

Inspiration

Die Kunst des Berührtseins

Christian Zehenter

Unser Alltag bringt diverse Aufgaben und Eindrücke mit sich, doch wann sind wir wirklich berührt oder berührend? Was erreicht uns so tief, dass wir nur noch fasziniert staunen? Und ist dieser Eindruck nachhaltig oder nur ein Showeffekt? Inspiration zu spenden und zu erfahren, ist eine Kunst, die unser Leben um Dimensionen erweitert.

Sie kommt oft unerwartet, durchdringt uns ohne Vorwarnung und hinterlässt etwas Bleibendes – einen Impuls, eine Idee, eine Richtung. Inspiration ist ein leises Wunder. Wir schaffen sie nicht, sondern sie geschieht uns, wenn wir bereit sind und absichtslos im Moment verweilen. Sie verändert unsere Perspektive und Haltung, manchmal auch unser Leben. Doch stellt sich diese tiefe Berührung in einem mit Aufgaben, Aktivität und Ablenkungen angefüllten Leben immer seltener ein. Wie können wir uns wieder inspirieren lassen und andere inspirieren?

Schon der Begriff gibt einen wichtigen Hinweis: Das lateinische inspirare bedeutet so viel wie einatmen oder einhauchen. Wir dürfen also zu unserem Atem kommen, die Welt einatmen, uns atmen und anhauchen lassen. Dies betrachtete man in der Antike als göttlichen Akt der Eingebung.

Inspiration braucht freien Lebensraum

Im Biotop unseres Lebens braucht es freie Nischen und Räume, damit Eindrücke bis auf den Boden dringen und etwas Neues anregen können: Wer sein Leben mit Aufgaben, digitaler Beschäftigung, Dingen, Menschen, Tieren, Abhängigkeiten und Gewohnheiten bis in den letzten Winkel anfüllt, wird wenig Überraschendes und Faszinierendes erfahren. Zwar findet gefühlte emotionale Bewegung dann immer noch auf Ersatzschauplätzen statt, darunter Events, Feste, digitale Kommunikation und Unterhaltung, Gebrauchtwerden, Urlaub, Erwerb oder Erfolg. Aber nach einer kurzen Belohnungstrance fallen wir wieder in unseren Alltagsmodus zurück und benötigen den nächsten Kick. Denn nicht Berührung, sondern die *Vorstellung* von Berührung hat uns bezaubert. Doch diese nährt uns ebenso wenig wie die Vorstellung einer Mahlzeit.

Aufbruch ins Unbekannte, vom Hamsterrad ins Universum

Nur wer sich in Bewegung setzt, freie Räume in seinem Leben erschließt, tägliches Klein-Klein loslässt und das Staunen (wieder) erlernt, erfährt tiefe Berührung. Denn diese bedeutet Aufbruch – vom Gewohnten ins Unbekannte, vom Hamsterrad ins Universum, vom (vermeintlich) Festverbräuteten ins Ungewisse, von Schwarz-Weiß in die Farbe, von der Kontrolle zur Hingabe. Sind wir bereit, Neuland zu betreten, in den Fluss der Ereignisse zu steigen, zu staunen und uns selbst zu begegnen? Können wir uns von gewohnten Emotions-, Verhaltens- und Reaktionsmustern emanzipieren? Oder schwingen wir als „Affengeist“ an den Lianen der Schmerzvermeidung und Lusterwartung von einer Verheißung zur nächsten? Wann haben wir das letzte Mal etwas Verrücktes getan? Und wann haben wir zuletzt einfach nichts getan, waren nur da, frei von Absicht, Furcht und Erwartung? Denn bevor jemand oder etwas überhaupt in unser Leben tritt, braucht es einen freien Raum, eine offene Tür und einen Moment innerer Stille. Inspiration stellt sich in den Lücken zwischen unseren Gedanken, Aktivitäten und Ablenkungen ein – dann, wenn wir einmal nicht von A nach B streben, leiden oder nach der nächsten Belohnung greifen, sondern im Gewahrsein ruhen, uns selbst– und hierdurch auch die Welt – spüren.

Warum liegen bezaubernde Lebensphasen oft so lange zurück?

Die meisten Menschen erinnern sich an Zeiten, in denen sie tief inspiriert waren – doch warum liegen diese oft so lange zurück? Häufig fand dies in Lebensphasen statt, in denen wir bereit waren, aufzubrechen, zu staunen, etwas zu riskieren, loszulassen, unser Leben neu zu erfinden, uns einzulassen und hinzugeben. Die Welt schien voller Zauber, Freiheit und Verheißung, fasste uns an

und brachte uns auf neue Wege, schrieb unsere Geschichte fort. Dann wurden wir vielleicht ängstlicher, verkürzten unseren Schritt und Radius und begradigten unseren Weg. Äußere Zwänge und Grenzen schienen zunehmend unser Leben zu dominieren. Träume gerannen zu Gefängnissen. Freiheit wurde zu Sicherheit, Aufbruch zu Starre – ein Leben der Entzauberung gegen die eigene Natur und Entwicklung, die nach Ausdruck, Wandel und Verbindung strebt.

Inspiration benötigt Freiheit, Mut und Aufbruch

Ohne es möglicherweise zu bemerken, haben wir – und nicht äußere Zwänge – ein Korsett aus Lebensbedingungen – Beziehungen, Lebensformen, Aufgaben, Wohnorte – geschaffen, das keine Bewegung zulässt. Doch sagen wir Ja, wenn wir Nein fühlen, und verharren, wenn alles zum Aufbruch ruft, manövrieren wir uns in eine Karikatur eines selbstbestimmten, bewegten Lebens – und kämpfen vielmehr mit uns selbst, als berührt zu sein. Inspiration benötigt also innere Freiheit, Mut und Aufbruch.

„Die Schönheit der Dinge lebt in unserer Seele“

Psychologisch kommt Inspiration interessanterweise nicht von außen, sondern von innen. Der vietnamesische Mönch und Lehrer Thich Nhat Hanh (1926–2022) schrieb dazu: „Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.“ Nicht also eine absolut „inspirierende“ Eigenschaft einer Person, Sache oder Situation, sondern ein innerer Zustand erhöhter Offenheit, Bewusstheit und Empfänglichkeit bewegt und berührt uns. So können wir von einem Event, Kunstwerk, Natureindruck, Gedanken oder einer Begegnung zutiefst berührt sein, ohne dies unbedingt faktisch begründen zu können (auch wenn unser Vorstellungsvermögen stets Begründungen nachliefert). Ein Moment der Öffnung lässt uns in Verbindung gehen, ungeplant und unerwartet. Dabei können wir nur jene Qualitäten erfahren, die wir bereits in uns tragen – eine Sehnsucht, Verbundenheit oder Herzenstiefe. Sind Herz und Geist eng, bedürftig oder ängstlich, werden sie die Welt entsprechend begrenzt, mangelhaft oder bedrohlich erfahren. Tragen wir Weite, Mitgefühl, Gestaltungskraft und Vertrauen in uns, begegnet uns die Welt hingegen grenzenlos, verbunden, anregend und kostbar.

Ballast abwerfen und Gegenwart leben

Wer mehr Inspiration erleben möchte, muss also zunächst Ballast abwerfen – darunter Ängste, innere Konflikte, Abhängigkeiten, Bedürftigkeiten, Gewohnheiten, unnötige Dinge und Aufgaben. Doch wie entwickeln und unterstützen wir unsere Fähigkeit, berührt zu werden und andere zu berühren? Thich Nhat Hanh hat der Welt dazu ein kostbares Erbe vermacht und einen neuen Blick auf die Achtsamkeit eröffnet, in seinen Worten: „Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder.“ Und: „Die Gegenwart ist der einzige Moment, in dem das Leben wirklich stattfindet.“

Mit offenen Sinnen und Herzen durch den Raum

Somit kommt es darauf an, ganz da zu sein und seine Aufmerksamkeit von der Vergangenheit und Zukunft (die beide nur in unserer Vorstellung existieren) auf die Gegenwart zu richten. Spüren wir wirklich, was wir gerade tun und was gerade stattfindet, gehen mit offenen Sinnen und Herzen durch den Raum? Dann eröffnet sich uns ein Kosmos der Sinneserfahrung und emotionalen Verbindung. Dabei geht es gerade nicht um Resilienz, sondern gewissermaßen deren Gegenteil – sich mitnehmen, anfassen, berühren lassen, alle Fühler ausstrecken und uns empfänglich machen für den Zauber der Welt, vom Kleinsten bis ins Größte: Auf einen Berg zu steigen, mitten im Wald innezuhalten, an einer Quelle zu sitzen, zu tanzen, zu streicheln oder zu rennen, kann ebenso berühren, wie die Hand eines Menschen zu halten, ein Stück Apfel zu kauen oder einen Schritt zu tun. All dies kann unbesehen und ungelebt an uns vorbeiziehen – oder uns mit tiefster Dankbarkeit und Berührung erfüllen.

In jedem Augenblick alle Sinne nutzen

Wir können immer wieder üben, bei – auch scheinbar banalen – Tätigkeiten und Erfahrungen alle Sinne zu benutzen: Was riechen, schmecken, tasten, hören und sehen wir? Über diese klassischen

Sinnesbegriffe hinaus kennt die vedische und buddhistische Tradition auch das Denken als Sinnesqualität. Die moderne Medizin fügt weitere innere Sinne wie die Wahrnehmung von Gleichgewicht, Raum, Körperinnerem und Temperatur hinzu. Psychosozial lassen sich unter anderem die Wahrnehmung anderer Menschen (und ihrer Signale), eigener Gefühle und Empfindungen sowie von Situationen und ihren Stimmungen hinzufügen – und schließlich auch die Wahrnehmung der Wahrnehmung, zu der nach heutigem Wissen allein der Mensch fähig ist.

Jetzt ist immer der richtige Augenblick

Was denken und spüren wir also gerade? Wie fühlen sich Körper, Raum, Umgebung und andere Menschen an? Wie arbeitet gerade unser emotionales, vegetatives und kognitives System, und welche Stimmung empfangen wir? All dies möchte ohne Bewertung und Interpretation erfahren werden – unmittelbar, pur, direkt, absichts-, angst- und erwartungsfrei. Wenn wir dies immer wieder tun und uns im Spüren und Erleben schulen, schaffen wir den Raum für tiefe Erfahrung. Das Besondere: Wir können diese dann immer besser abrufen – zu jeder Gelegenheit. Vom Kleinsten bis ins Größte kann uns jederzeit die Großartigkeit der Dinge begegnen, und dies unmittelbar. Denn jetzt ist immer der richtige Augenblick.

Es beginnt mit der Faszination für das Kleinste

Erst die Faszination für das vermeintlich Kleinste kann uns hierbei dem Großen öffnen. Gehen, sitzen, atmen, liegen oder essen wirklich erleben bedeutet, eine grundlegende Erfahrung zu machen und mit der Welt in Verbindung zu treten – nicht weniger als bei einem Fallschirmsprung oder Großevent. Anschließend können wir tiefer tauchen und Schichten der Sinnlichkeit und Berührtheit erfahren, von denen wir bis dahin nicht einmal wussten. Dazu zählen unter anderem Dutzende Ebenen der Begegnung, Naturerfahrung, aber auch Spiritualität, Meditation und des Kunsterlebens und ganz persönlichen Ausdrucks wie singen, tanzen, musizieren, lieben und künstlerisch gestalten. Auch Bewegung und körperliche Erscheinung zählen zu unserer ganz persönlichen Lebensäußerung, ebenso wie Atem, Stimme, Zärtlichkeit und Sexualität.

Aufbruch nach innen statt „Malen nach Zahlen“

Hierbei müssen wir uns selbst von der Leine lassen: Wer im direkten oder übertragenen Sinn nach Noten singt, nach Anweisung tanzt und nach Zahlen malt, erlangt möglicherweise wertvolle Erfahrungen und Begegnungen, bewegt sich aber noch im Konzepthaften und Niemalsabreisen. Legen wir also die Noten und Konzepte beiseite und lassen uns überraschen. So viel wir auch wissen und (nicht) wollen, müssen wir beides im Moment der Hingabe wieder vergessen. Denn Konzepte und Überzeugungen verweisen auf Vergangenheit und Zukunft, echtes Erleben hingegen auf die Gegenwart. Wie Schlaf und Liebe lässt sich Inspiration nicht „machen“, sondern geschieht mühelos, absichtsfrei, dann, wenn wir nichts weiter tun, abwehren oder wollen. Auch was wir schon tausendmal gesehen und erlebt haben, kann mit diesem Blick zu einer einzigartigen, neuen Erfahrung werden.

Wie fühlt es sich an, ganz da zu sein?

Wenn wir etwas tun: Tun wir es richtig, immer wieder mit der Frage: Was spüren wir gerade? Und wie verbindet sich dieses Spüren mit den auslösenden Impulsen zu einer lebendigen Symbiose? Wie fühlt es sich an, wenn wir nicht abgelenkt sind, sondern alle Ängste, Absichten und Erwartungen vergessen und den inneren Beobachter, Bewerter und Kommentator in die Pause schicken? Dies gilt, wenn eine Hand die andere berührt, der Körper sich bei intensiver Bewegung ganz warm und lebendig anfühlt, wir nur noch unseren Atem spüren oder einen Menschen erstmals mit voller Präsenz umarmen. Auch ein gefühlvolles Musikstück oder Kunstwerk kann uns tief erreichen, ebenso wie ein Augenblick im Wald, in den Bergen oder am Meer, wenn sich alles zu einem Ganzen zu fügen und uns tief einzubinden scheint. Auch der kraftvolle Gefühlsstrom einer Gruppe, echte Begegnung und Nähe, kreatives Schaffen, sinnstiftende Worte und Geschichten, Mitgefühl, ehrliche Fürsorge und tiefe Erkenntnis können uns bis auf den Boden unserer Existenz berühren und verändern, ebenso wie intensiver Austausch, Zusammenhalt, echte Gemeinschaft, Liebe und Verliebtsein,

beidseitige Anziehung, freudvolle Erregung und jeder einzelne Sinneseindruck eines Tages. Auch Schmerz, Trauer, Mangel, Abschied und Verlust sind, einmal entschlüsselt und integriert, Quellen der Inspiration und Entwicklung. Nicht von ungefähr sagt man vereinfacht: Der Künstler braucht den Schmerz. Denn auch vermeintlich leidvolle Eindrücke wollen in Lebensbewegung verwandelt werden und dienen uns dann als Motoren der Berührung, Empathie und Entwicklung – von Trennung und Verlust bis zu schwerer Krankheit.

Selbst werden: Authentizität ist ansteckend

Haben wir die Kunst des Berührtseins wieder erlernt (sie ist jedem Menschen angeboren), können wir im nächsten Schritt selbst zur Inspirationsquelle für andere werden. Denn Authentizität und Lebendigkeit sind ansteckend. Von Geburt an sind Menschen Künstler und Gestalter, neugierig und verfügen über einen natürlichen ureigenen Ausdruck, der sich mit der Welt verbinden möchte und durch äußere Impulse gleichsam angesprochen wird. Um dies zu verwirklichen müssen wir der werden, der wir sind: kreativ, gefühlvoll, authentisch, lebendig, verbunden, berührend und berührt.

Allein halten wir ein Seil, gemeinsam einen Raum

Dann teilen wir mühelos unsere Inspiration mit anderen. Zum einen nehmen wir sie durch unsere bloße Präsenz mit auf den Weg des Berührtseins: Wer verbunden und beseelt ist, berührt damit automatisch auch andere. Denn auch diese möchten wie jeder Mensch im Grunde höher fliegen und tiefer tauchen, als dies eine digitalisierte, individualisierte, ernüchterte und erschöpfte Moralgemeinschaft vorsieht – und werden sich nach anfänglichem Wundern zunehmend anschließen. Wenn wir uns von anderen unsererseits inspirieren lassen, sie wirklich wahrnehmen, sehen und ihnen zuhören, wird dies auf Resonanz stoßen. Denn gemeinsame Erfahrung reicht viel tiefer als einsame Kontemplation. Allein können wir ein Seil halten, gemeinsam aber einen Raum.

Sich selbst zum Kunstwerk machen

Zum anderen können wir im wahrsten Sinne als Künstler aktiv werden. Dazu ist keine Ausbildung, Erlaubnis oder Erfahrung erforderlich, sondern Lebendigkeit und Authentizität: die eigene Natur und Verbundenheit erkennen, leben und körperlich und gestalterisch ausdrücken. Dies macht uns selbst zum Kunstwerk und geschieht keineswegs theatralisch und aufdringlich, sondern leise, natürlich und mühelos. Wann haben wir zuletzt gemeinsam gesungen, frei getanzt, musiziert, plastisch gestaltet oder gemalt, wann zuletzt einen Lebensraum von Herzen gestaltet, sodass er unseren Namen trägt? In jedem Menschen wohnt eine ganz persönliche Energie, die in die Welt strebt, sich verbinden und inspirieren möchte. Dies ist unsere Botschaft. Dabei können wir andere immer in dem Maß berühren, wie wir selbst berührt sind – und dazu Wachs in den Händen der Natur werden. Alles beginnt dabei mit der Hingabe an den Augenblick. Damit wird jede Erfahrung zu einem Wunder.