laut lachen muss und mir denke: Das wäre mir in hundert Jahren nicht eingefallen.“ (Zusammengefasst aus Loy, D., S. 223–239)

Auch Bert Hellinger beschreibt sein Vorgehen ähnlich: „Wir sehen ab vom Gewohnten, so gut wir das können, also auch von unseren Theorien und Überzeugungen, und setzen uns der erfahrbaren Wirklichkeit aus, wie sie sich zeigt, auch wie sie sich wandelt mit der Zeit. Dann warten wir, ob aus dem Verborgenen etwas aufscheint, das uns plötzlich, wie ein Blitz, als wahr und wesentlich trifft und erhellt.“ (Hellinger, B., S.15)

Tore

Solche Erfahrungen können wir bewusst nicht herbeiführen. Sie werden uns geschenkt und/oder überfallen uns, je nachdem, ob wir bereit sind für sie. Wir können ihnen aber Tore öffnen und sie einladen. Achtsamkeits- und Gewährseinspraxis, die Entwicklung des inneren Zeugen, Rituale, Trancearbeit, Bewusstheit für den Körper usw. können solche Tore sein. Auch die Aufstellungsarbeit erweist sich als ein solches, wie Matthias Varga von Kibéd so schön dargestellt hat, als er Aufstellungsarbeit als eine Art von Meditation beschrieb oder als einen kollektiven Klartraum oder als eine Sprache.

„Es geht um die irgendwie paradoxe Fähigkeit, sich auf die körperlichen, emotionalen oder geistigen Vorgänge einzulassen, zugleich aber zu erkennen, dass ich – dieses bewusste Ich – nicht deren Ursprung bin. Es handelt sich um ein Können, das keine Aktivität erfordert, sondern eher auf dem Herunterspielen der Aktivität und einem Sichenthalten beruht. Es bedeutet, dass ich mich auf das ‚andere‘ in mir selbst einlasse ... es bewusst wahrnehme und aufnehme, ich nicht mehr Herr im eigenen Hause bin. Es ist eine Aktivität, deren Akteur man selbst beziehungsweise das bewusste Ich nicht ist.“ (Mündliche Weitergabe Siegfried Essen)

Hinwendung zum Leiblichen

Geschult wird diese Fähigkeit insbesondere in der Hinwendung zum Leiblichen. Spirituelle Übungswege, bestimmte Körperarbeitsweisen und Körpertherapien befassen sich mit dieser „Wiederaneignung des Leibes“ (vgl. Gernot Böhme) besonders in der Hinwendung zu ganz elementaren Bezügen: Gehen, sitzen, stehen, atmen, verdauen ... was

heißt es, diese bewußt zu vollziehen? Es ist keine äußere Aktivität, sondern ein Sicheinlassen und Sicheinspielen, ein Horchen auf das, was gerade passiert: auf den Atemrhythmus, den Druck des Fußes auf den Boden, die Festigkeit des Bodens, auf die Bewegung der Beine.

Die Übungen dazu sind denn auch (scheinbar nur) einfach: auf den Atem zu achten, ohne einzugreifen, gehen, sitzen oder stehen in einer bestimmten Haltung und nur zu beobachten, ohne einzugreifen. Bald beginnt das Spüren: Es atmet mich. Oder: Da ist gehen, sitzen usw. Je einfacher die Tätigkeit, desto leichter für unser Bewusstsein, die erste Stufe des Wahrnehmungsprozesses auszudehnen. Je einfacher die Tätigkeit, desto später Stadium von Systematisierung, Einordnung und Kategorisierung. (Feldenkrais) Wir verweilen im „Anfängergeist“, wie es in einem schönen, aus dem Buddhismus stammenden Begriff formuliert wird.

„Die *Bewegung* der Finger war sehr wichtig“, beschreibt J. Lusseyran seine Entdeckungen als Achtjähriger weiter. „Die Bewegung der Finger durfte nicht unterbrochen werden. Denn es ist eine Illusion zu glauben, dass die Gegenstände starr an einen Punkt gebunden, auf immer an ihn gefesselt und in eine einzige Form gepresst sind: Die Objekte leben, selbst die Steine. Mehr noch, sie vibrieren, sie erzittern. Meine Finger fühlten deutlich dieses Pulsieren ...“ „Doch es gab noch etwas Wichtigeres als die Bewegung: den Druck. Legte ich die Hand leicht auf den Tisch, so wusste ich, dass da der Tisch war, sonst aber erfuhr ich nichts über ihn. Um etwas über ihn zu erfahren, mussten meine Finger Druck ausüben, und das Überraschendste dabei war, dass mir dieser Druck sogleich vom Tisch erwidert wurde. Diese so zum Leben erwachten Hände führten mich in eine Welt hinein, in der alles ein Austausch von Druck war.“ (Lusseyran, J., S. 26)

Die im Ich-Bewusstsein konzentrierte Bewusstheit kann gewissermaßen wieder absteigen in den Leib, in die Dinge und hinübersteigen zum anderen Menschen ... nicht „ich“ sehe die Blume, die Blume sieht mich an.

Im Unterschied zu Bewusstsein wird von dieser Fähigkeit oder besser diesem Zustand als innerem Gewährsein gesprochen, auch von Bewusstheit oder Achtsamkeit oder Präsenz und Absichtslosigkeit. Ein Zustand, der oft verbunden ist mit einem Gefühl großer Wachsamkeit und Offenheit, wahrgenommen wird auch als inneres Licht oder Helle.

Analytisches Erkennen des Intellekts und partizipierendes Bewusstsein des intuitiven Erkennens

Es geht bei phänomenologischer Wahrnehmung nicht um einen Rückschritt in eine undifferenzierte Einheitserfahrung. Es geht um Kommunikation. Um uns zu orientieren und uns in unserer Welt bewegen zu können, werden wir immer

unterscheiden. Es werden immer Dualismen entstehen, wie die zwischen Ganzheit und Vielfalt, zwischen Subjekt und Objekt, innen und außen, Erleben und Sprache, oben und unten, rechts und links.

Die Aufspaltung des einen brachte zwar die Trennung, aber auch dieses absolut Neue, die Energie der Liebe. Die Liebe will hinzutreten (Willigis Jäger, mündliche Weitergabe).

Verschiedene Philosophen und Forscher (M. Buber, K. Wilber, G. Bateson, M. Polanyi, Whitehead) unserer Zeit meinen, es sei die Aufgabe des Menschen und insbesondere des Menschen unserer Zeit, das analytische Erkennen des Intellekts und das partizipierende Bewusstsein des intuitiven Erkennens zusammenzuführen. Zu erkennen, dass beides da ist und es sich um verschiedene Aspekte derselben Wirklichkeit handelt. H. P. Dürr spricht von den früheren Schamanen, Hexen oder Zauberern als denjenigen, die auf dem Zaun sitzen, um in beide Richtungen zu sehen und sie als nondual zu erkennen.

In der Zeitschrift „Geo“ habe ich vor vielen Jahren Bilder gefunden, die mir zu einer Metapher dafür geworden sind: Es handelt sich um Computersimulationen, in denen man etwas über die Grenze bei Übergängen von einem physikalischen Zustand in einen anderen erforschen wollte. Hier von magnetischem Eisen in nichtmagnetisches. Eine klare Grenze konnte man nicht finden. Es scheint sie nicht zu geben. Vergrößerungen von Vergrößerungen von Vergrößerungen zeigen an den Rändern eine unglaubliche Vielfalt ähnlicher Strukturen – doch keine klare Grenze. Immer war da „Raum“ dazwischen.

Dieser Raum erscheint mir wie eine bildliche Darstellung für ein Bewusstsein, das unmittelbar die Verbundenheit aller Dinge gewahrt und in der Totalität gründet, der Nondualität, in die jede einzelne bewusste Unterscheidung eingebettet ist.

„So wie der Wind in dieser Welt“ – singt Rumi in einem seiner vielen Gesänge ... „er bläst und hebt den Rand des Teppichs, und die Matten werden unruhig und bewegen sich. Er wirbelt Abfall und Strohalmchen in die Luft, lässt das Wasser des Teiches wie einen Kettenpanzer aussehen, und er lässt Zweige und Bäume und Blätter tanzen und löscht die Lampen; er lässt das halb verbrannte Holz auf-flackern und schürt das Feuer. Alle diese Zustände erscheinen unterschiedlich und verschieden; doch vom Gesichtspunkt der Wurzel sind sie nur eines, denn die Bewegung kommt von einem Wind.“ (Quelle mir nicht mehr bekannt)

Böhme, Gernot (1995): „Atmosphäre“, Suhrkamp Verlag
Buber, Martin (1984): „Das Dialogische Prinzip“, Lambert Schneider Verlag
Dennett, Daniel (1983), in Miller, J. (Hrsg.): „States of Mind“, Pantheon Books
Dürr, Hans Peter (1978): „Traumzeit“
Hayward, Jeremy, W. (1990): „Die Erforschung der Innenwelt“, Scherz Verlag
Hellinger, Bert (1998): „Psychotherapie und Religion“, in Weber, G. (Hrsg.): „Praxis des Familienstellens, Carl-Auer-Systeme
Loy, David (1988): „Nondualität“, Wolfgang Krüger Verlag
Lusseyran, Jacques (2002): „Das wiedergefundene Licht“, dtv. (12. Auflage)
Maturana, H. R. und Varela, J. (1984): „Der Baum der Erkenntnis“, Goldmann Verlag
Von Förster, H. und Pörksen, B. (1998): „Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners“, Carl-Auer-Systeme