

Am Anfang steht die Wahrnehmung

Zwei Beispiele: Ich gehe auf eine Party. Unter den zahlreichen Gästen fällt mir eine Frau auf. Ich versuche mit ihr nonverbal Kontakt aufzunehmen, indem ich mich zunächst in ihre Nähe begeben. Doch meine Versuche, Blickkontakt herzustellen, sind nicht von Erfolg gekrönt. Ich habe den Eindruck, dass sie mich zwar anschaut, aber mich nicht „richtig“ wahrnimmt.

Eine Frau klagt über ihren Mann. Obwohl er viel Zeit für sie habe, habe sie den öfteren den Eindruck, dass sie für ihn „Luft“ sei. Seine Gedanken seien so mit der Lösung von Computerproblemen beschäftigt, dass er zwar körperlich anwesend, aber nicht mit vollem Bewusstsein gegenwärtig sei. Für den Mann ist seine Frau zwar anwesend, aber er nimmt sie nur begrenzt bewusst wahr.

Das Bewusstsein ist kein einheitlicher Zustand, das entweder vorhanden oder abwesend ist, sondern es ist mehr oder minder vorhanden bzw. abwesend. Das verschärfte Bewusstsein nennen wir Aufmerksamkeit. Alle Dinge in der Welt können von unserer Aufmerksamkeit erfasst werden. Stellen wir uns einmal vor, wir wären zuhause und sehen fern. Unsere Aufmerksamkeit ist auf den Fernseher gerichtet, die Gegenstände außerhalb des Fernsehers in unserem Zimmer nehmen wir schon nicht mehr bewusst wahr. Aber auch auf dem Bildschirm des Fernsehers erfassen wir nicht alles, was dort zu sehen ist. Die Schriftzeichen auf der Hauswand im Hintergrund bemerken wir nicht, weil unser Blick auf das Gesicht des Darstellers gerichtet ist. Vielleicht hören wir gespannt auf den Dialog der Filmdarsteller, überhören aber die Filmmusik, die unsere Stimmung sicherlich aber dennoch beeinflusst. Sollte unser Fernsehabend durch ein Telefonsignalton gestört werden, nimmt dieser Signalton unsere Aufmerksamkeit in Anspruch. Immer dann, wenn unser bisheriges Wahrnehmungsfeld durch ein neues Moment gestört wird, richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das Neue. William James, amerikanischer Philosoph und Psychologe, prägte den Begriff „Randbewußtsein“. Im Randbewußtsein befindet sich das Ticken einer Uhr, das wir hören, aber nicht „bemerken“. Wenn die Uhr stehen bleiben sollte, bemerken wir sie und damit auch unser vorheriges „Überhören“ des Tickens. Im Randbewußtsein befinden sich die vielen Gesichter einer Menschenmenge auf einer Party, die wir zwar alle sehen, aber nicht bewusst wahrnehmen. Im Randbewußtsein finden sich all die Dinge, auf die unsere Aufmerksamkeit noch nicht gefallen ist.

Die Gestalttherapie hat es sich zur Aufgabe gemacht, die „Kunst der Wahrnehmung“ - so lautet das gleichnamige Buch von John O. Stevens, das für Gestalttherapeuten eine Art „Bibel der Gestalttherapie“ ist - zu schulen. Stevens unterscheidet drei Arten der Wahrnehmung. Die erste Art ist die Wahrnehmung der äußeren Welt mit allen Sinnen. Meiner Beziehung zur Außenwelt werde ich durch das bewusst, was ich aktuell gerade sehe, höre, rieche, schmecke oder berühre. Die zweite Art ist die Wahrnehmung der inneren Welt. Auch hier ist wiederum an den aktuellen sensorischen Kontakt gedacht, dh. durch das, was ich im Augenblick in- und auf meiner Haut fühle. Für Stevens umfassen diese beiden Arten von Wahrnehmung alles, was ich von der gegenwärtigen Realität wissen kann. Davon unterscheidet sich die dritte Art der Wahrnehmung grundlegend, weil es hier um eine Wahrnehmung von Vorstellungen geht, die sich nicht auf die gegenwärtige Realität richten. Hierzu zählt jede mentale Aktivität **jenseits** der Wahrnehmung gegenwärtiger Erlebnisse, also alle Erinnerungen an Vergangenes oder Vorstellungen, die sich auf die Zukunft richten. Wir brauchen uns nur zu vergegenwärtigen, wie in vielen alltäglichen Situationen ein Dialog durch vorgefasste Interpretationen und Mutmaßungen praktisch verhindert wird. Hier hilft es oftmals schon, sich selbst ein wenig zurückzunehmen, um sich und den anderen lediglich einfach nur wahrzunehmen. Um die „Kunst der Wahrnehmung“ einzuüben, dient der Gestalttherapie die Methode der „Entschleunigung“, dh. die übertriebene Verzögerung einer alltäglichen Bewegung. Ich schreite beispielsweise durch den Raum, beachte aufmerksam wie meine Füße sich anfühlen, wenn sie den Kontakt mit dem Boden spüren.

Die Gestalttherapie greift meines Erachtens auf spirituelle Traditionen zurück, süffisanterweise sind sich Gestalttherapeuten dessen häufig nicht bewusst. Ich möchte nur auf eine Übung hinweisen, die Jörg Zink in seinem lesenswerten Mystik-Buch „Dornen können Rosen tragen“ beschreibt:

„Sei anwesend. ‘Adesse’ nannte man das früher. Sei bewusst dort, wo du jetzt bist, innerlich oder äußerlich, und nicht anderswo. Lebe bewusst in der Stunde, die jetzt ist, und nicht irgendwo in deinen Erinnerungen oder in deinen Plänen. Sei dir nicht voraus und nicht hinter dir her. Lebe jetzt, im jetzigen Augenblick, und bringe deinen ganzen Menschen mit - so wie er jetzt ist.“

Die Beschreibung dieser Übung würde jedem Buch über Gestalttherapie zur Ehre dienen. Bei Jörg Zink sind dies Übungen, die hilfreich sein können, den inneren Weg zu gehen, von denen die mystischen Lehrmeister berichten. Ich selber konnte in einem Benediktinerkloster diese und ähnliche „Übungen der Achtsamkeit“ praktizieren.

Eines bleibt noch zu ergänzen: Kein Mensch kann leben, ohne bewusst wahrgenommen worden zu sein. Bewusstes Wahrnehmen, Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit steht damit am Anfang jeder Liebe.