

520 Wahrnehmungsschulungen

Ich beginne mit einer kurzen Kennzeichnung von Bewusstseinszuständen, also dessen, was du wahrnimmst oder wahrnehmen kannst und gebe dann noch einen Überblick über die verschiedenen Übungen.

Wahrnehmungsschulung

Was ist dein gegenwärtiger Bewusstseinszustand? Zunächst können mehrere Modalitäten unterschieden werden.

Unbewusstsein

Ich beginne mit dem großen Bereich des Unbewussten, des **Unbewusstseins**. Dort werden z.B. die **Routinen** erfahren, z.B. dass du an alles Mögliche denken kannst und gleichzeitig fährst du das Fahrzeug. Du navigierst, du kontrollierst, du bedienst was es dort zu bedienen gibt. Nur du denkst währenddessen nicht daran was du machst wenn du die Routinen ausführst und sie werden dir nicht bewusst. Das änderst sich sofort, wenn plötzlich etwas anderes in dein Sichtfeld kommt. Du wirst bewusst und erfährst oft auch einen Schrecken. Die Routinen bestehen aus bewusst gelernten Inhalten, die im Arbeitsgedächtnis gespeichert sind und abgerufen werden.

Unbewusstes

Weiter ist der großen Bereich des **Unbewussten** hervorzuheben, der von **Freud** so genannt wurde. In diesem Bereich sind all die nicht verarbeiteten Erfahrungen, die nicht bewusst sind, aber nahe am Bewusstsein sich befinden. Du kennst vielleicht den sogenannten Freud'schen Fehler, z.B. in der Form des „Freud'schen Versprechers“. Dieser entsteht, wenn etwas anderes bewusst werden will, aber nicht durchkommt.

„schwebendes Bewusstsein“

Ich unterscheide eine Haltung des Bewusstseins, einen **schwebenden Bewusstseinszustand**, den ich mit „**Angeln**“ umschreiben möchte. Die Angel wird ausgeworfen, du kannst an alles Mögliche denken, dir alles Mögliche anschauen. Plötzlich zuckt etwas, der Schwimmer wird unter Wasser gezogen und zieht deine Aufmerksamkeit auf den Vorgang. Du wechselst von dem schwebenden Bewusstseinszustand des Wartens in einen zentrierten Bewusstseinszustand, bist ganz und gar „dabei“, siehst plötzlich sehr scharf, klar und bist konzentriert.

Bewusstseinszustände und Bewusstseinsinhalte

Du kannst im Bewusstsein unterscheiden zwischen den **Inhalten**, also das, was dir bewusst wird, sowohl mit dem Sinnen im **Außen** wie auch im **Innern**, mit den inneren Sinnen, und Bewusstseinszuständen.

Persönlichkeit

Ein weiterer großer Bereich des Bewusstseins, bei dem aber nicht deutlich wird, dass dies eigentlich ein Inhalt des Bewusstseins ist, ist das **Selbst**, das jeweilige Selbst.

Normalerweise nimmst du das „**ich**“ wahr als **Persönlichkeit**. Das „ich“ kannst du daran wahrnehmen, dass du an ich denkst. „ich“ habe Lust, „ich“ bin der und der und so weiter, „ich“ bin die und die.

Und du kannst die **Persönlichkeit als Bewusstseinsinhalt** ebenfalls wahrnehmen, indem du dich bemüht oder möglichst gut zu sein willst oder etwas zu erreichen willst. In diesem

Zustand des Bewusstseins bist du immer hinter irgendetwas her. Du suchst nach Anerkennung beim Vollziehen einer Tätigkeit, immer nach etwas hinterher. Dieser **Zustand** ist das **Selbst**, das durch die **Persönlichkeit** strukturiert und konditioniert ist.

Person

Einen anderen Bewusstseinszustand des Selbst erfährst du daran: du bist wach, achtsam und achtest auf das, was erscheint, was kommt. Du bist offen für alles das, was erscheint. Dieser Zustand der Gelassenheit und gleichzeitig der Achtsamkeit ist der **nicht konditionierten Teil des Selbst**. und bist du nicht in der Persönlichkeit. Ich nenne diesen Zustand in Abgrenzung zur Persönlichkeit den **Bewusstseinszustand der Person**.

Sein

Wenn du im ganzen Selbst bist, wenn du im **Bewusstseinszustand des Seins** bist, dann bist du in **grenzenlosen Bereichen**. Grenzenlos heißt: du nimmst keine Grenzen mehr wahr. Du **erfährst diesen Bereich daran**, dass das „ich“, dass die Persönlichkeit dort nicht mehr existiert, nicht vorkommt. Weiter erfährst du ihn daran, dass du nichts brauchst, nichts wünschst, nichts willst, sondern nur „da“ bist im Sein.

Präsenz

Und dass das, was er scheint, erscheint und du dem folgst oder auch nicht. Ein weiterer Teil des Bewusstseins ist **das Bewusstsein des Bewusstseins, die Präsenz** oder auch Gegenwärtigkeit genannt. Plötzlich erfährst du, dass du nicht nur eines Bewusstseinsinhaltes bewusst bist sondern dass du dir auch bewusst bist, dass du bewusst bist. Z.B. Du nimmst eine Lampe wahr. Dies ist ein Inhalt des Bewusstseins. Und zugleich nimmst du wahr, dass du eine Lampe wahrnimmst. Ich nenne dies auch ein **„zweifaches“ Bewusstsein**. Die Präsenz ist eine Form, ist ein Inhalt die der Bewusstseinszustand des Seins annehmen kann, die in ihm „vorkommt“.

Abfolge der Übungen

Ich beginne mit der **Übung Bewusstseinszustände wahrzunehmen**. Und dies geht am Einfachsten, wenn du dir zunächst einmal der **Bewusstseinsinhalte bewusst** wirst und dann anhand der Strukturen des Bewusstseinszustandes unterscheiden kannst, erkennen kannst, um welchen Bewusstseinszustand es sich handelt sein.

In der **Übung Bewusstseinszustand wechseln** geht es um die Aufmerksamkeit, das Nutzen der Aufmerksamkeit, um das bewusste und gezielte Herbeiführen des Wechsels des Bewusstseinszustandes.

Die **Übung Bewusstseinsstrom wahrnehmen** fördert deine Fähigkeiten, die Inhalte und die Zustände sowie die Dynamik bewusst zu bekommen: immer unter der Frage „wo bin ich eigentlich“ und – in der Metapher des Führerscheins „wer fährt“.

Da du im Bewusstsein zumeist mit bestimmten Aspekten identifiziert bist, zumindest darauf konzentriert bist, bietet dir die **Übung Identitätenstrom wahrnehmen** die Möglichkeit, nicht nur wahrzunehmen, womit du gerade identifiziert bist, sondern das auch noch zu wissen. Dies damit du bei schnell wechselnden Bewusstseinszuständen oder schnell wechselnden Bewusstseinsinhalten mit deiner Aufmerksamkeit dabei bleiben kannst.

Wenn du das willst, ist die **Förderung der Konzentrationsfähigkeit** unerlässlich. Sonst wirst du in der Analogie nur von den Wellen hin und her geworfen, ohne die Wellen zu reiten.

Die **Übung Gleichzeitigkeit wahrnehmen** eröffnet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeitsspannweite zu erhöhen, das heißt nicht nur das eine wahrzunehmen und dann das andere, also in einer Abfolge sondern gleichzeitig wahrzunehmen, was ist.