

Wahrnehmungsübungen - Land-Art in Gebrauch

Die Gestaltungen in der Tangseher Landschaft haben wir weniger geschaffen um sie zu betrachten, sondern um sie zu benutzen.

Sinn und Ziel unserer Gestaltungen wird am deutlichsten an den Aktionen zu den Jahresfesten oder während der Wahrnehmungs- und Imaginationsübungen, für die sie Rahmen, Raum und Anregung sind.

Gemeinsam ist diesen Aktionen und Übungen, dass sie uns helfen sollen innerlich ruhig und still zu werden, so dass wir die leisere Stimme der Landschaft oder die besondere Tönung einer Festzeit im Jahreslauf hören und fühlen können. Das eigene Ich wird kleiner, das Du der Landschaft, des Umraums und des Himmels größer.

Zunächst geschah dies im kleinen Kreis und für den ‚Eigengebrauch‘, aber zunehmend haben wir diese Veranstaltungen öffentlich angekündigt. Diejenigen, die kamen, hatten oft überhaupt keine oder ganz falsche Vorstellungen, was sie erwarten würde:

Naturbeobachtungen, Tier- oder Pflanzenkunde, aber mit einem zwei- bis dreistündigen Weg in großer Stille und meditativen Übungen rechneten die wenigsten.

Wir waren oft selbst überrascht, wie intensiv sich 10 – 30 einander bis dahin gänzlich unbekannte Menschen darauf einlassen und in die Atmosphäre der Landschaft eintauchen konnten.

Die Aktionen zu den Jahresfesten werden jedes Jahr neu entwickelt, auch die Wahrnehmungsübungen gestalten sich immer neu. An dieser Stelle habe ich 2 Beispiele ausgewählt, die aus der ersten Jahreshälfte 2008 stammen, daraus ergeben sich Überschneidungen bei einzelnen Elementen; sich wiederholende Elemente werden nur noch benannt, aber nicht mehr ausgeführt.

Die Anleitungs- und Imaginations-Texte werden auf dem Weg gesprochen; hier in diesem Text sind sie normal gedruckt, alles andere kursiv. Das Gesprochene ist kurz, die Zwischenräume groß; die Übungen und Texte sind Anregungen, die so zurückhaltend bleiben, dass Teilnehmer immer auch weiter ihren ganz eigenen Weg in der Gruppe gehen können.

Besonders lange Pausen sind im Text mit ----- gekennzeichnet.

1. Wahrnehmungs- und Imaginationsübungen

Ein Baum, ein Bach, ein Tal, ein Acker ist noch lange keine Landschaft.

Eine Landschaft ist die Stimmung, Atmosphäre, ist Zusammenklang aus vielen Unterschiedlichkeiten, ist das eigenartig Unverwechselbare eines Ortes, dessen Teil wir sind. Landschaft schaffen und erzeugen wir in uns, Landschaft sehen und erleben ist bereits ein künstlerischer Prozess.

Landschaft spricht und lebt und äußert sich. Doch ihre Frequenz ist eine andere, eine feinere, unscheinbarere als die, die wir gewöhnt sind. Die Frequenz, in der wir leben, arbeiten und uns miteinander austauschen, ist eine ‚göbere‘, lautere, die üblicherweise die der Landschaft übertönt.

Den Ort, an dem wir uns befinden, können wir auf viele Arten, in vielen Wahrnehmungs-Modi erleben.

Der gewohnter Modus ist, unseren Blick auf Einzelheiten zu zentrieren und das Wahrgenommene *wieder zu erkennen*, einzusortieren in früher gebildete Begriffe und Abstraktionen: dieser Baum ist eine Eiche, dieser Hügel eine Moräne, dort der Acker hat sehr sandigen Boden. Wir zerlegen, was wir sehen, und filtern, was von außen auf uns zukommt durch die Raster dessen, was wir bereits kennen. Wahrnehmend eignen wir den Raum uns an. Ein anderer Modus ist, unseren Blick und unser Empfinden zu ‚de-zentrieren‘, aus den Begriffen ‚auszusteigen‘, das Eigenartige und Einzigartige des Ortes erleben. In diesem Modus erscheint Landschaft als ein Lebewesen, als ein Du und Gegenüber, als ein Nicht-Ich, das uns staunen lässt.

Dieser andere Modus ist der, den wir unterwegs in unseren Wahrnehmungs-Führungen miteinander üben wollen.

Und es ist noch mehr: wir besuchen nicht ein Lebewesen, treten ihm nicht gegenüber, es ist der Versuch, die Bitte um den ‚Eintritt *in* ein Lebewesen‘.

Selbst still werden, sich einem Neuen, Unbekannten öffnen, werden wie ein Instrument, auf dem die Landschaft spielen kann.

*Station 1,
irgendwo am Feldrand*

Begrüßung

Die anderen Teilnehmer wahrnehmen, mit denen ich die nächsten Stunden verbringen werde; die eigene Aufmerksamkeit spüren, wie sie schwankt zwischen Sympathie und Antipathie, zwischen Ablenkung und Konzentration, zwischen Fixierung und Offenheit. Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Aufmerksamkeit, lassen sie sich selbst wahrnehmen, gehen in ‚Tuchföhlung‘ mit ihr.

Erdung

Ich suche mir einen guten, sicheren Stand und schütte alle Spannung von mir ab. Ich ertaste mit meinen Füßen, mit der Haut meiner Sohlen, mit ihrem Gewölbe den Grund und fühle den Boden unter mir, der tief und sicher ist.

Meine Aufmerksamkeit beginnt unter meinen Füßen und hebt sich behutsam aufwärts entlang meinen Beinen, über die Wirbelsäule bis zum Kopf und über ihn hinaus und genießt die Aufrechte.

Ich erlebe, wie eine Saite in mir gespannt ist wie die Saite eine Windharfe. Und die Saite kommt hoch herab vom Himmel, geht durch mich hindurch und reicht bis tief hinunter, weit in die Erde hinein.

Und dann schwingt diese Saite, die gespannt ist von hoch oben im Himmel bis tief in die Erde, und sie schwingt ganz sanft, sehr leicht; und nimmt mich mit, sehr sanft und leicht.

*Station 2,
ein durch Bäume angedeutetes Tor zur Bachaue:*

Die Bitte um Einlass, vor dem Tor

Ich lege all mein überflüssiges Gepäck ab, innerlich barfuss nähere ich mich Deinem Raum.

Ich lege meine Rüstung ab, was bleibt ist meine dünne, dünne Haut.

Ich lasse meine Worte, meine Sender hier und höre, öffne mich.

Ich lasse meine Vorstellungen, mein Denken und mein Wollen hier

Und klopf bei Dir an
Und bitte Dich um Einlass.

*Station 3,
eingefasster Raum am fließenden Wasser in der Bachaue*

Atmung

Erdung, die Saite aufgerichtet.
Ich fühle wie der Atem fließt und strömt,
ich atme ein und atme aus und aus und ein.
Einatmend nehme ich den Raum in mir auf, ausatmend lasse ich mich in meinen Füßen
nieder.
Der Atem strömt, das Wasser fließt, und strömt und fließt und fließt und strömt.

*Station 4,
ein mit Stroh ausgestreuter Platz unter einer mächtigen, weit ausladenden Eiche*

Wachsen

Erdung, die Saite aufrichten
Atmen
Der Atem fließt, und strömt, ganz leicht.

Einatmend sende ich feine, wachsende Wurzeln in den Boden, ausatmend komme ich zu mir
zurück, ein und aus, und aus und ein.

Einatmend sende ich feine, wachsende Äste, Knospen, Blätter der Sonne entgegen, ausatmend
kehre ich zu mir zurück, ein und aus, aus und ein.

Und fühlen wie der Atem fließt, ganz leicht.
Und drehe mich und nehme
Die Eiche mit dem Rücken wahr.

*Station 5,
in der Kapelle, vor dem Pendelweg zur Grotte*

Der Weg

Was ist der Weg?
Er liegt vor Deinen Füßen.
Der Weg ist, wo du wirklich bist.

----- *Stille*

*Nur wer Du bist: das weiß ich nicht. Ich weiß
Nur Deinen Preis zu singen:
Sagenkreis*

*Um eine Seele,
Garten um ein Haus,
in dessen Fenstern ich den Himmel sah-,*

*O so viel Himmel, ziehend, von so nah;
O so viel Himmel über so viel Ferne.
Rilke (Ausschnitt)*

Pendelnd bewegt der Weg sich durch das Kornfeld zur Grotte.
Pendelnd ist die direkte Bewegung zum DU.

*Station 5
Vor der Grotte, mit Blick hinunter über die weite Landschaft*

Flug-Imagination

Erdung
Atmung
Und meine Seele spannte weit Ihre Flügel aus
Und fliegt und tastet
Über Hügel, Täler, Wälder,
und spielt im Wind und wird bewegt

und spielt im Wind und wird bewegt
und kehrt zurück
und dankt

*Station 6
Auf freiem Feld, vor dem Pendelweg zum Bambustor, hinter dem der Wald beginnt*

Abschied und Neubeginn

Erneuerung der Erdung
Gewahrwerden des Atmens

Ich danke Dir, Landschaft und Raum
Der Du warst
Und für mich warst.
Und bleibe berührt von Dir.
Ich wende mich jetzt um, ich trenne und löse mich
Von Dir.

Ich bin ganz frei, ganz hier
Und grüße Dich, Raum, der Du kommst,
und bitte um Eintritt.

Einzelnen gehen die Menschen den Pendelweg durchs Getreide, halten inne vor dem Tor, bevor sie es durchschreiten, sammeln sich im dunklen Wald hinter dem Tor, eine Klangschale rahmt

eine Stillezeit ein. Einzeln gehen sie zurück durch das Tor, durchs Getreide bis in die Steinschale.

Station 7

Im Steinkreis

Die Regenbogen-Membran (nach Marco Pogachnik)

Wir führen die Handflächen vor der Brust in Höhe des Herzens zusammen und lassen einen schmalen Spalt frei.

Zwischen den Händen halten wir eine Regenbogen-Membran in (Halb-)kreisförmiger Ausdehnung, die reicht bis hoch in den Himmel und tief unter die Erde.

Indem wir uns einmal um uns selbst drehen, sehr langsam, sehr vorsichtig, bewegen wir unsere Regenbogen-Scheibe durch den Raum von Himmel und Erde hindurch und durchfühlen damit die ganze Landschaft um uns.

2. Nachtaktion

Atme

Atme das Dunkel der Erde

Die alten Fabeln und Märchen erzählen es: in der Nacht erwacht die Natur zum Leben, symbolisiert in den Gestalten von Trollen, Feen und anderen Wesen. Die Stille der Nacht, so sie uns denn erreicht, macht hörbar, fühlbar, erlebbar, was sonst im Trubel des Tages untergeht: die feinen, zarten, unterschwelligten Töne, Kräfte, Energien, das um so vielfältigere, lebendige und dichte Piano, das sonst im Forte des Tages untergeht.

Normalerweise suchen wir die Dunkelheit nicht auf sondern versuchen, sie so schnell wie möglich zu durchqueren, um von einem Licht zu einem anderen zu kommen. Je weiter hinaus wir in der Dunkelheit in die Natur hinaus kommen, um so unheimlicher wird uns zumute, um so kleiner und hilfloser empfinden wir uns selbst und um so größer, lebendiger, gestaltvoller wird uns die Umgebung.

Unsere Nachtaktion ist der Versuch, ganz bewusst diese Dunkelheit aufzusuchen, bei ihr anzuklopfen, einzutreten in den lebendigen Raum der Nacht. Und vor allem selbst so still und ruhig zu werden, dass die Stimmen der Nacht für uns hörbar werden, mehr noch: dass wir Einlass finden in die Stimmung der Nacht und die Nacht Einlass findet in uns. *Atmend.*

Die Installationen entlang des Landschaftsweges sind während der Nachtaktion in ein ganz zartes, indirektes Kerzenlicht gehüllt, oft nicht mehr als ein Schimmer; begleitet von feinen, leisen, improvisierten Klängen - aber das ist eher ein Kompromiss an unsere Gewohnheiten oder wie ein Hintergrund, der den Vordergrund stärker hervortreten lässt: der Ton ist wie das Fenster zur Stille, das Licht das Fenster zur Dunkelheit, auf die zu wir uns bewegen. So sind die zentralen Stationen der Nachtaktion gerade da, wo *nichts* von uns Erzeugtes ist, kein Ton, kein Licht, nichts Erbautes, aber vielleicht das freie Feld unter dem Himmelsgewölbe, die Dunkelheit des Waldes hinter dem sparsam erleuchteten Tor.

Wir versuchen, in voller Wachheit unser Alltags-Ich einschlafen zu lassen und den Raum der Nacht zu betreten, in ihn ‚einzugehen‘.

1. Station,

in der Kapelle

Das Gedicht

Aus: Überfließende Himmel, Rilke

Atme das Dunkel der Erde und wieder
Aufschau! Wieder. Leicht und gesichtslos
Lehnt sich von oben Tiefe dir an. Das gelöste
Nachtenthaltne Gesicht gibt dem deinigen Raum.

*2. Station,
am Rand des Hang-Quellmoors*

Erdung Begrüßung der Dunkelheit

Ich suche mir einen guten, sicheren Stand. Ich ertaste mit meinen Füßen, mit der Haut meiner
Sohlen, mit ihrem Gewölbe den Grund und fühle den Boden unter mir, der tief und sicher ist.

Ich fühle alle Spannungen in mir von Kopf bis Fuß
Und lockere, löse sie und schüttele sie ab.
Ich höre die letzten Worte, Stimmen, Geräusche in mir und um mich
Und lasse sie verstummen.
Ich spüre die letzten Lichter in mir und um mich, ich spüre meine Bindung an sie
Und löse sie auf.
Ich fühle mein Wollen, mein Denken, mein Fragen
Und lasse alles los.
Und bin nun ganz im Hier und Jetzt.

Nacht der Erde, ich klopfe bei Dir an und bin bereit für Dich.
Ich begrüße dich, Dunkelheit
Ich begrüße dich, Stille
Die Ruhe kommt – ich schlafe ein und bin ganz wach

Atme,
Atme das Dunkel der Erde.
Ich atme die Dunkelheit ein, ich atme sie aus
Ich atme ein - und atme aus

*3. Station
Ausgestreuter Raum unter mächtiger alter Eiche, Blick von dort in die Dunkelheit der dichten
Krone dieses Baumes.*

Stille

*4. Station
Felsenkoppel, die großen Findlinge und die Steinwälle schimmern schwach im indirekten
Licht zahlreicher Kerzen.*

Stille, Text

Atme, atme das Dunkel der Erde

Und wieder aufschau!

5. Station

Weites, freies Feld unterm Sternenhimmel, Dunkelheit

Stille, Text (aus Paul Celan:)

Nun aber schrumpft der Ort.
Steige, taste empor.
Dünnere wirst Du, unkenntlicher
Feiner, ein Faden. An dem
Herab will der Stern.

6. Station

*Wir gehen in Stille den Pendelweg über freies Feld von der Kapelle zur Grotte hinauf,
begleitet von feinen Klängen von der Grotte her. Oben an der Grotte, im Halbkreis mit Blick
zum Tal und Hof und in die Weite der Landschaft*

Imagination: Schwebende Aufmerksamkeit

Die Erdung erneuern:
Meine Füße schmiegen sich an und fühlen festen Grund.
Ich atme die Dunkelheit ein und atme sie aus.
Ich fühle meine Aufmerksamkeit, wie sie zittert und schwankt, ganz leicht.
Ich beachte sie und begleite sie, ich hüte sie,
Und fühle, wie sie kreist und pulsiert – ganz drinnen in mir.
Ich öffne ein Tor dicht über meinem Herzen,
ganz vorsichtig tritt meine Aufmerksamkeit aus
Und zögert noch, löst sich sehr langsam,
und hebt sich
schwebt
tastet im Raum
breitet zuletzt
weit ihre Schwingen aus

und schwebt und schwingt
und wird geschwungen

und kehrt zurück
und dankt
tritt zögernd wieder ein
und ist zurück zuhaus

Die Dunkelheit – ich atme sie ein und atme sie aus
Die Erde – sie trägt mich, sicher und fest.

7. Station

Nach einem langen Weg:

*Kleiner Strohweg-Bogen durch die aufwachsende Futtermischung.
Großer Strohweg-Bogen den Ohlandsberg hinauf zur Steinschale, um sie herum
bis an den Rand des Roggen-Feldes. Von hier blickt man auf das Bambus-Tor
in zartem Licht, das den Wald dahinter noch dunkler erscheinen lässt.*

Neu-Beginn

Erdung
Atmung

Ich danke Dir, Landschaft und Raum
Der Du warst
Und für mich warst.
Jetzt trenne ich mich, löse mich und wende mich um

Ich bin ganz frei, ganz hier
Und grüße Dich, Raum, der Du kommst,
und bitte um Eintritt.

*Einzelnen gehen die Menschen den Pendelweg durchs Getreide, halten inne vor dem Tor, bevor
sie es durchschreiten, sammeln sich im dunklen Wald hinter dem Tor, eine Klangschale rahmt
eine Stillezeit ein, einzeln gehen sie zurück durch das Tor, durchs Getreide bis in die
Steinschale.*

8. Station

*Steinschale, die Spiralen schimmern durch die Dunkelheit, im Rücken die dunkle Silhouette
des Waldes, vorne die nächtliche Weite der Hügel, Täler, Wälder und Felder.*

Stille

Mit einfachsten Instrumenten (Steinen, Metallrohren, Hölzern) erzeugen die Menschen
Klänge.
Der Klang macht einmal die Runde, kommt von allen zusammen, schwillt an und bricht ab
Stille
Der Klang setzt neu ein und vergeht.
Stille

Der Weg geht den großen Pendelweg hinunter und endet an der

9. Station

unterhalb der Himmelsleitern.

*Die indirekte Beleuchtung der Himmelsleitern ist kaum wahrnehmbar, in fahlem Licht ahnt
man ihren Aufstieg mehr als dass man ihn sieht, die Spitzen der Leitern entschwinden hoch
oben zwischen den Sternen.*

Stille, Text, Stille

Hier unten,
an unserem schon endenden Antlitz,
beginnt der hinreißende Weltraum.

Atme, atme das Dunkel der Erde und wieder aufschau! Wieder.

Leicht und gesichtslos

Lehnt sich von oben

Tiefe dir an.

(In Anlehnung an: Überfließende Himmel, R.M.Rilke)