

Mario Sandmeier

Sinnliche Brücken bauen

Essay



Raum fürs Leben
Baden

Sinnliche Brücken bauen

Wandere ich wach und bewusst durch die Räume meines Zuhauses oder besuche die Orte meines Wohnortes, berühre meine beiden Füße den Boden, auf dem ich gehe. Im Sommer oft sehr direkt, da ich es mag barfuß zu gehen, in der restlichen Zeit eher indirekt über eine Gummi-, Holz-, oder Korksohle, die je nach Schuhwerk, unterschiedlich dick konstruiert ist. Setze ich mich auf einen Stuhl, am Esstisch oder am Arbeitstisch oder auf einen der gepolsterten Schalessen im örtlichen Bus, sind es überwiegend meine Gesäßbacken und die beiden Ansätze der Oberschenkel, die den Kontakt zur Umwelt aufrecht halten und mir festen Halt bieten. Im Liegen, ob auf der grünen Wiese am Fluss, dem Sofa in der Wohnstube oder schlafend im Bett, wird die direkte Kontaktfläche zur physisch greifbaren Umwelt größer. Ziehe ich dabei zusätzlich eine Decke über mich, ist das wohl die größtmögliche Kontaktaufnahme, die ich machen kann und mir auch die größtmögliche Geborgenheit bietet. In jeder dieser Berührungen bildet meine Haut, mit ihrer natürlichen Behaarung, eine sinnliche Brücke, die physisch spür-



«Erdberührung», Engadin, 2020

bar ist, selbst dann, wenn ich mit Kleidungsstücken dick eingepackt bin. Solch eine Berührung besteht in der einfachen Tatsache, dass sich mindestens zwei physische Körper gegenseitig berühren. Wenn ich bedenke, dass jeder Gegenstand und jeder Körper, ob klein oder groß, durch die Anziehungskraft der Erdkugel, der natürlichen Schwerkraft, immer auf der Oberfläche der Erde oder zumindest auf der Oberfläche eines Gegenstandes stehen, sitzen oder liegen muss, der aus den Ressourcen der Erdkugel produziert wurde, wie zum Beispiel die Riemen des Eichenparketts oder das Leinentuch des Bettbezugs, dann ergreift mich ein sanftes Gefühl der Klarheit. Eine Klarheit, die mir bewusst macht, dass ich über physische Sinnesbrücken, die den physikalischen Gesetzen der Natur entspringen, mit meinem Körper und seinen Sensoren, permanent in Kontakt zur großen Erdkugel stehe.

Innehaltend und aus dem Fenster blickend, muss ich unweigerlich daran denken, auch weil gerade Winter ist, wie es sich anfühlt draußen im Nebel oder gar im Regen zu stehen. Bin ich in der Stadt unterwegs, beschäftigt mit dem Einkauf der Zutaten für die Mahlzeiten der nächsten Tage und es beginnt währenddessen unerwartet zu regnen, ohne dass ich einen schützenden Regenschirm bei mir trage, dann treffen die kühlen Tropfen des winterlichen Regens auch meinen

Kopf und suchen, in feinen Rinnsalen übers Gesicht, den direktesten Weg nach unten. Darüber kann ich mich aufregen oder aber mich daran erfreuen. Denn in dem Moment berühre ich nicht nur mit meinen Fußsohlen die Erde unter mir, sondern über mein Gesicht auch das Wasser, das sich über mich ergießt. Unerwartet erschließt sich mir, in jenem Augenblick, wenn mich ein einzelner Regentropfen trifft, eine weitere physische Sinnesbrücke, die mich mit dem natürlichen Kreislauf des Wassers verbindet.

Im selben Moment wird mir bewusst, durch die spürbare Absenz der Sonne, dass über die feinen Hautmembranen auch eine physische Sinnesbrücke zu den wärmenden Sonnenstrahlen besteht, die aus der Weite des Weltraumes ihren Weg bis zu meinem Gesicht finden, wenn sie nicht gerade von dunklen Wolkenfeldern oder dicken Nebelschwaden ausgesperrt werden. Was im Winter leider viel zu oft der Fall ist.

Doch selbst der dichteste Nebel offenbart mir eine weitere Sinnesbrücke, die mich täglich umgibt. Von Feuchtigkeit aufgeladen, wird mit dem Nebel, die ansonsten unsichtbare Schicht der Luft, die mich täglich umgibt, nicht nur besser sichtbar, sondern beinahe greifbar. Ich fühle ihre feuchte und nasse Kälte, die an manchen Tagen bis zu den Knochen vordringt, wenn ich mich zu lange draußen aufhalte, ohne



«Nebelmasse», Baden, 2018

geeignete Kleidung zu tragen. Selbst an klaren Sonnentagen, ohne auch nur einen einzigen Nebelschwaden, wird der leichte Widerstand der Luft spürbar, wenn ich für einen Moment kräftig mit den Armen rudere. Um mich schlagend kann ich spüren, wie sich feine Luftzüge, den Konturen meiner weit gespreizten Fingern anpassen und an ihnen vorbeiziehen, ähnlich wie bei den Flügelflächen eines beschleunigenden Flugzeugs. Ersetze ich in meinen Gedanken die feine und dünne Luft mit einer Masse, die zwar transparent, aber dennoch greifbar ist, ähnlich eines Wackelpuddings, dann wird die physische Brücke, welche die Atmosphäre zwischen mir und allem anderen auf der Erdkugel schlägt, für meinen Verstand noch klarer erfassbar. Zusammen mit allem festen, flüssigen und greifbaren, verbindet die Lückenfüllende Masse der Luft, den Organismus Erde zu einer großen Kugel mit Teilstücken aus den unterschiedlichsten Konsistenzen, welche ich alle mit meinem Tastsinn, greifen, fühlen und spüren kann.

Dabei ist der Tastsinn noch der unscheinbarste aller Sinne, über die ich zur Erde, auf der ich stehe, zum Wasser, das über mein Gesicht läuft, zur Sonne, deren Wärme ich spüre und zur Luft, die ich fühle, sinnliche Brücken bauen kann, die mich emotional erfüllen, ohne dass ich viel dafür tun muss. An manchen Tagen, eingebunden ins Hamsterrad von all-

täglichen Tätigkeiten, die notwendig sind, um in unserer rastlosen Gesellschaft zu bestehen, geht gerne verloren, welch ein Fest der Gefühle es sein kann, alle Sinne achtsam dazu zu nutzen, emotionale Brücken zu bauen, um den sinnlichen Bewegungen des Lebens zuzuhören. An Tagen, an denen mir dies aber gelingt, werde ich selbst vom kältesten Regentropfen auf selige Weise zutiefst berührt.

Den Blick langsam vom Winter hinter dem Fenster lösend, bleibt der Gedanke, welche emotionale Fülle möglich wird, wenn ich darauf achte, meine Lebensweise so zu gestalten, dass die räumlichen und sozialen Strukturen, in denen ich mich täglich aufhalte, überwiegend darauf ausgerichtet sind, ohne materielle oder funktionale Ablenkungen, einfache Sinnesbrücken täglich aufs Neue zu fühlen. Denn das Ertasten des Parkettbodens mit nackten Füßen oder das bewusste Fühlen des wärmenden Feuers der erwachenden Sonne, beim morgendlichen Kaffee auf dem Balkon, weckt in mir dieselbe Stille, wie die einfache Meditation, bei der ich sitzend, über die feinen Luftzüge, die ich während der Atmung in der Nase spüre, eine mich erfüllende Sinnesbrücke zu dem herstelle, was jetzt gerade passiert.





«Herbstluft», Lavin, 2021

Das könnte dich interessieren:



«Ist der persönliche Lebensraum lediglich eine funktionale und gesellschaftliche Notwendigkeit oder verbirgt sich mehr dahinter?»

Wir sind Leben

Mario Sandmeier – Raum fürs Leben

Dieses liebevolle Buch blickt hinter selbstbezogene Begehrlichkeiten und führt uns sanft und leise zu den verborgenen Mechanismen der Natur. Mit einem Weltbild, in dem wir Menschen natürliches Leben sind, setzt es einen geistigen Samen für eine Lebensgestaltung, in der sinnliche Raumstrukturen und liebende Lebensgemeinschaften zu Nahrungen fürs ganzheitliche Wohlbefinden werden.

Eine achtsame Reise zum natürlichen Kern des Menschen.
Hardcover. 188 Seiten. ISBN 978-3-7557-1665-5

«Sinnliche Brücken bauen»

Alle Rechte sind vorbehalten.

© 2022 Mario Sandmeier, Raum fürs Leben, CH-Baden

www.mariosandmeier.ch