Lektion 2

1994 hatte ich die Gelegenheit im Zuge der Steirischen Landesausstellung "Wallfahrt – Wege zur Kraft" eine Art "Fitnessparcours der Wahrnehmung" zu errichten, der unter dem Titel "Kraft der Sinne" als "Erster Österreichischer Natur-Kraft-Park" vermarktet wurde. Darin konnte ich die Idee eines in die Landschaft integrierten "Lehrpfades" zur Aktivierung, Erweiterung und Sensibilisierung des Sinnesbewusstseins verwirklichen.

Auf die Notwendigkeit und Idee, ein Übungsprogramm zur Schulung der Sinneswahrnehmung zu entwickeln, war ich schon früher gekommen, weil mir im Rahmen meiner Lehrtätigkeit die Symptomatik gewisser Wahrnehmungsmängel aufgefallen war, die sich unter Architekturstudenten zunehmend auszubreiten schien. Diese äußerte sich zum Beispiel darin, dass der "Sinn" für Dimensionen und Proportionen, für Position und Komposition, Form und Ästhetik nur mehr spärlich vorhanden war oder gänzlich zu verkümmern drohte.

Der Grund, warum mir diese "pathologische" Entwicklung überhaupt auffallen konnte, lag vor allem in bestimmten Übungen, durch die sich zeigte, ob ein Student einen "Blick" für diese elementaren Erscheinungen der Architektur aufwies. Über fünfundzwanzig Jahre hatten wir in verschiedenen Lehrveranstaltungen Neueinsteigern und "alten Hasen" des Architekturstudiums mit derartigen Übungsaufgaben konfrontiert. Die daraus resultierenden Ergebnisse dokumentierten in erschreckendem Maße, dass es über die Jahre hinweg kontinuierlich zu einer Verschlechterung der Wahrnehmung des "Augenscheinlichen" gekommen war, sowie der Fähigkeit seiner zeichnerischen Mitteilung. Offensichtlich wurde an einem Bauwerk oder sonstigen Gegenstand die Charakteristik der Dimension, Proportion, Position, Komposition, Form und Ästhetik kaum mehr realisiert, sondern lediglich der begriffliche Inhalt erfasst, der sich darin ausdrückte. Das heißt, beim Betrachten eines Objekts wurden vordergründig gesehen, dass es sich zum Beispiel um ein Fenster, eine Tür, ein Haus handelte, während der "Blick" und das Bewusstsein für ihre formale "Verpackung", also ihre Form, Größe, Maßverhältnisse, Positionierung, kompositorischen Wesensmerkmale und ästhetische Erscheinung zum großen Teil fehlte. Erst nach längerem "Sehtraining" konnte dieser "pathologische" Zustand zumindest teilweise überwunden und gewissermaßen "geheilt" werden.

Diese Erfahrungen waren der Anlass, mich überhaupt mit der Phänomenologie der Wahrnehmung und den Möglichkeiten ihrer Sensibilisierung zu befassen. Dabei wurde mir auch bewusst, dass schon allein die etablierte Lehrauffassung, wir hätten nur "unserer fünf Sinne" eine Art "Bewusstseinsschwäche" darstellt, die der Multidimensionalität unseres Sinneswesenseins nicht gerecht wird. Denn es lässt sich durch einfache Wahrnehmungsübungen in Erfahrung bringen und beweisen, dass wir wahrlich nicht normal, ja regelrecht "schwachsinnig" wären und wesentliche Dimensionen unserer Welt nicht realisieren könnten, wenn wir nur fünf Sinne beanspruchen würden.

Der in der "Hinterbrühl" bei Pöllau installierte Lehrpfad "Kraft der Sinne" bestand aus verschiedenen Stationen und Wegabschnitten, auf denen der Besucher durch einfache Wahrnehmungsübungen dazu angeregt werden sollte, sich sowohl körperlich, seelisch und geistig entsprechend "in Bewegung" zu setzen, als auch das "Langsamerwerden" und "Verweilen" in den ausgelösten Erlebnissen zu üben. Das didaktische Ziel dieses Pfades bestand darin, den Übenden sozusagen leibhaftig "einsteigen" und erleben zu lassen, dass es letztlich an ihm selbst und seiner Art sich in der Sinneswelt zu bewegen liegt, was ihm die Natur an "Sinn" zu offenbaren vermag. Darüber hinaus sollte dieser besinnliche Übungsweg den Besuchern auch helfen, ihrer eigenen Natur ein Stück näher zu kommen.

Der komplette "Fitnessparcours" bestand aus zweiundzwanzig Stationen, von denen jede eine Übungseinheit darstellte, die sozusagen als "Zündstoff" für bestimmte Erfahrungselemente dienten. Mit Ausnahme der Eingangsstation waren die Übungen an keine bestimmte Reihenfolge gebunden. Deshalb war es möglich, die einzelnen Stationen im Rahmen eines empfohlenen Rundweges so im Gelände zu verteilen, dass jene, die eine spezielle Standortbedingung erforderten, optimal angeordnet werden konnten. So wurde zum Beispiel für eine Übungsaufgabe eine natürliche Grabensituation benötigt. In anderen Fällen war die Nähe eines Baumes, eines fließenden Gewässer oder der Blick in die freie Landschaft erforderlich. Bei einigen Stationen mussten auch gewisse unsichtbare Milieufaktoren vorhanden sein, um bestimmte Erfahrungen auslösen zu können.

Trotz der geländespezifischen Anordnung des Parcours stand es dem Besucher frei, sich nur auf bestimmte Übungen zu beschränken oder im Sinne eines "kalten Buffets" sowohl die Reihenfolge als auch die "Dosis" selbst zu wählen. Es war auch vorgesehen, dass sich jeder "seine" Zeit nehmen musste, um im Sinne der Wahrnehmungsübungen in Gang und auf den Geschmack zu kommen. Deshalb stand auf der Eingangstafel eine Art Gebrauchsanweisung, durch die jeder Besucher aufgefordert wurde, letztlich "seinen" Weg, sowie Geschwindigkeit und Verweildauer selbst herauszufinden, um aus dem Lehrpfad für sich den optimalen Nutzen zu ziehen.

Was an den einzelnen Stationen zu tun und zu beachten war, wurde jeweils auf einer vor Ort angebrachten Tafel in wenigen Zeilen festgehalten. Vom materiellen Aufwand her waren diese Tafeln vergleichbar mit jenen, die bei üblichen Lehrpfaden oder Fitnessparcours verwendet werden.

Die Übungsaufgaben waren so formuliert, dass sie in modifizierter Fassung auch als Kartenspiel funktionierten, das von irgendeinem Punkt in der Natur aus begonnen und durchgespielt werden konnte. Ein solches wurde unter dem Titel "Kraft der Sinne - Ein Bewusstseinsspiel" eigens für die Landesausstellung aufgelegt und war als "Zuckerl" für jene Besucher gedacht, die "auf den Geschmack" gekommen waren und derartige Wahrnehmungsübungen auch in einem anderen Umfeld weiterführen und vertiefen wollten. Dieses Souvenir schien allerdings so gut zu "schmecken", dass es schon nach wenigen Wochen vergriffen war.

Die Landesausstellung "Wallfahrt - Wege zur Kraft" hat im Herbst 1994 ihre Tore wieder geschlossen. Der damit gesetzte kulturelle und wirtschaftliche Impuls für die Region Pöllauer Tal begann damit wieder abzuklingen. Heute erinnert nur noch wenig an dieses Ereignis. So ist der "Erste Österreichische Natur-Kraft-Park" vorläufig erhalten geblieben und steht weiterhin als "Einweihungsweg" zur Sensibilisierung und Erweiterung der Wahrnehmung zur Verfügung. Allerdings hat ihm der Zahn der Zeit bereits deutlich zugesetzt und es ist abzusehen, dass er ohne eine entsprechende Aufsicht und Pflege nur eine beschränkte Lebensdauer haben wird. Aber so wie es aussieht, wird der "Geist" dieses Parcours auch dann weiterleben, wenn er dereinst zerstört und verfallen sein sollte. So zum Beispiel in Form anderer "Lehrpfade", in denen diese Idee inzwischen umgesetzt wurde oder in Seminaren zur Wahrnehmungsschulung sowie therapeutischen Programmen, in denen Elemente aus dem Bewusstseinsspiel "Kraft der Sinne" Anwendung gefunden haben.

Eine besondere Herausforderung bei der Umsetzung der Idee des Fitnessparcours "Kraft der Sinne" bestand darin, in wenigen Worten auszudrücken, was jeweils getan werden musste, damit die vorgesehenen Bewusstseinsimpulse im Sinne einer Wahrnehmungsschulung überhaupt entstehen und "zünden" konnten. Im Unterschied dazu hatte ich nämlich bei meinem

bisherigen "therapeutischen" Programm im Rahmen meiner Lehrtätigkeit die Möglichkeit, sofort ergänzend und korrigierend einzugreifen, wenn sich irgendwelche Mißverständnisse ankündigten.

Die Notwendigkeit knapper Formulierungen war für mich also didaktisches Neuland. Zur Klärung ihrer Brauchbarkeit testete ich sie immer wieder in meinem Bekannten- und Freundeskreis, um ihnen zur allgemeinen Verständlichkeit den nötigen "Feinschliff" zu verpassen. Auf diese Weise kristallisierten sich zunächst Übungen heraus, die vordergründig Wahrnehmungselemente anregen sollten, die sich innerhalb der normalen Alltagserfahrung bewegten. Doch dann ging ich dazu über, Aufgaben zu entwickeln, welche unwillkürlich zu Bewusstseinsinhalten führten, die den gewöhnlichen, äußeren Wahrnehmungshorizont überschritten. So bestand zum Beispiel eine Übung darin, von einem gekennzeichneten Standpunkt aus, abzuschätzen, wie viele Schritte man benötigen würde, um einen in einiger Entfernung stehenden Pfosten zu erreichen. Mit geschlossenen Augen musste der "Prüfling" dann die geschätzten Schritte darauf zugehen und beobachten, wie es ihm dabei erging.

Bei dieser Aufgabe ist der Übende nicht nur mit den physischen Gegebenheiten beschäftigt, sondern mit "Wahrnehmungsobjekten", die er sich als seelisch-geistige Wirklichkeit selbst hervorruft. Es rücken damit wie von selbst Phänomene in den Vordergrund seines Bewusstseins, die in der äußeren Welt nicht vorhanden sind und lediglich als imaginäre Erscheinung existieren. Er begegnet dabei also seinen eigenen emotionalen und mentalen Projektionen, zum Beispiel in Form von Erwartungen, inneren Anspannungen und Widerständen, Unsicherheiten und Ängsten und zwar in einem weit höheren Maße, wie dies unter normalen Wahrnehmungsbedingungen geschieht. Diese einfache Übung ist somit in besonderer Weise geeignet, zu veranschaulichen, wie sehr das Wahrgenommene vom Wahrnehmenden selbst geprägt ist und dass es unrealistisch wäre, zu glauben, dieser Weg der Annäherung und seine Auswirkungen, ließen sich durch die objektive Tatsache seiner physischen Erscheinung allein definieren und erklären.

Mit Hilfe dieses Übungsbeispiels lässt sich auch ohne langes Theoretisieren und Philosophieren "beweisen", dass diese Wegstrecke für uns kein homogenes, statisches Etwas darstellt. Denn durch den Holzpflock und uns selbst wird ein Wirkungsfeld aktiviert und "lebendig", das uns den Raum und seine Überwindung als inhomogenes Spannungsfeld und dynamisches Ereignis erscheinen lässt, wobei nicht sosehr die Bewältigung der physischen Distanz Wahrnehmungsobjekt und Inhalt unseres Bewusstseins ist, sondern die emotionalen und mentalen Hindernisse, die wir uns selbst "in den Weg legen".

Im Rahmen dieser zweiten Lehrveranstaltung aus "Randgebiete der Baukunst" wurden nun vierzehn Stationen aus dem Fitnessparcours "Kraft der Sinne" aufgebaut, um ein bestimmtes Spektrum an Wahrnehmungen und Erfahrungen zu initiieren, das uns gewissermaßen als Bewusstseinsbausteine für die weitere Gestaltung dieser Lehrveranstaltung dienen kann.

Eingangstafel:

Kraft der Sinne
stellt eine Art "Fitness-Parcours" dar,
der dir helfen kann,
spielerisch zu einer Anregung und Erweiterung
deines Sinnesbewusstseins zu gelangen.

Er besteht aus verschiedenen Stationen,
an denen einfache Wahrnehmungsübungen
durchgeführt werden sollen.
Wesentlich dabei ist,
sich dafür entsprechend Zeit zu nehmen.

Die Zeit spielt bei diesem Übungsparcours
überhaupt eine ganz besondere Rolle.
Nicht in Sekunden oder Minuten,
sondern in "sich Zeit lassen",
"langsamer werden" und "Verweilen".
Übe dich darin, deine Zeit in diesem Sinne zu meistern.

Das Ziel dieser Übungen ist es,
dir durch deine eigenen Wahrnehmungen
und Erlebnisse zu veranschaulichen,
dass es letztlich an dir selbst liegt,
was dir "deine Welt" an "Sinn" zu offenbaren vermag.
Vielleicht kann dir dieser Parcours auch helfen,
deiner eigenen "Natur" ein Stück näher zu kommen.

Übungsstationen:

Standpunkte

Jeder dieser Holzpfähle steht für einen bestimmten
geistigen Standpunkt, den du für eine Weile einnehmen sollst.
Betrachte diesen Baum aus der Sicht der angeführten Personen.
Achte vor allem darauf,
was du bei diesem Rollenspiel jeweils fühlst und denkst.

(als Standpunkte: ICH, KIND, HOLZFÄLLER, MALER, PFARRER, ICH)

Standortgefühl und Blickrichtung

Wähle irgendeinen Standort und
lass ihn eine Weile auf dich wirken.
Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.
Dann drehe dich langsam um deine Achse und
Probiere in diesem Sinne verschiedene Blickrichtungen aus.
Bleibt dein "Standortgefühl" gleich?
Führe diese Aufgabe mit offenen und
geschlossenen Augen durch.

Hörbarkeiten
Gehe zehn Schritte in eine Richtung deiner Wahl und lass den Ort,
an dem du dich dann befindest, eine Weile auf dich wirken.
Schließe dabei deine Augen und sei "ganz Ohr".
Nimm dir die Zeit, genau hinzuhören,
was du um dich herum alles hören kannst.
Versuche dabei auch in den "Klangqualitäten" des gehörten
zu verweilen und sie "auszukosten".

Bodenbeziehungen
Stell dich auf irgendeinen Standpunkt im freien Gelände
und lass ihn eine Weile auf dich wirken.
Achte darauf, wie du dich dabei fühlst.
Probiere in diesem Sinne deinen Standort
auch in anderen Positionen aus,
zum Beispiel sitzend, kniend, auf allen Vieren,
liegend (auf dem Rücken, auf dem Bauch oder seitwärts).
Vergleiche, wie du dich jeweils dabei fühlst.

Einfach zum Nachdenken
Setz dich irgendwo eine Weile hin und besinne dich,
was du von deinem Platz aus alles wahrnehmen kannst.
Nimm dir die Zeit, dir bewusst zu werden,
was alles nicht da wäre,
wenn du nur ein Bild deiner Umgebung vor dir hättest.

Taktile Betrachtungen
Setz dich und nimm dir die Zeit,
alles zu berühren, was in deiner Reichweite liegt.
Beachte, wie sich die Wahrnehmungsobjekte
deines "Tasterfahrungshorizonts" anfühlen.
Vergiss dich selbst dabei nicht!
Bevor du beginnst, schließe deine Augen.

Standortgefühle
Gehe zehn Schritte und lass den Standort,
an dem du dich befindest, eine Weile auf dich wirken.
Wiederhole diesen Vorgang mindestens fünfmal.
Achte darauf, wie du dich jeweils fühlst.
Führe deine "Standortgefühls-Erhebungen" mit offenen
und geschlossenen Augen durch.
Vergleiche deine Erfahrungen.

Bodenberührungen
Gehe, wenn möglich barfuss, einige Schritte
in "normalem" Schritt-Tempo.
Wiederhole diesen Ablauf mit schnelleren
und langsameren Schrittfolgen und beachte dabei
vor allem deine "Bodenberührungsgefühle".

Wiederhole die Aufgabe mit geschlossenen Augen
und vergleiche deine Erfahrungen.

Klangstäbe
Nimm einen der Stäbe und halte ihn an dein Ohr.
Höre aufmerksam zu, wie es klingt, wenn Du ihn an
verschiedenen Stellen in unterschiedlicher Weise anfasst,
zum Beispiel an ihm klopfst, reibst, kratzt,
leicht oder fest, langsam oder schnell darüber streichst.
Versuche auch mit beiden Händen darauf zu "spielen".

Wiederhole dieses Spiel mit anderen Stäben.

Schnupperstation
Setz dich und achte zunächst darauf,
welcher Geruch in der Luft liegt.
Nimm dir dann die Zeit, an einigen Gegenständen
deiner unmittelbaren Umgebung zu schnuppern.
Wenn du den Eindruck hast, dass sie nach "nichts" riechen,
reibe kurz daran und versuche es noch einmal.
Schnuppere auch ruhig an dir selbst und mach dir bewusst,
welche "Duftnoten" du aufweist.

Farb-Licht-Spiel
Nimm irgendeinen Gegenstand aus deiner Umgebung
- z.B. einen Grashalm, ein Blatt oder einen Stein.
Halte ihn möglichst ruhig in deinem Blickfeld
und drehe dich mit ihm ganz langsam
um deine eigene Achse.
Beachte dabei, was mit der Farbe des Gegenstandes geschieht
und was du empfindest.

Wiederhole dieses Farb-Licht-Spiel mit anderen Gegenständen.

Gehen zum Quadrat

Stelle dich auf die vorbereitete Platte,
mit Blick geradeaus.
Versuche – unter Beibehaltung deiner Blickrichtung –
langsam die Form eines Quadrates abzuschreiten,
mit sieben Schritten Seitenlänge.
Beginne damit nach vorwärts.
Schließe dabei deine Augen
und schau, wie es dir ergeht.
Wiederhole diese Aufgabe,
indem du nach rückwärts, rechts oder links beginnst.

Wiederhole das Ganze,
indem du zusätzlich deine Ohren geschlossen hältst
und vergleiche deine Erfahrungen.

Komplementäre Welt

Nimm eine der vorliegenden Karten
und lege sie auf die weiße Unterlage.
Lass Deinen Blick etwa zehn Atemzüge lang darauf ruhen.
Dann entferne das Blatt rasch aus deinem Blickfeld,
ohne dabei deine Blickrichtung zu verändern.
Beobachte in Ruhe, was dadurch in deinem Blickfeld entsteht.

Wiederhole diesen Vorgang mit anderen Karten.

Annäherungsgefühle

Nimm dir vor, den in einiger Distanz
vor dir stehenden Pfosten zu erreichen.
Schließe deine Augen und
versuche deinen Vorsatz zu erfüllen.
Beachte, was du dabei erlebst.