

HEIKE POURIAN

# WENN WIR WIEDER WAHRNEHMEN

MIT BILDERN VON  
SIBYLLE REICHEL

ZWEITE  
ÜBERARBEITETE  
AUFLAGE

WACH UND SPÜREND  
DEN KRISEN UNSERER ZEIT BEGEGNEN



HEIKE POURIAN

WENN WIR  
WIEDER  
WAHRNEHMEN

MIT BILDERN VON  
SIBYLLE REICHEL



HEIKE POURIAN

# WENN WIR WIEDER WAHRNEHMEN

MIT BILDERN VON  
SIBYLLE REICHEL



ZWEITE  
ÜBERARBEITETE  
AUFLAGE

WACH UND SPÜREND  
DEN KRISEN UNSERER ZEIT BEGEGNEN



Der Lebendigkeit gewidmet.  
Dem  
ganzen  
vollen  
prallen  
heiligen Leben.

2. Auflage

Waldkappel, 2022

Herausgegeben von Ideen<sup>3</sup> e.V.

[www.ideenhochdrei.org](http://www.ideenhochdrei.org)

Kein Copyright

Wir folgen dem Copyleft-Gedanken und freuen uns, wenn diese Texte unter Nennung der Quelle frei genutzt und weitergegeben werden, weil wir nicht die Idee des geistigen Eigentums vertreten. Voraussetzung ist, dass die Weiternutzung nicht zu kommerziellen oder mit Copyright versehenen Zwecken geschieht.

Lizenz: Namensnennung - Nicht-kommerziell -

Weitergabe unter gleichen Bedingungen:

<https://creativecommons.org/licenses>



Alle Informationen und Verweise sind sorgsam geprüft, doch wir können keine Haftung übernehmen für die Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Buch verwiesen wird.

Satz und Gestaltung: Sabrina Zeltner

Satz 2. Auflage: Jens-Holger Streck

Lektorat: Janina Erdmann (Janne)

Projektkoordination: Nils Zierath und Janina Erdmann

Umschlaggestaltung: Sibylle Reichel

Druck und Bindung: gugler, Melk/Donau, Österreich

Cradle to Cradle, ohne Gift und Abfall

gedruckt auf Munken Print white 1,5-fach 80 g/m und

Pureprint NSB Fühlkarton

Informationen zum Buch: [www.wahrnehmen.org](http://www.wahrnehmen.org)

Bezugsquelle: [www.wahrnehmen.org/bestellen](http://www.wahrnehmen.org/bestellen)

Gib was du kannst!

Richtwert 42 €,

Sockelbeitrag 17 € (reine Herstellungskosten)

#### Kontodaten

[www.wahrnehmen.org/konto](http://www.wahrnehmen.org/konto)

Hier findet sich unsere Bankverbindung sowie

Hinweise zum jeweiligen Verwendungszweck,

um euren Buchbeitrag oder eine Spende an den

herausgebenden Verein Ideen<sup>3</sup> zu überweisen.

Danke!

ISBN 978-3-00-072071-0

*So ordnet  
man gemeinhin die*

*Rollen bei der Buchentstehung in einem*

*Impressum wie diesem zu. Wenn wir das geschrie-*

*ben sehen, merken wir als Team: Das stimmt so nicht. Wir*

*empfinden uns als co-kreatives Gewebe und möchten, dass an*

*dieser Stelle sichtbar wird: Mit diesem Buchprojekt haben wir*

*neue Wege des Arbeitens beschritten, die uns sehr froh*

*machen – und wir erzählen Interessierten*

*gern davon.*



Herausgegeben von Ideen<sup>3</sup>





# Vorbemerkung des herausgebenden Vereins Ideen<sup>3</sup>

**Wie begegnen wir einander  
wach und spürend in den  
Krisen unserer Zeit?**

Ich erinnere mich noch gut an meinen ersten Abend mit der Radtour *Ideen Erfahren*. Wir saßen mit 30 Menschen in einem Kreis im hippen *Kreativquartier* mitten in München, wo wir unsere Zelte aufgeschlagen hatten. Sascha, einer aus dem Team, stellte die Idee des Redekreises vor: Es spricht nur jene Person, die den Redegegenstand hält, und sie bekommt die ungeteilte Aufmerksamkeit der anderen. Für die meisten von uns war das erst mal ungewohnt; das Format Redekreis war den wenigsten vertraut. Sascha musste immer wieder unterbrechen und uns daran erinnern, dass wirklich nur die Person spricht, die den Gegenstand gerade in der Hand hält. Als ich an der Reihe war, schlug mein Herz bis zum Hals. Was ich damals geteilt habe weiß ich nicht mehr, aber die Intensität der ungeteilten Aufmerksamkeit bleibt mir bis heute in Erinnerung. Im Verlauf der Tour wurde der allabendliche Redekreis zur Selbstverständlichkeit. Wie sollte es anders sein, um in einer so großen Gruppe mitzubekommen, was alle anderen so bewegt?

Viele haben mit *Ideen<sup>3</sup>* über die letzten zwölf Jahre wahrscheinlich so ähnliche Dinge wie ich erlebt – das erste Mal auf einem Kompostklo zu sitzen, Tomaten von einer solidarischen Landwirtschaft zu na-

schen und inspirierende Menschen kennenzulernen, die in Gemeinschaft leben. Hinzu kamen Erfahrungen, in denen ich eine Ahnung bekam, was möglich wird, wenn man sich als Gruppe zusammenschließt: Einmal haben wir einen Nachmittag bei einer Gemeinschaft ausgeholfen und mit 30 Leuten ein riesiges Dach innerhalb weniger Stunden gedeckt, indem wir eine lange Kette gebildet haben. So etwas gemeinsam zu bewältigen schweißt zusammen, ist ungemein sinnstiftend und eigentlich ziemlich naheliegend.

Mit *Ideen*<sup>3</sup> habe ich viele solcher ersten Erfahrungen gemacht, die sich nach Gemeinschaft anfühlen. Irgendwie neu und doch ganz vertraut. Und manchmal ist es auch ziemlich aufregend, in eine Gruppe zu kommen, in der ungewohnte Selbstverständlichkeiten gelten. Für mich waren es die ganz banalen Dinge, die vorher in meinem Alltag kaum vertreten, aber auf der Radtour ganz normal waren, zum Beispiel: sich nach einer langen Radetappe gegenseitig die Schultern zu massieren.

Inzwischen sind körperliche Nähe, achtsame und wohltuende Berührung und die Idee einer »Kultur des Herzens« in meinem Leben tief verankert. Ich lebe nun selbst in einer Lebensgemeinschaft; die ersten Berührungspunkte mit dieser Lebensform hatte ich dank *Ideen*<sup>3</sup>. Mir scheint, dass vieles, was damals »Nische« war, heute nicht nur in meinem Leben viel selbstverständlicher ist. Ich kenne viele Unternehmen, die eine achtsame Redekultur pflegen. Und sogar in der Politik vollzieht sich ein Wandel; das Umweltbundesamt fördert inzwischen Ökodörfer und Projekte gemeinschaftlichen Lebens. Inzwischen muss ich wandel-interessierten Menschen nicht mehr erklären, was ein Sozialunternehmen, die GLS-Bank oder eine solidarische Landwirtschaft ist. Die Mitgliederzahlen der GLS-Bank haben sich seit 2012 verdoppelt und es gibt inzwischen 244 Betriebe, die nach Prinzipien einer solidarischen Landwirtschaft handeln. Mir scheint, dass die Pionier-Impulse, die *Ideen*<sup>3</sup> vor über zehn Jahren mit vielen anderen Akteur\*innen des Wandels vorangebracht hat, heute bereits viel mehr Menschen zugänglich sind. Damals gab es den Begriff *sozialökologischer Wandel* noch gar nicht – heute definiert sich eine ganze Bewegung so. Und trotzdem stehen wir noch ganz am Anfang, jene Welt zu gestalten, von der unsere Enkel träumen. Die Herausforderung, uns »in eine neue Kultur hineinzugebären« (s. Kapitel 10), ist gewaltig.

Mit der Coronakrise hat *Ideen*<sup>3</sup>, wie viele andere Organisationen, eine Erneuerung durchlebt. Wir sind dabei, unser Selbstbild zu aktualisieren, da wir merken, dass sich sowohl unser Verständnis von Wandel verändert hat als auch die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Was sind heute wichtige Impulse für eine lebenswerte Zukunft, die *Ideen*<sup>3</sup> in den sozialökologischen Wandel tragen will?

Wir freuen uns, mit »Wenn wir wieder wahrnehmen. Wach und spürend den Krisen unserer Zeit begegnen« einem ganz wesentlichen Kulturimpuls – dem des sinnlichen und körperlichen Wahrnehmens – zu mehr Aufmerksamkeit zu verhelfen. Jetzt scheint der richtige Nährboden

vorhanden zu sein, damit der hier im Buch vorgestellte radikale Kulturwandel wirklich gedeihen kann. Es sehnen sich immer mehr Menschen danach, sich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren und die Verwobenheit menschlichen Seins zu begreifen und zu verkörpern. Doch wie können wir in solch eine Haltung hineinwachsen? Heikes Buch könnte für den sozialökologischen Wandel dieselbe Bedeutung haben wie ein neues Theorem in der Wissenschaft, das nach jahrelanger Grundlagenforschung veröffentlicht wird. Wir freuen uns riesig, dass unsere Arbeit auf diese Weise ein fundiertes Gerüst bekommt und die Prinzipien, die hinter unserem Wirken stehen, mit diesem Buch sichtbar in die Welt getragen werden. Und wir hoffen, dass »Wenn wir wieder wahrnehmen« viele Menschen begeistert und anregt, sich auf den Weg zu begeben, eine schönere, lebendigere und regenerative Gegenwart und Zukunft zu gestalten!

Und falls euch auf eurem Wandel-Weg gute Ideen zufliegen und ihr sie als Projekt umsetzen wollt, wisst ihr, an wen ihr euch wenden könnt. Wir stehen gerne tatkräftig bei der Realisierung zur Seite!

Robin Dirks, im Namen von *Ideen*<sup>3</sup>

Als Herausgeberin bilden wir als *Ideen*<sup>3</sup> die organisatorische Basis und Rechtsform dieses Buches. Seit 2009 gestalten wir als gemeinnütziger Verein Räume für Entwicklung, in denen Menschen aus Unternehmen, Politik und Zivilgesellschaft einander begegnen, zukunftsfähige Ansätze kennenlernen und gemeinsam Ideen gestalten können, Räume, in denen eine lebensdienliche und regenerative Welt schon heute erlebbar wird: ideenhochdrei.org. Auf vielen Radtouren, Oasenspielen und Jahreszeitentreffen haben wir unzählige Menschen an den sozialökologischen Wandel herangeführt und dazu ermutigt, Neues auszuprobieren. Durch vielfältige Initiativen und Projekte werden soziale, ökologische und ökonomische Ideen für eine lebenswerte Zukunft erfahr- und umsetzbar. Wir wünschen uns, auch und gerade durch dieses Buch weiterhin unterschiedliche Akteur\*innen, Visionen und Gruppen zusammenzubringen, um so eine regenerative Zukunft zu gestalten.

# INHALT

<b>10</b>	<b>Kapitel 0</b> <b>Der Depp im Rücken</b>
<b>15</b>	<b>Vorbemerkung des</b> <b>herausgebenden Vereins</b> <b>Ideen<sup>3</sup></b>
<b>18</b>	<b>Inhalt</b>
<b>22</b>	<b>Kapitel 1</b> <b>Landkarte durchs</b> <b>Buch</b>
23	Lies wie du möchtest ... und fang möglichst hier an
24	Landkarte und Navigationshilfen
25	→ Einschub: somatisch
29	Gendersternenchen
29	Wenn wir wieder wahrnehmen
30	Wer ist Expert*in?
32	Leere Seiten
35	Wissen
35	→ Einschub: Wandel, Veränderung, Transformation, Metamorphose
37	Wahrnehmen als politische Kraft
37	→ Einschub: radikal
38	Spürend lesen. Gemeinsam lesen?
39	→ Einschub: Narrativ, Paradigma, Paradigmenwechsel
41	Alles anders als gewohnt: kein Copyright, flexibler Beitrag, freier Bezug

**44**    **Zwischen dem Alten  
und dem Neuen**

**52**    **Kapitel 2  
Nicht wahrnehmen**

- 53    Endmoräne!
- 55    → Einschub: Das System Schule
- 57    Das Falsche ist normal
- 58    → Einschub: Gewalt
- 61    Konkurrieren
- 64    »Handlungen zum fremden Vorteil«
- 64    Peinlich berührt
- 64    → Einschub: Scham, Beschämung,  
Schamlosigkeit
- 66    Keimzellen ausfindig machen
- 67    Unverbunden
- 68    Da, aber doch nicht da
- 69    → Einschub: Trauma, kollektives Trauma,  
Dissoziation, Resilienz
- 72    Getrenntsein – die größere Dimension
- 77    Der Ast, auf dem ich sitze
- 78    Einsam geworden
- 79    Noch einmal Erdkunde:  
Die Würm, leibhaftig
- 81    → Einschub: Kreatürlichkeit
- 84    Doppelbotschaften –  
Der Barmherzige Samariter
- 87    Zu viel wahrnehmen – Hochsensibilität
- 93    Mehr leere Seiten

**98**    **Zwischen Immer schlimmer  
und Immer besser**

- 101    Eine neue Generation

**106**    **Kapitel 3  
Anerkennen**

- 107    → Einschub:  
Täter\*in – Opfer – Retter\*in,  
Dramadreieck
- 111    → Einschub: Gefühlskompass,  
Gefühle, Emotionen: Freude,  
Trauer, Wut, Angst, Scham
- 112    Das Taubwerden nachempfinden  
und betrauern
- 114    Spuren in meinem Körper
- 117    → Einschub: Tiefenökologie,  
Die Arbeit, die wieder verbindet  
Warum?
- 117    Ursachen suchen
- 124    Sicherheit durch Erdung
- 124    → Einschub: Phasen frühkindlicher  
Bewegungsentwicklung:  
Yield – Push – Reach – Grasp – Pull
- 127    Steil nach oben
- 128    Im Paradies landen dürfen
- 130    Sozial veranlagte Frühgeborene

- 132    Sozialer Uterus sein
- 134    → Einschub: Polyvagalthorie,  
Aktivierungskurve
- 138    Selbstregulation und Co-Regulation
- 142    Grenzen
- 143    Die Wahrnehmung schulen
- 144    Vom Bauch in den Kopf
- 147    Sicherheit durch Kontrolle
- 149    Immer schon
- 150    Berührung
- 151    Vertrauen üben
- 153    Lichtblicke
- 154    Kollektives Anerkennen,  
kollektives Betrauern
- 156    → Einschub: Feld, morphische Felder,  
Feldbewusstsein

**160**    **Zwischen Richtig und Falsch,  
Gut und Böse**

**164**    **Kapitel 4  
Der Sehnsucht folgen**

- 166    Leere Seiten
- 168    Sehnsucht als Wegweiser
- 170    Die Macht des Verleugnens
- 172    Das Herz offen halten
- 176    Meine Sehnsucht nach Bewegung
- 178    Meine Sehnsucht nach Berührung
- 180    Die Entdeckung: Contact Improvisation
- 180    → Einschub: Contact Improvisation, Jam
- 186    Was ich mir wünsche, das gibt es!
- 188    Kontrolle oder Spiel
- 190    Kontakt
- 191    → Einschub: Intimität, Sinnlichkeit,  
Zärtlichkeit, Eros, Sexualität
- 196    Satt und hungrig
- 198    Bedürfnisse und Bedürftigkeit
- 200    Die Sucht in der Sehnsucht
- 203    Sich zum Berühren verabreden
- 205    Den Lockdown beim Schopfe packen
- 206    → Einschub: Nachhaltigkeit,  
regenerative Kulturen
- 209    Das Loch füllen
- 211    Genährt sein
- 212    Das Etwas in der Leere
- 213    Der Schatten der Sehnsucht
- 214    Improvisation unterrichten
- 217    Das Ja im Nein
- 219    Spielen
- 220    Und das Geld?
- 223    Transformieren statt Reparieren
- 225    Pausenclown
- 226    Therapeutische und pädagogische Praxis
- 230    Die Selbstoptimierungsfalle
- 232    Der rote Faden meiner Sehnsucht
- 233    Leere Seiten

**236 Zwischen Zeigen  
und Verstecken**

**244 Kapitel 5**

Räume öffnen – Schritte gehen

**Der Getanzte Vortrag**

- 246 → Einschub: Privilegien,  
Privilegbewusstsein
- 249 Ein geeignetes Format finden
- 254 Politische Kunst
- 255 → Einschub: Traumasensibilität
- 257 → Einschub: Teilhabe, Partizipation,  
Co-Kreation; Integration, Inklusion,  
Diversität
- 261 Nach der Demokratie
- 264 Und in echt? Shared Spaces
- 267 → Einschub: Integrale Theorie, Spiral  
Dynamics, Vier-Quadranten-Modell
- 272 Politische Prozesse
- 279 Danach
- 280 Zu schön, um wahr zu sein
- 281 In den Zellen
- 282 Angst
- 283 Im Nacken
- 284 In diesem Leben
- 285 Wie ich das finde
- 285 So!
- 286 Zu intim
- 287 Unintelligent
- 287 Meine Freiheit und deine Freiheit
- 289 Etwas leisten
- 290 Ein ganzes Stadion?

**294 Zwischen kleinen Schritten  
und großen Visionen, innerem  
und äußerem Wandel**

**304 Kapitel 6  
Wahrnehmen**

- 306 Leere Seiten
- 308 Wahr-Nehmen
- 311 Wahrnehmen, was und wie wir  
wahrnehmen
- 315 Wahrnehmung ist Berührung
- 316 Resonanzraum sein
- 318 Duschvariationen
- 321 Eine Ode an das Lehnen
- 328 Anspannung verhindert Wahrnehmung
- 330 → Einschub: Propriozeption, Top Down  
Bottom Up, Faszien, Tensegrity
- 332 Verkörperung – Embodiment
- 333 Wahrnehmen und Wissen
- 335 Den Kopf ausschalten?
- 337 Wahrnehmen, dass wir nicht wahrnehmen

- 339 Achtsamkeit als Ressource
- 340 Der Soziale Uterus ist ein  
Raum der Empfänglichkeit
- 343 Leere Seite
- 343 Mehr wahrnehmen?
- 344 Wie ist das mit dem Alltag vereinbar?
- 348 Wahrnehmen und öffnen
- 352 Körperliche Empfänglichkeit  
als spirituelle Praxis

**354 Zwischen Bedeutung  
und Bedeutungslosigkeit,  
Wahrnehmung und  
Interpretation**

- 355 Ein Kuss oder nicht?
- 356 Ein Konzert auf Finnisch

**360 Kapitel 7  
Räume öffnen – Schritte gehen  
Mit der Erde stehen**

- 361 Wie die Idee reifte
- 363 Hose hoch!
- 364 Gegenseitig
- 366 Mich zuwenden
- 368 Durch den Wald latschen
- 372 Freunde – Feinde
- 373 Ein Ruf
- 375 Üben
- 376 Und die Autobahn
- 378 Es verstetigt sich
- 379 Der kleine Prinz
- 380 Berlin, Alexanderplatz
- 381 Eine ganze Woche lang
- 382 Wogegen?
- 383 Einfach nur da sein
- 384 Schlechtes Wetter
- 385 Nicht spüren
- 386 Achtsamkeit und so
- 387 Ihr müsst lauter sein!
- 388 Wer steht denn da?
- 388 Versteht Frau Merkel das?
- 390 Meditieren oder Demonstrieren?
- 391 Ich habe einen Enkel
- 392 Die Zeitung kommt und  
ein Filmchen entsteht
- 392 Störgeräusch
- 394 Bedingungslos
- 394 Deutscher Herbst 2020
- 396 Bestand der Erde
- 398 Anhaltspunkte überall
- 400 Leere Seiten

**402 Zwischen Verlässlichkeit  
und der Freiheit, es anders zu  
machen**



## 408 Kapitel 8 Eine Sprache finden

- 409 Sprache hinterfragen
- 410 Leere Seite
- 411 Die Namen von Bäumen
- 411 Wahrnehmen, Benennen und Einordnen
- 413 Die Macht des Benennens
- 416 Deutungshoheit und Gestaltungsspielraum
- 417 Ermächtigendes Sprechen
- 420 Der Kampf um korrekte Sprache
- 422 Gendern und der Wunsch, gemeint zu sein
- 424 Neue Wörter
- 426 Mutter\*sprache und die Verlockung englischer Wörter
- 427 Grammatik: der Raum zwischen den Worten
- 429 Ohne Worte
- 430 Zuhören: Resonanzraum sein
- 431 Impulse für bewussteres Kommunizieren
- 437 Sprachliche Feinheiten beim Anleiten
- 439 Landkarten: Sprache, die den Kulturwandel unterstützen kann
- 449 Sprache verändern und verständlich bleiben

## 450 Zwischen *Verletzlichkeit* und *Verletztheit*

- 451 Erster Weihnachtstag
- 452 Zweiter Weihnachtstag
- 454 Dritter bis tausenddreihundertdreiund-dreißigster Weihnachtstag

## 458 Kapitel 9 Räume öffnen – Schritte gehen Sensing the Change

- 461 Utopien beheimaten
- 463 Kulturelemente
- 468 Ankommen und Anfangen  
→ Einschub Komfortzone – Lernzone – Panikzone
- 471 Einen sicheren Raum schaffen
- 473 Marvin auf dem Ball
- 476 Engeln oder Somatisches Begleiten  
→ Einschub: Authentic Movement
- 481 Ein Krümel vom Kuchen
- 482 Nachnähren und Mensch sein
- 485 Wo stehen wir als Menschheit?  
→ Einschub: Rituale
- 488 Rituelle Reise in den Raum
- 489 zwischen den Geschichten

- 491 Yielding: sinken – und nicht versinken
- 495 Umgang mit heftigen Emotionen
- 499 Dämpfen
- 503 Spüren und sprechen, beobachten und ganz hineintauchen
- 505 Umgang mit Scham
- 508 »Aufrichtige Ironie«
- 509 Gemeinsam verletzlich in der Welt sein
- 510 Wo stehen wir? Wohin sind wir unterwegs?

## 512 Zwischen *Mut* und *Verzweiflung*, *Integrität* und *Zugehörigkeit*

## 518 Kapitel 10 Uns in eine neue Kultur hineingebären

- 520 Den Wecker umdrehen

## 528 Nachwort zur zweiten Auflage

## 531 Dank

## 534 Literaturverzeichnis und Anhang

## 542 Bildliche Resonanzen