



von AiN

www.

besonders

.jetzt

Wahrnehmung fördern

Um die Befindlichkeit anderer zu erkennen, muss man erst mal herausfinden, wie man selber tickt. In vielen Religionen ist ein Zeitraum Bestandteil, in dem durch Formen der Askese eine Selbstschulung angeregt, der Geist gereinigt werden soll, also über sich und Elementares nachzudenken. Das funktioniert nicht schnell nebenbei, es bedarf mehrerer Tage, um die Einflüsse von außen – des Alltags samt Umgebung und Gewohnheiten – auszublenden.

den. Zudem muss der Körper bei einem bewussten Verzicht, z. B. reduzierte Nahrung, auf Reserven zurückgreifen, die er sonst im Überfluss zur Verfügung hat. Diese Reaktion des Organismus bewirkt erstaunliche Ergebnisse. Natürlich denken viele an ihre Fettpolster, die dadurch praktischerweise schmelzen, doch tatsächlich verändert sich der gesamte Stoffwechsel, das Gehirn schaltet auf „Überleben hat Vorrang“ um und man ist in der Lage klarer zu denken und empfindsamer zu spüren. Eine geniale Erfahrung für sich ganz alleine, in sich hineinzuhorchen braucht Stille ohne Ablenkung durch andere. Wer bin ich? Was brauche ich? Was brauchen andere? Was kann ich verbessern? Man erlebt eine Einkehr zu sich selbst, die eigene Verletzlichkeit und die der Mitmenschen wird erkannt, die Sterblichkeit nicht mehr verdrängt, sondern jedes Handeln, neue Wege danach ausgerichtet. Die eigenen Sinne werden geschärft: Karges Brot

schmeckt fantastisch, einfaches Wasser ist Quell des Lebens, man sieht Lachfalten mit Freude und endlich auch Tränensäcke mit Sorge, man hört hin und nicht nur zu, kann Gesten deuten, fühlt plötzlich, wie es sich und anderen wirklich geht, ein Gebet entsteht aus Demut und Dankbarkeit, sogar die Natur riecht und präsentiert sich noch wundervoller als sonst. Erst wenn wir eine Wüste mit Entbehrungen durchschreiten, erkennen wir wieder die schönen Oasen um uns herum. Wir erleben Spaß intensiver, essen mit Genuss, schätzen vermehrt Menschen und Tiere, teilen ehrlich und wirklich gerne, erfreuen uns an Kleinigkeiten, die einfach passieren, streben große Dinge bewusst an und erreichen sie. Mit gestärkter Willenskraft stellen wir uns Herausforderungen, überwinden Zweifel durch gezieltes, intuitives, positives Wirken. Immer wieder die eigene Wahrnehmung zu fördern ist – im Gegensatz zu Geld – ein echter Gewinn und freut mich besonders.