



Leseprobe

Inga Heckmann

Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit

Über die körperliche Wahrnehmung zu einem gelassenen Geist - Mit 7-Wochen-Workshop für alle Sinne

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 21. März 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Mit allen Sinnen in ein achtsames Leben

Die bewusste Beschäftigung mit den Sinnen ist reine Meditation, durch die wir automatisch ganz im Moment ankommen. Gleichzeitig lernen wir die versteckten Mechanismen unserer Wahrnehmung kennen und gelangen so zu mehr Selbsterkenntnis. Diese faszinierende und körperbasierte Achtsamkeitspraxis wird hier mit altem Yoga-Wissen, neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und zahlreichen kreativen Übungen kombiniert. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen sowie die Körperwahrnehmung (Propriozeption) werden geschult. Darüber hinaus beruhigt sich Ihr Geist, entschleunigt sich Ihr Denken und das Empfinden verfeinert sich. Der praktische »7-Wochen-Workshop für alle Sinne« führt Sie nicht nur zu Ihrem wahren inneren Wesen, sondern sorgt auch für die bessere Vernetzung bestimmter Hirnareale. Dies erleichtert die Verarbeitung von Stress und schafft Resilienz für schwierige Lebenssituationen.



Autor

Inga Heckmann

Inga Heckmann ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin, Autorin, Musikerin und Redakteurin. Sie hat unter anderem die Bücher »Von der Kunst Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben« und »Das kleine Buch vom guten Morgen« verfasst. Ihre Leidenschaft gilt neben den Themen Ayurveda, Yoga, Achtsamkeit und Meditation dem Verfassen von Geschichten und

INGA HECKMANN
Die Sinne als Tor zur Achtsamkeit

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Trotz intensiver Bemühungen gelang es in einem Fall nicht, den Rechteinhaber des Fotos festzustellen. Der Verlag bittet diesen oder eventuelle Rechtsnachfolger, sich mit ihm in Verbindung zu setzen. Er verpflichtet sich, rechtmäßige Ansprüche nach den üblichen Honorarsätzen zu vergüten.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Illustrationen: atelier-sanna.com, München

1. Auflage

© 2022 by Irisiana Verlag,

einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Satz: KompetenzCenter, Mönchengladbach

Projektleitung: Sven Beier

Bildredaktion: Sabine Kestler

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: © Shutterstock/DenisKrivoy und Grisha Buev

Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-424-15420-7

INHALT

Vorwort	7
Einleitung:	
Die Sinne als Tor zur Welt und die Tür nach innen	11
Eine kurze Betriebsanleitung für dieses Buch	14
Die Theorie der Sinne: Wie wir die Welt erfahren	17
Ein komplexes Team ohne Hierarchie	18
Ursachenforschung	18
Wie Sinneseindrücke verarbeitet werden	20
Sensorische Empfindung ist der Anfang	21
Die Sinne unter der Lupe	32
Der Sehsinn: Ein Spätentwickler	32
Der Hörsinn: Eine zwischenmenschliche Brücke	37
Der Tastsinn: Fühlen, fühlen, fühlen	41
Der Geschmackssinn: Die Kooperation macht das Aroma	44
Der Geruchssinn: Direkt und doch geheimnisvoll	48
Die Propriozeption: Wer bin ich und wo und wie?	53
Der siebte Sinn: Intuition	58
Fazit: Ein Wunderwerk	63
Gewohnheiten ändern mithilfe der Sinne	65

Die Praxis der Sinne: Wie wir unser Selbst erfahren	71
Das Spektrum erweitern	72
Umfassendes Sinnestraining	72
Meditation	76
Atem	83
Achtsamkeit	86
Sieben Wochen für die Sinne	98
Reiseziel: Intuition	99
Routinen für jeden Tag	101
Yoga für die Sinne	106
Die Reise geht los	129
Woche 1: Mit neuen Augen sehen	131
Woche 2: Unerhörtes Hören	140
Woche 3: Geschmacksbildung	150
Woche 4: Jetzt mit Gefühl	161
Woche 5: Propriozeption	171
Woche 6: Die Sinne kombinieren	183
Woche 7: Intuition beginnt im Körper	193
Schlussworte	201
Anhang	203

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser, als ich in den 1970er- und 1980er-Jahren auf dem Land aufwuchs, waren Computer noch etwas unglaublich Exotisches, das Telefonieren mit Bild gehörte in den Bereich der Science-Fiction und ferngesehen wurde nur am Wochenende. Das hat mich und viele meiner Generation zumindest in der Kindheit und Jugend vor den Fallen der heutigen Informationswelt bewahrt. Es gab einfach nur drei Fernsehprogramme, unser Entertainment war: rausgehen, mit anderen Kindern durch den Wald toben, über Wiesen rennen, in Flüssen schwimmen, Verstecken und Ball spielen, andauernd hinfallen und wieder aufstehen.

Schon eine Generation später sieht die Welt ganz anders aus, denn der technologische Fortschritt beansprucht in erster Linie nur einen Sinn: In unserer Kultur wird der Sehsinn überbetont, wir leben in einer optisch geprägten Gesellschaft. Beginnend bei Werbung, Social Media, Fernsehen, Mode – das Aussehen eines Menschen oder einer Ware beeinflusst maßgeblich unsere Entscheidungen, unser Urteil, ob wir etwas mögen oder nicht. Wir werden bombardiert mit extremen Bildern: idealisiert, perfekt und gephotoshopt von Urlaubsorten und Models oder erschreckend und grausam von Gewalt, Krieg und Umweltzerstörung. Die Werbung auf Plakaten, in Schaufenstern, im Internet und im Fernsehen ist bunt, aufdringlich, manipulativ und zielt auf unsere Augen. Kurz: Unser Sehsinn wird dermaßen beansprucht und ist daher so ausgeprägt, dass alle anderen Sinne Gefahr laufen abzustumpfen, da sie nicht mehr gebraucht werden. Allenfalls der Hörsinn wird noch »trainiert«, im besten Fall durch Musik, im schlimmsten Fall durch dauernden Straßen-, Flug- oder Baulärm. Dabei haben wir neben Seh- und Hörsinn noch andere Sinne geschenkt bekommen. Fragen Sie sich

selbst: Schreiben Sie noch Briefe mit der Hand? Wissen Sie, wie sich eine Baumrinde unter den Fingern anfühlt? Oder welches Kind kann mit geschlossenen Augen länger als zwei Sekunden auf einem Bein stehen, genießt wirklich den Geschmack von ungesüßten, kaum gesalzenen, unverarbeiteten Lebensmitteln? Welches Stadtkind kennt den Duft von Veilchen? Dabei tragen wir ein unglaubliches Kunstwerk der Natur in uns – nicht nur fünf, sondern sechs, ja eigentlich sogar sieben Sinne. Wie in einer gut eingespielten Band spielt die fünfköpfige Stammbesetzung – Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken und Riechen – im Vordergrund ihre Instrumente, während die Backgroundsängerin, die Propriozeption, im Hintergrund nicht nur coole Bewegungen und harmonische Sounds produziert, sondern ohne Unterlass für Orientierung und Sensibilität sorgt – eigentlich also als heimliche Bandmanagerin fungiert. Zusammenfassend kann man sagen: Die fünf klassischen Sinne sind unser Tor zur äußeren Welt und die Propriozeption die Tür zur inneren Welt. Wissenschaftler nennen sie Tiefensensibilität oder auch Eigenwahrnehmung (von lateinisch *proprio*: eigen), da sie ohne Pause, egal, ob wir schlafen oder wach sind, Informationen über die Lage unseres Körpers und unserer Gliedmaßen im Raum liefert, über die Neigung des Kopfes, die Bewegung der Finger, darüber, wie wir sitzen, gehen und stehen.

Machen wir uns an dieser Stelle eine wichtige Prämisse klar: Ohne diese sechs Sinne würde für uns die Welt, würden die Menschen, wir selbst, unser Körper, unsere Gefühle und Gedanken nicht existieren. Wir könnten ohne sie noch nicht einmal den leeren Raum wahrnehmen, in dem wir uns befinden. Vielleicht wären wir reines Bewusstsein, körperlos, aber in einer anderen, nicht in dieser menschlichen Dimension. Aber halt: Im Moment befinden wir uns hier auf diesem Planeten als Wesen in einer materiellen Welt und es ist uns unmöglich, nicht wahrzunehmen. Wir erleben die Welt in dem Rahmen, der uns durch Erfahrung, Erziehung, Epigenetik (dazu später mehr) und auch Traumata gesteckt wurde – nennen wir diesen Rahmen

den Filter der Wahrnehmung. Genau hier liegt unsere Chance der Selbsterkenntnis: Wenn wir unsere unbewussten Filter kennenlernen, können wir unsere Wahrnehmung verändern. Die Mittel, die wir hierfür brauchen, heißen Achtsamkeit, Atem und Meditation.

Die Fokussierung auf die eigenen Sinne, genauer auf den Moment, in dem wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und unseren Körper wahrnehmen – das ist wahre Meditation. Wenn wir hierbei noch die Achtsamkeit auf unseren Atem richten, können wir nicht nur unsere Sinne in jeder Lebenssituation trainieren, sondern auch von all den Effekten profitieren, die Meditation mit sich bringt: einen ruhigen Geist, Gelassenheit sich selbst und der Welt gegenüber, die Veränderung von Gewohnheiten, einen niedrigeren Blutdruck, ein stabileres Immunsystem und vieles mehr, was uns ein glücklicheres Leben bescheren wird. Nicht zuletzt finden wir jenseits unserer unbewussten Filter zu unserem siebten Sinn, der Intuition.

Unser siebter Sinn hat eine sehr enge Verbindung zu allen Sinnen, aber insbesondere zum sechsten Sinn, der Propriozeption. Speziell über die bewusste Sensibilisierung der Propriozeption, so lehrt mich meine Erfahrung, können wir unsere Intuition schulen. Natürlich sind auch die restlichen fünf Sinne sehr wichtig, um unsere Wahrnehmung sowohl zu trainieren als sie auch immer wieder auf den Prüfstand zu stellen. Yoga ist die perfekte Methode, um die Propriozeption zu vertiefen, immer noch feinere Antennen für das Innenleben, für unser Selbst zu entwickeln. Zusammen mit Meditation und Pranayama, also der Atembeobachtung und verschiedener Techniken zur Kontrolle des Atems, haben Sie die Werkzeuge in der Hand, um Ihr Leben signifikant zu verbessern.

Die Sinne verbinden also innen und außen, unser Selbst mit der Welt, die Welt mit unserem Selbst – und uns selbst mit unserem Inneren. Durch unsere Sinnlichkeit haben wir als Menschen die Chance erhalten, uns unserer selbst bewusst zu werden und im Moment anzukommen, anstatt uns vom hin und her rasenden Verstand regieren zu lassen. Über die Kenntnis

unserer selbst können wir wieder zurückkehren zu dem, was wir sind: ein Teil dieser sinnlichen Welt, aber scheinbar paradoxerweise auch ein Teil der Welt, die hinter der sinnlichen Wahrnehmung liegt.

Lassen Sie uns auf sinnliche Entdeckungsreise gehen und ein glücklicheres, entspannteres und bewussteres Leben genießen lernen!

Ihre

Inga Heckmann

EINLEITUNG: DIE SINNE ALS TOR ZUR WELT UND DIE TÜR NACH INNEN

Wir sind keine menschlichen Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen.

Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN (1881–1955)

In diesem Buch schlagen wir einen auf den ersten Blick vielleicht weit erscheinenden Bogen von den Sinnesorganen und der Verarbeitung sensorischer Reize im Gehirn zu Yoga, Achtsamkeit und der Erforschung unseres Selbst.

Lassen Sie uns direkt in den Yoga einsteigen, denn er bietet eine wunderschöne Erläuterung an, wie wir Menschen »gebaut« sind. Eine Erklärung, die ich noch nirgends so einprägsam und klar gehört habe. In der Tausende Jahre währenden Geschichte des Yoga gibt es tatsächlich nur ein einziges historisches Werk, das sich mit dem theoretischen und philosophischen Hintergrund, dem achtgliedrigen Pfad des Yoga, beschäftigt: die *Yoga Sutra* des Patañjali. Diese Sammlung von Aphorismen ist relativ schwer verständlich, da sie in einer sehr kryptischen Sprache niedergeschrieben wurde. Über die Entstehung und den Verfasser, Patañjali, gibt es viele Mysterien, allerdings so gut wie keine belegten Informationen. Geschätzt wird, dass die Verse um 100 vor bis 500 nach Beginn unserer Zeitrechnung entstanden sind. Wir möchten uns hier nur mit einem Aspekt beschäftigen, der unser Thema, die Sinne und ihre Funktion als Tor zur Welt betrifft. Patañjali führt hierfür die beiden faszinierenden Begriffe »*purusha*« und »*prakriti*« ein. *Purusha* ist der Geist, *prakriti* die Urmaterie.

Das Eingangszitat von Pierre Teilhard de Chardin, einem französischen Jesuiten, Anthropologen und Philosophen, fasst diese beiden Begriffe poetisch zusammen: Das spirituelle Wesen des Menschen, das unveränderlich und ewig ist, entspricht Purusha. Der Körper und das Erleben der Welt durch die Sinne, also alles, was uns umgibt, ist Prakriti – die veränderliche Materie. Damit der Urgeist (Purusha) die Materie (Prakriti) begreifen kann, benötigen wir den Verstand (in Sanskrit *citta*) und eben unsere Sinnesorgane, die die Welt in diesen Verstand übersetzen. Um unterscheiden zu können, was Purusha, also unveränderlich, und was Prakriti, also veränderlich, ist, müssen wir die beiden Welten vollkommen durchdringen. Auf diesem Wege entdecken wir den inneren Beobachter, der, ohne zu urteilen, sozusagen bequem zurückgelehnt, die Unterscheidung vornehmen kann. Der kürzeste Weg dorthin (der achtgliedrige Pfad) führt laut Patañjali über Meditation, Yoga und Pranayama (Atemkontrolle). Allzu oft wird leider in der heutigen Praxis des Yoga die so wertvolle wie spannende philosophische Seite ignoriert und das Hauptaugenmerk auf die *Asanas*, die Körperübungen, gelegt.

Wir verbinden in diesem Buch, auf der Reise nach innen, bewusst alle drei Bestandteile der Yogapraxis mit unseren sechs Sinnen. Um genau zu verstehen, wie unser Verstand (Citta) die Materie und unseren Körper (Prakriti) begreift und wie wir letztendlich über die sensorischen Reize zu unserem wahren inneren Wesen (Purusha) gelangen, müssen wir uns im Klaren sein, wie unsere Sinne funktionieren. Wie kann zum Beispiel das, was wir sehen, zu einem sinn-vollen Bild werden, das wir einordnen können? Warum können wir Texte lesen, warum wirkt Musik so oft anrührend und warum kann ein Geruch Erinnerungen auslösen? Mit diesen und noch vielen weiteren faszinierenden Fragen beschäftigt sich die Wissenschaft seit Jahrhunderten. In den letzten Jahren haben bahnbrechende Erkenntnisse der Neurowissenschaft das Denken, wie unser Gehirn und das Nervensystem funktionieren, geradezu auf den Kopf gestellt. Das Zauberwort lautet Neuroplastizität.

Während man noch in den 1990er-Jahren dachte, dass das Gehirn irgendwann altert, Zellen absterben und der Verfall der Geisteskraft unaufhaltsam ist, je mehr Lebensjahre vergehen, weiß man heute: Unser Gehirn bleibt flexibel, lernfähig und veränderlich bis zum Tod – ganz der Definition von Prakriti folgend.

Gerade Meditation, Achtsamkeitsübungen und auch Yoga beziehungsweise jede bewusst ausgeführte Bewegung scheinen einen enormen neuroplastischen Effekt auf das Gehirn zu haben, wie inzwischen zahlreiche bekannte Studien belegen. Unter anderem nimmt die graue Substanz, die Anzahl von Nervenzellen im Großhirn, zu. Das bedeutet: Die Hirnleistung, sprich die Intelligenz, wird besonders im limbischen System, das wir später noch etwas näher kennenlernen werden, erhöht. Anhaltender Stress lässt die graue Substanz übrigens schrumpfen.

Apropos Stress: Bestimmte Hirnareale, die Emotionen steuern, werden durch Meditation besser vernetzt, was die Verarbeitung von Stress verbessert. Dadurch wird die in schwierigen Lebenssituationen so dringend benötigte Resilienz, die seelische Widerstandsfähigkeit, gestärkt. Ein sehr faszinierender Bereich im menschlichen Gehirn ist die Insula oder auch Inselrinde. Dieser sehr versteckte Teil tief im Inneren des Gehirns verarbeitet nicht nur zahlreiche Sinneseindrücke, von akustischen Reizen bis hin zu Geschmacks- und Geruchseindrücken, und bewertet die Intensität von Schmerzen. Darüber hinaus sollen Teile der Insula bei Gefühlen von Empathie und Liebe mitwirken. Manche Wissenschaftler behaupten gar, die Inselrinde wäre der Sitz des menschlichen Bewusstseins und jenes Teils des Gehirns, der zum Beispiel die Regulierung von Emotionen und die Erkenntnis eigener Motivationen steuert, als eine Art beobachtende Instanz. Fest steht: Durch regelmäßiges Meditieren wird die Insula deutlich vergrößert, was die Eigenwahrnehmung von psychischen und physischen Zuständen verfeinert. So kann das Ziel der Meditation nun auch wissenschaftlich beschrieben werden: die Installation eines inneren Beobachters, der nicht

