

PETER WILD

# Sinnesmomente – Sinnmomente

Wie Spiritualität alltäglich wird

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umwelt-schonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2014 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Francesca Schellhaas/photocase.com

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0538-0 (Print)

ISBN 978-3-8436-0539-7 (eBook)

# Inhalt

## *Einleitung*

Lauter Anfänge *oder*:  
Die Einladung zu leben 7

## *Kapitel 1*

Unter der Hand *oder*:  
Die Kunst der Wahrnehmung 13

## *Kapitel 2*

Im Vorbeigehen *oder*:  
Die Erfahrung der Fülle 45

## *Kapitel 3*

Unversehens *oder*:  
Das Aufkommen des Herzens 71

## *Kapitel 4*

Staunenswert *oder*:  
Der Mut zur Unterbrechung 105

## *Schluss*

Horizontweit *oder*:  
Das Licht hinter den Farben 131

Literaturhinweise 140

Anmerkungen 141

## *Einleitung*

# Lauter Anfänge *oder*: Die Einladung zu leben

Trotzdem  
könnte es ein Pfirsichtag werden  
ein Blauburgunder-Traubentag  
auch wenn die Hochkamine rauchen  
die Hässlichkeiten stinken  
könnte es  
ein mostsüßer Birnentag werden  
mit etwas Birnenglück

Werner Lutz<sup>1</sup>

Wann und wo beginnt eine spirituelle Erfahrung?

Diese Frage stellen sich viele, die einen spirituellen Weg gehen oder gehen möchten. Und was sie in den Büchern von Mystikerinnen und Mystikern lesen und in Unterweisungen von spirituellen Lehrerinnen und Lehrern vorgesetzt bekommen, klingt oft, als ob sie als erstes ihr gewohntes, alltägliches Leben verabschieden müssten. Dieses Buch *Sinnesmomente – Sinnmomente* setzt einen anderen Akzent: Die spirituelle Erfahrung beginnt mitten im Alltag, sie basiert auf der intensiven Sinneserfahrung. Wenn wir uns im Sehen, Hören, Berühren, Riechen, Schmecken auf die Erfahrung einlassen, ihr Raum geben und uns von ihr verwandeln lassen, setzt eine Entfaltung des Bewusstseins ein, die uns – früher oder später – auch in un-

erwartete Erfahrungsbereiche holen kann, aber nie den Bezug zum Alltag verliert.

Sinneserfahrungen vermitteln uns, wie reich und vielfältig unser Alltag ist – eine Art Versprechen im Hinblick auf den Reichtum und die Vielfalt der spirituellen Erfahrungen. Denn »Spiritualität« ist nicht ein eigener, von allen anderen Klängen abgehobener Klang, sondern einer, der in allem mitklingt; ein Klang, der vorerst nur ganz fein und überhörbar wahrgenommen wird, der aber je länger desto stärker in allen Klängen mitschwingt; ein Klang, der Verbindungen schafft, Melodien und Klangmuster entstehen lässt.

Sinne – welcher Sinn bestimmt mich am stärksten? Ist es das Ohr? Kann ich im Hören aufgehen, im Hören von Stimmen, von Musik, von Geräuschen? Wenn sich in diesen Tagen, an denen ich dieses Buch ausbrüte, der Frühling ein kräftiges Stück weiter durchsetzt: Nehme ich den Frühling über die Ohren wahr, den Gesang der Vögel, die Flüge der Insekten, die Stimmen der Kinder, die wieder ihre Plätze und Straßen erobern, die Gespräche der Passanten, die sich vor den Cafés an die Sonne setzen? Oder sehe ich den Frühling? Rieche ich seine Düfte, aus dem eigenen Garten und den umliegenden Gärten? Wenn der Sommer uns einholen wird, erfahre ich seine Ankunft über die Haut meiner Arme, sowohl die kraftvollen Sonnenstrahlen als auch den kühlen Wind gegen Abend? Und ich erinnere mich an den Winter, wenn die Schneedecke die Geräusche ins Unwirkliche dämpft ...

Ich bin davon überzeugt, dass unsere spirituellen Erfahrungen auf den Sinneserfahrungen basieren. Sollte meine Überzeugung je Unterstützung brauchen, würde ich sie mir bei Gedichten von Werner Lutz ho-

len. Dies ist der Grund dafür, dass jedes Kapitel, auch diese Einleitung, mit einem seiner Gedichte beginnt. Das zu Beginn zitierte Gedicht stellt mit Pfirsichen, Trauben und Birnen ein Bild zusammen, das unsere Sinne und unsere sinnlich geprägten Erinnerungen weckt.

Werner Lutz – ganz im Sinne meines Verständnisses von Spiritualität – hebt nicht ab; die Fabriken mit all ihren unangenehmen Nebenerscheinungen sind im Gedicht ebenfalls vorhanden. Sich auf die Sinne einzulassen, sich dem Reichtum des Lebens zuzuwenden ist eine bewusste Entscheidung, ein »trotzdem«, wie es gleich in der ersten Zeile des Gedichtes heißt.

Sinne, Sinneserfahrung, Sinnlichkeit – das klingt einladend und einfach. Auf den ersten Blick! Bei genauerm Hinschauen wird aber deutlich, dass vielen von uns diese Einfachheit nicht mehr zur Verfügung steht. Es sind vor allem Wunschkonstruktionen, Perfektionismus und Routine, die sich querstellen und eine einfache Hingabe an die Sinneswahrnehmungen verhindern. Es ist, als ob wir auch die Wahrnehmungen wiederentdecken müssten. So wie Urlaubstage uns sinnlichen Freiraum schenken können, bietet auch dieses Buch Freiraum, Erfahrungsraum, Neu- und Wiederentdeckungen.

Weiterhin bin ich überzeugt, dass wir alle über einen Stammbaum von Anfängen verfügen.

Ich kann mir vorstellen, dass die Lektüre dieses Buches eine Art Anfang bedeutet: der Wunsch, das eigene Leben besser zu verstehen, und die Sehnsucht, spiritueller zu leben. Dieser Anfang hat aber bestimmt eine Vorgeschichte, und zwar in vielen anderen Anfängen. Wie viel ist uns schon aufgegangen und hat uns jeweils

einen neuen Zugang zu uns und unserem Leben ermöglicht – einen Zugang, der manchmal für eine längere Zeitspanne, manchmal nur für wenige Tage begehbar blieb. Wir sollten diesen Anfängen nachgehen, mindestens so weit wir uns an sie erinnern, und sogar noch weiter. Die Anfänge in unserer Jugend, die Anfänge in unserer Kindheit: Es ist falsch, sie als jugendlich oder kindlich wegzuschieben; denn sie besitzen eine sehr große Kraft, weil wir als Kinder und Jugendliche meistens noch unverstellt in den Wahrnehmungen lebten.

Robert Lax, ein amerikanischer Lyriker, eröffnet *Circus of the Sun*, den Gedichtband über seine Zirkuserfahrungen, mit dem Gedicht:

Manchmal begeben wir uns auf eine Suche  
und wissen nicht, wonach wir Ausschau halten,  
bis wir wieder zu unserem Anfang kommen.<sup>2</sup>

Robert Lax hat als Kind dem alljährlichen Auftauchen des Zirkus in seinem Heimatort entgegengefiebert. Als er als Erwachsener und als Journalist mit einem Zirkus durch Kanada zog, entdeckte er, dass seine Faszination für den Zirkus auf diese kindlichen Anfänge zurückgeht. Nur wenn er den kleinen Jungen, der in Olean auf den Zirkus gewartet hat, in seinen Wahrnehmungen respektiert, kann er verstehen, was die Zirkuswelt in ihm als Erwachsenen auslöst.

So, wie Robert Lax das Gedicht formuliert, erhält seine Aussage eine Gültigkeit, die weit über die Zirkuswelt hinausreicht. Es geht ihm um die provozierende Frage: Kennen wir die (wirklichen) Anfänge unserer Anfänge?

Im spirituellen, jüdisch-christlich geprägten Weltbild von Robert Lax bedeutet diese Frage: Jedem unserer Anfänge – auch dem Anfang dieser Lektüre – geht ein ganz anderer Anfang voraus, eine Initiative von der »anderen«, der göttlichen Seite. Unser Anfangen ist »nur« eine Reaktion auf die göttliche Anfrage. Mit anderen Worten: Hinter der provozierenden Frage nach den Anfängen steht das tiefe Vertrauen von Robert Lax, geborgen zu sein. Unser Stammbaum von Anfängen wurzelt in der Erfahrung, dass Gott uns wesentlich zugewandt ist.

*Sinnesmomente – Sinnmomente* ist ein Buch, das erfüllt ist vom Wunsch, als Buch zurückzutreten und zu verschwinden. Denn das Entscheidende geschieht nicht während der Lektüre, sondern im Alltag, außerhalb der Lektüre. Deshalb schließt jedes Kapitel mit Einladungen: mit Impulsen, sich auf den konkreten Alltag, auf das einmalige persönliche Leben einzulassen, die Sinne zu leben und dem mit dem eigenen Leben verknüpften Sinn nachzuspüren. Mein Wunsch, dass dieses kleine Buch ankommt, ist deshalb ein Wunsch, der nicht auf die Lektüre beschränkt bleibt.

*Peter Wild*

Juli 2014

## *Kapitel 1*

### Unter der Hand *oder*:

### Die Kunst der Wahrnehmung

Kaum einer  
geht behutsam mit sich um  
legt seine Hand  
auf die andere Hand  
gibt die Wärme  
und nimmt die Wärme  
der einen  
mit der anderen Hand

Werner Lutz<sup>3</sup>

## Einstimmung: einfach sitzen

Setzen Sie sich in einen Raum, in dem Sie sich wohlfühlen und in dem Sie ungestört verweilen können; setzen Sie sich so hin, dass Sie zur Ruhe kommen; drücken Sie mit Ihrer Art zu sitzen den Wunsch aus, zur Ruhe zu kommen.

Legen Sie dann Ihre Hände in den Schoß – mit dieser sprachlichen Wendung beschreiben wir nicht nur eine äußere Armhaltung, sondern auch eine innere Haltung: Wir sind passiv, wir packen nichts an, unsere Hände bleiben untätig.

Nehmen Sie sich wahr: Gelingt es Ihnen, sich auf diese Passivität einzulassen? Oder tauchen noch wichtige Aufgaben auf, die erledigt sein wollen, bevor Sie sich der Ruhe hingeben?

Nehmen Sie sich wahr: Manchmal kann der Wunsch, uns der Ruhe zu widmen, zunächst das Gegenteil auslösen; in unserem Kopf und unserem Herzen kommen und gehen die Gedanken wie verrückt, ganz laut, sie übertönen jegliche Ruhe ... Scheint es dann nicht besser zu sein, die Ruhe abubrechen und aufzustehen? Macht es für Sie Sinn, bei diesem inneren Lärm die Ruhe aufrecht zu halten?

Lenken Sie die Aufmerksamkeit zu Ihren Händen: Vertrauen Sie sich der Zweisamkeit, Unbeweglichkeit und Ruhe Ihrer Hände an. So lange, wie Sie Lust dazu haben.

Falls Ihnen ein solches Sitzen bereits vertraut ist, pflegen Sie es bewusst; dehnen Sie die Zeit aus. Falls es Ihnen nicht vertraut ist, probieren Sie es aus. Wenn Sie es als Einengung erleben, bleiben Sie bitte nur kurze Zeit in diesem Sitzen; wenn Sie sich daran gewöhnt haben und es nicht mehr als unangenehm erleben, beginnen Sie etwas länger zu verweilen.

Geben Sie Ihrem Sitzen einen Namen. Der Name kann beschreiben, was Sie im Sitzen erleben oder erfahren möchten. Der Name kann zum Wunsch werden, der Sie zum Sitzen einlädt.

## Markthallen oder die Kunst der Wahrnehmung

Mein erster Gedankengang ist der folgende: Woher gewinnen spirituelle Erfahrungen ihre Bedeutung und worauf basieren sie? Basieren sie mehr auf »Spiritualität« oder basieren sie mehr auf »Erfahrung«?

Nach meiner Überzeugung verdanken sich spirituelle Erfahrungen eindeutig der Erfahrung, und Erfahrungen wiederum verdanken sich unseren sinnlichen Wahrnehmungen. Tag für Tag, Augenblick für Augenblick, bewusst oder kaum bewusst, orientieren wir uns über die Sinne. Wie ausschlaggebend und bereichernd dies ist, merken wir an den Tagen, an denen unsere Sinne wirklich im Mittelpunkt stehen dürfen. An Ferientagen beispielsweise, wenn die alltägliche Routine uns in den Freiraum der Erfahrung entlässt.

Ich möchte deshalb dieses Kapitel über die Wahrnehmung mit Erinnerungen an einen Urlaub beginnen, der für mich noch nicht weit zurückliegt. Mit einem Freund aus der Gymnasiumszeit war ich in Frankreich unterwegs. Der letzte Ort, den wir gemeinsam entdecken wollten, war La Rochelle, eine Hafenstadt am Atlantik. Und eine Erinnerung, die ich, Monate später, gerne lebendig werden lasse, verbindet sich mit den Markthallen mitten in der Altstadt von La Rochelle.

Wir waren schon fast zwei Stunden lang absichtslos durch die Gassen und Straßen der Altstadt gebummelt. Wir hatten im Café de la Paix, auf das wir an der Place de Verdun zufällig gestoßen waren, einen Espresso getrunken und die Fotos, die an einen berühmten Stammgast, den Krimiautor Georges Simenon, erin-

nerten, bestaunt. Wir hatten uns in der Boutique Le Criollos dazu bewegen lassen, die Schokoladespezialitäten von Sébastien Morosini nicht nur zu bestaunen, sondern auch zu kosten und zu kaufen. Nun standen wir vor den Markthallen. Es war Freitagnachmittag, es herrschte Hochbetrieb. Wir umgingen die Gemüse- und Obststände außerhalb der Hallen und traten durch einen Seiteneingang in das Innere.

Wir befanden uns im Bereich der Metzgereien, was uns nicht interessierte. Gleich anschließend jedoch stießen wir auf die Käsehändler. Zuerst waren es die Namen der Käse, die uns beschäftigten. Wir machten uns gegenseitig auf jene Käsesorten aufmerksam, denen wir im Laufe unserer Reise durch die Region von Poitou-Charentes schon begegnet waren, sei es als Abschluss der Mahlzeit, sei es als Teil des Frühstücks. Nach der Wiederentdeckung der Namen setzten wir unsere Nasen ein. Wir versuchten die Gerüche, die Duftmarken der einzelnen Käse, wahrzunehmen, was in dieser Überfülle an Käse gar nicht so leicht war. Am ehesten gelang es uns, wenn wir einen Käse vom Essen her schon in Erinnerung hatten. Schließlich kamen wir mit einem der Händler, der selbst auch Käse produzierte, ins Gespräch. Wir ließen uns erzählen, was bei der Produktion seiner Spezialitäten alles mitspielte. Doch das Gespräch wurde für unser Französisch schwierig. Wir zogen uns mit der Versicherung aus der Affäre, wir hätten ihm mehrere Käse abgekauft, wenn wir jetzt gleich nach Hause fahren würden, doch wir hätten noch einen weiten Weg vor uns ... Wir beide nahmen uns vor, in Zukunft auch zu Hause mehr auf Käsespezialitäten zu achten und die Fachgeschäfte in unserer Region aufzustöbern.

Und dasselbe geschah, als wir zu den Fischständen kamen. Wir hatten auf unserer Reise fast immer Fisch gegessen und kannten die entsprechenden Bezeichnungen von den Speisekarten. Nun konnten wir uns von den Fischen ein Bild machen. Fische, deren Namen wir bisher nicht getraut hatten, wurden nun durch ihr Aussehen vertrauenswürdig. Den Gesprächen, die an den Verkaufsständen geführt wurden, entnahmen wir, dass die Herkunft der Fische – Meer, Bach oder Teich – und ihre Fangfrische eine Rolle spielten, dass Rezepte ausgetauscht und verglichen wurden. Ganz aufmerksam hörten wir zu, als an einem der Fischstände debattiert wurde, wie eine *merluche*, ein Seehecht, zubereitet werden sollte.

Als wir die Hallen verließen, blieben wir noch eine Weile bei den Obst- und Gemüseständen. Im Nachhinein denke ich, dass es vor allem die Farben waren, die uns daran hinderten, am Obst und am Gemüse einfach so vorbeizugehen.

In den Tagen, da ich mich immer wieder diesem ersten Kapitel widme, lese ich den Roman *Jenseits des Meeres liegt die ganze Welt* der isländischen Autorin Audur Jónsdóttir. Ich stoße dabei auf eine Textstelle, die meiner Marktbeschreibung Konkurrenz macht. Sunna, die Hauptfigur dieses Romans, hat zu einem früheren Zeitpunkt ihres Lebens in Barcelona Spanisch und Katalanisch studiert. Wenn sie ihre aktuelle Situation in Reykjavik erzählt und reflektiert, werden Barcelona und die sinnliche Lebenshaltung, die sie dort im Süden entfalten konnte, zu einem farbigen Kontrast zum Leben in Reykjavik. So beschreibt sie den Weihnachtsmarkt im alten jüdischen Viertel von Barcelona:

Auf den Marktplatz hatte sich ein Geruch aus Kerzenwachs, Räucherkerzen, Zuckerwaffeln, heißer Schokolade, Röstkastanien und türkischem Honig gelegt, die von Baldachinen bedeckten Marktstände krachten fast zusammen vor lauter Heiligenstatuen, Jesuskindern, Krippen und Heiligen Drei Königen.

Im Labyrinth des jüdischen Viertels hing überall Lichterschmuck, sogar die ältesten Häuser glänzten blau, grün und rot wie Sterne am Himmel, Wegweiser durch das Gedränge.

An den Ständen türmten sich Obst, Gemüse und Käse-laiber, schimmelige, parmesangelbe, schneeweiße; zuckende Fische, zappelnde Krebse mit zusammengebundenen Scheren, Miesmuscheln in Schale, Tintenfisch in Stücken und Hummer auf Eis, sehr bleiche Schweinsfüße und abgeschlagene Schweinsköpfe, kopfloses Geflügel, Tunfisch-Steaks, Gewürze in Säckchen und Olivenöl in Kanistern. Darüber hingen Fleischbrocken, Schweine- und Wildschweinkeulen über Plastikeimern mit zerschnittenen Herzen, aus denen schwarzes Blut floss; dazu gab es: selbst gemachtes Aioli, Dattelkuchen, Wein, Bauernbrot, Oliven mit Knoblauch und Schokoherzen, die auf der Zunge zergingen. Die Atmosphäre war süß, dicht, trunken: gesättigt mit dem Geruch von Blut, Fruchtzucker, Meersalz, Zwiebelatem und Milchsäure.<sup>4</sup>

Dass ich mich in die Atmosphäre von La Rochelle zurückversetze, hat aber nicht nur zur Folge, dass ich bei der Lektüre von Büchern auf verwandte Stellen aufmerksam werde. Die Erinnerung der Sinneseindrücke aus den Urlaubstagen lässt mich auch in der Gegenwart sinnlicher leben. Beim gewohnten Spaziergang entlang der Aare überraschen mich der Geruch des

Wassers, die unterschiedlichen Gerüche der Erde in den Uferböschungen, der winterliche Farbenreichtum der Blätter, die noch an den Bäumen hängen. Und beim Einkauf in unseren kleinen und mittelgroßen Dorfläden – ich kenne sie inzwischen so gut, dass ich die Produkte blind aus den Regalen holen könnte – nehme ich mir wieder Zeit: schaue, nehme den Duft der Früchte wahr, nehme Früchte und Gemüse in die Hand, male mir aus, welche Gerichte aus ihnen entstehen könnten. Und im Käseladen registriere ich die vielfältige Herkunft der einzelnen Käseläiber – Alpkäse-ereien, von denen ich noch nie gehört habe; ich lasse mir von der Leiterin des Ladens erzählen, wie sie zu diesen Käseereien Kontakt gefunden hat.

Ich staune zudem, wie viele Gesichter die Stadt La Rochelle mir geschenkt hat. Ich liebte es, in diesen Ferientagen in La Rochelle, aber auch an den früheren Orten, irgendwo zu sitzen und die Menschen wahrzunehmen. Auf dem Cours des Dames, einer Allee in der Nähe unseres Hotels, gab es mehrere Bänke. Ich setzte mich am Abend, wenn es dunkelte, gerne dorthin und beobachtete die Menschen, die flanierten, vor allem ihre Gesichter. Diese suchenden, gelösten, gehetzten, entspannten, traurigen, lachenden, einander zugewandten, voneinander abgewandten Gesichter. Fast immer war es den Gesichtern anzusehen, ob sie fest in die Stadt gehörten, von der Arbeit nach Hause eilten, mit einem Auftrag unterwegs waren oder ob sie, ähnlich wie ich, einfach Zeit hatten.

Neben den Bänken im Cours des Dames war vor allem die Place de Verdun ein geeigneter Ort, Gesichter wahrzunehmen. Es gab dort das doppelstöckige Karussell,

die Kinder und Eltern, die es belagerten, die Kinder, die fröhlich im Kreis fuhren und winkten, und es gab die vielen Busstationen, an denen immer Leute warteten, müde teilweise, schlafend, lesend, im Gespräch, am Handy, andächtig hörend oder gestikulierend.

Während ich saß, wurde mir bewusst, dass ich nur dann Gesichter wahrnehmen – beobachten und in mich aufnehmen – kann, wenn ich viel Zeit habe. Denn ich will ja die Gesichter nicht einfach lesen und deuten, mich selbst in diese Gesichter hineinlesen also, ich will ihnen, ihrem Eigenen Raum geben.

## Wahrnehmen und ankommen

Von der Place de Verdun fuhren wir an einem Nachmittag mit dem Bus auf die Île-de-Ré. Eine weitgespannte Brücke verbindet die westlichen Vororte von La Rochelle mit Sainte-Marie-de-Ré, dem ersten Ort auf der Insel. Der Ort La Flotte faszinierte uns, die weißen, ein- und zweistöckigen Häuser, die kleine Allee entlang des Hafens, die Hinterhöfe, die während der Fahrt durch den Ort für Augenblicke vielversprechend sichtbar wurden. In Saint-Martin-de-Ré weilten wir vorerst im kleinen Hafen des Städtchens, spazierten auf der Befestigungsanlage und wanderten dann dem Meer entlang Richtung Nordwesten. Wir suchten am Ufer nach den Spuren von Ebbe und Flut.

Im Laufe des Nachmittags kam ein heftiger, böiger Wind auf. Wir saßen im Windschutz einer Gartenmauer und bestaunten die Radfahrer – der Weg, den wir gewählt hatten, war allem Anschein nach bei Touristen beliebt, die sich für ein, zwei Stunden dem Radfahren widmeten: Sie kämpften mit dem Wind. Da wir

dem Wind nicht ausgesetzt waren, sahen ihre Schwenker, Ausgleich- und Gegenbewegungen, wie clowneske Kunststücke aus, das Ringen mit einem unsichtbaren Widerstand. Die einen nahmen es gelassen und lachten über ihre ungewollte Kunstfertigkeit. Die anderen wurden ungehalten – so hatten sie sich das Radvergnügen nicht vorgestellt.

Saint-Martin-de-Ré, der zentrale Ort der Insel, würde mich weit über diese Ferientage hinaus beschäftigen, da war ich mir sicher. Schon als ich aus dem Bus ausstieg und den kleinen Hafen erblickte, die enge Zufahrt vom Meer her, durch ein Tor abschließbar gegen den Wechsel von Ebbe und Flut, die Häuserzeilen, die den Hafen umgaben, erfüllte mich die Gewissheit: Dies war mein Ort, hier gehörte ich hin. Als wir von unserer kurzen Wanderung zurückkehrten, den Hafenbereich und das Städtchen zwischen Hafen und Kirche erkundeten, stellte sich dieselbe Gewissheit wieder ein.

Diese innere Reaktion kenne ich, doch sie stellt sich eher selten ein. Ich weiß von Menschen, die von Orten erzählen, an denen sie ihres Wissens noch nie gewesen sind, als ob sie sie aus einem früheren Leben kennen würden. Sie fühlen sich intensiv mit dem Ort verbunden. Andere sprechen von einer unerklärlichen Stimmung, als ob sie auf den Ort vorbereitet worden wären. Robert Lax hat diese Erfahrung im Hinblick auf »seine Stadt« Marseille in *Port City*, seinem Tagebuch über die Wochen in dieser Stadt, mit den Worten festgehalten:

ich erinnere mich  
an die stadt

aus einer million  
unvereinbarer  
augenblicke  
entsteht das  
ganze

(wessen stadt  
war diese stadt?  
es war  
meine)

meine,  
weil ich  
sehen konnte  
was zu sehen  
ich bereit war

meine  
weil ich  
schon immer  
zu ihr hin  
unterwegs war [...]

ich war  
auf dem weg  
zu dieser  
stadt  
seit  
dem anfang  
der zeit

ich war  
auf dem weg  
zu  
dieser stadt  
und sang bereits  
das lied  
dieser stadt  
Robert Lax<sup>5</sup>

Ich war mir damals in Saint-Martin-de-Ré nicht sicher, ob ich für mich in Anspruch nehmen durfte, das Lied dieses Ortes bereits zu kennen und zu singen. Die Intensität meiner Wahrnehmung war eher in die Zukunft gerichtet: als ob Saint-Martin-de-Ré und ich gemeinsam noch etwas vorhätten. Werde ich hierher zurückkehren? War der Ort eine Einladung, für mehrere Wochen auf die Insel zu kommen? Oder sollte mir die sinnlich wahrnehmbare Atmosphäre des Hafenortes zu einem seelischen Bild werden, das ich abrufen konnte? Zu einem inneren, ganz persönlichen Kraftort, an dem ich auftanken konnte, in dem ich ihn in der Erinnerung aufsuchte? Ähnlich wie die Emanuelskirche in Lalibela, die kleine, für mich namenlose Kapelle mit dem weiten Blick auf die Bucht von Panormos auf Kalymnos, die ehemalige Klosterkirche von Romainmôtier, der Strandabschnitt zwischen Bansin und Ückeritz ...

Wahrnehmung – ein vielschichtiges Geschehen

Ich lasse mich gern auf Wahrnehmungen ein und rege auch gern andere an, ihren Wahrnehmungen zu trauen. Ich mag die Vielschichtigkeit der Wahrneh-

mungen. Zum einen vitalisieren sie uns, zum andern kann noch vieles andere mitschwingen, wie dies in meinen Erinnerungen an La Rochelle deutlich wird.

Wir kommen nie voraussetzungslos in eine Wahrnehmung. Alles, was wir bisher gesehen – beziehungsweise als Klang, Geräusch, Duft, Geschmack, Berührung wahrgenommen – haben, bildet eine Art Raster, auf dessen Hintergrund die neue Wahrnehmung möglich ist und in unserem Bewusstsein auch eingeordnet wird.

Unser Nervensystem scheint so zu funktionieren, dass wir einen Sinnesreiz, der überhaupt nicht in unseren Wahrnehmungshorizont passt, nicht aufnehmen. Das ist einerseits ein Schutz, kann uns aber andererseits auch zur Falle werden: dass wir nur noch wahrnehmen oder wahrnehmen wollen, was uns bereits vertraut ist – der erste Schritt in eine Routine, die die Feinheit und Vitalität der Wahrnehmungen ausschaltet.

Wahrnehmung ist also immer auch ein bewusster oder nicht bewusster Rückbezug auf die Erinnerung. Wir nehmen wahr und brauchen die Hilfe der Erinnerung, um uns zu vergewissern, ob die neue Wahrnehmung sich lohnt oder nicht, ob sie uns schadet oder guttut. Unsere Erinnerungen liefern uns das Wertesystem, das die neue Erfahrung einordnet.

Wenn wir uns diesen Zusammenhang vor Augen führen, wird uns klar, was beim Vorgang der Wahrnehmung geschehen kann: Im einen Extremfall lassen wir nur Wahrnehmungen zu, die uns schon vertraut sind und die ins Schema passen – anders gesagt: Wir leben nur noch in der Absicht, uns zu bestätigen, und lassen keinerlei Verunsicherung zu. Im anderen Extremfall verzichten wir, aus was für Gründen auch immer – vielleicht aufgrund eines Vorbildes, eines Überdrusses

am Altvertrauten, einer intuitiven Sicherheit, einer Gnade – auf den Rückbezug auf die wertenden Erinnerungen und gelangen zu ganz neuen, überraschenden Erfahrungen.

Ich widme mich in diesem Kapitel den Wahrnehmungen, um mich dem zu nähern, was eine spirituelle Erfahrung ausmacht. In den spirituellen Traditionen werden wir immer wieder ermutigt, uns dem Verzicht, dem zweiten Extremfall, auszusetzen. Wenn in spirituellen Anweisungen beispielsweise davon die Rede ist, ganz im Augenblick zu leben, ist nichts anderes gemeint, als dass wir den Rückbezug auf die absichernde Erinnerung loslassen. Wenn in bestimmten Meditationstraditionen das Bild gebraucht wird, Meditieren sei ein »kleines Sterben«, ist auch dieses Bild ein Hinweis darauf, dass wir die Absicherung der Erinnerung aufgeben sollten: Die Erfahrung Gottes darf anders sein als alles, was wir kennen, denn Gott sprengt die Erfahrungsraster, die ich mir bereits zurechtgelegt habe.

In jeder Wahrnehmung spielt unsere Biografie mit. Die sinnlichen Wahrnehmungen rund ums Essen zeigen dies wohl am deutlichsten. Wir können uns neue und sinnvolle Ernährungsstrategien zurechtlegen, wir können eine Essensumstellung bis ins Letzte planen – die Ernährungsgewohnheiten der Kindheit, vor allem auch, was sie für uns an Belohnung und Bestrafung bedeuteten, holen uns immer wieder ein.

Für mich unvergesslich: Ich war unterwegs, zunächst einen Monat in Indonesien, dann zehn Tage in Thailand, und schließlich eine gute Woche in Japan, und ich musste mir eingestehen: Die Mahlzeiten dieser unterschiedlichen asiatischen Küchen entsprachen mir, sie taten mir spürbar gut. Ich fühlte mich besser als

mit der Schweizer Küche in den Jahren davor. Doch dann stieß ich in einem der Vergnügungsviertel von Tokyo auf ein Restaurant, das mit seiner deutschen und österreichischen Küche warb. Ich bekam kulinarisches Heimweh und leistete mir einen Abend mit meinen bewährten Lieblingsgerichten ... – Muss ich noch hinzufügen, dass mir der Abend nicht bekam?

In jeder Wahrnehmung begegnen wir uns selbst, unseren Prägungen, unseren Erwartungen. In jeder Wahrnehmung stecken die Einladung zur bloßen Wiederholung und die Einladung zu einer (mindestens teilweise) neuen Erfahrung. Mit jeder Wahrnehmung sind wir vor die Entscheidung gestellt, ob wir uns in einem Kreis bewegen, der uns bestätigt – positiv oder negativ, aufbauend oder lähmend –, oder ob es uns gelingt, die Realität immer differenzierter wahrzunehmen.

Auch wenn ich beide Möglichkeiten betont habe, das Steckenbleiben im Altvertrauten, Wiederholbaren und den Schritt in einen erweiterten Erfahrungshorizont, so stelle ich doch mit Freude fest, dass in der sinnlichen Wahrnehmung selbst immer wieder so etwas wie eine Kraft zum Neuen wach wird. Im Prozess der Wahrnehmung verbirgt sich etwas Geheimnisvolles. So verstehe ich auch das Gedicht von Magdalena Rüetschi:

SCHWEIGEN  
Im Schweigen  
klopft das Geheimnis  
an die Tür

und wenn du willst ...

Magdalena Rüetschi<sup>6</sup>