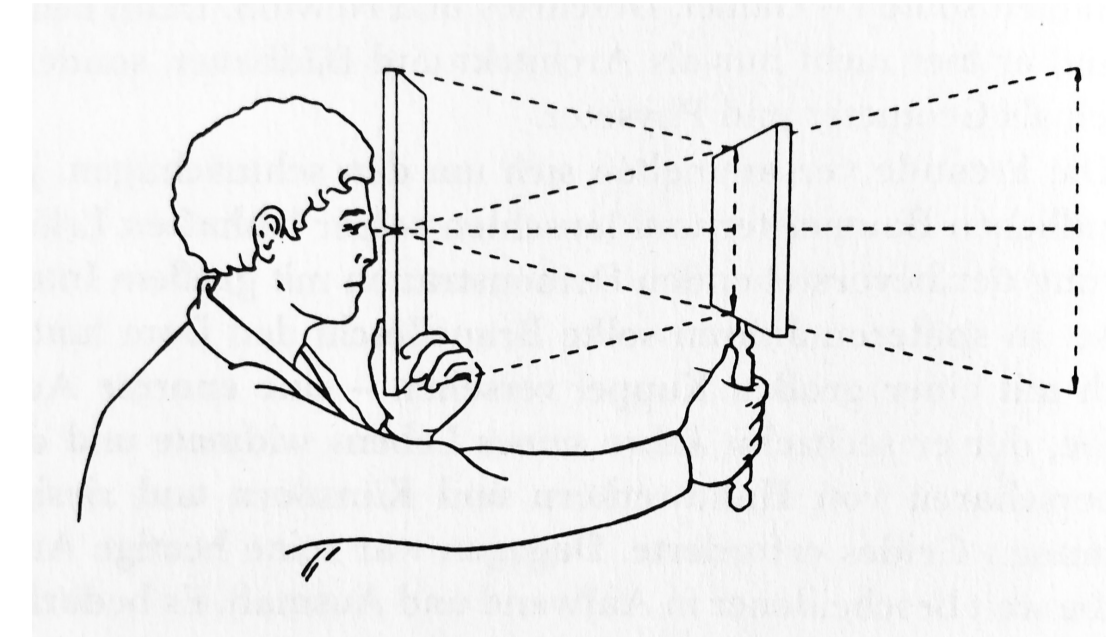


Dank

Den Förderinnen, dem Förderer, den ehrenamtlich Engagierten und allen, die mich in Gesprächen begleitet haben, herzlichen Dank!
Ulrike Trüstedt

Träger des Projekts *Komm! Ins Offene* ist der gemeinnützige Verein Echtzeithalle e.V., eine Gruppe von Wissenschaftler*innen und Künstler*innen, die die Interaktion beider Disziplinen fördern und erforschen.



Versuchsaufbau zur Zentralperspektive, Chicago Press University

Komm! Ins Offene

Die Reise des Sehhauchs zu den Dingen – Beschreibung des Sehens im Mittelalter.

herausgegeben von
Ulrike Trüstedt Agnesstraße 39 80798 München
info@komm-ins-offene.de

gestaltet von
Erasmi + Stein München

erkunden
wahrnehmen
erfahren
erkennen

Mneme (aus dem Altgriechischen, deutsch: Gedächtnis, Erinnerung) Die Mneme bzw. Mnemosyne ist in der griechischen Mythologie die Mutter der Musen. Die philosophische Auseinandersetzung über die Mneme ist seit Platon nachvollziehbar. Bei ihm ist die Mneme die Bewahrung der Wahrnehmung. Aber es ist die Wahrnehmung, die Körper und Geist gemeinsam berührt hat. ...
nach Wikipedia

komm-ins-offene.de
facebook.com/komminsoffene
facebook.com/ulrike.trustedt.1

instagram.com/komm.insoffene
pfindstsymposion.de

„So dass man beim Anhören als Sprungbrett den ersten Klang nimmt, der vorkommt; das erste Etwas schnellst uns ins Nichts und aus diesem Nichts steigt das nächste Etwas; usw. wie ein Wechselstrom. Kein einziger Klang fürchtet die Stille, die ihn auslöscht. Aber wenn sie ihn vermeiden, ist das schade, denn er ist dem Leben sehr ähnlich & wie das Leben ist er im wesentlichen ein Grund sich zu freuen. Sagen die Leute, manchmal, ängstlich.“
John Cage, Silence, Suhrkamp 1995

Bewusst wahrnehmen

Wie würde unsere Welt aussehen, wenn wir uns mit offenen Blicken auf das Dasein einließen, wenn wir uns Menschen und Dingen mit allen Sinnen annäherten und dabei neue Wahrnehmungsräume öffneten?

Das ständige Bewerten dessen, was wir sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen, blockiert den Zugang zu einem absichtlosen Staunen.

Das Wahrgenommene, sei es eine Bewegung, ein Klang, ein Ereignis, neu in unser Bewusstsein aufzunehmen – wenn dabei der Verstand das Gefühl nicht ausspielt –, was passiert, was ereignet sich dann?

Was wäre, wenn wir lernten, in unserer rasenden Zeit innezuhalten und uns dessen innewerden, was uns umgibt? Wir würden wahrnehmen können, was uns im Innern bewegt, und uns spielerisch vertraut machen mit uns und der Welt. Bewusstes Wahrnehmen ist mehr als die Summe sinnlicher Eindrücke.

Erkunden – wahrnehmen – erfahren – erkennen.

Das eigene Empfinden und Wahrnehmen als Erkenntnisquelle zu entdecken, sich dieser wertvollen Ressource bewusst zu werden und ihr zu vertrauen, ist mein Anliegen.

Komm! Ins Offene

Motivation

Die Erfahrung aus 25 realisierten Pfingstsymposien, einem internationalen Forum der Begegnung von Wissenschaft und Kunst, insbesondere zeitgenössischer Musik, ist in dieses neue Projekt eingeflossen – als gelte es die Essenz daraus zu ziehen, das Wahrnehmen zu intensivieren und es in bewusstes Erfahren zu überführen. Besonders die beiden letzten Pfingstsymposien, „wahr–nehmen“ und „Ohrendenken“, brachten mir die Erkenntnis, dass letzteres in unserer Gesellschaft nur als „ein Lächeln am Rande des Kosmos“ Beachtung findet.

Bewusstes Wahrnehmen umfasst nicht nur Sinneseindrücke, es reicht weit darüber hinaus – bis hin zu Erkenntnis. Fangen wir an, dieses Lächeln in die Mitte der Gesellschaft zu tragen, eine umfangreiche Aufgabe. Nähern wir uns ihr an, in Seminaren, Vorträgen und Konzerten, in intensiven Gesprächsrunden und mäandernden Spaziergängen.

„Komm! Ins Offene, Freund“, die erste Zeile aus Hölderlins Elegie „Der Gang auf's Land“, ist Aufforderung und Einladung, uns zu sensibilisieren und bewusstes Wahrnehmen zu kultivieren.

Ulrike Trüstedt
München, im August 2021

Fragen und Gedanken

Wie fundamental und wie geartet ist in allen Bereichen unseres Lebens die Wahrnehmung?

Lässt sich das Wesen der Dinge, das Wesen der Kunst – das Wesen der Erkenntnis selbst – durch rationale Überlegungen allein erfassen?

Bedarf es dazu nicht auch der sinnlichen Wahrnehmung?

Welche Resonanzen ruft sie hervor?

„Als ich zu später Stunde in dieser baumgesäumten Allee spazierte, fiel eine Kastanie mir zu Füßen. Das Geräusch, mit dem sie zersprang, das Echo, das es in mir weckte, und eine Ergriffenheit, die zu einem so winzigen Zwischenfall in keinem Verhältnis stand, tauchten mich ins Wunder, in die Trunkenheit des Endgültigen, als gäbe es keine Fragen mehr, nur noch Antworten. Ich war trunken von tausend unerwarteten Evidenzen, mit denen ich nichts anzufangen wußte ... So rührte ich beinahe an das Äußerste. Doch hielt ich es für geraten, meinen Spaziergang fortzusetzen.“

E. M. Cioran, Vom Nachteil geboren zu sein, Suhrkamp Taschenbuch 1979



Lässt sich die Welt neu sehen, neu riechen, neu fühlen, neu hören mit der Kunst des bewussten Wahrnehmens?

Ist es die Lust auf Neues, das Begehren von Unbekanntem, vielleicht auch Abgründigem oder gar Schönheit?



Korbinian Aigner, Apfelbild Blattnummer 110, „Rote Sternreinette“, Technische Universität München, TUM-Archiv

Wie unterscheidet sich die Welt des Wissens, der Logik, der Objektivität von der sinnlich wahrgenommenen? Wie fern, wie nah sind sich beide? Gibt es Synergien?

Öffnet sich im bewussten Akt des Hörens, einem lebendigen Entfalten der Sinnlichkeit, nicht auch unmittelbare Erkenntnis?

Ahnen, bemerken, empfinden, erspüren, feststellen, merken, rechnen mit, schwanen, tasten, verspüren, vorhersehen, wahrnehmen, annehmen, erleben, fühlen, spüren



die Seminare

Wahrnehmen zählt zur menschlichen Grundausstattung: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Tasten. In den Seminaren sensibilisieren wir ein Gespür für Wahrnehmungsräume und erweitern so den Horizont, damit Neues und anderes und ganz anderes eine Chance haben, aufgenommen zu werden. Die Seminare sind auf zwei Tage angelegt, jeweils vormittags und nachmittags wird ein anderer Zugang angeboten, der mit einem Erfahrung - Austausch abschließt.

Das Interesse – auch Neugier –, in bewusstes Wahrnehmen einzutauchen, die Zeit zu verlangsamen, das Bewerten auszuschalten, sich zu öffnen und gewohnte Muster zu ändern, dem Unmittelbaren Raum zu lassen, geben der Selbsterfahrung und der Erkenntnis die Chance, zu ereignen – ein Gewinn, der in alle Lebensbereiche hineinwirkt.

Der Weg ist nicht, bewusstes Wahrnehmen zu lernen oder nachzuvollziehen, was vermittelt wurde, sondern es ursprünglich selbst zu erfahren:

erkunden – wahrnehmen – erfahren – erkennen.

„Dem westlichen Verstand mangelt es an dem Verständnis für das Unverstehbare: In Afrika können wir über ein Abbild mit einem anderen Individuum in Kontakt treten, das Abbild nimmt am Leben eines Individuums teil – das kann der westliche Verstand nicht akzeptieren. Uns zeigt diese Ablehnung nur, dass dieser Verstand die Kräfte der Natur nicht erfassen kann. Im afrikanischen Universum hingegen herrscht eine stetige Interaktion dieser Kräfte, die immerfort in eine Beziehung zur individuellen Lebenskraft treten. Wir fassen als Wirklichkeit nicht nur all das auf, was war und ist. Bei uns ist auch das, was sein wird, in Form der Naturkräfte bereits spürbar. ...“

Dieser Text stammt aus einem Gespräch des senegalesischen Philosophen Cheikh Moustar Ba mit Michael Magercord, für den Deutschlandfunk, Essay und Diskurs, gesendet am 30.03.2014.

Praxis Vorgehensweisen – Zugang – Session

Deep Listening

Die Vielfalt der Verben für hören – lauschen, hineinhören, zuhören, ganz Ohr sein, die Ohren spitzen, vernehmen, anhören, horchen, mithören, verhören, aufhorchen – ist Zeichen der Differenziertheit unseres Wahrnehmungsorgans Ohr. Dem Hören die ganze Aufmerksamkeit zu schenken ist Schwerpunkt dieser Session.

Sehen

Sehen, schauen, betrachten, blicken, erblicken, anblicken, sichten, spähen, erspähen, lesen, Einsehen haben, gaffen, Einblick bekommen – Varianten unterschiedlicher Sehvorgänge eines zunächst nach außen gerichteten Wahrnehmens, im Innehalten des Betrachtens, was ereignet sich dann?

Bewegung

Zwei Techniken der Körpererfahrung, um unsere Eigenwahrnehmung zu sensibilisieren und zu stärken:

Tai Chi Chuan, ein altes chinesisches Übungssystem, eine Schulung der Körperwahrnehmung, beruht auf dem Taoismus.

Die Feldenkrais Methode vermittelt Bewusstheit durch Bewegung: „Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne“, meinte ihr Begründer Moshé Feldenkrais.

„Das kann ich alles“, mag sich die/der Leser*in denken, den Unterschied aber macht die Geistesgegenwart der Gruppe.

Dyaden

Bewusstes Wahrnehmen: zwei Teilnehmer*innen setzen sich zusammen und befragen sich gegenseitig anhand eines vorgegebenen Fragenkatalogs. Dies ermöglicht eine hohe Intensität des Austauschs – ich höre dir zu, du hörst mir zu.

Weg – Gehen

Sich auf den Weg machen, in langsamen Schritten oder groß ausholend, mit allen fünf Sinnen in die Welt treten, wie reagiert mein Selbst?

Versprachlichung

Nach jeder Session werden das Wahrgenommene und das unmittelbar Erfahrene kommuniziert – ein wesentlicher Teil des Seminars: Erfahrung ist lebendig, wird dem Denken verfügbar und mündet ins Erkennen.

Zwischendrin

Pausen in denen die Aufmerksamkeit dem Atem geschenkt wird, die Konzentration wird stark und tief.