

RAUMWAHRNEHMUNG VERTIEFUNG

Der Mensch kennt nur sich selbst insofern er die Welt kennt, die er nur in sich und sich nur in ihr gewahr wird.

Johann Wolfgang von Goethe

1 Einführung

Wenn wir Menschen geboren werden gehen wir physisch wie auch psychisch mit der Erde eine Verbindung ein. Die menschliche Seele wird Teil der Erdseele und ein Seelenband verbindet uns mit ihr. So sind wir körperlich wie seelisch-geistig mit der Erde verbunden und auf all diesen Ebenen mit ihr in ständiger Wechselwirkung.

Bei der vertiefenden Raumwahrnehmung gehen wir von der persönlichen Erfahrung des Raumes bzw. der Landschaft aus, die sich im Wechselspiel zwischen der eigenen Lebensqualität mit der des Raumes entfaltet. Die vertiefende Wahrnehmung wird von einem meditativen Zugang zur Landschaft geprägt, in der wir uns auf die Seelensprache der Natur einschwingen. Wir bauen eine bewusste Resonanz auf, die uns hilft die inneren, geomantischen Aspekte der Landschaft besser zu verstehen.

In der Wahrnehmung befinden wir uns zur Gänze in der Erfahrung, der Verbundenheit mit unserem Seelenkern und jenem der Natur. In dieser Verbundenheit - einem Moment der Seinserfahrung - nehmen wir die Landschaft in ihrer Ganzheit wahr, ohne sie rational zu beurteilen. Wir sind tief in unserem Herzen verbunden mit der Wesenhaftigkeit der Erde verbunden.

Die Pflanze oder der Ort spricht in Form von feinen Gefühlserlebnissen und inneren Bildern, Klängen und Erfahrungen zu uns. Durch diese Empfindungen wird die Seelenebene der Landschaft in ihren unterschiedlichen Qualitäten für uns nachvollziehbar. Diese Begegnung mit der Landschaft braucht Vertrauen und Erfahrung. Beides erlernen wir in der vertiefenden Kommunikation mit dem Ort und im Austausch mit anderen Menschen. Und wir kommen über die Zusammenschau der persönlichen Erfahrungen zu bestimmten Raumqualitäten. Mensch und Raum verschmelzen im Prozess der Wahrnehmung. Die Beziehung ist wechselseitig und so wie der Raum auf uns wirkt können wir auch auf den Raum einwirken. Ja viel mehr - wir können mit der Seele des Raumes kooperieren und einen gemeinsamen gestalterischen Prozess zur Stärkung der Lebenskraft erfahren.

Dieser Prozess geht so tief, dass wir uns der Entwicklung der Erde nicht entziehen können. Denn diese wirkt auf unsere persönliche Entwicklung ein. Betrachten wir die heutige Zeitqualität und die Erdveränderungen, können wir feststellen, dass sich der seelisch-geistige Aspekt der Erde stärker manifestiert. Beide treten offensichtlicher über die Materie nach außen. Die Materie weitet sich und ihr Seelenanteil tritt stärker in Erscheinung.

Das Seelenbewusstsein der Erde fordert uns heraus, auf die eigene Seelenkraft einzugehen; sie nicht weiter in uns zu verdrängen; die Intelligenz des Herzens wahrzunehmen und sie gleichberechtigt in unsere intellektualisierte Welt einzubringen. Die Verschmelzung von Herz und Kopf, von linker und rechter Gehirnhälfte, die Öffnung der persönlichen Wahrnehmung.

Der Begriff **Wahrnehmung** leitet sich vom griechischen Wort *aisthetike* ab, das für die sinnliche Erkenntnis und Wahrnehmung steht. In diesem Sinne wird Wahrnehmung als ästhetischer Prozess verstanden, der über unsere Sinne läuft. Hinzu kommt der Prozess der Wahrnehmung, seelischer und bewusstseinsbezogener Qualitäten, welche über unsere Vital-, Emotional- und Mentalfelder läuft. Dabei basiert die Raumwahrnehmung auf dem Prinzip von Körper, Seele und Geist. (siehe Skriptum: Grundlagen zur Geomantie).

In ständiger Wechselwirkung sind wir Menschen auf der körperlichen, der seelischen und der geistigen Ebene mit dem Raum verbunden. Diese wechselseitige Beziehung zum Raum verläuft in beide Richtungen, weshalb wir von Kommunikation mit dem Raum sprechen.

<i>Körper, Seele und Geist in der Raumwahrnehmung</i>				
körperlich-stoffliche Dimension	<>	ästhetische Dimension	<>	Seelen und Bewusstseinsdimension
v		v		v
der physische Körper des Raums		der ästhetisch wirksame Raum (Formen, Farben, Rhythmen, Strukturen)		die Lebensfelder des Raums (Vital-, Emotional- und Mentalfeld)
v		v		v
Wahrnehmung körperlich-ästhetischer Qualitäten	<>	Wahrnehmung körperlich-ästhetischer Qualitäten	<>	Wahrnehmung der Vitalkraft und der seelisch-geistigen Qualitäten

Bei der Raumwahrnehmung gehen wir von der subjektiven Wahrnehmungserfahrung aus, die sich aus der eigenen Persönlichkeit und der Information des Raums zusammensetzt. Und genau in dieser Begegnung der eigenen Persönlichkeit mit der Persönlichkeit des Ortes liegt der spannende Moment der vertiefenden, emotional-intuitiven Raumwahrnehmung. Wenn es uns gelingt im Prozess der Wahrnehmung die eigene Persönlichkeit von der Information des Raums zu unterscheiden, sind wir am roten Faden der geomantischen Information. Wir kommen in den Fluss, spüren und erkennen die Information, die vom Ort aus geht. Dabei schaltet sich ein innerer Hebel um und wir befinden uns zur Gänze in der Erfahrung. In der Kommunikation mit dem Ort, die wir in uns zu Bildern, Klängen, Wörtern, körperlichen Reaktionen u.a.m. imaginieren. Dieses Gefühl, sich von den eigenen Projektionen loszulösen ist leicht und schwierig zu gleich. Doch wir alle tragen die Fähigkeit der emotionalen, intuitiven und auch inspirativen Erkenntnis in uns. Es braucht Vertrauen zu uns Selbst und viel Erfahrung, die wiederum das eigene Vertrauen stärkt. Beides erlernen wir in der Begegnung mit dem Ort und im Austausch mit anderen Menschen.

Über die eigene Erfahrung mit unterschiedlichen Orten sowie über den Austausch mit anderen Menschen können wir die subjektive Wahrnehmung zu objektiven Kriterien zusammenfassen. Über den intersubjektiven Vergleich kommen wir zu objektivierbaren Erfahrungen und die Objektivität drückt sich über die Subjektivität aus. Es ist nicht mehr notwendig das Paradigma der Objektivität zu postulieren, denn beides, Subjekt und Objekt sind Wirklichkeit. Sie verschmelzen in der Wahrnehmung.

2 Mensch und Raum in ständiger Wechselwirkung

Der Lebensraum ist der Spiegel des eigenen Selbst

Indem wir Menschen die Welt wahrnehmen, gehen wir mit ihr eine Beziehung ein. Die Wechselwirkung ist kein ausschließlich von Außen nach Innen (vom Raum zum Menschen) gerichteter Vorgang, sondern ein wechselseitiger Vorgang, der vom Menschen mitbestimmt wird. Ittelson meint dazu, "dass der Mensch nicht ein passiver Reizeempfänger, auch nicht ein psychologisch autonomes Wesen ist, sondern in einer dialektischen Spannung zu seiner Umwelt steht, mit ihr interagiert, sie formt und von ihr geformt wird" (Ittelson in Kluth 1993).

Wir können davon ausgehen, dass die körperliche und seelisch-geistige Gestalt unserer Lebensräume unsere persönliche physische sowie psychische Entwicklung mitgestaltet. Dabei findet

dieser Prozess über die unbewusste Ebene der menschlichen Wahrnehmung ständig statt und wir können uns dieser Wirkung kaum entziehen. Der durch den Lebensraum beeinflusste Mensch wirkt als gestaltendes Wesen wiederum auf den Raum zurück. Hierbei handelt es sich um eine räumlich-zeitliche Wechselwirkung, welche als immanenter Teil der gesamten Evolution zu sehen ist.

Der Raum bildet über das Zusammenspiel seiner Gestaltelemente (solitäre Pflanzen, Pflanzengruppen, Wege, Sitzelemente, Wasserspiele, Steingruppen, Bodenbeläge, Beleuchtungen, Skulpturen u.a.m.) einzelne Raumeinheiten, die wiederum zu einem größeren Gesamtraum verschmelzen. Sie untergliedern sich in Teilräume, die individuellen und kollektiven Ausdruck besitzen. Von großräumigen Lebensraumeinheiten (Täler, Gebirgszüge, Seen- und Flusslandschaften oder Stadtlandschaften) bis zu einzelnen Raumeinheiten der Gestaltelemente natürlicher und menschlicher Herkunft. Generell können wir davon ausgehen, dass die Raumwirkung stets durch die Summe, die wiederum mehr als Teilräume und Einzelelemente ausmachen, bestimmt wird. Die einzelnen Gestaltelemente tragen im Zusammenwirken zu einem größeren Ganzen bei und der Charakter eines Raums ergibt sich aus der Qualität und Quantität seiner Teilräume und Elemente.

Die Erfahrungsbereiche des Raums spalten sich dabei wieder in die körperlichen und in die seelisch-geistigen Ebenen auf. In der Kommunikation mit dem Raum verwandeln wir äußere Bilder (Außenräume) in innere Bilder (Innenräume), das heißt wir tragen das Außen auch in uns. Es entstehen innere „Landkarten“ als Erfahrungsqualitäten die im Prozess der Wahrnehmung aufgebaut, verändert und weiterentwickelt werden. Dadurch wird unser Lebensraum zu einer für uns vertrauten Umgebung, die sich aus einer Vielzahl von markanten Raumeinheiten und Gestaltelementen zusammensetzt. Der Lebensraum besitzt eine Identität, die zugleich Teil der eigenen Identität ist.

Dieser Prozess geht so tief, dass wir uns der Entwicklung der Erde nicht entziehen können. Denn diese wirkt auf unsere persönliche Entwicklung ein. Betrachten wir die heutige Zeitqualität und die Erdveränderungen, können wir feststellen, dass sich der seelisch-geistige Aspekt der Erde stärker manifestiert. Beide treten offensichtlicher über die Materie nach außen. Die Materie weitet sich und ihr informativer Wesenskern, ihre Seelenkraft tritt stärker in Erscheinung.

Nach dem Resonanzprinzip werden wir nun von der Seelenkraft der Erde stärker berührt. Sie fordert uns damit heraus, auf die eigene Seelenkraft verstärkt einzugehen; sie nicht weiter in uns zu verdrängen; die Intelligenz des Herzens endlich wahrzunehmen und sie gleichberechtigt in unsere intellektualisierte Welt einzubringen. Die Verschmelzung von Herz und Kopf, von linker und rechter Gehirnhälfte, die Öffnung der persönlichen Wahrnehmung. Ein wichtiger Schritt für uns, den wir gehen sollten, wenn wir uns im Schwingungsfeld der Evolution der Erde entwickeln wollen. Eine Herausforderung unserer Zeit, die es anzunehmen gilt.

Der Raum gliedert sich in unterschiedliche Wirkungsebenen, die entsprechende Resonanzen beim Menschen erzeugen. Geomanisch gesehen handelt es sich um unterschiedliche Schwingungsmuster, die im Raum und in der Wechselwirkung mit dem Menschen stets auf allen Ebenen wirksam sind. Die nachfolgende Gliederung hilft uns die verschiedenen Aspekte des Raumes rational zu verstehen und zeigt die entsprechende Wirkungsmatrix mit den jeweiligen Wahrnehmungssensoren des Menschen auf.

Raum	Manifestation und Aufgabe	Wahrnehmung
körperliche Ebene	Körper und physische Erscheinung der Landschaft, funktionale Aspekte des Raums, ökologische Prozesse, Stoffkreisläufe	physischer Körper u. sinnesbezogene Wahrnehmung
ästhetische Ebene	sinnliche Wirkung des Körperlichen, Formen, Farben, Klänge, Rhythmen, Symbole, Bindeglied zwischen der körperlichen und seelisch-geistigen Ebene	psychisches Erleben über den physischen Körper, Sinneserfahrung über die klassischen Sinne
Ebene der Vitalkraft	Vitalfeld bzw. Vitalkraft des Körperlichen, formalästhetische Kraft, Bildekräfte des Körpers, Chí als die Lebenskraft der Erde und der Gestaltwirkung, im anorganischen sowie organischen Bereich, das Vitalfeld repräsentiert den Körper für das Seelenfeld	kontemplatives Erkennen u. Fühlen, vitalkraftbezogene Wahrnehmung (z.B. über die Handchakren), Vitalfeld, assoziative Wahrnehmung, Sinneserfahrung als holistisches Raumerleben
Ebene der körperbezogenen Strahlung	radiästhetische Phänomene wie Wasseradern, Erdverwerfungen, Curry Linien, Hartmann Gitternetz u.a.	muten mit radiästhetischen Geräten, (Ruten), vitalkraftbezogene Wahrnehmung
Ebene der vitalenergetischen Systeme	vitalenergetische Organsysteme der Landschaft, wie Ley-Linien, Vitalzentren, Chakrenpunkte, Planetenpunkte, Atmungspunkte, sie verteilen und prägen die Qualität der Lebenskraft im Raum	assoziative, emotional-intuitive Wahrnehmung, chakrenbezogene Wahrnehmung, kontemplatives Erkennen und Fühlen, Vitalfeld
seelische Ebene	seelische Dimension der Landschaft, Seelenbewusstsein bzw. Gefühlsebene des Raums als die elementaren Intelligenzfelder des Raums - in Bezug zu Feuer, Erde, Luft, und Wasser, Elementarwesenqualität, koordiniert und steuert die Lebensprozesse der Erde, die seelische wie die geistige Ebene besitzt einen Vitalkörper (Vitalfeld)	assoziative und emotional-intuitive Wahrnehmung, mit dem Herzen das Wesenhafte wahrnehmen, kontemplatives Erkennen und Fühlen, Emotionalfeld
seelisch-geistige Ebene	evolutionäre Intelligenz der Erde, geistige Ebene von Kosmos und Erde, Naturtempel, seelisch-geistige Zentren, Landschaftskoordinationenpunkte, Koordination des seelisch-geistigen Bewusstsein zwischen Himmel und Erde	assoziative, emotional-intuitive Wahrnehmung, mit dem Herzen wahrnehmen, kontemplatives Erkennen u. Fühlen, Emotional- und Mentalfeld

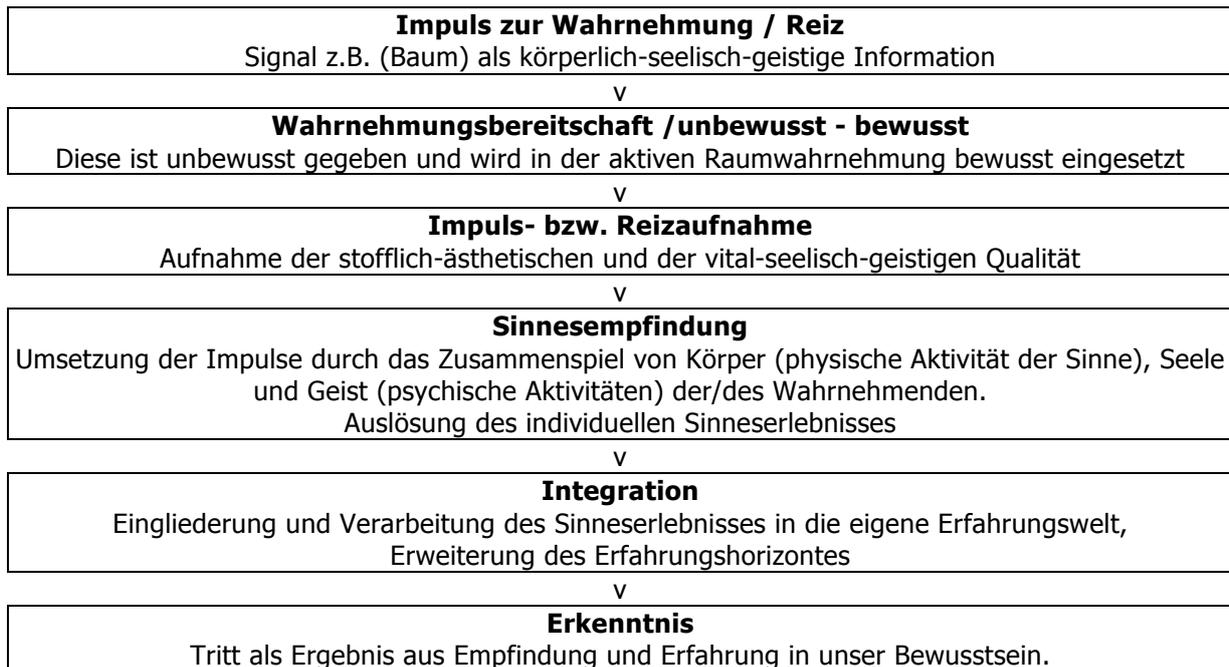
3 Die menschliche Wahrnehmung

Ich gehe früh am Morgen alleine in den Wald. Plötzlich sehe ich einen Sonnenstrahl, der sich in einem Tautropfen auf einem Blatt fängt. Einen Augenblick lang ist der Abstand zwischen mir und dem Gegenstand aufgehoben. Es gibt keine Trennung - nur die Erfahrung.

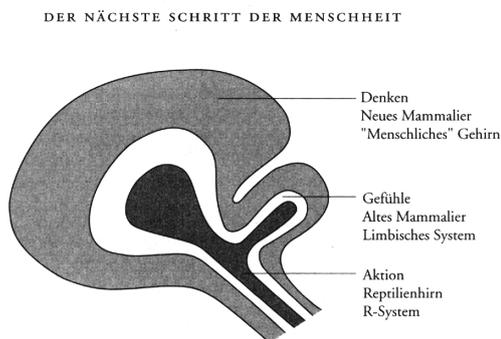
Joe Kramer

Die menschliche Raumwahrnehmung ist eine ganzheitliche Aktivität, die über unterschiedliche Wahrnehmungsebenen abläuft und von der eigenen Persönlichkeit, der Beziehung zum Raum und der Raumqualität abhängig ist. Die Einflussfaktoren werden von den externen Faktoren (dem Wahrzunehmenden) und den internen Faktoren (dem Wahrnehmenden) geprägt. Beide Bereiche zeichnen sich durch die ihnen eigene Individualität aus, die in all ihren Aspekten in die Wahrnehmung einfließen.

Schema zum Ablauf der Wahrnehmung



3.1 Verarbeitung der Wahrnehmung



Betrachten wir vorerst das **triadische Gehirn** des Menschen, so ergibt sich eine offensichtliche Parallele zu Körper, Seele und Geist. Die Aspekte von Materie, Gefühl und Erkenntnis spiegeln sich im dreigliedrigen Aufbau und der Funktion unseres Gehirns wider, das sich als Reptiliengehirn, Altes Mammalier (Limbisches System) und Neues Mammaliergehirn (Neocortex) manifestiert.

Unser Gehirn gliedert sich in **zwei Gehirnhälften**, welche unterschiedliche Funktionen und Aufgaben besitzen.

linke Gehirnhälfte	rechte Gehirnhälfte
lineares Denken	bildhaftes Denken
logisch, analytisch	intuitiv, synthetisch
Sprache	Bilder
sendergesteuert	empfängergesteuert
bewusst	bewusst und unbewusst
mehr oder weniger eindeutig	mehrdeutig

Die zentralen Aufgaben der linken Gehirnhälfte liegen in der Bewältigung der abstrakt, logisch orientierten Dimension der Welt. Die linke Gehirnhälfte lokalisiert das Bewusstsein an einem Ort; die gedankliche Auseinandersetzung mit einem Thema in einer gewissen Reihenfolge nach rationalen und logisch orientierten Gesichtspunkten.

In der rechten Hemisphäre wird die Gesamtheit eines Themas zugleich erfasst. Intuition, ganzheitliches Erfassen und bildhaftes Denken stehen im Vordergrund. Trotz der schwerpunkt-

mäßigen Zuordnung laufen unsere Wahrnehmungsprozesse in ständiger Kooperation zwischen rechter und linker Gehirnhälfte sowie über das limbische System.

Karl Pilgram (1977) einer der bekanntesten Gehirnforscher hat festgestellt, dass unser Gehirn die Sinneswahrnehmung **holgraphisch** strukturiert. Das heißt unser Gehirn speichert Informationen nicht in Teilen sondern immer in der Gesamtheit seiner Erfahrung. Jeder Teil dieser Gesamtheit erkennt das Ganze, welches in diesem Teil gespeichert ist. So erfahren wir zum Beispiel optisch einen Apfel in seiner Gesamtheit, auch wenn wir nur einen Teil von ihm sehen, werden wir an seine vollkommene Erscheinung erinnert. (Pilgram in Brennan 1991).

Hier trifft sich die Archetypenlehre mit der Gehirnforschung. Bilder, und nicht nur optische, haben holgraphischen Charakter und sind in uns gespeichert. Als Urerfahrung und in der zeitlichen Begegnung mit dem Raum. So tragen wir zum Beispiel das Urprinzip des Felsens, des Baums oder der Blume als Teil einer Landschaft in uns. Begegnet uns ein Baum, so begegnet uns auch sein Urprinzip. Wir fühlen uns als Teil einer Gesamtheit mit ihm verbunden, begründet in der gemeinsamen evolutionären Reise und in der Erfahrung unseres Lebens.

Gehirn - Herzbeziehung

Nach neuesten Herzforschungen wurde herausgefunden, dass unser Herz über hormonelle Botenstoffe unser Gehirn beeinflusst und mitsteuert (Cantin/Genest, 1986 in Pearce). Das Herz (Vorkammern) produziert ein Hormon (ANF), das über die Hypophyse (limbisches System) auf den endokrinen Hormonhaushalt einwirkt.

Die Herzensintelligenz ist eine primäre biologische Notwendigkeit und die Grundlage allen Bondings, die Grundlage für eine umfassende Beziehung zum Erdorganismus. Pearce sieht die Beziehung des Herzens zum Gehirn als komplementäre Ergänzung von Intelligenz (Herz) und Intellekt (Gehirn) (Pearce/1994).

3.2 Ebenen der menschlichen Wahrnehmung

Die menschliche Wahrnehmung gliedert sich in zwei Erfahrungsbereiche, die im Prozess der Wahrnehmung ständig zusammenwirken und als komplexe Erkenntnisfähigkeit des Menschen zu betrachten sind. Die Erkenntnis beruht auf der Wahrnehmung von Qualitätsunterschieden, wobei wir ein breites Spektrum an „Wahrnehmungsorganen“ besitzen. Einerseits die klassischen Sinne (Tastsinn, Schwerkraft, Bewegungs-, Gleichgewichts- und Wärmesinn, Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und Gehörsinn) und andererseits unsere Lebensfelder (Vital-, Emotional- und Mentalfeld). Da die genannten Sinne schwerpunktmäßig unterschiedlichen Empfindungseinheiten und Aufgaben zugeordnet werden können, gliedere ich die menschliche Wahrnehmung in die Wahrnehmung körperlich-ästhetischer Qualitäten und die Wahrnehmung vitaler und seelisch-geistiger Qualitäten (Bewusstseinsqualitäten).

<i>Ebenen der menschlichen Raumwahrnehmung</i>	
körperlich - ästhetischer Austausch	
<u>Wahrnehmung</u> Tastsinn, Sinn für die Schwerkraft, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn, Wärme-, Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und Gehörsinn	<u>Wahrnehmungsgegenstand</u> Morphologie, Topographie, Relief, Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Klang, Proportion, Rhythmik, Symbolik
Vitaler und seelisch-geistiger Austausch	
<u>Wahrnehmung</u> Wahrnehmung über das Vital, Emotional und Mentalfeld (emotional-intuitive Ebene über innere Bilder, Gefühlsreaktionen, u.a.m.)	<u>Wahrnehmungsgegenstand</u> Raumatmosphäre, Vitalkraft des Raums, Seele der Landschaft (Elementarwesen), Vitalenergetische Systeme (Kraftlinien, Kraftpunkte), seelisch- geistige Zentren der Landschaft

Die einzelnen Sinneswahrnehmungen werden nicht isoliert erlebt, sondern fließen stets in die anderen Wahrnehmungsbereiche ein. Die Sinne unterstützen und bestätigen sich untereinander, wodurch Erfahrungsqualitäten einzelner Sinne von anderen Sinnen übernommen werden können. So erkennen wir auf Grund unserer Tasterfahrung die Härte des Steines ohne ihn berühren zu müssen. Oberflächenbeschaffenheiten werden in visuelle Erfahrungen übertragen.

Andere sinnliche Verknüpfungsreihen werden zum Beispiel mit Farben assoziiert. Beim Farbfühlen werden Erdtöne (braun, grün) als warm empfunden, während kräftiges blau als kalt empfunden wird. Wenn wir Musik hören, assoziieren wir mit Dur - Klängen eher Helligkeit und Fröhlichkeit und mit Mollklängen eher Dunkelheit und Schwere. Aus der Erfahrung im Umgang mit Waldboden, bekommt braun eine humose Geruchsentsprechung und das Rosa einer Blüte ihren innewohnenden zarten, blumig-süßlichen Charakter.

3.3 Wahrnehmung körperlich-ästhetischer Qualitäten

Wie eingangs beschrieben läuft die Wahrnehmung ästhetischer Qualitäten über unsere Sinnesorgane. Dabei wird aus einer körperlich-sinnlichen Erfahrung eine seelisch-geistige Empfindung. (Frohmann nach Schneider 1987).

- **Tastsinn**

Da wir in einer ständigen körperlichen Beziehung zu unserer Mitwelt leben, gehört der Tastsinn zu unseren ursprünglichsten Sinnesorganen. Meist unbewusst erhalten wir über den direkten körperlichen Kontakt Informationen über die Form und Beschaffenheit von Materialien und Oberflächenstrukturen, indem wir fühlen ob sie hart, weich, nachgiebig, elastisch, spitz, rund, eckig, rauh, glatt, feucht, trocken u.a.m. sind. So liefert uns der Tastsinn die Information über unser körperliches Wohlbefinden in der Welt.

Ob der Stuhl, auf dem wir gerade sitzen für uns zu weich, zu hart oder körpergerecht ist. Oder ob sich die Türschnalle rund bzw. kantig anfühlt oder sich geschmeidig von unserer Hand umfassen lässt. All die taktilen Einflüsse stärken das persönliche Körpergefühl, wobei sie über die Tastkörperchen unserer Haut sowie über die Empfindlichkeit unserer Körperhaare wahrgenommen werden.

<u>Grundprinzip:</u>	Oberfläche und Plastik
<u>Funktionsdynamik:</u>	Berührung, Druck, Kraft, Welt- und Selbsterfahrung
<u>Gestaltempfindung</u>	glatt-rauh, glitschig-klebrig, flüssig-zäh, kantig-rund, spitz-stumpf, weich-hart, porös-dicht, elastisch-fest, starr-beweglich

- **Sinn für die Schwerkraft**

Der Sinn für die Schwerkraft bezieht sich auf all jene organischen Strukturen, die sich durch aktives Wachstumsverhalten und Bewegung im Raum auszeichnen. Demnach müssen sich Pflanze, Tier und Mensch mit der Schwerkraft auseinandersetzen und ihre eigene Spannkraft entwickeln, die der Schwerkraft entgegenwirkt und ihnen die Fähigkeit für Wachstum und Bewegung verleiht. Das eigene Aufrichten entgegen der Schwerkraft vermittelt uns das Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit. Die Lebenskraft, die uns durch Mensch, Tier, Pflanze, Mineralien, aber auch durch Gegenstände vermittelt wird, ist ein Zeichen des inneren Kräfteflusses und dadurch Ausdruck der Beziehung zur Schwerkraft. Die aktive Lebenskraft vermittelt Eleganz und Vitalität. Ebenso ist die menschliche Körperhaltung Ausdruck der inneren Spannkraft, die Aufschluss über die eigene Vitalität und Lebendigkeit gibt.

In der gegenständlichen Welt drückt sich das innere Spannungsverhältnis über die Form aus und spiegelt die Beziehung zur Schwerkraft wieder. So vermitteln uns aufstrebende, zarte und bewegliche Strukturen, das Gefühl der Leichtigkeit. Wiederum vermitteln uns sich an die Erde anschmiegende, kompakte, klobige und unbewegliche Strukturen das Gefühl der Stabilität. Aber auch beide Qualitäten können sich in einem Objekt vereinen und Stabilität und Dynamik zugleich verleihen.

<u>Grundprinzip:</u>	Aufbau-Abbau, Spannkraft, Lebenskraft
<u>Funktionsdynamik:</u>	Kräftefluss im Körper, Spannung-Entspannung
<u>Gestaltempfindung:</u>	frisch-müde, erquickt-betrübt, leicht-schwer, gekräftigt-ermüdet, biegsam-steif, quellend-schwindend, gespannt-schlaff, kräftig-dünn, gestreckt-geknickt

- **Bewegungssinn**

Die Raumerfahrung ist eine Wahrnehmung, die unter anderem auf der eigenen körperlichen Bewegung aufbaut. Wenn wir uns vorstellen, dass wir eine Landschaft durchwandern, so eröffnen sich uns, durch die eigene Fortbewegung stets neue Perspektiven und Erfahrungen. Der Weg ist abwechslungsreich und kann von uns selbst gewählt werden. Die Vielfalt von landschaftlichen Szenarien beinhaltet immer wieder neue Erlebnisqualitäten, die all unsere Sinne ansprechen. Wir gehen unter einem großen Baum durch und genießen seine Ausstrahlung. Manchmal verweilen wir und vertiefen uns in das Muster seiner knorrigen Rinde und finden darin die Weisheit, die der Baum im Laufe seiner zahlreichen Lebensjahre gesammelt hat. Aus dieser Ruhe heraus brechen wir wieder auf, neugierig darauf, was uns hinter der nächsten Wegbiegung erwartet.

Grundprinzip: Bewegung, Form und Gestalt im Raum
Funktionsdynamik: beginnen – ausrichten – abschließen
Gestaltempfindung bewegt-ruhig, hastig-träge, schnell-langsam, beschwingt-schwerfällig

- **Gleichgewichtssinn**

Der Gleichgewichtssinn orientiert sich am Erdmittelpunkt gegenüber welchem wir uns in einer polaren Gegenbewegung aufrichten und entgegen der irdischen Schwerkraft eine körperliche Leichtigkeit entwickeln. Wie ein Baum gliedern wir uns in das Spannungsfeld der Erd-Himmelsachse ein, wobei wir in der Aufrechterhaltung der eigenen Balance von der ständigen Dynamik des Gleichgewichtssinns getragen werden. Dabei machen wir eine Raumerfahrung, die sich im Wesentlichen auf die drei Richtungen, oben-unten, vorne-hinten, links-rechts bezieht und in direktem Zusammenhang mit der eigenen Körpersymmetrie steht.

Der Gleichgewichtssinn lebt vom Wechselspiel der Aufrichtung und Fallneigung und wird daher von der Symmetrie bestimmt welche seine Urqualität darstellt. Durch das Aufrechterhalten der körperlichen Symmetrie halten wir das Gleichgewicht, wobei die damit verbundene schöpferische Aktivität des Gleichgewichtssinnes in der ständig wechselnden Wahrnehmung von Symmetrie und Asymmetrie, liegt, von gerade und gebogen von ungleich und gleich.

Grundprinzip: Symmetrie, Richtung und Schwerpunkt
Funktionsdynamik: Finden des eigenen Gleichgewichts
Gestaltempfindung: oben-unten, vorne-hinten, links-rechts, symmetrisch-asymmetrisch, gerade-geschwungen, eben-uneben

- **Wärmesinn**

Im Wärmesinn verbindet sich der körperbetonte mit dem ästhetisch betonten Wahrnehmungsbereich. Wie bei den anderen Sinnen wird stets die Wahrnehmung in ein emotionales Empfinden umgewandelt und zu einer körperlich-emotionalen Erfahrung.

In der **körperbetonten Erfahrung** vermittelt uns der Wärmesinn die unterschiedliche Wahrnehmung von Wärme und Kälte, die sich an der körpereigenen Temperatur von 37 Grad Celsius sowie dem eigenen Energiehaushalt orientiert. In der **ästhetischen Erfahrung** des Wärmesinnes werden Raumqualitäten und Materialien als kühl, wohlig, angenehm, gemütlich und behaglich bezeichnet. Glatte Oberflächen aus Metall, Glas, Stein oder Beton werden sowohl in der taktilen, als auch in der optischen Wahrnehmung als kühl empfunden. Materialien wie Holz, Textilien, Vegetationsflächen werden hingegen als warm beschrieben. Geborgenheit und Wärme gehören zu den archetypischen Urbedürfnissen des Menschen und finden in einer liebevollen Lebenseinstellung zur Mitwelt sowie sich selbst gegenüber ihr seelisches Fundament. Dabei spricht uns die Gesamtwirkung an, als ein Zusammenspiel von Größe, Form, persönlicher Erfahrung, Vertrautheit, Farbe, Struktur, Relief, Nähe, Weite, Rhythmik, Symbolgehalt und anderes mehr.

Grundprinzip: Temperatur und Gestimmtheit
Funktionsdynamik: Wahrnehmung unterschiedlicher temperierter Qualitäten in der Selbsterfahrung sowie in der Wahrnehmung von Gestaltqualitäten
Gestaltempfindung: warm-kalt, heiß-eiskalt, lauwarm-kühl

- **Geruchssinn**

Düfte hinterlassen in uns einen dauerhaften Wahrnehmungseindruck, der meist in Verbindung mit einer räumlichen und persönlichen Erfahrung gespeichert wird. So kann es der Duft des Fliebers sein, der uns an unseren ersten Kuss erinnert, in der Nähe eben solch eines Strauches. Wir kennen die Gerüche, die Spitäler oder Zahnarztpraxen kennzeichnen und uns über die Geruchserfahrung

den genius loci, den Geist eines Ortes vermitteln. Gerüche breiten sich aus, verkünden eine Botschaft und berühren uns indem die Geruchspartikel in unsere Nase eindringen. Dieser intime Charakter der Düfte macht uns persönlich betroffen. Die Individualität der Geruchserfahrung zeigt sich in dem bekannten Phänomen, jemanden gut riechen zu können.

Der Geruchssinn ist durch ein starkes Anpassungsverhalten gekennzeichnet, was bewirkt, dass wir eine langsame geruchsbezogene Veränderung, wie es zum Beispiel in einem nicht gelüfteten Raum passiert, in welchem wir uns ständig aufhalten, nicht sofort bemerken. Hingegen treten wir von außen kommend in solch einen Raum ein, fällt uns der Geruchsunterschied sofort auf.

Grundprinzipien: Gerüche, Düfte, Essenz und Mischung
Funktionsdynamik: Austausch und Verbindung von Wesenhaften
Gestaltempfindung: säuerlich-fruchtig, süßlich-schwer, erdig-modrig, stechend-scharf

• **Geschmacksinn**

Der Geschmacksinn ist in der Landschaftswahrnehmung sehr eng mit Pflanzen und Elementen wie Wasser, Holz und Erde verbunden, die wir bereits einmal als Nahrung zu uns genommen oder schon einmal gekostet haben. Über einen visuellen oder geruchsbezogenen Auslöser werden wir über unseren Geschmacksinn, der uns einen gewissen Anreiz nach einer bestimmten Frucht vermittelt, in der Landschaftswahrnehmung aktiviert. Auf diese Art der Wahrnehmung können wir zum Beispiel die erfrischende Wirkung einer Landschaft während einer Bergwanderung über den Genuss, des munter vor sich hin sprudelnden Gebirgsbaches aufnehmen. Äußere und innere Identität verschmelzen miteinander.

Im guten Geschmack finden wir den Bezug zur ästhetischen Wirkung von Gestaltelementen. In der Echtheit und der Materialidentität liegt eine gestalterische Wirkung, die sich uns in der Wahrnehmung offenbart. Wir selbst können prüfen, ob nicht ein Kunststein, der sich zu einem solchen auch bekennt von mehr Geschmack geprägt wird, als jener mit dem wir einen Naturstein imitieren wollen.

Grundprinzipien: Substanz, Charakter, Echtheit, Identität
Funktionsdynamik: schmecken als Wahrnehmung des inneren Charakters
Gestaltempfindung: süß, salzig, sauer, bitter

• **Sehsinn**

Licht und Schatten bilden die Grundvoraussetzung für eine visuelle Wahrnehmung und stehen daher für eine wesentliche Grundqualität unseres Auges. Dem Prinzip der Aktivität, ein mit der Sonne gemeinsames nach außen treten, um damit die Welt visuell zu erfahren. So hängen Sehsinn und Tagesbewusstsein eng miteinander zusammen. Während wir im Nachtbewusstsein verstärkt nach innen gerichtet sind und uns geschlossene Augen dabei helfen, uns in das eigene Selbst einzufühlen, richten wir uns über das Sehen bewusst nach außen. Wenn wir wollen, können wir unsere Augen schließen und die visuelle Wahrnehmung bewusst abschalten, was bei unseren anderen Sinnen hingegen nicht möglich ist. Mit den Augen ordnen und gliedern wir, treffen Unterscheidungen und nehmen schon von der Ferne Grenzen wahr, um uns im Raum zu recht zu finden. Wir wählen aus, lassen bestimmte Aspekte auf uns wirken und bilden nach. Wir setzen optische Zeichen, die wichtige Grundlagen für die Kommunikation mit der Welt ermöglichen. Unser Gesichtssinn ist ein in die Ferne gerichtetes Tastorgan.

Grundprinzipien: Licht und Schatten, Farbe
Funktionsdynamik: willkürliches und unwillkürliches nach Außen treten
Gestaltempfindung: hell-dunkel, schwarz-weiß, färbig (Spektralfarben : rot, orange, gelb, grün, hellblau, dunkelblau, violett)

• **Gehörsinn**

Im Gegensatz zum Sehen ist das Hören ein nach Innen gerichteter Prozess, der bewusst, sehr schwierig zu steuern ist. Wir können durchaus unsere Aufmerksamkeit erhöhen um einer schönen Melodie zu folgen oder ein bestimmtes Geräusch zu analysieren. Wir können uns aber, außer mit technischen Hilfsmitteln, nicht der akustischen Welt verschließen. Unser Trommelfeld übernimmt die unterschiedlichsten Schwingungsfrequenzen, die sich als Schallwellen in den Raum hinein und hinaus ausbreiten. Das Phänomen des Schalls liegt in seiner nichtstofflichen Erscheinung, die über die unmittelbare Körperlichkeit hinausreichen.

Körper besitzen eine Eigenfrequenz und einen Eigenklang. Verhältnisse und Proportionen haben daher mit Schwingungen zu tun. Demnach ist ein Körper, ein Gestaltelement oder auch eine

Landschaft ein Schwingungskörper. Unser Gehör hilft uns die eigene räumliche Position im Raum über die Einschätzung von Raumtiefen und Entfernungen zu definieren. Beide Ohren sorgen für eine akustische Richtungswahrnehmung, indem sie den Zeitunterschied des ankommenden Schalls registrieren.

Naturgegebene Geräusche sind uns vertraut und vermitteln uns, wenn wir zum Beispiel an Vogelgesänge oder auch an das Plätschern eines Baches denken, wohltuende Klänge. Wenn wir plötzlich ein Geräusch wahrnehmen, das wir nicht kennen überfällt uns Unbehagen. Viele künstliche Geräusche erlauben es nicht sie zu identifizieren, wir fühlen uns, meist unbewusst unwohl. Hinzu kommt die Tatsache der rein quantitativen Lärmbelastigung allein durch das Überangebot an Schallreizen und der Lautstärke der Geräusche. Stets sind wir unbewusst aber auch bewusst damit beschäftigt, die akustischen Reize herauszufiltern, beziehungsweise von der bewussten Wahrnehmung fernzuhalten, um die akustische Belastung zu bewältigen. Über Rhythmus, Bewegung und Proportion bekommt die innere Qualität von Tönen zugleich eine visuelle Wirkung. Rhythmus und Klang ist Leben, das sich auch sichtbar manifestiert und so wiederum von aussen nach innen wirkt.

Grundprinzipien: Proportion, Verhältnis und Beziehung in Raum und Zeit

Funktionsdynamik: Wahrnehmung von Schwingung und Harmonie

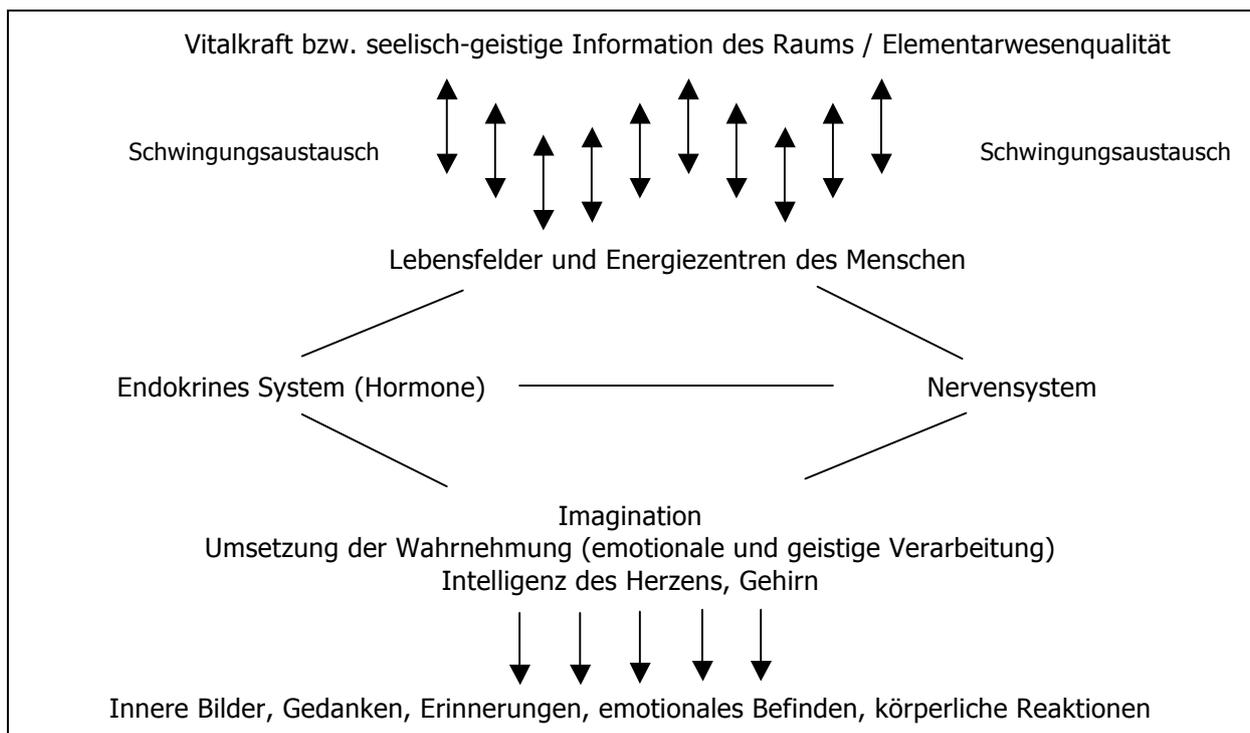
Gestaltempfindung: Harmonie – Dissonanz

<u>Intervalle:</u>	Prim	1:1	Oktave	1:2
	Sekunde	9:8	Septime	15:18
	Terz	5:4	Sext	5:3
	Quart	4:3	Quint	3:2

3.4 Wahrnehmung vitaler und seelisch-geistiger Qualitäten

Die Wahrnehmung vitaler und seelisch-geistiger Qualitäten läuft über unsere Lebensfelder (Vital-, Emotional- und Mentalfeld und unseren Energiezentren, den Chakren. Vergleichbar mit dem Aufeinandertreffen zweier Informationsfelder treten wir mit dem Raum in Resonanz. Wie die Schwingungsfelder, die im See entstehen, wenn wir zwei Steine hinein werfen, überlagern sich die Wellen. Es kommt zum Informationsaustausch.

Wie bei der sinnesbezogenen Wahrnehmung kommt es auch bei der vertiefenden Raumwahrnehmung zu einem Wahrnehmungsablauf.



3.4.1 Ablauf der vertiefenden Raumwahrnehmung

Generell können wir die bewusst durchgeführte vertiefende Wahrnehmung als einen **kontemplativ - meditativen Prozess** beschreiben, dessen Erfolg von der Offenheit und Beziehungsfähigkeit zur Landschaft, der Wahrnehmungsbereitschaft und der persönlichen Erfahrung abhängt. Wir öffnen uns emotional gegenüber der Landschaft (Herzensöffnung) und setzen unsere Intuition und Inspiration bewusst ein. Der zentrale Punkt der geomantischen Raumwahrnehmung liegt darin, dass wir uns in einen anderen Bewusstseinszustand begeben. Das heißt, es ist erforderlich aus dem Alltagsbewusstsein auszutreten und in einen ruhigeren Bewusstseinszustand einzutreten.

Wie zuvor gesagt, handelt es sich dabei um einen kontemplativ-meditativen Wahrnehmungsprozess, in welchen wir uns einstimmen und hineinbegeben. Bezogen auf unsere Gehirntätigkeit treten wir in den so genannten *Alpha-Rhythmus* ein, bei dem unser Gehirn rhythmische Hirnstromwellen erzeugt. (Meier-Koll 2002).

Für die vertiefende Raumwahrnehmung ist es daher von großer Bedeutung in die Stille zu gehen und den Alpha Rhythmus des Gehirns zu aktivieren. Dies ist eine Frage der Aufmerksamkeit, die individuell und je nach Situation verschieden ist. Manchmal brauchen wir länger, um vom Alltag loszukommen und ein andermal gelingt es uns leichter in die Stille zu gehen. Wichtig ist, dass wir den Bewusstseinszustand der inneren Ruhe aktivieren. Dies gelingt uns, wenn wir die Augen schließen (Alpha Rhythmus im Gehirn stellt sich ein) und entsprechende meditative Übungen zur Einstimmung auf die geomantische Raumwahrnehmung durchführen. (siehe Übungen). Erst nach Beendigung des eigentlichen Wahrnehmungsprozesses treten wir wieder aus der meditativen Phase aus. Dementsprechend können wir den Wahrnehmungsprozess in einzelne Phasen gliedern:

einstimmen – verbinden – empfinden – beschreiben – verstehen

1 Die **Einstimmung** hilft uns auf die Wahrnehmung vitaler und seelisch-geistiger Qualitäten des Raums vorzubereiten und eine Beziehung zur Landschaft aufzubauen.

2 Die **Verbindung** dient dazu, eine bewusste persönliche Beziehung zum Raum, zur Landschaft bzw. zu einem Landschaftsteil herzustellen, mit welchem/er wir die konkrete Raumwahrnehmung durchführen wollen. Im Rahmen der Verbindung mit der Landschaft bzw. auch davor ist es sehr förderlich **eine konkrete Frage zu stellen**. z.B.: Was ist die Qualität des Baumes bzw. Ortes? Welche Bedeutung hat er im landschaftlichen Gefüge? Was ist seine Botschaft für meine eigene persönliche Entwicklung?

3 In der **Empfindungs- bzw. Austauschphase** findet die bewusste Wahrnehmung statt, wobei auch bereits in der Verbindungsphase schon erste Erfahrungen gemacht werden können.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal besonders darauf hinweisen, dass der Wahrnehmungsprozess in der Interaktion zwischen der eigenen Persönlichkeit mit all unseren Befindlichkeiten und den Raumqualitäten eines bestimmten Ortes stattfindet. Zugleich ist es aber möglich die persönlichen Projektionen loszulassen und den Moment zu erkennen, ab welchen wir in den unmittelbaren Austausch mit dem Ort eintreten, wo der Ort zu uns spricht. Wir schalten im Zuge des meditativen Prozesses, wie automatisch um, die eigene Persönlichkeit tritt plötzlich zurück und die Kraft und Seele des Ortes tritt in Form bestimmter Reaktionen und Empfindungen in uns auf. Wir alle haben schon die Erfahrung einer spontanen intuitiven Information gemacht. Darauf aufbauend können wir dem Prozess der vertiefenden Raumwahrnehmung vertrauen schenken. Weitere Hilfestellungen, um möglichst klar mit Orten zu kommunizieren sind:

- Ohne **Vorurteile** und Erwartungshaltungen in die Wahrnehmung zu gehen

- In der Wahrnehmung den **rationalen Aspekten** unseres Denkens wenig Beachtung zu schenken. Wenn sie nur schwer weggehen, können wir unsere Augen öffnen und ins „Leere“ schauen oder auch dem Platz ein Frage stellen.

- In der **Austauschphase** uns selbst zu beobachten und auf alles zu achten, was sich in uns tut. Auch wenn es für uns nicht spektakulär erscheint. Oft sind es die „Kleinigkeiten“ die das Besondere zum Ausdruck bringen. Nicht im Prozess der Wahrnehmung darüber nachdenken, sondern die Erfahrung einfach zulassen und erst nach der Austauschphase darüber reflektieren.

- Persönliches Ritual

Ein persönliches Ritual ist sehr hilfreich, um die geomantische Wahrnehmung (die Wahrnehmung der nicht sichtbaren Wirklichkeit) über eine Körperbewegung oder innere Vorstellung zu aktivieren. (sich von der Hand führen lassen, eine bestimmte Handbewegung machen oder gedanklich eine Rolle rückwärts machen und anderes mehr).

- Schlüssel

Mit der Methode des Schlüssels können wir, bevor wir in die Empfindungs- bzw. Wahrnehmungsphase eintreten, um einen „Schlüssel“ bitten, der uns hilft einen, dem Ort entsprechenden, Zugang zu finden. Dies erleichtert und unterstützt den seelischen Zugang zu Orten.

4 In der Phase der **Beschreibung** geht es darum die eigenen Reaktionen, ohne sie zu bewerten zu beschreiben. Dies kann verbal, schriftlich oder auch in Form von Zeichnungen erfolgen.

Wir bleiben noch in der Stille und arbeiten das Erlebte schriftlich oder zeichnerisch auf. Anschließend werden die Ergebnisse mit eigenen Erfahrungen an anderen Plätzen verglichen bzw. wenn wir in der Gruppe arbeiten, tauschen wir unsere Erfahrungen aus. In beiden Fällen entwickeln wir unser persönliches Wahrnehmungsalphabet weiter, welches uns hilft selbstbewusster und sicherer in die Wahrnehmung hineinzugehen und dem Ergebnis auch zu vertrauen.

Wir gehen unmittelbar ins Gespräch über und vergleichen die eigene Empfindung mit den Erfahrungen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

5 Die **Übersetzungsphase** dient dazu, die körperlich, seelisch-geistigen Empfindungen in das verstandesmäßige Denken zu übertragen. Wir bringen das holistische Phänomen der Wahrnehmung in ein rationales Raster, um eben die vitalen und seelisch-geistigen Phänomene mit den von ihnen ausgelösten Reaktionen zu verstehen und zuzuordnen.

3.4.2 Fragen zur Stärkung des Vertrauens in die eigene Raumwahrnehmung

Fragen zur persönlichen Überprüfung der Beziehung zwischen Raum und Mensch. Wann bin ich in Resonanz mit dem Ort?

- Wann habe ich das Gefühl getragen zu werden?
- Wann sind meine persönlichen Sorgen von mir abgefallen?
- Wann verspürte ich innere Zufriedenheit?
- Wann hatte ich das Gefühl berührt zu werden?

Fragen zur Differenzierung ortsbezogener und persönlichkeitsbezogener Resonanz?

- 1) Wie habe ich mich in bzw. während der Wahrnehmung gefühlt – War ich im Vertrauen und im Moment?
- 2) Was macht dieser Platz mit mir?
- 3) Wie wirkt dieser Platz für/auf mich?
- 4) Was strahlt dieser Platz aus?
- 5) Was ist der geomantische Fokus dieses Ortes?

3.4.3 Wahrnehmungsreaktionen

Im Zuge der vertiefenden Raumwahrnehmung achten wir bewusst auf Reaktionen, die im Prozess der Wahrnehmung in uns auftauchen. Dazu ist festzustellen, dass unsere Reaktionen in der bewussten Wahrnehmung aktiv aufgebaut werden. Sie stellen unser persönliches Alphabet dar, mit welchem wir die geomantischen Qualitäten eines Ortes erspüren und verstehen. Es ist ein Akt der persönlichen Imagination in der Wechselwirkung zwischen Raum und Mensch. Das heißt die eigene Persönlichkeit spielt im Prozess der Wahrnehmung eine entscheidende Rolle.

Dabei ist es wichtig auf all unsere Reaktionen zu achten, denn diese können sehr vielfältig und je nach Typ (akustischer, körperbetonter, innere Bilder und Gedanken) unterschiedlich sein. Die Umsetzung der Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess, indem wir, die durch den Ort ausgelösten Empfindungen zu körperlichen und emotional-mentalenen Erfahrungen imaginieren. Dies verlangt Konzentration, was wir über die eigene Ermüdung bemerken, wenn wir intensiv wahrnehmen. In diesem Sinne lassen sich folgende Reaktionen zusammenfassen.

- **Körperliche Empfindungen und Reaktionen**

Unser Körper ist ein äußerst sensibles Wahrnehmungsorgan. Seelisch-geistige Einflüsse bleiben nicht ohne Wirkung auf ihn. Meiner persönlichen Erfahrung nach werden körperliche Reaktionen vorwiegend durch vitalenergetische und emotionale Informationsfelder ausgelöst. Die Reaktionen können zum einen direkt über die Kraftfelder der Erde, zum anderen indirekt über emotionale Phänomene der Landschaft hervorgerufen werden. Zum einen kann es um Schwing- und Drehbewegungen des Körpers oder zum Beispiel der Arme/Hände handeln. Zum anderen um angenehme oder auch unangenehme Körperreaktionen wie Wärme- oder Kälteempfinden, Kribbeln, Druck, Schmerzreaktionen, befreiender Energiefluss u.a.m.

- **Grundsätzliche emotionale Empfindungen**

Die Seelenebene der Landschaft wirkt auf uns Menschen in Form von Gefühlen wie Freude, Heiterkeit, Freiheit, Liebe, Vertrauen, Offenheit, aber auch als Unbehagen, Beklommenheit, Trauer u.a.m. Wie bei den körperlichen Empfindungen geht es auch bei den emotionalen Empfindungen grundsätzlich darum, ein persönliches Alphabet zu entwickeln. Es ist vor allem bei dieser Form der Wahrnehmung nicht möglich, allgemeingültige Gefühlsempfindungen für einen bestimmten Aspekt mit der entsprechenden emotionalen Raumqualität vorzugeben.

- **Spontane Wahrnehmung emotionaler Qualitäten**

Wir haben wohl alle schon Situationen erlebt, wo unsere Aufmerksamkeit auf keine bestimmte Raumsituation gerichtet war. Plötzlich wurden wir von einem bestimmten Element, einem Baum oder einer Raumsituation angesprochen. Aus der Verinnerlichung heraus und absichtslos wanderte unsere Aufmerksamkeit zum Beispiel zu einem blühenden Baum. Solche Begebenheiten sind äußere Hinweise für eine Kommunikation mit dem Lebensraum auf der Seelen- und Bewusstseinssebene.

- **Assoziationen, Innere Bilder, Farben und Klänge**

Gefühlsempfindungen bleiben nicht alleine für sich stehen, sondern werden von Assoziationen in Form von inneren Bildern, Farben, Klängen oder Gedanken begleitet. Diese entwickeln sich durch die emotionale Verarbeitung und Umsetzung der Wahrnehmung, wobei sie zeitlich von der ursprünglichen Gefühlsempfindung kaum zu trennen sind. Zusammen mit der emotionalen Grunderfahrung entstehen Gedankenbilder, welche die Gefühle für uns rational nachvollziehbar machen. Entsprechend der Individualität jedes einzelnen Menschen können sich emotionale Informationen als innere Klangmuster, Farbqualitäten, Formqualitäten, Bilder in Form von konkreten Figuren, sprachlichen Bildern oder gedanklichen Bildern manifestieren. Letztlich sind diese Assoziationen als symbolische Abbildungen der emotionalen Qualität des Lebensraumes zu verstehen.

- **Intuitive bzw. inspirative Empfindungen**

Emotional-mentale Empfindungen laufen über unsere Intuition und Inspiration. Dabei treten wir mit unserem Emotional- und Mentalfeld in unmittelbare Resonanz mit der *anima* (Seele) und dem *genius* (Geist) eines Ortes. Gedanken tauchen auf, eine innere Stimme spricht zu uns. Über die intuitive Erkenntnis ist es möglich, einen direkten Zugang zur seelisch-geistigen Matrix des Lebens

zu finden. Nach der Herkunft und Bedeutung des Wortes (lat. intuitio, unmittelbare Anschauung) handelt es sich dabei um eine unmittelbare Form der Erkenntnis, die spontan, von innen heraus und nicht durch Denken stattfindet.

3.4.4 Übungen zur Einstimmung, Verbindung und Klärung

- **Über die Atmung zur inneren Ruhe**

Wir können diese Übung sitzend, stehend oder auch auf dem Rücken liegend durchführen, wobei wir darauf achten, dass unsere Wirbelsäule gut aufgerichtet bzw. gestreckt ist.

Nachdem wir die für uns passende Körperhaltung eingenommen haben, schließen wir die Augen. Wir gehen mit nach innen gerichteter Aufmerksamkeit zu unserer Atmung und unterstützen diese Vorstellung, indem wir beide Hände locker auf den Bauch legen. Wir versuchen nun, bewusst langsam und tief über die Nase ein- und auszuatmen. Dabei können wir über unsere Hände nachempfinden, wie sich unser Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Während wir unseren Atem so verfolgen und uns in ihn hineinspüren, wird sich allmählich ein entspannter persönlicher Atemrhythmus einstellen. Nachdem wir körperlich mit der Atmung in Einklang gekommen sind, können wir die Hände vom Bauch wieder wegnehmen und uns gedanklich und emotionell vorstellen, Ruhe einzuatmen und Unruhe auszuatmen. Diese Vorstellung hilft uns, alle anderen Gedanken, die während des Atmens auftauchen, zu beruhigen. Wenn trotzdem ständig Gedanken kommen, können wir uns vorstellen, dass wir sie wie bei einem Haus mit offenen Fenstern über unseren Kopf hinauslassen und gleichzeitig liebevoll verabschieden.

Wenn wir zur Ruhe gekommen sind, genießen wir diesen erholsamen Zustand. Als Abschluss der Übung kehren wir wieder zu unserem Körperbewusstsein zurück und spüren unsere Bauchdecke. Dann öffnen wir die Augen und bleiben in der inneren Ruhe.

- **Persönliche Erdung**

Meiner Erfahrung nach ist die Verbindung mit der Erde (Erdung) für das Gelingen der Wahrnehmung seelisch-geistiger Qualitäten der Landschaft unerlässlich. Ohne Erdung wäre die Gefahr gegeben, von der Erde „abzuheben“ und zu verfälschten Ergebnissen zu kommen.

Durch Visualisierung versuchen wir, unter Zuhilfenahme unserer Gefühle und unserer Gedanken, eine Verbindung zur „Mutter Erde“ herzustellen. Dazu gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit zu unseren Fußsohlen. Während wir stehen oder sitzen, spüren wir, wie unsere Fußsohlen zur Gänze den Boden berühren. Indem wir nun langsam und ruhig atmen, lassen wir von unseren Fußsohlen Wurzeln in den Boden hineinwachsen: Wie bei einem Baum sind es zuerst dickere Wurzeln, die sich sodann immer feiner verzweigen und bis tief in die Erde hineinreichen. Bei dieser Vorstellung spüren wir, wie uns diese Wurzeln Halt und Nahrung geben und uns mit der Erde verbinden. Wir genießen diesen Zustand eine Zeitlang und fühlen den Austausch zwischen dem Erdkörper und unserem Körper. Wir beenden die Übung, indem wir uns innerlich von der Erde verabschieden und mit der Aufmerksamkeit zum eigenen Körper zurückkehren. Je nach persönlicher Vorliebe können wir die Wurzeln in unserer Vorstellung an ihrem Platz belassen oder sie wieder in unsere Füße zurückziehen.

- **Das eigene Energiefeld spüren**

Wir schließen die Augen und gehen mit der Aufmerksamkeit zu unserem Körper, indem wir unseren Körper, gedanklich vom Kopf bis zu den Händen und Füßen nachspüren. Wenn wir ein gutes Gefühl für unseren Körper bekommen haben, gehen wir mit unserer Aufmerksamkeit in unser Energiefeld, welches unseren physischen Körper umgibt. Das heißt, wir spüren über unseren Körper hinaus und versuchen die von uns ausgehenden und uns umgebenden Bewusstseinsqualitäten zu fühlen. Dabei können wir uns innerlich folgende Fragen stellen: Wie empfinde ich mein Energiefeld? Wo fühle ich eine stärkere Präsenz meines eigenen Kraftfeldes? Stärker auf der Vorderseite meines physischen Körpers oder stärker im Rücken- oder Seitenbereich? Stärker links oder rechts von meinem Körper? Wie weit strahlt mein Energiefeld von meinem physischen Körper ab?

- **Die Auraabstrahlung wahrnehmen**

Eine Person stellt sich ruhig hin, während sich die andere Person behutsam um sie herumbewegt, um herauszufinden, wie weit deren Aura abstrahlt. Dabei halten wir beide Hände offen – mit zum/zur Partner/in gerichteten Handflächen – und bewegen uns behutsam auf unseren/unsere Partner/in zu und wieder weg. Wir versuchen seine/ihre Aura zu erspüren. Anschließend tauschen wir die Rollen und sprechen danach über unsere Wahrnehmung.

Diese Übung kann auch verwendet werden, um die Lebenskraft von Räumen bzw. deren Wirkung auf die eigene Aura festzustellen. Zum Beispiel, um die Wirkung von Raumformen zu erspüren.

- **Die Lebenskraft zwischen den Handflächen spüren**

Wir setzen uns mit aufgerichtetem Oberkörper auf einen Sessel und stellen beide Füße so auf, dass wir guten Bodenkontakt haben. Wir halten nun beide Handflächen in einem Abstand von 5–12 cm einander gegenüber, gehen mit unserer Aufmerksamkeit zu unseren Handflächen und dem dazwischen liegenden Raum und beginnen diesen Zwischenraum zu erweitern und anschließend wieder zu verengen. Können wir das Kraftfeld zwischen unseren Händen spüren, und wie fühlt es sich an? Spüren wir einen kleinen Widerstand oder auch ein Gefühl der Wärme?

- **Reinigen der körpereigenen Energiefelder**

Diese Übung liegt mir besonders am Herzen, da wir mittlerweile wissen, dass seelisch-geistige Energien Informationen sind, welche wir in unsere persönliche Aura aufnehmen und darin auch speichern. Wenn wir unsere Bewusstseinsfelder klären möchten, können wir dies über eine geistig-visuelle und eine entsprechende gefühlsmäßige Vorstellung durchführen.

Wir schließen unsere Augen und versuchen innere Ruhe zu erlangen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung konzentrieren. Anschließend lassen wir über eine gedankliche und emotionale Vorstellung von oben her hell strahlendes violette oder weißes Licht in unseren Körper und unsere Aura einfließen, als würden wir uns innerlich und äußerlich mit der entsprechenden Farbe duschen. Um die Visualisierung des weißen Lichtes zu unterstützen, können wir uns das strahlende Licht der Sonne vorstellen. Wir fühlen dieses Licht und führen es vom Scheitel gleichmäßig und langsam durch unseren gesamten physischen Körper und die Informationsfelder hinab bis zu unseren Füßen, wo es wieder austritt. Wir halten dabei unsere Aufmerksamkeit so lange bei dieser Vorstellung, bis wir unseren ganzen Körper von violetter oder weißem Licht durchflutet empfinden. Während der gesamten Übung ist es sehr wichtig, die gedankliche Vorstellung mit einem entsprechenden Gefühl zu begleiten. Diese emotionale Vorstellung durchdringt den physischen Körper und verstärkt die Wirksamkeit der Übung wesentlich. Mit einer innerlichen Danksagung an die reinigende Kraft des Lichtes kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit zurück zu unserer Atmung, spüren, wie sich unser Bauch hebt und senkt, und öffnen langsam wieder die Augen.

- **Öffnen der Chakren**

Wir stellen uns das jeweilige Chakra in Form einer kleinen grünen Knospe vor. Langsam und im Rhythmus der Atmung öffnen wir die Chakrenblume (entsprechende der Farbe des Chakra) und verbinden uns über das Chakra mit der Landschaft (z.B. durch Farbvisualisierung oder Atmung). Nach Abschluss der Übung schließen wir unsere Chakrenblume wieder zu einer kleinen grünen Knospe. Dabei muss uns klar sein, dass unsere Chakren natürlich stets aktiv sind, sonst könnten wir gar nicht leben. Wenn wir unsere Chakren öffnen bedeutet dies, unsere Aufmerksamkeit auf die entsprechende Chakrenqualität zu richten.

3.4.5 Methoden zur vertieften Raumwahrnehmung

- **Die Herzenswahrnehmung bzw. die emotionale Verbindung mit der Landschaft**

Der wesentliche Schlüssel zur Wahrnehmung vitaler sowie seelisch-geistiger Aspekte ist die Wahrnehmung mit dem Herzen. Sie kann als Grundvoraussetzung für eine sensible Beziehung und damit auch Wahrnehmung des Wesenhaften der Erde sowie des Menschen gesehen werden. Hierzu gibt es unterschiedliche Varianten, die auch je nach Person unterschiedlich ausgeführt werden kann. Bsp. sind:

- Wir gehen mit der Aufmerksamkeit zu unserem Herzchakra und visualisieren eine für uns stimmige Lichtkugel im Bereich unseres Herzens und beobachten, was wir dabei spüren. Anschließend lassen wir die jeweilige Farbe in unseren Körper strömen und fühlen, wie sie ihn durchdringt. Wir schicken danach das Licht über unseren Körper hinaus, so dass es in die umgebende Landschaft einströmt und diese erfüllt.
- Ein Lächeln vom Herzen ausgehend in die Landschaft oder einem Baum entgegenbringen
- Die Konzentration auf das eigene Herzzentrum, um es zu aktivieren
- Öffnen der Herzensknospe zur persönlichen Herzensblume
- Unsere Hände auf das Herzzentrum legen, um sie danach langsam vom Körper wegzuführen
- Und vieles andere mehr.

Für alle Zugänge gilt, dass wir diese Vorstellung, so gut es uns gelingt, gefühlsmäßig unterstützen, denn mit der Fähigkeit, Herzlichkeit und emotionale Zuneigung in die Landschaft einzubringen, steigt auch die gefühlsmäßige Verbindung. Zugleich sollten wir die persönliche Hinwendung und Offenheit so gut wie es für uns möglich ist, zulassen.

- **Wahrnehmung über die Drehbewegung von Händen bzw. Armen**

Ähnlich wie in der Radiästhesie die Rute oder das Pendel zeigen unsere Hände/Arme durch entsprechende Dreh- oder Pendelbewegungen vorwiegend vitalenergetische Phänomene (z.B. Energielinien, -punkte) an.

- **Das Vitalfeld über die Handchakren wahrnehmen**

Für die Wahrnehmung von vitalenergetischen Feldern können wir die Feinfühligkeit unserer Handchakren einsetzen. Diese Methode eignet sich sehr gut zum Erfühlen der Lebenskraft und der Abstrahlung der Lebenskraft. Zum Beispiel wie weit reicht die Abstrahlung des Vitalfeldes eines Menschen, eines Ortes (vom Boden weg gemessen) oder eines Baumes?

- **Chakrenresonanz über die sieben Hauptchakren**

Durch bewusstes Erspüren der Resonanz eines ausgewählten Ortes mit unseren Chakren, können wir Orte chakrenbezogen zuordnen. Dazu halten wir die linke Handfläche, dem zu untersuchenden Ort entgegen, während wir mit der rechten Handfläche an der eigenen Chakren-Achse entlang fahren bis wir eine Resonanz verspüren (z.B.: Herzpunkt, Solarplexus-Punkt).

- **Sich über die Chakren mit dem Ort verbinden**

Beispiel: Vitalenergetische Verbindung mit dem Ort/der Landschaft/dem Baum

Wir gehen mit der Aufmerksamkeit zu unserem Solarplexus Chakra, wo wir uns eine gelbe Lichtkugel vorstellen. Dann lassen wir gedanklich und von unserem Gefühl begleitet gelbes Licht in Form eines Lichtbandes von unserem Solarplexus Chakra ausströmen und sich mit der Landschaft verbinden. Ähnlich der einstigen Verbindung über die Nabelschnur zu unserer Mutter sind wir nun mit der Landschaft verbunden. Nach Beendigung dieser Übung ziehen wir das gelbe Lichtband wieder in uns zurück und konzentrieren es als Lichtkugel im Solarplexus. Danach bedanken wir uns bei der Landschaft und verabschieden uns innerlich von ihr.

- **Intuitives Wahrnehmen**

Sich einem Ort intuitiv zu nähern heißt, sich auf seine innere Qualität zu beziehen, auf den innewohnenden seelisch-geistigen Hintergrund. Diese kann sich, wie bereits bei den emotionalen Bildern, in Form von bildhaften, figuralen Erscheinungen, gedanklichen Bildern,

Klängen, Farben oder Formen ausdrücken. Die Vielfalt der intuitiven Reaktionen ist von der Individualität des Menschen nicht zu trennen.

Der Weg zur Vertiefung der intuitiven Erkenntnisfähigkeit führt über die persönliche Erfahrung und das bewusste Üben und Sensibilisieren der Wahrnehmung durch die Intuition. In diesem Zusammenhang möchte ich einige Tipps zusammenfassen, die uns helfen, die Intuition zu entwickeln.

Das Zustandekommen der Intuition wird behindert durch:

- egoistisches Verhalten in der Wahrnehmung (Wünsche, Affekte, Gefühlserwartungen)
- Gedankenbilder wie Vorurteile, Erwartungshaltungen, vor gefasste Meinungen
- Gewohnheiten und unveränderbare Verhaltensmuster

Das Zustandekommen der Intuition wird gefördert durch

- den Abbau von Vorstellungsgrenzen und -mustern sowie Vorurteilen
- das Betrachten einer Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln
- die Fähigkeit, sich selbst von außen zu beobachten, wie durch das Erlernen dieser Fähigkeiten
- innere Ruhe und Gelassenheit (Atemübungen, Erdung)
- die Verbindung mit der Erde (Erdung und Einstimmung auf das Herzzentrum)
- eine laufende Auseinandersetzung mit den persönlichen Symbolen
- Spontaneität und Offenheit gegenüber der intuitiven Wahrnehmung

- **Inspiratives Schreiben und Zeichnen – sich von einem Ort inspirieren lassen**

Inspiration bedeutet „sich vom Geist (*spirit*, engl.) – in unserem Fall dem *genius loci* eines ausgewählten Ortes oder auch Gestaltelementes – anregen zu lassen“. Über die bewusste Verbindung mit einem Platz öffnen wir uns für seine Qualitäten, die sowohl in der sinnlich erfahrbaren Dimension (Ästhetik) als auch in der seelisch-geistigen Dimension (Geomantie) liegen können. Dies ist ein künstlerischer Zugang zum Schlossgarten, der in Form von inspirativem Schreiben oder Zeichnen/Malen umgesetzt werden kann. Beides sind wunderbare Möglichkeiten, um die gestalterische Qualität des Gartens kreativ für uns sichtbar zu machen. Dabei geht es nicht um die Besonderheit des Kunstwerks, sondern vielmehr um den Prozess des Schreibens oder Zeichnens, welcher durch den ausgewählten Ort mitgetragen wird. Ein sehr beschaulicher Zugang zum Raum.

Beides sind wunderbare Möglichkeiten um im Prozess der inspirativen aber auch intuitiven Wahrnehmung die Erfahrung unmittelbar festzuhalten. Die Erkenntnis fließt über unsere Finger direkt auf ein Blatt Papier. Vom Gefühl her ist es so, als würde durch uns gezeichnet bzw. geschrieben werden. Es entsteht ein Fluss beim Zeichnen/Schreiben, der für uns ganz klar wahrnehmbar ist. In dem Moment lösen wir uns von den persönlichen Erwartungshaltungen und sind voll im Informationsfluss des Ortes. Der Ort stützt und stärkt unsere Kreativität über die er sich zum Ausdruck bringt. Es gibt keine Trennung zwischen Mensch und Raum sondern nur die beziehungsvolle Begegnung.

- **Wahrnehmung über Karten**

Informationen von Orten und Landschaften zeigen sich auch über ihr äußeres Abbild in Form von Bildern, Materialien (Stein, Wurzel), oder auch Karten. Unabhängig von der Entfernung können wir über sie Kontakt zu bestimmten Orten und Landschaftsabschnitten aufnehmen. Ja sogar in der ausschließlichen Konzentration auf einen Ort ist es möglich seine Raumqualität wahrzunehmen. Diese Methode ist gut geeignet um großräumige Landschaften zu erheben. Weiterführend ist natürlich wichtig den Ort *in natura* aufzusuchen und die erhobenen Information zu überprüfen.

Bleiben wir bei Bildern und Karten, so können wir unser Handchakra, bevorzugt auch eine Fingerkuppe (z.B. Mittelfinger) dazu verwenden um in Kontakt mit der Landschaft zu treten. Wir führen die Fingerkuppe knapp über die Karte, ohne sie jedoch zu berühren. Dann lassen wir innerlich los und richten unsere Aufmerksamkeit (emotional-intuitiv) auf die Karte. Wir lassen unsere Hand über die Karte gleiten, ohne auf Strukturen, die die Karte zeigt (z.B. Topografie, Gebäude, Straßenverläufe u.a.) zu achten. Wenn unser Finger in Resonanz mit einem Punkt auf der Karte tritt, lassen wir den Finger kreisen und zur Ruhe kommen, ohne die Karte zu berühren. Nun achten wir wie bei der Wahrnehmung in der realen Landschaft auf unsere Reaktionen und schreiben sie anschließend auf.

LITERATUR

- Brennan Ann Barbara (1989): Lichtarbeit – Das große Handbuch der Heilung mit körpereigenen Energiefeldern. Goldmann, München.
- Frohmann Erwin (2000): Gestaltqualitäten in Landschaft und Freiraum, abgeleitet von den körperlich-seelisch-geistigen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Lebensraum. Kunst- und Kulturverlag Wien.
- Kluth Wolf-Rainer (1993): Die ästhetische Bewertung vegetationsbestimmter städtischer Freiräume. Schriftenreihe des Fachbereichs Landschaftsarchitektur und Umweltentwicklung, Beiträge zur räumlichen Planung, Heft 34, Hannover.
- Meier-Koll Alfred (2002): Wie groß ist Platons Höhle? Über die Innenwelten unseres Bewusstseins. Rororo Taschenbuch, Reinbek bei Hamburg.
- Pearce Joseph Chilton (1994): Der nächste Schritt der Menschheit – Die Entfaltung des menschlichen Potentials aus neurobiologischer Sicht. Arbor, Freiamt.
- Pogacnik Marko (1996): Die Schule der Geomantie. Knauer, München.
- Purner Jörg (2000): Im Zeichen der Wandlung. Über Forschungen und Erfahrungen auf dem Weg in eine andere Wirklichkeit. Novalis, Schaffhausen.
- Schneider Wolf (1987): Sinn und Un-Sinn Umwelt sinnlich erlebbar gestalten in Architektur und Design. Bauverlag, Wiesbaden und Berlin.