

Die Wahrnehmung in der Kunst - Die Kunst der Wahrnehmung .

Wegbereiter - Wegbegleiter auf dem spirituellen Weg der Kontemplation.

"Die Kunst ist die Schwester der Mystik" (*Willigis Jäger aus "Anders von Gott reden"*)

Wer einmal in der Orangerie (Paris - in der Nähe des Louvre) bei den Seerosenbildern (der Originaltitel "les Nymphées" verweist bereits auf eine nicht sichtbare, wohl aber spürbare Ebene) von Monet verweilte - weiß um die Bedeutung dieser Aussage. Interessanterweise ist in den beiden Räumen, in denen diese Bilder zuhause sind, einfach Stille. Vom Louvre kommend, mit diesem konstanten Lärmpegel, ist die schon fast sakrale Stille, gleich wie viele Besucher in den Räumen sind, in jeder Zelle erfahrbar. Die reinen Abbildungen können es nicht sein - sonst wäre in allen hochkarätigen Museen dieser Welt einfach Stille. Was ist es dann.....? Jenseits aller intellektuellen Erklärungen , wie z. Bsp. dass Monet bereits fast erblindet war als diese Bilder entstanden, stellt sich die Frage: "Wie ist es möglich, Farben auf der Leinwand so wirken zu lassen, dass Zeit und Raum an Bedeutung verlieren, für einige Menschen sich gleichsam auflösen?".

Es kann nur "etwas" hinter den Bildern sein. Eine tiefe Erfahrung der Wirklichkeit jenseits der Worte - jenseits der Bilder.

Es geht eben nicht um das Ab-Bild von irgendetwas durch irgendetwas. Es kann eine ganz andere Ebene erreichen, eine Ebene, die den Menschen in der Tiefe berührt. Das ist das Paradox : der Künstler (gleich ob mit Farbe bei den Malerinnen und Malern, oder mit Holz, Stein etc. bei den Bild-Hauerinnen und Bildhauern) gestaltet ein Bild, um durch das Bild jenseits des Bildes zu führen. Allein die Hingabe an das was wirklich ist durch die Zurücknahme der eigenen Person, kann sichtbar werden lassen was Ausdruck finden will..

Wahrnehmen WAS wirklich ist.

Ein einfacher Satz, er liest sich einfach, er versteht sich von selbst.....:"ich schaue genau hin und sehe was da ist". Ist es so? Reicht das - das "Genau hinschauen"? Nein. Das zeigt die Erfahrung sehr deutlich. Wir glauben genau hinzuschauen - aber es findet etwas ganz anderes statt. Wir schauen zunächst einmal durch alle unsere, aus den persönlichen Erfahrungen entstandenen, Filter. Auch unsere momentanen Befindlichkeiten, d.h. alle Emotionen und die Situation, in der wir sind, wird vor unsere Augen geschaltet. Es ist sozusagen eine sehr individuelle, ganz persönliche Brille, durch die wir schauen und damit ist der Glaube, dass wir sehen was da wirklich ist - Illusion. Diese Illusion gilt es zu enttarnen.

Wahrnehmen was wirklich ist.

Hier wohnen Kontemplation, Wahrnehmung und Kunst in einem Raum - sind ein Raum. Die künstlerische Gestaltung kann uns zeigen wie sehr und wie schnell wir uns von uns täuschen lassen. Es gibt viele einfache Übungen, die zunächst der Erlernung des künstlerischen

Handwerks dienlich sind, jedoch weit über dieses Hinausführen. Übungen, die es ermöglichen die Täuschungen zu spüren, die Illusion als solche zu erfahren und die Wahrnehmung zu schulen. Stellen wir uns vor, die Aufgabe besteht darin, ausgerüstet mit einem einfachen Bleistift, Radiergummi und einem leeren Blatt Papier, einen Stuhl zu zeichnen. Für alle scheinbaren "Nichtkünstler" nicht so ganz einfach - ist doch zum einen oftmals sehr deutlich eine Stimme im Inneren zu hören, die da sagt: "das kann ich nicht.... malen, zeichnen war noch nie mein Ding" Ist das so...? Kinder malen und zeichnen ohne warum und weshalb, einfach voller Freude. Die Vorsicht beginnt an dieser Stelle erst mit der Einmischung und Beurteilung von Außen. Die, im Laufe der Zeit, daraus entstandene innere Be- und Verurteilung noch vor dem ersten Strich, schränkt bereits die Wahrnehmung ein. Zudem existiert ein sehr genaues inneres Bild wie ein Stuhl aussieht: vier Beine, eine Sitzfläche und eine Stuhllehne. Dies alles im Viereck angeordnet. Eine weitere Einschränkung der Wahrnehmung - denn der Stuhl zeigt sich uns in der räumlichen Perspektive völlig anders. Im Hier und Jetzt ist es nicht möglich dieses Viereck zu sehen, wie sollten wir es dann zeichnen können? Mit dieser doppelten Einschränkung, begleitet von der unbarmherzigen inneren Kritik bei jedem Strich, in Abwesenheit von Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit, ist die vermutlich nicht korrekte Darstellung von dem was wirklich ist, leicht erklärbar. Nach diesem ersten zeichnerischen Versuch ist es sinnvoll in die kontemplative Übung zugehen und mit dem Stillen Sitzen alles loszulassen, gleich welches Ergebnis auf dem Papier sichtbar ist.

Der zweite Teil dieser Übung fordert auf, sich von dem inneren Bild des Stuhles zu lösen - und die innere Kritik außer Kraft zu setzen. Dies ist möglich, wenn die neue Aufgabe lautet, die Zwischenräume, bzw. den Raum um den Stuhl zu zeichnen. Das fehlende innere Bild ermöglicht uns eine völlig andere und genauere Sichtweise - und auf wundersame Weise erscheint der Stuhl, durch die Darstellung des Raumes um den Stuhl, auf dem Papier.

Diese einfache Übung (Impuls aus "Garantiert Zeichnen lernen" Betty Edwards), auch für den Selbstversuch geeignet, kann in die Position der inneren Beobachtung führen. Der Beobachtung dessen, was wir mit uns machen, obschon es im Grunde um nichts geht. Es ist lediglich der Versuch, einen Stuhl zu zeichnen. Mit Betonung auf "MACHEN" im Unterschied zu "SEIN". Die kontemplative Übung führt uns ins Sein - ins Sein im Hier und Jetzt. Durch die innere Beobachtung und der damit verbundenen Erfahrung in der Unterschiedlichkeit der beiden "Sehweisen" ist es möglich die Täuschung zu spüren und diese Erfahrung in den Alltag fließen zu lassen. Wie bin ich jetzt da? WIE nehme ich wahr - nicht das Was ist zunächst entscheidend; es ist das Wie, das unsere Sichtweise auf unser Leben verändern kann und so den Raum öffnet für ein wirkliches "Sein im Hier und Jetzt". Die intensive Beschäftigung mit der darstellenden Kunst, gleich welcher Art, erfordert zugleich die Schulung der Wahrnehmung. Eine geschulte Wahrnehmung wiederum wird sofort und unmittelbar den künstlerischen Ausdruck verändern. Tiefe Berührung findet statt, wenn das Wollen und Machen in den Hintergrund tritt, die Stille ihre Wirklichkeit entfaltet, ihren Ausdruck finden darf.

"Ich habe eine Zeit meines Lebens bewusstlos verbracht. (...) Falls ich gelebt haben sollte, habe ich vergessen es wahrzunehmen" (*Fernando Pessoa aus "Buch der Unruhe"*)

Wahrnehmen was wirklich IST.

Das menschliche Miteinander ist allzu oft ein menschliches Gegeneinander. Die Aktion und Reaktion entspringen und entsprechen selten dem Augenblick, dem Hier und Jetzt. Vielmehr übernehmen die "Gespenster der Vergangenheit" die Regie und lassen die Marionetten einen Tanz tanzen, der unendlich Kraft kostet und sie dennoch gefangen hält.

Das Innehalten - den Atem spüren - ganz wach zu sein - Spüren - darum geht es. Die Wahrnehmung kann auch hier ein Schloss und ein Schlüssel zugleich sein. Sie wird sich durch das Innehalten, das Wachsein und das Spüren verändern und das Spüren wird sich durch die Wahrnehmung dessen, was wirklich ist, verändern.

Wie ist die Situation jetzt? Wie begegnet mir dieser Mensch jetzt? Wie begegne ich meinem Vis-a-Vis jetzt? Die Konditionierung, gefüttert vom Elternhaus, gesellschaftlichen Normen, religiösen Anschauungen, persönlichen Erfahrungen, Verletzungen, Enttäuschungen und Begebenheiten aller Art, vollzieht einen sehr bemerkenswerten, da gleichermaßen äußerst anstrengenden wie sinnlosen, Spagat von der Vergangenheit in die Zukunft. Es ist, wie wenn wir mit einer Fußspitze in der Vergangenheit und mit der anderen Fußspitze in der Zukunft stehen. Einzig die Gegenwart, das Hier und Jetzt bleibt "unberührt". Der Bogen, von dem was war zu dem was vielleicht sein wird, besteht aus Angst. Angst, die eine Art Vakuum erschafft und sich der Gegenwart verweigert. Dem Leben verweigert. Um zu spüren, wie wenig wir tanzen und wie sehr wir uns tanzen lassen, können sehr einfache und dennoch wirkungsvolle Übungen zur Schulung der Wahrnehmung hilfreich sein.

"Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar", aus "Der kleine Prinz" von Antoine de Saint-Exupéry, sagt eindrucksvoll, wie sehr uns auch hier, in der menschlichen Begegnung, die äußeren Augen eher im Wege stehen. Das Herz als symbolischer Ort der liebenden Wahrnehmung. Der Wahrnehmung aus dem Augenblick, dem Jetzt und Hier, dem Sein heraus. Das "ich liebe Dich" und deshalb sehe ich nur alles Schöne und Gute an und in Dir..... dieser Ort ist nicht gemeint. Das ist nicht die Wahrnehmung aus dem Sein in der Liebe. Das ist vielmehr der Ort, der den Boden für die unweigerlich folgenden Enttäuschungen und nicht eingehaltenen träumenden Erwartungen bereitet. Ich nehme wahr, wer Du wirklich bist - mit all dem, was für mich schön und kostbar ist, auch mit all dem, was für mich schwierig und fremd ist - ich nehme wahr und liebe. Dieses Wahrnehmen kann man nicht machen. In die Übung der vielleicht neutraleren Wahrnehmung gehen, als Schlüssel und Schloss zugleich, jedoch schon. Für einen Moment die Augen schließen..... und spüren..... die Augen wieder öffnen und spüren.....Wie ist es? Vielleicht ist es möglich, in einem geschützten Raum, mit zunächst geschlossenen Augen eine Person, die näher kommt, zu spüren - und dann mit geöffneten Augen. Wie verändert sich die Wahrnehmung? Wie ist es, wenn die Augen erst geöffnet sind- um sich dann zu schließen? Die Augen "sehen" die Statur, die Körperhaltung, die Kleidung, glauben den Sozialstatus zu sehen, etc. etc. und wir öffnen unsere Schubladen und sortieren ein. Wahrnehmung ist etwas völlig anderes. Es ist ein Spüren was und wie es in diesem Moment ist - und - welche Ausstrahlung diese Person hat. Ohne (scheinbar) im Äußeren sichtbare Merkmale, die zum direkten inneren Einsortieren führen. - und folglich zur zumeist unbewussten Reaktion. Wie sehr sich das Sehen mit den äußeren Augen und das Wahrnehmen mit allen Sinnen und Zellen unterscheidet, beschreibt Jaques Lusseyran in seinem Buch "Das wiedergefundene Licht", die Lebensgeschichte eines Blinden im

französischen Widerstand, sehr eindrucksvoll.. Jeder Jugendliche, der von ihm gegründeten Résistance beitreten möchte, wird von dem, mit 8 Jahren erblindeten Jacques, überprüft. Zitat: "Wie Kinder, Tiere oder sehr weise Menschen beurteilt er Menschen nach Wahrhaftigkeit, die am Klang der Stimme und der Gesamtausstrahlung abzulesen ist" (Zitat Ende). Diese Art der Wahrnehmung zu schulen ist wesentlich, um die machtvollen Mauern, gebaut aus Verletzung, Schmerz und Angst, die zwischen wirklicher Begegnung und uns liegen, zu stürzen und unseren vermeintlich notwendigen Schutz aufzugeben. Es sind Schritte auf dem Weg ins Sein, Schritte....es ist nicht der Weg.

Mit der Übung die Wahrnehmung zu intensivieren, entsteht gleichzeitig die Möglichkeit einer weiteren Illusion zu unterliegen. Denn auch hier, mit der feineren Wahrnehmung, sind wir als Person, mit all dem was wir wollen und wünschen, noch sehr involviert und das Ich kann auf eine verhängnisvolle Weise versucht sein, sich über Andere zu erheben und die verfeinerte Wahrnehmung als Kontrolle zu missbrauchen. Allein das Wie diese Übung vollzogen wird, ist entscheidend für unseren inneren Weg. Es ist sinnvoll und unterstützend, genau wie die künstlerische Übung - als Zugang, als Wegbegleitung auf dem spirituellen Weg - aber es ist nicht der Weg. Das reine Wahrnehmen, das reine Sein - die Liebe - führt weit darüber hinaus - in das was wirklich ist. Das Hier und Jetzt.

Wahrnehmen was WIRKLICH ist.

Es wirkt die Wirklichkeit. Die Wirklichkeit durchwirkt uns, jenseits aller Vorstellungen und Erwartungen, jenseits allen Wollens und Denkens, jenseits allen Machens und auch jenseits der Emotionen. Dieses Durchwirken findet statt - gleich, ob wir mitwirken oder versuchen uns dem entgegen zu stellen und ein Gefühl der Ohnmacht uns unseren Ängsten ausliefert. Die kontemplative Übung lädt uns ein, innezuhalten und unsere Ängste zu enttarnen, als das was sie sind: Lähmungen auf dem Weg ins Leben. Angst lähmt den Atem..... in der Ruhe des Stillen Sitzens, mit der Aufmerksamkeit bei jedem Atemzug kann die Angst ihre Bedeutung und damit ihre Macht verlieren. Die Angst, die uns in der Vergangenheit gefangen hält und uns als Gefangene in die Zukunft wirft, verliert an Kraft. Das Leben darf sich entfalten. Das gedankenverlorene Denken rückt ins Bewusstsein und die Beobachtung der Vielzahl und gleichzeitig inhaltlich "Wenigzahl" der Gedanken wird erkannt und darf sich verändern. In der Stille - durch die Stille - aus der Stille.... lauschen. Lauschen ist vielmehr als hören. Lauschen ist ein Wachsein, ein Wahrnehmen, ein Sein. Wesentlich ist aus diesem Sein die Wirklichkeit wirken lassen - uns durchwirken lassen; um, wenn es gelingt, durch uns wirken lassen.

Wenn die Wirklichkeit durch uns wirken darf ist die Liebe anwesend. Sind wir in der Liebe, sind wir Wesen-tlich. Das was wir zutiefst sind wird spürbar in all unseren Begegnungen, in unserem Miteinander, in unserem Leben.

WAHRNEHMEN WAS WIRKLICH IST

Die Wahrnehmung durch und in der Kunst und die Kunst des Wahrnehmens eröffnen die Möglichkeit die Übung des Stillen Sitzens zu unterstützen - wie das Stille Sitzen die Wahrnehmung und die Tiefe des künstlerischen Ausdrucks zu intensivieren vermag. Es verstärkt und befruchtet sich wechselseitig und dient dem spirituellen Weg. Der spirituelle

Weg wiederum kann kein Weg sein, der irgendwohin führt - kann kein Weg sein, der ein Ziel hat. Jedes Ziel verfehlt den Weg. Es ist die Übung um der Übung willen. Es ist die Stille um der Stille willen. Es ist das Sein um ganz Mensch zu sein. Dieser eine Atemzug - Jetzt. Dieser eine Schritt , nur dieser Schritt.... ist alles.

Es ist die Liebe - allein um Liebe zu sein.

Es ist ein Augenblick :das Bereitsein und das Eingießen. *Meister Eckhart*