

Mit allen Sinnen genießen

Von Klaus Peill

In unserer gegenwärtigen Gesellschaft ist die Flut der Sinneseindrücke größer als je zuvor. Besonders in den digitalen Medien häufen sich die visuellen und auditiven Reize. In sozialen Netzen wie Facebook werden ständig Fotos und kurze Videos hochgeladen. Bei Youtube werden inzwischen pro Sekunde mehr als ein ganzer Tag an Material hochgeladen! Die Reizüberflutung ist immens, beschränkt sich jedoch im Wesentlichen auf den Seh- und Hörsinn. Können wir dieses Übermaß an Sinneseindrücken überhaupt noch genießen? Und was ist mit den anderen Sinnen? Auch der Geschmackssinn wird in unserer Zeit häufig durch Fastfood überreizt. Der Geruchssinn wird häufig von dem Gestank der Großstädte beleidigt. Und der Tastsinn und unser größtes Sinnesorgan, die Haut, werden eher vernachlässigt. Dabei sind gerade liebevolle Berührungen, Umarmungen und Gehaltenwerden für jeden Menschen so heilsam!



Foto Sinnesritual: Klaus G. Peill

Mein Plädoyer gilt daher einem Ritual, das meiner Meinung nach viel zu wenig Beachtung findet – dem tantrischen Sinnesritual! Mit allen Sinnen genießen kann man nur dann wirklich gut, wenn man die Sinneseindrücke auch mit Bewusstheit erlebt. Dinge bewusst zu tun, ist für mich tantrische Lebensphilosophie. Ein ritueller Ablauf unterstützt die Bewusstheit und fokussiert die Ritualteilnehmer auf ihr Tun und ihr Erleben. Außerdem fördert das Ritual die Wahrnehmung sowohl des eigenen Körpers und seiner Sinne, wie auch die Wahrnehmung des Gegenübers. Hilfreich ist dabei auch das bewusste Atmen und die Langsamkeit.

Am liebsten gestalte ich das Sinnesritual mit einer größeren Gruppe von Menschen. Idealerweise sind es gleichviele Männer und Frauen, so daß in einem ersten Durchgang die Männer den Ablauf für die Frauen gestalten und anschließend umgekehrt. Nach einer rituellen Begrüßung trennen sich Männer und Frauen und während die eine Gruppe sich untereinander über das zu erwartende Geschehen austauschen kann, bereitet die zweite Gruppe den Ritualraum vor. Um allen Sinnen gerecht zu werden benötige ich eine ausreichende Zahl an „Sinneswerkzeugen“. Für den Hörsinn beispielsweise eine Reihe von Musikinstrumenten, Rasseln, Trommeln und andere Klangerzeuger. Für den Geruchssinn habe ich verschiedene Düfte vorbereitet. Sehr gut eignen sich ätherische Öle, Nelken, Zimt, aber auch einige Esswaren, die später dem Geschmackssinn zur Verfügung stehen. Der Tastsinn erhält seine Reize über kleine alltägliche Gegenstände, die betastet werden können. Aber auch Federn, Rubbelhandschuhe, Felle und Massagebälle gehören dazu. Der Geschmackssinn bekommt verschiedene Köstlichkeiten wie zum Beispiel Trauben, Käse, Obst, Schokolade. Dabei sollen die Beschenkten natürlich genießen, weshalb im Vorfeld Allergien und Abneigungen abgeklärt und berücksichtigt werden.

Unser wichtigster Sinn ist zweifelsohne der Sehsinn, der die meisten Sinneseindrücke liefert und damit auch für den größten Teil unserer Bewertungen und Urteile verantwortlich ist. Die Erfahrung zeigt, dass unser Sehsinn oft Vor-Urteile erzeugt, die uns davon abhalten, weitere durchaus sinnliche Erfahrungen zu machen. Damit wir uns besser

auf die anderen Sinneseindrücke von Geruch, Geschmack, Hören und Fühlen konzentrieren können, beginnen wir das Sinnesritual blind. Die Beschenkten werden mit Augenbinden von den Ausübenden in den Raum und an ihren Platz geführt. Dort werden dann gemäß dem vorher besprochenen Ablauf nacheinander alle Sinne angesprochen. Selbstverständlich geschieht das alles in großer Achtsamkeit und Langsamkeit, damit die Beschenkten auch wirklich genießen können! Erst zum Ende des Rituals werden dann die Augenbinden entfernt und die Gebenden offenbaren sich auch visuell mit einem Lächeln, in der Hand einen schönen Gegenstand, für die Frauen oft auch eine Rose.

Zum Abschluss können die Teilnehmer noch einige Zeit miteinander kuscheln und so nicht nur den Tastsinn und die heilsamen Berührungen, sondern ganz nach Wunsch auch alle anderen Sinneswahrnehmungen genießen.



Klaus Gabriel Peill

Jg. 61, Tantra- und Reiki-Lehrer, Familiensteller und spiritueller Wegbegleiter. Als ausgebildeter Bankkaufmann, Elektroingenieur und Tonmeister war ich 20 Jahre in der Vermarktung professioneller Audiotechnik tätig. Seit

April 2010 selbständiger Gesundheitspraktiker (BfG) mit Schwerpunkt Persönlichkeitsbildung und Individualität leitet er Seminare und Workshops zur Entwicklung von mehr Bewusstheit.
www.quinta-essentia.de • Tel.: 06236 – 4494766