

MIT ALLEN SINNEN

IDEEN ZUM WAHRNEHMEN

So schnell vergeht Zeit. Viel zu oft bleiben wir im Gestern, oder sind mit den Gedanken schon im Morgen. Doch der konkrete Gott ist HEUTE: Hier und Jetzt!

Unsere Sinne nehmen permanent auf. Das geht meist automatisch. Und das Faszinierende: unsere Sinne sind im Hier und Jetzt und können uns helfen, mit unseren Gedanken auch **Jetzt zu SEIN**.

SEHEN

Stelle dich bewusst in die Natur; du bist umgeben von Gottes Schöpfung und von dem, was Menschen erbaut haben.
Schau dir alles genau an und nimm wahr.

Du siehst Farben und Formen. Je nach Tageszeit und Lichteinfall sehen sie anders aus.
Was siehst du gerade?
Was fällt dir ins Auge?

Mit welchem Blick schaust du in diese Welt und auf dich und dein Leben?



HÖREN

funktioniert meist automatisch - doch wir kennen es: ich bin überrascht, etwas zu hören oder ich muss mich anstrengen, richtig zu hören.

Ich will verstehen, was ich höre; will begreifen, was an mein Ohr dringt. Und doch bleibt Vieles unverstanden und unbegreiflich.

Was tut dir und deiner Seele gut zu hören?
Welche Worte berühren dich?
Hast du schon einmal Gottes Stimme in deinem Leben vernommen?

FÜHLEN



Unsere Hände berühren jeden Tag unzählige Gegenstände und Menschen. Wenn wir uns in der Dunkelheit voran tasten müssen, benutzen wir in den allermeisten Fällen unsere Hände. Wir vertrauen auf ihr Gespür, Dinge zu ertasten.

Nimm dir einmal bewusst Zeit, einen Gegenstand wirklich mit den Händen zu berühren und zu ertasten.

Mit unseren Händen können wir auch sprechen- eine Geste erzählt manchmal mehr, als Worte. Viele unserer Gefühle lassen sich durch unsere Hände zeigen bzw. darstellen: Strenge und Zärtlichkeit, Härte oder Liebe.

Wie fühlst du dich gerade? Kannst du es mit deinen Händen ausdrücken?

RIECHEN

auf die Nase fallen
das ist anrücklich
das riecht man drei Meilen gegen Wind
den Braten riechen
der Nase nach gehen
die Nase rümpfen
die Nase gestrichen voll haben
die Nase vorn haben

Viele Sprichwörter ranken sich um unser „Riechorgan“. Dabei wird schnell klar, dass riechen äußerlich und innerlich geht.

Ich lasse mir Zeit und atme ein paar Mal tief durch...

Was rieche ich?

Ist es für mich ein angenehmer oder unangenehmer Geruch?

Und auf mein Leben übertragen:

Gibt es Situationen, in denen ich einen „guten Riecher“ hatte?



SCHMECKEN

Wir Menschen reagieren auf Geschmäcker sehr verschieden. Jeder hat seinen ganz eigenen Geschmack.

Neben dem Geruch gibt es wohl kaum einen anderen Sinn, der uns so an unsere Kindheit erinnert, wie der Geschmack.

An welche Kindheitsgeschmäcker Erinnerst du dich? Wenn du magst, dann koste diese Erinnerungen einen Augenblick aus.

Ignatius von Loyola hat einmal gesagt: „Denn nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“

Wenn du auf dein Inneres schaust, was schmeckt dir da an deinem Leben gut?

Was schmeckt dir gar nicht?

GOTT IN ALLEM SUCHEN UND FINDEN

Der Beitrag von Ignatius zur Frage des Menschen, wo Gott sei, liegt in den Worten: Gott in allen Dingen suchen und finden.

Studierenden schrieb Ignatius, sie sollten sich üben, die Gegenwart Gottes in allen Dingen zu suchen:

- beim Sprechen,
- beim Gehen,
- beim Sehen,
- beim Schmecken,
- beim Hören,
- beim Denken,

überhaupt in allem, was sie tun. . .

Es geht um ein Wahrnehmen der Welt und seiner Selbst.

Gott ist in dir und du bist in Gott!

