



Sinnlich WERDEN

WÄHREND VIELER JAHRTAUSENDE ERLEBTEN SICH DIE MENSCHEN ALS TEIL DER NATUR. DOCH WIR HABEN UNS IN DER MATERIELLEN WELT VERLOREN. DAS MACHT UNS UND DIE UMWELT KRANK. UM DEN KONTAKT ZU UNS UND DER NATUR WIEDER HERZUSTELLEN, MÜSSEN WIR WIEDER SINNLICH WERDEN. DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT HILFT DABEI.

Text: **LIOBA SCHNEEMANN**

MIT SICH IN KONTAKT BLEIBEN

Sich selbst innerlich wahrzunehmen, ist eine grundlegende Voraussetzung für ein gesundes Leben. Nur bewusst mithilfe der Innenschau können wir uns und damit unser Leben immer wieder neu orientieren. «Menschen, die keine Verbindung zu ihrem Selbst haben, fühlen sich leer und unerfüllt», sagt Psychologin Pellaux. «Sie leiden vielleicht an einer depressiven Erkrankung oder haben Mühe mit Beziehungen. Um jemandem wirklich nah sein zu können, muss man sich zuerst auf sich selbst besinnen können.»

Besinnen heisst gemäss Duden «Bewusstsein» oder «Nachdenken, ruhige Überlegung». Es bedeutet: seine Aufmerksamkeit bündeln und nach innen lenken. «Wir müssen ruhig werden, um uns mit uns selbst zu verbinden», sagt Pellaux. «Für mich sind Spaziergänge wichtig. All die Geräusche, den Wind und meine Beine spüren – in diesen Momenten bin ich völlig mit mir und bei mir. So bleibe ich ganz im Jetzt. Und somit in Kontakt mit mir selbst.»

DIE WEISHEIT DER SINNE

Genau diese Augenblicke des «Bei-sich-Seins» gehen uns mehr und mehr abhanden. Wir verlieren zunehmend den sinnlichen Kontakt zur Natur, zu anderen Menschen und zu uns selbst. Kinder spielen seltener draussen mit anderen Kindern; stattdessen beschäftigen die sich stundenlang mit dem Computer. «Wenn Kinder wenig oder keine Auseinandersetzung mit der sinnlichen Natur erfahren, indem sie draussen klettern, rennen und matschen, dann verpassen sie grundlegende Erfahrungen, die für ihre Entwicklung wichtig wären», sagt die Psychologin. Das betreffe aber auch Erwachsene. «Viele haben wichtige persönliche Kontakte durch digitale abgelöst. Die Rundumvernetzung führt dazu, dass wir uns weiter von uns und anderen entfernen. Gleichzeitig halten wir es kaum noch mit uns alleine aus.»

DER 6. SINN: UNSER GEIST?

Die Entwicklung eines stabilen Selbst basiert auf unseren Sinnen. «Unsere Sinne für Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen bilden die Grundlage unseres Erlebens und Verhaltens», erklärt Suzanne Pellaux, Psychologin und Körperpsychotherapeutin im aargauischen Windisch. «Bei Babys entsteht das Fundament für Intelligenz und Identität in der Auseinandersetzung mit der Umwelt und dem eigenen Körper. Sinnesindrücke und willkürliche Bewegungen beeinflussen sich dabei gegenseitig.»

Neben den Sinnen für die äussere Welt hat uns Mutter Natur mit weiteren Wahrnehmungsmöglichkeiten ausgestattet, unter anderem der Fähigkeit, uns innerlich zu spüren. Das wird als Propriozeption bezeichnet. Dank ihr können wir im Inneren entstehende Reize wahrnehmen.



Wie wichtig jedoch Phasen des in-sich-Versinkens sind, zeigen uns Babys. Sie sind oft längere Zeit allein zufrieden, einfach so. Sie schützen sich manchmal sogar vor Kontakt, indem sie den Blick abwenden oder sich wegrehen. «Ich brauche Zeit für mich, teilen sie uns damit mit», meint Pellaux. Das Baby lerne in diesen Phasen des Alleinseins viel über sich und seine Körperprozesse. Erst mit dem Versinken in sich selbst werde es überhaupt fähig, etwas über seine Befindlichkeit mitzuteilen.

Kinder und Erwachsene befinden sich heutzutage eher im – allerdings oft oberflächlichen – Dauerkontakt als im Alleinsein. Wir üben uns in Ablenkung statt in Konzentration. Innehalten? Kennen wir nicht. Das Defizit an Aufmerksamkeit ist längst kein individuelles Problem mehr. Wir sind zur «ADHS-Gesellschaft» geworden.

ACHTSAMKEIT ALS HEILSAMER WEG

Die Menschen und die Welt seien «aus den Fugen geraten», diagnostiziert der US-amerikanische Verhaltensmediziner und Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn. «Wir haben weitgehend den Kontakt verloren zur wahren Wirklichkeit. Wir sind nicht in Berührung mit unseren Empfindungen und Wahrnehmungen, nicht mit unseren Impulsen und Gefühlen, nicht mit unseren Gedanken, nicht einmal mit unserem Körper.» Wie sonst könne man das fortschreitende Ignorieren der Naturzerstörung mit all ihren Folgen, dieses «business as usual» erklären, dessen Grundlage das fehlende Mitgefühl für uns selbst, für andere und die ganze belebte Welt sei?

Immer mehr Menschen belastet diese Lebensart, die durch Entfremdung von der Natur, durch Einsamkeit, Zerstreuung und Schnelllebigkeit gekennzeichnet ist. Viele

sind auf der Suche nach etwas, das sie wieder zu sich selbst bringt. Etwas, das «Sinn» macht, und das sind unsere wahren Bedürfnisse. Um diese zu erkennen, braucht es mehr Bewusstheit. «Das Tor zu mehr Bewusstheit ist das unserer Sinne», sagt Kabat-Zinn. «Durch sie allein wissen wir um unsere innere Welt und auch um unsere äussere Landschaft, die wir «Welt» nennen.»

Die Frage nach dem Sinn des Lebens führe direkt zur Kernfrage, so der Achtsamkeits- und MBSR-Lehrer Jörg Kyburz aus Lenzburg: «Was ist für mich ein erfülltes Leben?» Er selbst habe als langjähriger Krebspatient dank der Achtsamkeitsmeditation zu seinem Lebenssinn gefunden und so Heilung erfahren. «Den Weg zu sich selbst und zu seiner Bestimmung findet man nur über die Wahrnehmung von sich selbst, von dem was einen innerlich berührt und bewegt», sagt Kyburz. Um sein Inneres wahrzunehmen, müsse man still werden. Die Gedankenflut stoppen. Atmen. Den Liebsten was Liebes tun. An einer Blume riechen. Bewusst gehen. Achtsam essen. Kyburz: «Wahrnehmen bedeutet vor allem auch Zulassen. Es ist eher ein passiver Akt des Innehaltens, der Geduld erfordert.»

Zeit für mich

• **KLEINE AUSZEITEN** kann sich jeder leisten. Besonders wichtig und hilfreich sind sie in hektischen Phasen.

Einige Anregungen:

- Starten Sie den Tag mit einer kurzen Meditation, 1 bis 5 Minuten reichen für den Anfang.
- Geniessen Sie zwischendurch achtsame Augenblicke der Stille: im Zug oder Büro, in der Mittagspause oder abends mit einer Tasse Tee auf dem Sofa.
- Geniessen Sie den Moment als unwiederbringliche Kostbarkeit. Wie? Den Sonnenuntergang geniessen, das Abendessen am Fluss zelebrieren, sich einer Blume erfreuen.
- Die Natur ist eine Kraftquelle für Psyche und Körper. Gehen Sie mindestens einmal am Tag für eine gute halbe Stunde raus auf die Wiese, in den Park oder Wald. Gerade in der trüben Jahreszeit sollten wir möglichst oft Kraft in der Natur schöpfen.
- Finden Sie einen Lieblingsplatz in der Natur. Gönnen Sie sich das Alleinsein an diesem Ort. Meditieren Sie über eine Frage wie: Was ist für mich so wesentlich, dass es meinem Leben fehlen würde? Was ist meine ganz besondere Begabung und wo bringe ich sie ein? Was verschafft mir echte Zufriedenheit und Lebensfreude? Und was hält mich davon ab, es zu leben?

BASIS FÜR GESUNDHEIT UND HEILUNG

Bei der Praxis der Achtsamkeit handle es sich nicht um eine bestimmte Technik, betont der Lenzburger Achtsamkeitslehrer. «Die Sinnesverfeinerung übt man regelmässig mittels Meditation und ganz praktisch im Alltag ein.» Der Alltag biete unzählige Sinneswahrnehmungs-Übungen: Aufwachen, Zähne putzen, essen, laufen, Auto fahren – jedem Moment können wir achtsam begegnen. Riecht die Luft im Frühling anders als im Winter? Pfeifen andere Vögel? Wann schmecken Walderdbeeren am besten? Wie ist der Chef gelaunt?

Laut Kyburz werden wir dank steter Übung rasch wacher und klarer durchs Leben gehen. «Es zählt stets der Moment, der so wahrgenommen wird, wie er ist. Auch wenn er unangenehm ist – wir bleiben dran, ohne in die Zukunft oder die Vergangenheit abzuschweifen. Denn wenn wir uns für unsere Sinne öffnen, öffnen wir uns auch für das, was in unserem Geist auftaucht. Und dann haben wir die Chance, wirklich klar zu

sehen.» Zur Besinnung kommen heisst laut Kyburz also bewusst werden. «Nur wenn ich mir meiner bewusst bin, weiss ich auch, was ich brauche.» Somit ist Achtsamkeitsschulung eine Sinnes- und Geistesschulung zugleich. Wie die Körper-Geist-Medizin lehrt, ist beides untrennbar miteinander verknüpft.

Dass die Kraft der Aufmerksamkeit die Basis für Gesundheit und Heilung ist, ist nicht neu. Der Psychologe William James schrieb bereits Ende des 19. Jahrhunderts: «Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willentlich zurückzubringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilskraft, Charakter und Wille. Niemand ist bei klarem Verstand, der dieses Vermögen nicht besitzt. Eine Erziehung, die dieses Vermögen ausbildet, wäre die Erziehung par excellence.» Dank einer geschulten Konzentration sind wir laut James also in der Lage, unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu fokussieren – und so unser Leben wieder sinnlich und sinnvoll zu führen. ♦

+ Buchtipps

• **Jon Kabat-Zinn**

• *Zur Besinnung kommen.*
• *Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*, Arbor, 2016, Fr. 26.90

• **David Abram**

• *«Im Bann der sinnlichen Natur»*, Drachen, 2015, Fr. 34.90

• **Thich Nhat Hanh**

• *«Achtsam arbeiten, achtsam leben»*, Droemer Knaur, 2013, Fr. 23.90