

HEIKE POURIAN

WENN WIR WIEDER WAHRNEHMEN

MIT BILDERN VON
SIBYLLE REICHEL

WACH UND SPÜREND DEN KRISEN
UNSERER ZEIT BEGEGNEN

Dieser Textauszug stammt aus dem Buch „Wenn wir wieder wahrnehmen. Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen“ von Heike Pourian. Es ist 2021 erschienen, mit Bildern von Sibylle Reichel, herausgegeben von Ideen³ und Sensing the Change.

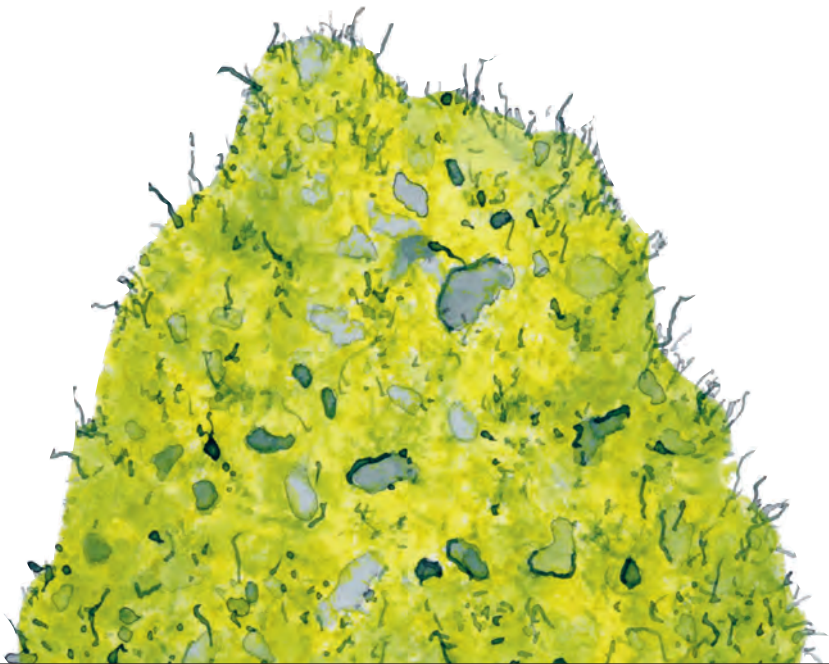
Auf das Buch gibt es kein Copyright, die Inhalte kommen frei in die Welt. Auch diesen Auszug stellen wir dir unter den gängigen Copyleft-Bedingungen zur Verfügung, dass du

- ihn nicht für kommerzielle Zwecke nutzt
- die Quelle angibst, wenn du ihn verbreitest
- auch diese Zeilen hier mit weitergibst.

Mehr Informationen zur Copyleft-Idee findest du

- im Buch und auf der zugehörigen Webseite: www.wahrnehmen.org
- oder hier: <https://creativecommons.org>

Der Lebendigkeit gewidmet.
Dem
ganzen
vollen
prallen
heiligen Leben.



1. Auflage

Waldkappel, 2021

Herausgegeben von Ideen³ e.V.

www.ideenhochdrei.org

Kein Copyright

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil wir nicht die Idee des geistigen Eigentums vertreten. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Lizenz: Namensnennung - Nicht-kommerziell -

Weitergabe unter gleichen Bedingungen:

<https://creativecommons.org/licenses/>



Alle Informationen und Verweise sind sorgsam geprüft, doch wir können keine Haftung übernehmen für die Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Buch verwiesen wird.

Satz und Gestaltung: Sabrina Zeltner

Lektorat: Janina Erdmann (Janne)

Projektkoordination: Nils Zierath und Janina Erdmann

Umschlaggestaltung: Sabrina Zeltner

unter Verwendung eines Motivs von Sibylle Reichel

Druck und Bindung: gugler, Melk/Donau, Österreich

Cradle to Cradle, ohne Gift und Abfall

gedruckt auf Munken Print white 1,5-fach 80 g/m und

Pureprint NSB Fühlkarton

Informationen zum Buch: www.wahrnehmen.org

Bezugsquelle: www.wahrnehmen.org/bestellen

Gib was du kannst!

Richtwert 38 €,

Sockelbeitrag 14 € (reine Herstellungskosten)

Kontodaten:

Empfänger: Ideen hoch drei e.V.

IBAN: DE05 4306 0967 4031 0759 00

BIC/SWIFT: GENODEM1GLS

Betreff: Wahrnehmen Buch, dein Vor- und Nachname

Wichtig: Bitte nutze nur diesen Betreff,

damit das Geld bei uns ankommt!



0

DER DEPP IM RÜCKEN

Ein sonniger Winternachmittag, ich sitze zu Hause am Schreibtisch und schiele durchs Fenster zum Himmel. Mich zieht es nach draußen, da ist so ein besonderes Licht. Ich möchte gern die Sonne untergehen sehen, sie steht schon recht tief, also laufe ich hoch zur Burg. Inmitten von Touristenströmen finde ich ein Plätzchen auf einer Mauer mit Blick über die Dächer der Stadt. Ich schwinge meine Beine über den Rand, lasse sie baumeln, schließe die Augen und lasse mich zufrieden vom rötlichen Abendlicht bescheinen.

»Sagen Sie, finden Sie das nicht ein bisschen gefährlich? Da braucht doch bloß irgendein Depp von hinten kommen!«

Ich mache die Augen auf, drehe mich um; da steht ein Mann in Security-Dienst-Uniform. Unter meinen Füßen ungefähr vier Meter Luft. Hinter mir jede Menge Menschen. Ich wäre nicht auf die Idee gekommen, einer* von ihnen könne mich schubsen wollen.

»Ich gehe mal davon aus, dass es keinen solchen Deppen gibt«, antworte ich.

Etwas Unverständliches murmelnd wendet der Mann sich ab und geht. Ich bleibe wo ich bin, aber etwas hat sich verändert, der Raum in meinem Rücken fühlt sich anders an. Der Depp steht jetzt als Möglichkeit hinter mir. Unwillkürlich verlagere ich meinen Schwerpunkt ein bisschen nach hinten. Ich habe die Freiheit verloren, einfach da zu sein, irgendwo zwischen Himmel, Erde und dem Horizont, an dem gerade das letzte Fünkchen Rot erlischt.

Kann ich hier sitzenbleiben und den Zustand von vorhin wiedererlangen? Woher könnte ich diese Freiheit nehmen und dieses Vertrauen? Warum deuten wir beide, der Mann vom Sicherheitsdienst und ich, diese Situation so unterschiedlich? Warum fühle ich mich sicher und

er denkt Gefahr herbei? Warum vermute ich in den Menschen hier oben auf dem Burgberg die Bereitschaft zu friedlicher Koexistenz, während er mindestens einem* von ihnen zutraut, mir lebensgefährliche Verletzungen zuzufügen?

Weil es sein Job ist. Und weil mein Job mir das Privileg eröffnet, so ziemlich das Gegenteil zu tun, nämlich Räume des Vertrauens zu gestalten. So schaffen wir uns beide mit dem, worauf wir uns täglich ausrichten, unsere jeweils eigene Interpretation der Welt. Und wir haben wohl beide recht mit unserer Perspektive.

Es gibt eine große Sehnsucht nach vertrauensvollem Miteinander in uns Menschen, und zugleich unfassbar viel unterdrückte Aggression, die nur einen Anlass sucht, sich einen Weg zu bahnen – zum Beispiel eine Frau, die sich so provokativ und gefährlich nah an den Abgrund setzt, dass sie doch förmlich danach schreit, geschubst zu werden.

Was kann mir ermöglichen, im vollen Bewusstsein meiner Verletzlichkeit hier zu sein, auch wenn es diesen Deppen, diese Deppin geben könnte? Kann ich auf eine Weise hier sitzen, die andere einlädt, sich zu mir zu setzen und beinebaumelnd den Sonnenuntergang zu bezeugen? Könnte ich diese Unterscheidung loslassen zwischen denen, die so gern vertrauen wollen und denen, den Depp*innen, die das unmöglich machen?

Und was mache ich in diesem Moment eigentlich mit der Deppin in mir, die manchmal vor lauter Zorn und Verzweiflung am liebsten die gesamte depperte Menschheit von irgendeiner Burgmauer schubsen würde, wenn sich die Gelegenheit böte?

Heike Pourian (geb. 1967) versteht sich als Wandelforscherin. Aus dem improvisierten Tanz kommend beschäftigt sie sich seit etwa einem Jahrzehnt zunehmend mit der Frage, wie umfassende Transformation gelingen kann, individuell wie kollektiv. Darüber schreibt und spricht sie. Am meisten lernt sie dadurch, dass sie Gruppen dabei begleitet, Wege zu erkunden, wie wir Gesellschaft lebensdienlich gestalten können – an der Schnittstelle von Spüren, Fühlen und Denken, von Beobachten, Benennen und Handeln. Sie hat das somatisch-politische Netzwerk *Sensing the Change* mitgegründet, die Praxis Standing with the Earth ins Leben gerufen und ist Mutter von zwei erwachsenen Kindern.

beruehrbarewelt.de

Weitere Bücher der Autorin:

»Eine berührbare Welt. Contact Improvisation als gesellschaftsbewegende Kultur« (2016)

»Rote Bete/Beet Red.

Eine Frauen-Generationengeschichte« (zweisprachig D/E, 2020)

Informationen und Bestellung: beruehrbarewelt.de

Sibylle Reichel (geb. 1971) widmet sich als Feldforscherin dem dialogischen Austausch. Sie untersucht und gestaltet Kommunikation und Miteinander auf mehreren Ebenen: bildkünstlerischem Ausdruck, Gesprächsprozesse (Dialog- und WIR-Runden), Visualisierung und improvisatorischer Bewegung. Ihre Wahrnehmungen in diesen Bereichen verwebt sie miteinander und freut sich, wenn durch Verknüpfungen Neues entstehen kann – wie zum Beispiel in diesem Buch. In ihren Bildgestaltungen hat sie die Linografie für sich entwickelt, eine Kombination aus Handdruck mit Linolstempeln und Zeichnung. Von ganzem Herzen möchte sie mit ihrem vielfältigen Wirken zur Wandelbewegung beitragen und Pfade der Verbundenheit gehen.

sibylle-reichel.de

KÖNNTE ES SEIN, DASS DEM SINNLICHEN, GENUSSVOLLEN UND SPIELERISCHEN UNSERE GRÖSSTE POLITISCHE KRAFT INNEWOHNT?

Der ganz normale Alltag macht es uns beinahe unmöglich zu spüren, dass wir lebendig sind. Unsere tägliche Routine beruht darauf, dass wir eben nicht empfinden, sondern funktionieren. Diese in weiten Teilen lebensfeindliche Kultur erschaffen wir jeden Tag neu, einfach dadurch, dass wir sie für normal erklären. Wir modernen Menschen sind verstrickt in diese seltsame Geschichte, die wir uns erzählen: Sie legt uns nahe, wir hätten keinen Körper, sondern seien vielmehr Gehirne auf zwei Beinen. So haben wir den Kontakt zu unseren Sinnesempfindungen verloren - und den Boden unter den Füßen, den Bezug zum Planeten, den wir bewohnen. Wir fühlen uns nicht zu Hause, nicht geborgen im großen Lebensgefüge. Auf der verzweifelten Suche nach Sicherheit kontrollieren und reglementieren wir. Und lassen uns weismachen, auf das Abstrakte, Allgemeingültige, Messbare sei mehr Verlass als auf das, was unsere Sinne uns über die Welt und uns selbst vermitteln.

Eine Gesellschaft, die auf Wahrnehmen beruht, auf vertrauensvoller, kooperativer Hingabe an die Kräfte des Lebens - das ist eine echte Revolution. Wenn wir uns erlauben, tief und lauschend in unsere Körperlichkeit hineinzusinken, dann wird erfahrbar, dass es so etwas wie Frieden nicht nur geben müsste, sondern dass es ihn wirklich gibt, in uns, in jeder Faser unseres Seins.