536 Sinnesschulungen

Ich unterscheide hier zwischen **äußeren Sinnen** und **inneren Sinnen**.
Normalerweise beziehst du dich bei Sinnen auf die Sinneswahrnehmungen besonders der äußeren Welt. Der Gebrauch der Sinne ist genetisch vorgegeben, doch wie stark und differenziert du sie benutzen kannst, ist von deinen Fertigkeiten in der **Sinnesnutzung** abhängig.

Du unterscheidest dich von anderen Menschen durch deine bevorzugten Sinneskanäle und dann jeweils noch über die erreichten Qualitäten ihrer Nutzung in der Wahrnehmung und durch dein Wissen um diese Qualitäten.

Der Begriff „**bevorzugte Sinneskanäle**“, also welche Sinne du bevorzugt nutzt, wurde schon im Kapitel 2 erklärt. Hier geht es darum, durch eine weitere Schulung deiner Sinne die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung selber weiterzuentwickeln, voranzubringen.
Das ist hilfreich für die innere Wahrnehmung, also wenn es um die Wahrnehmung des inneren geht.

Beispiel: Sinn Riechen

Du hast einen normal entwickelten Geruchssinn und kannst jetzt beginnen, diesen weiter auszudifferenzieren, vielleicht bei der Wahrnehmung des Körpergeruchs von Personen, mit denen du umgehst. Wie ein Weinkenner übst du zu unterscheiden.
Du nimmst den Körpergeruch selber wahr und du unterscheidest die verschiedenen Parfums oder Deos, den Geruch des Weichspülers in der Kleidung und was auch immer.
Auf diese Weise unterscheidest du den Körpergeruch von anderen Menschen in einer Weise, wie du es vorher nicht gemacht hast.

Beispiel: Sinn Geschmack

Du kannst auch deinen Geschmack weiterentwickeln, indem du etwa 15 bis 20 verschiedene Geschmacksnuancen eines Rotweins voneinander unterscheiden kannst. Wichtig dabei ist, und das wirst du bei Schulung der Sinne deutlich merken, die Wahrnehmung der neuen Qualitäten selber.
Aber es geht **nicht nur** um die **Wahrnehmung**, es geht auch um die **Bezeichnung**, darum, dass du auch in der Lage bist das, was du wahrnimmst, in einer Weise mit Begriffen, mit Wörtern auszudrücken und damit anderen verständlich zu machen.

Der **Zweck** dieser Schulung der äußeren Sinne ist einmal, das deine **Sinne geschärft** werden und dass du spürst, wie du ein Interesse daran hast, die Sinne zu schärfen.

Zum anderen trainierst du dabei dein **Unterscheidungsvermögen**. Du merkst wie das ist, wie sich das anfühlt, immer mehr Unterscheidung treffen zu können.
Von einer Parfumherstellerin, Kompositeurin, wird berichtet, dass sie es während der Ausbildung gelernt hat, 3000 verschiedene Nuancen von Parfums voneinander unterscheiden zu können und sie auch bezeichnen zu können.

Eine solche Feinheit ist hier im Lernprojekt nicht angezielt, wohl aber eine Öffnung der Sinne.
Denn in der Wahrnehmung von Seinsqualitäten, von Erscheinungsweisen des Seins, überhaupt von der ganzen inneren Welt, schon beginnend beim Körper, sind alle Sinne zusätzlich zum Spüren einsetzbar.
Da kann z.b. eine Dunkelheit eine samtige Oberfläche haben, da kannst du eine Seinsqualität „schmecken“, und dadurch unterscheiden: also Sinnesschulung.