

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen

Zum Autor:

John O. Stevens (heute Steve Andreas) war Dozent für Psychologie am Diablo Valley College in Concord (Kalifornien), als er Fritz Perls kennen lernte und mit ihm zusammen arbeitete. Er gründete 1967 den Verlag »Real People Press« in Moab (Utah). Seit 1978 ist er Trainer für Neurolinguistisches Programmieren (NLP).

Er verfasste zahlreiche Artikel für wissenschaftliche Magazine, produziert Audio- und Videotapes für die NLP-Ausbildung und ist Autor zahlreicher Bücher. Steve Andreas lebt in Boulder, Colorado.

John O. Stevens

Die Kunst der Wahrnehmung

Übungen der
Gestalttherapie

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Anna Sannwald

17. Auflage, aktualisierte Neuausgabe

Gütersloher Verlagshaus

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Awareness: exploring, experimenting, experiencing«, © 1971 Real People Press, Moab, Utah, USA

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS
liefert Salzer, St. Pölten.

17. Auflage 2006 (78.–82. Tausend)
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe by
Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München
Erste deutsche Ausgabe: Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 1975

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des
Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die
Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: schwecke.mueller Werbeagentur
Umschlagfoto: © getty images
Satz: Katja Rediske, Landesbergen
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN-13: 978-3-579-06948-7
ISBN-10: 3-579-06948-9

www.gtvh.de

Inhalt

Über dieses Buch	8
Vorwort zur 17. Auflage	10
Einführung	12

I. Wahrnehmung 15

Zonen der Wahrnehmung 18 – Wie ein Scheinwerfer 18 – Verallgemeinern 19 – Auswählen 19 – Ausklammern 20 – Wandern und Verweilen 20 – Zusammenhang und Unterbrechung 21 – Wohlgefühl-Unbehagen 21 – Pendeln 22 – Absichtliche Steuerung 23 – Prozess 23 – Physische Aktivität 23 – Freigabe des Körpers 24 – Rückzug aus dem Kontakt 25 – Tägliche Aufgabe 33 – Die Umgebung belauschen 33 – Kontakt aufnehmen 34 – Wiederholung 34 – Sich zurückziehen 35 – Erinnerung an ein Bild 36 – Missbilligung 36 – Kontaktaufnahme 40 – Annehmen der Symptome 40 – Die Symptome übertreiben 40 – Die Wirklichkeit testen 41 – Pendeln 41 – Identifikation mit einem Gegenstand 46 – Summen 47 – Identifikation mit einem Rosenbusch 48 – Beispiele von Antworten 49 – Aspekte des Erlebens 61 – Identifikation in der Umkehrung 66

II. Kommunikation mit sich selbst 69

Forderung und Reaktion (überlegen-unterlegen) 70 – Horchen auf sich selbst 73 – Die Vergangenheit vergangen sein lassen 75 – Ja-Nein-Situation 75 – Dialog mit den Eltern 79 – »Ich muss –« – »Ich entscheide mich für –« 82 – »Ich kann nicht –« – »Ich will nicht –« 82 – »Ich brauche –« – »Ich hätte gern –« 83 – »Ich fürchte mich vor –« – »Ich würde gern –« 83 – Wahrnehmung des eigenen Gesichts 86 – Dialog der Hände 87 – Dialog mit dem Symptom 89 – Dialog zwischen Symptom und Mitmensch 90

III. Kommunikation mit anderen 93

Der Stimme lauschen 96 – Kauderwelsch 96 – Identifikation mit der Stimme 98 – Dialog zwischen Eltern und Kind 98 – Familienstreit 102 – Schuldgefühl 113 – Ressentiment 114 – Forderungen 114 – Du hast es; ich hätte

es gern 118 – Kommunikation ohne Worte 119 – Nicht-verbale Annullierungen 121 – Der Körper im Spiegelbild 123 – Bewegungen im Spiegelbild 123 – Kauderwelsch im Spiegel 124 – Körper im Spiegelbild 125 – Sprache im Spiegelbild 125 – Körper im Spiegelbild 126 – Gleichzeitiges Widerspiegeln 126 – Ressentiments 128 – Anerkennungen, Wertschätzungen 128 – Differenzen 129 – Den Standpunkt des Partners feststellen 130 – Auf Gefühle reagieren 130

IV. Für den Gruppenleiter oder Lehrer 132

Urteilen 132 – Helfen wollen 133 – »Du solltest« 135 – Erklärungen 136

V. Phantasiereisen 143

Baumstumpf, Hütte, Fluss 144 – Antworten und Kommentare 145 – Gedanken 154 – Ressentiment-Sympathie 155 – Schwäche-Kraft 155 – Umkehrung der Kommunikation 157 – Umkehrung eines Baumes 157 – Umkehrung der vorherrschenden Charakterzüge 158 – Eine Statue, die Sie selbst darstellt 158 – Ein Phantasie-Gefährte 159 – Motorrad 160 – Spiegel 160 – Verlassener Laden und Tauschgeschäft 161 – Unterwasser-Höhle 163 – Meeresstrand 165 – Dunkler Raum 165 – Weiser Mann 166 – Die Suche 168 – Verrückt 169 – Links-Rechts-Person 169 – Andere Möglichkeiten 170

VI. Zu zweit 173

»Es ist mir klar ersichtlich« – »Ich stelle mir vor« 174 – Umgang mit Vorstellungen 175 – Unterhaltung rücklings 176 – »Ich bin« – »Ich tue so, als ob« 176 – Unbewohnte Insel 177 – Kauderwelsch 178 – Öffnen 178 – Nachzeichnen des Gesichts 178 – Telegramm 179 – Das, was fehlt 179 – Was kommt als Nächstes? 180 – Dialog der Hände 180 – Geheimnisse 180 – Gut-Böse 181 – »Du solltest« 182 – Lehrer-Schüler 182 – Eltern-Geplauder 183 – Ergänzen von Sätzen 183 – »Ich bin nicht« 185 – Blindgang 185 – Der persönliche Bereich 187 – Ja-Nein-Drücken 188

VII. Paare 190

Sich begegnen 190 – Sprichwörter 190 – Annahmen 191 – Anerkennung 192 – Indirektes »Nein« 192 – Rollentausch 192 – Kränken und Gekränktheit 193 – Erwartungen 193 – Forderung – Boshafte Antwort 195 – Le-

benskonzept 196 – Konzept der Beziehungen 197 – Kontakt durch Namen 197 – Bedürfnisse, Wünsche, Entbehungen 198 – Ja-Nein-Dialog 198 – Gestalt-Spruch 199

VIII. Gruppentraining 200

Probe und Lampenfieber 200 – Vorführung einer Identifikation 202 – Gruppenbildung 204 – Einander vorstellen 206 – Den Gruppenleiter wählen 207 – Geben und Empfangen von Komplimenten 208 – Nicht-verbale Mitteilung 209 – Drei Wünsche 210 – Anlegen und Weitergeben einer Maske 211 – Roboter-Dorfdepp 212 – Dialog der Hände 213 – Übertreibung oder das Gegenteil 217 – Die Rolle und ihr Gegenteil 218 – Berührung des Gesichts 219 – Ein Tier 220 – Gegenstände blind erkennen 223 – Das Ende der Welt 226 – Ausmessen des Raumes 227 – Sich zu Hause fühlen 228 – Kontakte 229 – Telegramm 229 – Schultermassage 229 – Unterwasser-Organismus 230 – Das Herz aus Händen gebildet 231 – Die Gruppenmaschine 231 – Ein Kreis des Vertrauens 233 – Aufheben und Schaukeln 235 – Rückenmassage in Gruppen 236 – Geheimnisse 237 – Imaginierter Ton 239 – Bildhauer 240 – Gedränge 241 – Kreis der Nachahmer 241 – Die Natur des Menschen 242

IX. Bild, Bewegung und Klang 243

Zeichnen mit beiden Händen 243 – Sich selbst zeichnen 245 – Dialog im Zeichnen 247 – Improvisationen 248 – Etwas taucht auf 249 – Namen schreiben 251 – Skulptur, die mich selbst darstellt 252 – Körperbewegung 253 – Atmen in den Körper hinein 255 – Zentrieren 256 – Zusammenziehen und Ausdehnen 256 – Den Boden fühlen 256 – Angezogen-abgestoßen 257 – Sich anspannen 258 – Kokon 258 – Schwerkraft 258 – Erforschung der Möglichkeiten 259 – Tänzer 260 – Wachsen 261 – Evolution 261 – Trennung und Verbindung 262 – Unvollständig 262 – Ungewöhnliche Gesichtswinkel 262 – Dialog der Bewegungen 263 – Flamme 263 – Gesang 264 – Dialog der Töne 265 – Wahrnehmung gedichtet 266 – Wahrnehmung gesungen 266

Nachwort 267

Über dieses Buch

»Awareness« – der Titel der Originalausgabe – ist ein Signalwort und zentraler Begriff der Gestalttherapie, die in Amerika von Frederick (»Fritz«) S. Perls entwickelt worden ist und nun auch hierzulande Fuß zu fassen beginnt. Dieser neuen Form der Psychotherapie geht es darum, dem emotional verkümmerten und psychisch vereinsamten Menschen dazu zu verhelfen, dass er sich mehr zu seiner vollen und eigentlichen »Gestalt« entwickelt. Im Unterschied zu psychoanalytischen Verfahren setzt sie beim Hier und Jetzt des Erlebens ein, um das Wahrnehmungsvermögen (»Awareness«) des Einzelnen zu erweitern und zu vertiefen: im Blick auf Dinge und Geschehnisse in der Umwelt, auf innere Vorgänge und auf Kontakte mit einzelnen Partnern oder in einem Gruppenzusammenhang.

Eine der Schülerinnen von Dr. Perls, Stella Resnick, hat das Programm der Gestalttherapie folgendermaßen recht prägnant formuliert:

»Gestalttherapie hat zwei Hauptziele: Sie will dem Einzelnen helfen, a) seiner selbst bewusster und b) selbstverantwortlicher zu werden.

›Seiner selbst bewusst zu sein‹, heißt, sich selbst zu kennen, in Harmonie mit dem zu sein, was jeden Augenblick im Inneren passiert. Durch eine solche ›Selbst-Bewusstheit‹ ist der Einzelne in der Lage, sich seiner natürlichen, gesunden Anlagen bewusst zu werden. Er kann seine Bedürfnisse und Wünsche besser voneinander unterscheiden, besser unterscheiden, wodurch er sich froh und wodurch er sich niedergeschlagen fühlt. Er wird erkennen, welche überkommenen Haltungen und Gewohnheiten nicht mehr zu ihm passen, und wo er etwas hinzulernen muss.

›Selbstverantwortung‹ heißt zu erkennen, dass man selbst die Wahl hat, dies oder das zu tun, so oder so zu sein. Wenn der Einzelne diese Verantwortung für sein Leben übernimmt, vergrößert er seine Möglichkeiten. Er lernt, Entscheidungen zu treffen, die seinen Handlungsspielraum erweitern und nicht verengen. Andere Leute, eine Lebenssituation, das Schicksal für das verantwortlich zu machen, was einem widerfährt, heißt, die Verantwortung für sein Leben abzugeben. Der therapeutische Prozess in einer Gestaltthera-

pie aber bedeutet, dass der Einzelne seine eigenen Fähigkeiten entwickelt und nicht andere manipuliert, damit das eigene Wohlergehen erreicht oder gesichert wird.« *

Wer nun Näheres wissen will, wie das im Einzelnen gemeint und zu praktizieren ist, findet in diesem Buch, von dem in Amerika bereits an die 100.000 Exemplare unter die Leute gekommen sind, die Methoden und Erfahrungen der Gestalttherapie gerade auch dem Laien dermaßen verfügbar gemacht, dass er sich selbst in sie einzuüben vermag – vorausgesetzt allerdings, dass er zuvor in einem gut geleiteten Kurs entsprechende Erfahrungen gesammelt hat.

Mehr als hundert Übungen, in Seminaren mit Studenten wie in Erwachsenengruppen entwickelt, werden mit gründlichen Anleitungen dargeboten, damit sie der Einzelne tatsächlich für sich allein vornehmen kann; zugleich und in der Hauptsache sind sie freilich für das Training in Gruppen gedacht. Sie reichen von überraschend einfachen Formen der Beobachtung, der Mitteilung, der Berührung, der Äußerung von Phantasien und ihrem Ausspielen bis hin zu kreativen Gestaltungsmöglichkeiten mit bildnerischen, musikalischen oder pantomimischen Mitteln.

Erwachsenenbildung und Lebenshilfe sind hier auf geradezu geniale Weise verknüpft. Wer sich lernwillig darauf einlässt, bekommt Schritt für Schritt zu spüren, wie viel mehr an Wirklichkeit sich ihm erschließt und wie viel sensibler und aufmerksamer er mit sich selbst wie mit anderen Menschen umzugehen lernt.

John O. Stevens
(1971)

* Stella Resnick, Gestalt-Therapie, in: Psychologie heute 2/1975, 68.

Vorwort zur 17. Auflage

Man kann sich heute nur noch schwer in Erinnerung rufen, was für eine Wüste das Gebiet der Psychologie darstellte, als ich Ende der 50-er Jahre am College studierte. Im Wesentlichen gab es den Ansatz von Freud oder den Behaviorismus, und beides war ganz schön pessimistisch: Obowohl man sich in vielen Dingen uneinig waren, so stimmte man doch darin überein, dass man eine Frau nur deshalb liebt, weil sie einen an die eigene Mutter erinnert! Abraham Maslows »Motivation and Personality« (1954) wehte wie ein frischer Wind – voller Hoffnungen und Möglichkeiten – über das trostlos öde Land aus Mechanismus und Fatalismus.

Als ich an die Brandeis University ging, um bei Maslow zu studieren – ich brach dafür eine Karriere als Chemiker ab –, begann ich, aus entlegenen Winkeln dieser Wildnis, leise neue Stimmen zu hören: Carl Rogers, Viktor E. Frankl, Virginia Satir, Erich Fromm und andere, die mit dem herrschenden Dogma unzufrieden waren und sich an neue Erkenntnisse herantasteten. Später am Junior College, wo ich selbst Psychologie unterrichtete, unternahm ich eigene Erkundungsversuche.

1967 begegnete ich dann Fritz Perls und fand einige dieser neuen Ansätze bestätigt. Fritz bestand darauf, dass das Reden auch gelebt werden und in Handeln und Fühlen transformiert werden müsse; und er war zudem stets bereit, dieses selbst zu demonstrieren. In seiner Gegenwart wurden die Menschen »transparent«, und oft nutzten sie dieses neue Wahrnehmungsvermögen, um lebendiger und realer zu werden.

»Die Kunst der Wahrnehmung« entstand aus meiner Arbeit mit der Gestalttherapie und aus meinem Bestreben, Perls Methoden an meine Studenten weiterzugeben. 35 Jahre sind seither vergangen, und vieles hat sich entwickelt. Und immer wieder wird mir warm ums Herz, wenn mir Menschen sagen, wie wichtig dieses Buch für sie gewesen sei – entweder für sie persönlich oder für ihre Arbeit mit Gruppen. Es wird häufig daraus zitiert und ist bislang in viele Sprache übertragen worden.

Nun blicke ich auf dieses Buch zurück, nachdem ich mich 28 Jahre lang mit Neurolinguistischem Programmieren (NLP) beschäftigt habe, mit einer Methode, die sich aus der Arbeit von Fritz Perls,

Virginia Satir und Milton Erickson herleitet. NLP hat viele Möglichkeiten gelehrt, Veränderungen herbeizuführen, einschließlich der Bedeutung einer positiven Einstellung bei der Kommunikation in Konfliktsituationen. Davon abgesehen gibt es sehr wenig, was ich an diesem Buch heute verändern würde.

In meinem Nachwort schrieb ich damals: »Ich hoffe, Sie nehmen dieses Buch einfach als einen Bericht über meine derzeitigen Werkzeuge und als Erläuterung zu deren Gebrauch. Ich fühle mich ein wenig wie ein Entdecker, der in seinem Winterquartier ungefähre Karten zeichnet und Notizen zu seinen Reisen macht.«

Meine Entdeckungsreise geht weiter, und ich wünsche Ihnen, dass mein Buch auch für Ihre Reise nützlich ist, denn die Methoden, die in diesem Buch beschrieben werden, wirken heute noch ebenso gut wie vor 35 Jahren. Wahrnehmungsvermögen wird nach wie vor dringend benötigt, um zu verstehen, was es heißt, eine einfühlsame Person zu werden, gerade in einer Gesellschaft, die derartige Unternehmungen allzu häufig nicht unterstützt.

Steve Andreas (früher John O. Stevens)
März 2006

Einführung

Dieses Buch handelt vom Wahrnehmen, und wie Sie Ihr Wahrnehmungsvermögen erforschen, erweitern und vertiefen können. Das Buch besteht zumeist aus Übungen, die Sie veranlassen, Ihre Wahrnehmung auf bestimmte Richtungen zu konzentrieren, um zu sehen, was es da zu entdecken gibt. Es ist unglaublich, wie viel von Ihrer Existenz Sie in Erfahrung zu bringen vermögen, einfach indem Sie alle Aufmerksamkeit darauf richten und tiefer auf Ihr eigenes Erleben Acht geben. Was die Weisen schon vor Jahrhunderten gesagt haben, ist wirklich wahr: Die Welt ist voll und ganz hier – alles was wir zu tun haben, ist dies: unseren Sinn leer zu machen und uns selbst zu öffnen, um die Welt in Empfang zu nehmen.

Die Übungen in diesem Buch entstammen meiner Arbeit in der Gestalttherapie, die ich mit Gruppen erwachsener Menschen vornahm, und der Anwendung dieser Methoden bei meinem Lehrauftrag für Psychologie in der Hochschule. Die Übungen eröffnen Ihnen Möglichkeiten, mehr über sich selbst zu erfahren, und eignen sich für die Arbeit eines Einzelnen mit sich allein oder mit anderen Leuten zusammen, paarweise oder in Gruppen. Ob Sie diese Möglichkeiten nutzen, hängt davon ab, wie weit Sie willens sind, sich selbst einzubringen.

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, war ich nicht sicher, ob es auch für den Einzelnen nützlich sein würde, der die Übungen ohne einen Gruppenleiter oder Berater macht. Eines Tages, als Jackie einen Teil des Manuskripts tippte, wandte sie sich mit Tränen zu mir um und sagte mir, was in ihr vorging. Eben noch war ihre Aufmerksamkeit geteilt zwischen der Arbeit des Tippens und der Phantasiereise, um die es sich im Text handelte, doch mit einem Mal war ihre eigene Phantasie in Bewegung geraten und sie nahm etwas in sich wahr. Nun weiß ich, dass das Buch Ihnen auch dann von Nutzen sein kann, wenn Sie es für sich allein durcharbeiten. Später nahm Jackie einige Freunde mit auf dieselbe Phantasiereise, und auch sie hatten etwas davon. Einer der Freunde machte die Übung später mit andern Freunden, ebenso mit guten Ergebnissen. Daher weiß ich, dass auch Unausgebildete mit dieser Methode eine ganze Menge erreichen können. Besser ist es natürlich, wenn ein Gruppenleiter da ist, der seine eigene Wahrnehmung beträchtlich erweitert hat,

sich mit der Denkweise vertraut macht und sich darin zu Hause fühlt. Dieses Buch ist eine Frucht meiner Beschäftigung mit Fritz Perls' »Gestalt Therapy Verbatim« (deutsch »Gestalt-Therapie in Aktion«, Stuttgart 1974), und ich kann dieses Werk von ganzem Herzen jedem empfehlen, der sich in diese Methode vertiefen und sie ganz verstehen will.

Die Übungen dieses Buches sind Werkzeuge. Wie alle Werkzeuge können sie mit Geschick oder Ungeschick benutzt werden; man kann sie auch unbenutzt liegen lassen oder missbrauchen. Ich hätte dieses Buch nicht geschrieben, wäre ich nicht überzeugt, dass sehr viele Menschen rechten Gebrauch davon zu machen vermögen. Ich hoffe, Sie werden es wie ein neues Werkzeug in Gebrauch nehmen: vorsichtig, mit Sorgfalt und Respekt, und im Bewusstsein dessen, wie weit Ihr Verständnis reicht.

Ich bespreche im Kapitel »Für den Gruppenleiter oder Lehrer« einige Möglichkeiten, wie die Anweisungen missbraucht werden könnten. Wenn Sie bei der Arbeit mit sich selbst das Buch missbrauchen, so ist das Ihre Sache. Aber wenn Sie mit andern Menschen arbeiten, dann lesen Sie bitte dieses Kapitel sorgfältig und nehmen es sich zu Herzen.

Es gibt viele Bücher zur Selbstschulung, die Ihnen sagen, wie man sich zum Besseren verändern kann. Jedoch wenn Sie danach drängen, sich zu ändern, manipulieren und quälen Sie sich nur, und am Ende werden Sie entzweit: Ein Teil von Ihnen drängt danach, anders zu werden, während der andere Teil sich der Änderung widersetzt. Selbst wenn sie auf diese Art gelingt, ist der Preis dafür Konflikt, Verwirrung und Unsicherheit. Meist wird Ihre Situation schlimmer, je mehr Sie es darauf anlegen, sich zu ändern.

Dieses Buch gründet auf der *Entdeckung, dass es viel hilfreicher ist, sich einfach zutiefst so wahrzunehmen, wie Sie jetzt sind.* Statt auf Änderung zu drängen, um etwas sein zu lassen oder zu vermeiden, was Ihnen an Ihnen missfällt, ist es viel nützlicher, dieser Tatsache standzuhalten und sie tiefer wahrzunehmen. Sie können Ihr eigenes Verhalten nicht verändern, sondern werden bei einem solchen Versuch nur in dieses eingreifen, es verwirren und entstellen. Wenn Sie aber mit Ihrem eigenen Erleben wirklich in Fühlung kommen, werden Sie finden, dass die Wandlung sich von selbst vollzieht, ohne Bemühung oder Plan Ihrerseits. Bei voller Wahrnehmung können Sie geschehen lassen, was auch geschehen mag, im Vertrauen, dass

es zum Guten ausschlagen wird. Sie können lernen, es gehen und leben und fließen zu lassen mit Ihrem Erleben und Ergehen, anstatt sich selbst mit Forderungen zu frustrieren, wie Sie »sein sollen«. Alle Energie, die im Widerstreit zwischen dem Verlangen nach Änderung und dem Widerstand dagegen blockiert ist, kann zur Teilhabe am aktiven und passiven Geschehen Ihres Lebens frei verfügbar werden. Diese Einstellung wird Ihnen keine Antworten auf die Probleme Ihres Lebens verschaffen, wohl aber wird sie Ihnen Werkzeuge in die Hand geben, mit denen Sie Ihr Leben entdecken, Ihre Probleme vereinfachen und Ihre Verwirrungen klären können. So wird Ihnen geholfen, *Ihre* Antworten auf die Frage zu finden, was *Sie* zu tun haben.

Dieses Buch beabsichtigt keinesfalls, Sie »der Gesellschaft anzupassen«. Es kann Ihnen helfen, dass Sie *sich selbst* anpassen, Ihre eigene Realität entdecken, Ihre eigene Existenz, Ihr eigenes Menschsein, und einsichtiger damit umgehen. Dies wird oft im Widerspruch zu dem stehen, was Ihre Gesellschaft, oder Ihr Ehepartner oder Ihre Freunde von Ihnen erwarten. Wenn nur recht viele von uns mit unserer eigenen menschlichen Realität in wirkliche Fühlung treten, können wir vielleicht zu einer Gesellschaft werden, die dem entspricht, was wir *sind*, statt, was wir »sein sollten«. Aber das Allerwichtigste: Die Entdeckung des Wahrnehmungsvermögens führt zu fortschreitender Bereicherung und Intensivierung unseres Lebens, welches wir erfahren müssen, um es kennen zu lernen.

Vor einigen Jahren sah ich auf dem Wege zu einer Abendveranstaltung eine junge Frau liegen, die eben durch einen Unfall ums Leben gekommen war. Ich wusste es nicht und wollte ihr nach Möglichkeit helfen, bis ich dann begriff, dass sie kein Lebenszeichen mehr von sich gab, und dass die Feuchtigkeit ihrer offenen Augen zu trocknen begann. Den ganzen Abend stand ich unter diesem Eindruck, und heute noch sehe ich sie vor mir. Später an jenem Abend sah ich, wie am Hals einer anderen Frau das Blut pulsierte, als sie ihr Kind schlug und schalt, und im Stillen rief ich: »Wach auf! Sei froh, dass du lebst!« Uns allen wurde das kostbare Geschenk des Lebens zuteil – und wie wenig nehmen wir doch davon wahr. Ich danke dir, du Tote, du hast mich aufgeweckt und mich ans Leben erinnert.

I. Wahrnehmung

Mein Erleben lässt sich in drei Arten oder drei Zonen der Wahrnehmung gliedern:

(1) *Wahrnehmung der äußeren Welt. Hier ist der aktuelle sensorische Kontakt mit Gegenständen und Abläufen des gegenwärtigen Augenblicks gemeint:* Kontakt mit dem, was ich jetzt gerade sehe, höre, rieche, schmecke oder berühre. Jetzt eben sehe ich, wie mein Stift über das Papier gleitet, Wörter formt, und ich höre ein summendes Geräusch. Ich rieche den Rauch des Feuers, ich fühle die Oberfläche des Papiers unter meinen Händen und habe den süßen Fruchtgeschmack von Erdbeeren in meinem Mund.

(2) *Wahrnehmung der inneren Welt. Hier ist der aktuelle sensorische Kontakt mit gegenwärtigen inneren Vorgängen gemeint:* das, was ich im Augenblick insofern meiner Haut fühle: Stechen, Muskelspannungen und Bewegungen, körperliche Manifestationen von Gefühlen und Emotionen, Unbehagen, Wohlgefühl usw. In diesem Moment spüre ich den Druck meines linken Zeigefingers, der das Papier festhält. Ich fühle eine unangenehme Spannung in meiner rechten Nackenseite, und wenn ich nun den Kopf bewege, wird es damit etwas besser, usw.

Diese beiden ersten Arten von Wahrnehmung umfassen alles, was ich von der gegenwärtigen Realität wissen kann, so, wie ich sie erlebe. Dies ist der solide Unterbau meiner Erfahrung; dies sind die Tatsachen meiner Existenz hier, so, wie sie sich in diesem Augenblick ereignen. Gleichgültig, was für Gedanken ich oder andere Menschen *über* diese Wahrnehmung entwickeln, sie *ist vorhanden*, und keine Diskussion, keine theoretische Betrachtung und kein Bedauern über sie kann sie nicht-existent machen. Die dritte Art von Wahrnehmung ist von den beiden ersten ganz verschieden: Sie betrifft meine Wahrnehmung der *Bilder* von Dingen und Ereignissen, die *nicht* in der gegenwärtig sich abspielenden Realität existieren.

(3) *Wahrnehmung, die sich auf die Aktivität der Phantasie gründet. Hierzu gehört jede mentale Aktivität jenseits der Wahrnehmung gegenwärtiger Erlebnisse: alles Erklären, sich Vorstellen, Interpretieren, Vermuten, Denken, Vergleichen, Planen, jede Erinnerung an Vergangenes, jedes Vorausnehmen der Zukunft usw.* So z. B. bin ich jetzt gespannt, wie lange ich an diesem Buch schreiben werde. Ich stelle

mir vor, wie es nach der Vollendung aussehen wird, und wie Sie, der Leser, darauf reagieren, d. h. ob Sie es nützlich finden und mir dafür wohlgesinnt sein werden, dass ich es geschrieben habe. All dies ist unrealistisch. Das Buch ist nicht fertig, ich sehe es noch nicht, und Sie können es weder sehen noch darauf reagieren. All dies existiert in meiner Phantasie, in meinem Einbildungsvermögen.

Und doch ist in dieser Phantasie einiges an Realität enthalten. Darüber kann ich mehr erfahren, wenn ich mich in meine Vorstellungen vertiefe und dabei auf meine körperlichen Gefühle, Empfindungen und Aktivitäten Acht gebe. Wenn ich bedenke, wie lange ich an dem Buch arbeiten werde, verspüre ich eine Müdigkeit in meinem Körper und stelle fest, dass der Wunsch, das Buch fertig zu haben, aus dieser gegenwärtigen Müdigkeit stammt. Wenn ich mir Ihre Reaktion auf das Buch vorstelle, werde ich mir bewusst, dass ich von Ihnen angenommen und Ihnen nützlich sein möchte. Während ich dies niederschreibe, bestätigen die warmen Empfindungen in meinem Körper und das Feuchtwerden meiner Augen die Wahrheit dessen, was ich schreibe. Nun bleibe ich eine Zeit lang bei diesen Gefühlen stehen, und da beginnt etwas anderes sich zu entfalten, etwas, das noch etwas tiefer geht als Ihre Anerkennung oder als die Nützlichkeit meiner Arbeit für Sie. Ob Sie mich schätzen oder nicht, ich möchte Ihnen unverstellt und ehrlich begegnen, mit den Füßen fest auf dem Boden der Wirklichkeit, und ich weiß, dass dieses Buch uns dazu verhelfen kann. Während ich eben dies niederschreibe, fühlt sich mein Körper stabil und einverstanden, als wollte er »Ja« sagen.

Es ist wirklich schwer zu realisieren, dass alles im momentanen Jetzt existiert. Die Vergangenheit existiert nur als Teil der gegenwärtigen Wirklichkeit – Dinge und Erinnerungen, *von denen ich denke*, sie »gehörten der Vergangenheit« an. Die Vorstellung von der Vergangenheit ist manchmal etwas Nützlich, aber gleichzeitig ist sie eben eine Idee, eine mir *jetzt* gegenwärtige Vorstellung. Überlegen Sie sich folgende Aufgabe: »Beweisen Sie mir, dass die Welt nicht erst vor zwei Sekunden erschaffen wurde, die Welt samt allen Kunstwerken und allen Erinnerungen.«

Unsere Vorstellung von der Zukunft ist gleichfalls eine irreal, jedoch manchmal nützliche Fiktion. Sie basiert, ebenso wie unsere Konzeption von der Vergangenheit, auf unserm Begriff von der Gegenwart. Vergangenheit und Zukunft sind unsere Vermutungen

darüber, was unserm Jetzt vorausging und darüber, was auf das Jetzt folgen wird. Und all solches Vermuten geschieht eben *jetzt*.

Ich bitte Sie, beim Lesen der folgenden Instruktionen Ihrem eigenen Wahrnehmungsvermögen nachzugehen und einige wesentliche Eigenheiten Ihrer Beobachtungen festzuhalten. Drei Punkte (...) zeigen jeweils eine Pause an. Hören Sie auf zu lesen, wenn Sie an diese Pausen kommen, und nehmen Sie sich Zeit, Ihre eigene Wahrnehmung in der angegebenen Weise zu erforschen. Wenn Sie sich keine Zeit nehmen, das eigene Erlebnis zu entdecken, werden diese Hinweise für Sie nutzlos sein – wie eine geographische Angabe über einen Ort, den Sie nie gesehen haben. Um einen Ort kennen zu lernen, müssen Sie einige Zeit dort verbringen und richtig Umschau halten; und wenn Sie dann zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Jahreszeiten dorthin zurückkehren, werden Sie noch viel mehr entdecken. Ein friedlicher Fluss kann bei Regenwetter zum reißenden Strom oder bei Trockenheit zu einem ausgedorrten, steinigen Graben werden. Das Gleiche gilt von dem, was Sie durch diese Übungen von Ihrer eigenen Existenz erfahren. Zur einen Zeit werden Sie gewisse Dinge wahrnehmen, während das, was Sie entdecken, zu einer anderen Zeit ganz anders aussehen könnte. Jede dieser verschiedenen Erfahrungen ist ein wesentliches Stück Ihrer Realität zur jeweiligen Zeit.

Ich weiß, dass viele von Ihnen dieses Buch schnell durchlesen werden, wobei die meisten Übungen unausgeführt bleiben. Wenn Sie alle diese Versuche machen, werden Sie ziemliche Zeit brauchen, um das Buch durchzuarbeiten. Manchmal wird es Sie langweilen, nämlich dann, wenn eine Anzahl einander etwas ähnlicher Übungen zusammengestellt sind. Indessen haben viele dieser Übungen kleine Eigenheiten und Wendungen, die um so nützlicher sein können, wenn sie unerwartet sind. Wenn Sie sie schon flüchtig durchgelesen haben, werden Sie wissen, was kommt, und so bringen Sie sich möglicherweise selbst um diese oder jene wichtige Entdeckung. Bei all diesen Übungen wollen Sie bitte den einen oder andern Aspekt Ihrer Wahrnehmung beachten. Obwohl ich die Übungen als einzelne Einheiten vorstelle, weisen sie doch auf eine Gesamtwirklichkeit hin. All diese Formen, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern und Ihren Kontakt mit Ihrer Existenz zu festigen, können ein integrierender Teil Ihres täglichen Lebens werden. Wenn Sie diese Übungen durchgehen, können Ihnen die späteren mehr erschlie-

ßen, wenn Sie das einbringen, was Sie aus den früheren gelernt haben. Dementsprechend können Sie zu den früheren Übungen zurückkehren und mehr aus ihnen gewinnen, wenn Sie das einbeziehen, was Sie in den späteren entdeckt haben. Einige Erfahrung mit grundlegenden Übungen der ersten drei Teile ist notwendig zum vollen Verständnis und zum Gebrauch des ganzen Buches. Sie betrügen sich selbst, wenn Sie sich nicht ganz in diese drei ersten Teile vertiefen, bevor Sie weiterlesen.

Es ist wichtig, dass Sie einige der grundlegenden Wahrnehmungsübungen, die hier unmittelbar folgen, ausprobieren, und dass Sie sie mindestens ein oder zwei Mal wiederholen – so geben Sie sich selbst eine Gelegenheit, ihren Nutzen zu entdecken. Was Sie dabei beobachten werden, mag nicht sehr bedeutsam erscheinen, aber die ersten Versuche sind Wurzel und Grundlage dieser Einführung.

Zonen der Wahrnehmung Nehmen Sie sich Zeit, um auf Ihre momentane Wahrnehmung Acht zu geben. Werden Sie zum Beobachter Ihrer eigenen Wahrnehmung und passen Sie auf, wohin sie Sie führt. Sagen Sie zu sich selbst: »Jetzt nehme ich wahr, dass –« und beenden Sie diesen Satz mit dem, was Sie in diesem Augenblick wahrnehmen. Dann halten Sie fest, ob es etwas Äußeres oder Inneres oder eine Phantasievorstellung ist. Wohin geht Ihre Wahrnehmung? ... Zu Dingen außerhalb Ihres Körpers oder Empfindungen insofern Ihrer Haut? ... Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf das – innen und außen – zuletzt Wahrgenommene und vertiefen Sie diesen Eindruck ... Inwieweit spielen hier bei Ihnen Phantasie, Gedanken und »Bilder« mit? ... Bitte beachten Sie, dass die Wahrnehmung innerer oder äußerer Realität geringer wird oder gar aussetzt, während Sie sich mit einem Gedanken oder einem Bild beschäftigen ... Wenn Sie gründlich unterscheiden lernen zwischen einer Phantasie und der Realität Ihres augenblicklichen Erlebens, können Sie einen wesentlichen Schritt zur Vereinfachung Ihres Lebens vorantun.

Wie ein Scheinwerfer Setzen Sie die Versuche Ihrer Wahrnehmung fort und stellen Sie sich vor, dies wäre wie ein Scheinwerfer. Das, worauf Sie sich konzentrieren, ist ganz deutlich, gleichzeitig aber verblassen andere Dinge und Vorgänge. Wenn ich Sie bitte, die Aufmerksamkeit auf das Gehör zu richten, nehmen Sie

wahrscheinlich nur ein paar voneinander verschiedene Töne und Geräusche wahr ... Und wenn Sie dies tun, werden Sie weniger auf die Empfindungen Ihrer Hände Acht geben ... Bei der Erwähnung der Hände wandert Ihre Aufmerksamkeit wahrscheinlich zu diesen hin ... Nun haben Sie Empfindungen in Ihren Händen, während die Wahrnehmung der Töne verblasst ... Ihre Wahrnehmung wechselt sehr rasch von einem Objekt zum andern über, aber Sie können immer nur das völlig erfassen, worauf im entsprechenden Augenblick Ihre Aufmerksamkeit gerichtet ist. Bitte lassen Sie sich Zeit und werden Sie sich bewusst, wie Sie die eigene Wahrnehmung eingrenzen, und worauf diese sich dann richtet ...

Verallgemeinern Geben Sie Acht, wann Sie zu verallgemeinern beginnen, etwa so: »Jetzt gewahre ich den ganzen Raum«, oder: »Ich höre alle Töne.« Bei Verallgemeinerungen entwickelt der Verstand Phantasie: Er speichert einzelne Bilder und verschmilzt sie dann. Wahrnehmung dagegen ist viel genauer und ist geortet. Beobachten Sie wiederum die Tätigkeit Ihrer Wahrnehmung. Wenn Sie bemerken, dass Sie verallgemeinern, kehren Sie zur momentanen Scharfeinstellung zurück und halten Sie das fest, wozu Sie tatsächlich klaren Kontakt aufnehmen können ...

Auswählen Beachten Sie jetzt, welche *Art* von Gegenständen und Vorgängen Sie wahrnehmen. Von den unzähligen Eindrücken, die auf Sie eindringen, treten nämlich nur wenige wirklich in den Kreis Ihres Wahrnehmens ein. Denn es gibt einen Selektionsvorgang, der Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte, für Sie relevante Dinge lenkt, während er anderes beiseite lässt. So z. B. bemerken Sie vielleicht vor allem Farben, Formen, Oberflächenbeschaffenheit, Unebenheiten, Umhüllungen, Töne, Bewegungen, Spannungen, physische Empfindungen usw. Lassen Sie sich auch jetzt wieder Zeit zur Beobachtung, wenn Sie Ihre Wahrnehmung wandern lassen. Beachten Sie, welche Art von Dingen und Vorgängen spontan in Ihr Wahrnehmungsfeld gelangen, und sehen Sie zu, ob Sie etwas entdecken können, worauf sich der Selektionsprozess bei Ihnen richtet ...

Nun versuchen Sie zu sagen: »Meine selektive Wahrnehmung wählt aus« und setzen Sie das ein, was Sie in diesem Augenblick wahrnehmen. Diese Übung wiederholen Sie einige Minuten lang ...

Ausklammern Machen Sie sich nun klar, dass diese selektive Konzentration auf bestimmte Dinge zugleich ein Weg ist, anderes *eben nicht* ins Auge zu fassen, ein Weg, gewisse Eindrücke zu übergehen und auszuschließen. Achten Sie wiederum auf Ihre Wahrnehmung, und wenn Sie etwas wahrgenommen haben, gehen Sie dem nach und sagen Sie: »und übergangen habe ich –«, wobei Sie das hier einsetzen, was Sie gerade ausgelassen haben. Nach einigen Übungsminuten machen Sie sich klar, was Sie auszulassen pflegen ... Welcher Art sind diese Dinge? ...

Es werden immer wieder andere Dinge und Vorgänge sein, die sich Ihrer gezielten Wahrnehmung entziehen. Welche es sind, können Sie herausfinden, wenn Sie beachten, was Sie nicht wahrnahmen. Eben jetzt, was war es? ... Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf eben diese Dinge zu richten und nehmen Sie sich Zeit, richtigen Kontakt zu finden und sie deutlicher zu sehen ...

Sagen Sie bitte zu sich selbst: »Eben jetzt nehme ich – nicht wahr« und ergänzen Sie den Satz entsprechend. Dabei werden Sie hier und jetzt etwas wahrnehmen, was Ihnen einen Augenblick vorher entgangen war. Verweilen Sie bei diesem Eindruck und versuchen Sie, mehr davon zu erfassen. Wiederholen Sie den Vorgang und stellen Sie aufs Neue fest, was Sie in diesem Augenblick nicht wahrgenommen hatten. Wiederholen Sie die Übung einige Minuten lang und halten Sie fest, was für Erfahrungen Sie dabei machen ...

Nun versuchen Sie es mit etwas sehr Ähnlichem, das aber ein wenig spezieller ist. Sagen Sie zu sich: »In diesem Moment *vermeide* ich –« mit entsprechender Ergänzung. Dabei werden Sie etwas wahrnehmen, was Sie vorher ausgeklammert hatten. Bleiben Sie hier stehen und versuchen Sie, mehr darüber herauszufinden. Dann wiederholen Sie den Vorgang und suchen Sie nach etwas anderem, das Sie auch ausgeklammert hatten. Bleiben Sie bei der Übung und halten Sie fest, welcher Art die ausgeklammerten Eindrücke sind und was Sie empfinden, wenn Sie sie nun wahrnehmen ...

Wandern und Verweilen Achten Sie auf die »Wanderung« Ihrer eigenen Wahrnehmungstätigkeit und stellen Sie fest, wie lange Sie bei einem Eindruck verweilen ... Geben Sie Acht, ob Ihre Wahrnehmung rasch von einem Objekt zum andern überspringt oder ob sie langsam vorgeht, sodass Sie genügend Zeit haben, den Gegenstand wirklich zu ergründen und Kontakt mit ihm aufzu-

nehmen ... Nun versuchen Sie, das Fließen Ihrer Wahrnehmung von einem Objekt zum andern zu beschleunigen ... Dann verlangsamten Sie das Tempo und machen Sie sich diesen Vorgang bewusst ... Was fällt Ihnen bei diesem Tempowechsel an Ihrer Wahrnehmungsbereitschaft auf? ... Jetzt lassen Sie sie wieder frei wandern und beobachten Sie nur ... Widmen Sie den verschiedenen Dingen und Vorgängen verschieden lange Zeitspannen? ... Wahrscheinlich verweilen Sie bei manchen Eindrücken länger, bei andern kürzer ... Halten Sie fest, wo Sie sich länger aufhalten und welche Objekte Sie rasch übergehen ... Üben Sie dies ... Setzen Sie Ihre Zeiteinteilung in eine Wechselbeziehung zum Fluss der Wahrnehmung: Wenn Sie bemerken, dass Sie bei einem Eindruck verweilen, gehen Sie bewusst weiter; wenn Sie dagegen merken, dass Sie weiterreilen, verlangsamen Sie das Tempo oder kehren Sie zu dem rasch Übergangenen zurück und bleiben Sie eine Weile hier ... Beobachten Sie noch genauer, wie Ihre Wahrnehmung von einem Objekt zum andern fließt ... Merken Sie ein bestimmtes Verhaltensmuster oder eine Richtung des Gefalles? ... Kehrt Ihre Wahrnehmung immer wieder zu einem Objekt oder zu einer bestimmten Art von Dingen und Vorgängen zurück, oder wechselt sie zwischen verschiedenen Arten ab? ...

Zusammenhang und Unterbrechung Achten Sie weiterhin auf den Fluss der Wahrnehmung und stellen Sie fest, ob ein Zusammenhang besteht zwischen den aufeinander folgenden Dingen ... In welcher Beziehung zueinander stehen die Gegenstände, die Sie nacheinander wahrnehmen? ... Folgen Sie dieser Bewegung und beobachten Sie deren Richtung und Art. Halten Sie den Moment fest, wo der Fluss Ihrer Wahrnehmung unterbrochen wird. Wenn das Fließen aufhört oder plötzlich Richtung und Art ändert, dann kehren Sie zu dem Objekt zurück, das Sie unmittelbar vor der Unterbrechung wahrnahmen, und konzentrieren Sie sich darauf ... Sehen Sie zu, ob Sie mehr darüber entdecken können ... Was empfinden Sie, wenn Sie bei einer solchen Wahrnehmung verweilen? ...

Wohlgefühl – Unbehagen Nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, wie und wohin Ihre Wahrnehmung wandert. Wenn Sie etwas Bestimmtes ins Auge gefasst haben, ergründen Sie, ob es Ihnen Behagen oder Unbehagen verursacht ... Welche Unterschiede

der Reaktion stellen Sie bei der Wahrnehmung eines »angenehmen« bzw. eines »unangenehmen« Objekts fest? ... Verweilt Ihre Aufmerksamkeit länger bei dem einen oder bei dem andern? ... Bemerkten Sie mehr oder weniger Einzelheiten bei dem oder bei jenem? ... Gibt es ein bestimmtes Grundmuster oder Ähnlichkeiten bei der Bewertung verschieden wirkender Eindrücke? ... Bleiben Sie eine Zeitlang bei dieser Übung und versuchen Sie, deutlicher zu erkennen, worin der Unterschied zwischen Ihren positiven und negativen Reaktionen besteht ...

Zuweilen wird unsere Wahrnehmungsreihe unterbrochen, wenn eine plötzliche Veränderung in unserer Umgebung eintritt oder auch – und das trifft noch öfter zu – wenn wir auf etwas Unangenehmes stoßen. Gewöhnlich weichen wir dem Unangenehmen aus, und solch eine Unterbrechung ist ein Mittel, ja, das bevorzugte Mittel, unliebsame Eindrücke fern zu halten: Wir reduzieren unsere Wahrnehmung und grenzen sie ein. Wenn Sie sich also bewusst werden, dass Sie einen Eindruck umgehen oder ausschalten, können Sie den Vorgang umkehren: Sobald Sie eine Unterbrechung Ihrer Wahrnehmungsreihe bemerken, konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Eindruck, der der Unterbrechung unmittelbar vorausging. So können Sie mehr davon erfahren, was Sie eigentlich vermeiden wollten. Üben Sie dies ...

Pendeln Versuchen Sie bitte, einige Minuten lang zwischen der Wahrnehmung innerer Empfindungen und äußerer Objekte hin und her zu pendeln. Zuerst richten Sie die Aufmerksamkeit auf irgendetwas in Ihrer Umgebung ..., dann auf die eine oder andere physische Empfindung innerhalb Ihres Körpers ... Lassen Sie Ihre Wahrnehmung zwischen inneren und äußeren Vorgängen hin und her pendeln ... Gleichzeitig beachten Sie den Fluss Ihrer Wahrnehmung, die Unterbrechungen dieses Flusses und die Verbindung zwischen den Eindrücken, die aufeinander folgen. Wiederholen Sie die Übung und versuchen Sie, mehr von den Beziehungen zu erfahren, die zwischen der Wahrnehmung der Sie umgebenden äußeren Welt und dem Erleben innerer Vorgänge bestehen ... Setzen Sie das Pendeln fort und versuchen Sie nun, die Wahrnehmung innerer Vorgänge als »Antwort« auf äußere Eindrücke zu betrachten. Fassen Sie etwas Äußeres ins Auge, sagen Sie dann: »und meine Antwort hierauf ist –« und fügen Sie hinzu, was