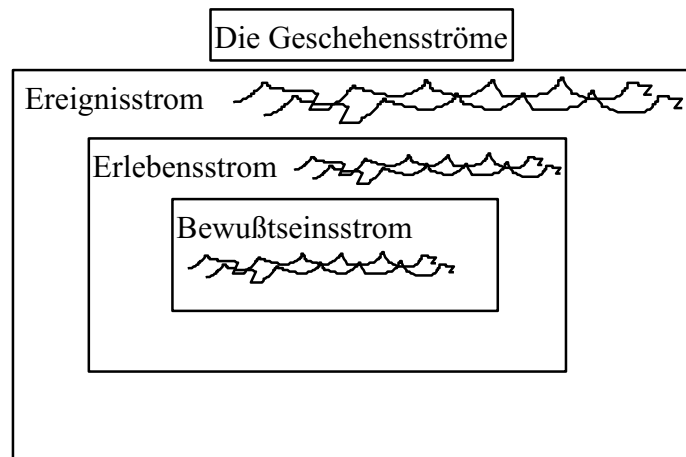


Anregung zu Studien meiner Befindlichkeit, der Empfindungen, Gefühle und Stimmungen

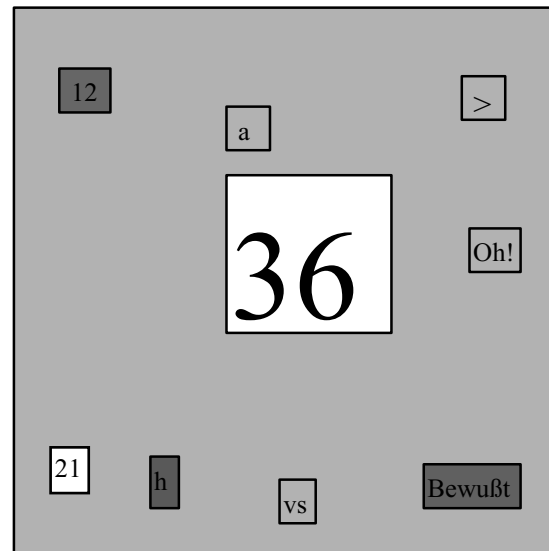
Ereignisstrom, Erlebensstrom, Bewußtseinsstrom: Außerhalb meines Wahrnehmungsbereiches ereignet sich sehr viel, von dem ich gar nichts mitbekomme. Alles, was geschieht, geschieht innerhalb der Zeit und fließt sozusagen dahin, daher bezeichnen wir das Geschehen insgesamt als Ereignisstrom. Das was in unserer Wahrnehmungsumgebung und in uns selbst alles geschieht, nennen wir Erlebensstrom. Und dasjenige Erleben, das uns bewußt ist, das wir mitbekommen, heißt Bewußtseinsstrom.



Analyse des Bewußtseinsstroms:

Unser Erleben ist eine Einheit. Versuchen wir, es genauer zu untersuchen, so müssen wir Unterscheidungen vornehmen, die im Erleben selbst selten so klar und eindeutig unterschieden werden können, wie uns die Sprache vormacht. Trotzdem ist es natürlich möglich, die verschiedenen Elemente des Bewußtseinsstromes grob zu unterscheiden. Ich kann in meinem Bewußtsein erkennen, was um mich herum geschieht. Konzentriere ich mich darauf, so stelle ich das **Sehen** oder mein visuelles Wahrnehmen in den Brennpunkt meines bewußten Erlebens. Ich kann mich auf das konzentrieren, was ich **rieche** oder **höre**. Dann stelle ich die **Gerüche** und **Düfte** in meiner Umgebung, **Schall**, **Töne** und **Geräusche** in den Brennpunkt meines bewußten Erlebens. Und so kann ich natürlich auch meine Aufmerksamkeit auf das **Schmecken**, auf **Bewegungen**, auf meine **Körper-Lage** und **Haltung**, auf meine **Gestik**, auf meine **Mimik**, auf meine **Organe** oder **Körperteile** lenken. Ich kann versuchen zu spüren, was in meinem Körper, in meinen Organen geschieht: zieht, brennt, zuckt, pocht, spannt es? Ja, es gibt sogar eine Störung, die so etwas im Übermaß betreibt: die Hypochondrie, also eine gestärkte **Aufmerksamkeit** für alle **Körperempfindungen** und besonders die **Mißempfindungen** mit der Phantasie, daß dies schlimmes bedeutet. Ich kann mich meinen **Tagträumen** und **Phantasien** hingeben, dann steht die Phantasie und der Tagtraum im Brennpunkt meines Erlebens, ich kann aber auch gar nicht richtig mitbekommen, was in mir geschieht, dann bin ich in **Trance** gewesen, was man manchmal auch **geistig abwesend** nennt. Sie alle kennen wahrscheinlich das Phänomen, daß man etwas liest und plötzlich **merkt** man ein ganzes Stück weiter, daß man gar nicht bewußt gelesen hat, sondern „woanders“ war, aber nicht weiß wo. Ich kann mich fragen, was gestern um diese oder jene Zeit gewesen ist, dann rücke ich meine **Erinnerung** in den Brennpunkt des Bewußtseins. Frage ich mich, wozu ich **Lust** habe, so stelle ich meine **Motivation**, meine **Gefühle** und **Wünsche** in den Brennpunkt des Bewußtseinsstromes. Ich kann also meine **Aufmerksamkeit** auf dieses oder jenes Element meines Bewußtseinsstromes **lenken**. **Merken**, was in mir geschieht, also bewußt die Aufmerksamkeit auf den Bewußtseinsstrom richten, kann ebenfalls mehr oder minder bewußt oder ausgeprägt sein. Ich kann meine **Ziele** und **Absichten**, meine **Pläne**, meine **Konflikte**, mein **Verhalten**, **Handeln** und **Tun** in den Brennpunkt des Bewußtseins rücken, ich kann **denken**, **abwägen** und schließlich zu einer **Entscheidung** gelangen. Ich kann merken, wie schwer mir eine Entscheidung fällt, ich kann **spüren**, wie ich mich **hin- und hergerissen fühle**, ich kann vielleicht den **Zwiespalt**, das **Nicht-Entscheiden-können** fühlen.

Figur und Hintergrund. Nun, der Bewußtseinsstrom kann offenbar aus sehr vielen Elementen bestehen. Die einzelnen Elemente können mehr oder minder stark in den Vordergrund treten, in den Brennpunkt des Bewußtseins rücken, dann spricht man mit der Gestaltpsychologie von einer **Figur**, die anderen Elemente nennt man dann den **Hintergrund**. Wenn Sie eine Münze vor sich hinlegen, dann können Sie diese Münze ansehen, in den Brennpunkt Ihrer Wahrnehmung rücken, da ist die Münze sozusagen die hervortretende Bewußtseins**figur**, während das Drumherum, das Außenherum den **Hintergrund** bildet. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit z. B. auf das Kästchen mit der 36 lenken, können Sie kaum noch die Inhalte der anderen Kästchen außenherum erkennen.



Erleben als *empfinden, fühlen, spüren*

Zu den wichtigsten Lebenskennzeichen gehört das Bewußtsein, die Erlebnisfähigkeit und die Beweglichkeit. Wir wollen nun Erleben als empfinden, fühlen, spüren zur Figur des Bewußtseinsstromes machen, in den Brennpunkt des Erlebens rücken. Die schwierige und ungewohnte Frage ist: welche Empfindungen und Gefühle kann ich erlebensmäßig unterscheiden? Kann ich spüren, worauf ich jetzt Lust habe, ob ich mich freue oder ob ich traurig bin?

Mit anderen Worten: kann ich empfinden, fühlen, spüren in mir erkennen und unterscheiden?

Wie kann ich das untersuchen und evtl. sogar üben oder trainieren?

Nun, die einfachste Untersuchung ist: die Aufmerksamkeit hin und wieder, ab und zu auf empfinden, fühlen, spüren im Bewußtseinsstrom zu richten. Stellen Sie sich dazu vor, daß Sie mit einer Taschenlampe in die Gegend der Empfindungen, Gefühle und Stimmungen hinleuchten. Oder, ein anderes Gleichnis, stellen Sie sich vor, wie Sie ihr Empfinden, Fühlen und Gestimmtsein unter die Lupe nehmen, in den Brennpunkt des Erlebens rücken. Also ab und zu ganz bewußt und nicht zu lange, die Aufmerksamkeit auf Empfinden, Fühlen und Gestimmtsein richten und sich fragen, was empfinde ich, was fühle ich, was spüre ich, wie ist meine Laune, meine Stimmung, meine Befindlichkeit? Es ist ein bißchen wie eine Zick-Zack-Bewegung: (1) Erleben, erleben, ..., erleben, (2) Aufmerksamkeit auf Empfinden, Fühlen, Spüren richten, (3) sich fragen, was man empfindet, fühlt, spürt. Dann wieder (1) erleben,, erleben und wieder (2) die Aufmerksamkeit auf Empfinden, fühlen, spüren richten, sich fragen (3) , was man empfindet, fühlt, spürt, wie man gestimmt ist. Das können Sie am Tage vielleicht 3, 5 oder 10 mal tun, um ihre sensitive und emotionale Erlebnisfähigkeit zu untersuchen und zu trainieren.

