

Entschleunigung, und ein Lied auf die Wahrnehmung

ft gehen uns die Dinge einfach zu schnell.

Wir wissen zwar nicht recht, warum wir eigentlich so schnell von Gegenstand zu Gegenstand, von Aufgabe zu Aufgabe weiterzueilen, wissen nicht recht, was uns jagt. Wir spüren da immer wieder diese Sehnsucht, zuerst ankommen zu können bei dem, was ist, um es zu spüren. Wir gelangten gerne tiefer in die Erfahrung hinein, hätten gerne Gestaltungsräume in ihr, und dann einen Augenblick des Nachklangs, ehe es weitergeht.

Du hast vielleicht Inseln entwickelt inmitten dieses beschleunigten Lebensgefühls, Praktiken, die dir erlauben auszusteigen und zu dir zu kommen. Solche Inseln sind kostbar, und erst einmal auszusteigen ist oft ein unausweichlicher Schritt. Nur, welches Werkzeug hielte darüber hinaus, trüge noch, wenn der Fluss des Alltags und der Tätigkeiten wieder anhebt? Ich will hier eines vorstellen, das uns verweilen lehrt in etwas, das ohnehin in jedem tätigen Augenblick präsent ist.

An allem, was du beginnst, ist Wahrnehmung beteiligt. In der Wahrnehmung zu verweilen ist Ziel und Inhalt dieser Übung. Denn kaum hast du wahrgenommen, beginnt schon die Auswertung des Wahrgenommenen. Der Verstand zieht Schlüsse, und wenn du wahrnimmst, was dann passiert, hast die Wurzel deiner Eile zu fassen: Die Schlussfolgerung will umgesetzt oder mitgeteilt werden, es muss gehandelt oder eine Handlungsstrategie entwickelt werden. Das konzeptuelle Bewusstsein hat so die Führung übernommen, das wahrnehmende Bewusstsein bleibt einfach nur der Zulieferer von Informationen - der „König“ will den Lieferanten jetzt gerade nicht im Thronsaal.

Es braucht etwas Beobachtung, um herauszufinden, wie schnell, wie scheinbar unwillkürlich der Sprung vom wahrnehmenden ins konzeptuelle Bewusstsein geschieht. Wenn ich aber einmal zu fassen habe, wie unterschiedlich die beiden Betätigungen sind, wie unterschiedlich sie sich anfühlen, dann merke ich wirklich, wie hier der Zeit- und andere Druck beginnt - die Bewegung in ein Nicht-Hier, Nicht-Jetzt.

In der Wahrnehmung selbst zu bleiben heißt, mich in der Fähigkeit zu üben, weiter wahrzunehmen *wie es ist*. Die Frage ist da nicht, *wie ich es finde*, benenne oder einordne. In der Wahrnehmung zu bleiben heißt an der Veränderung dranzubleiben, den Fluss der Dinge und den eigenen zu spüren, ohne Fest-Stellung. Im tiefsten Sinne ist das Verweilen in der Wahrnehmung der Zustand „ohne Angriff“. Fühle dem nach...


BEWEGTES SEIN. PHYSIO-PHILOSOPHIE.

Jin Shin Jyutsu Praktisch vertiefen
