



Mattli

Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum

Weg der Sinne



TWINT

Wir bedanken uns für jeden freiwilligen Beitrag für den Bildungsfonds

Weg der Sinne

Das Leben ist komplex und hektisch. Möchten Sie erleben, was es darüber hinaus auch noch ist – in der Unmittelbarkeit Ihrer Körperwahrnehmungen und Sinnesempfindungen? Eingebettet in die schöne Umgebung unseres Hauses liegt der «Weg der Sinne» – gestaltet nach Ideen von [Hugo Kükelhaus](#).

Über das Erfahren der Sinnesorgane möchte der Weg einen Zugang zum gefühlsmässigen «Verstehen» und zur geheimnisvollen Schöpfung eröffnen. Gleichsam vom empfindsamen und staunenden Erleben des Weges zum empfindsamen und staunenden Erleben der Natur ... Das – je nach persönlicher Lust mehr spielerische oder mehr besinnliche – Begehen der 12 Wegstationen möchte unser Hören, Spüren, Schmecken, Riechen und Tasten, unsere Wahrnehmung, anregen und mit dem eigenen und dem Geheimnis der Dinge in Berührung bringen.

Wenn Sie sich Zeit nehmen, kann die Verbindung zwischen Ihnen, Ihren Sinnesorganen und den Gesetzmässigkeiten der Schöpfung zu einem Erlebnis werden.

Lassen Sie sich einladen! Vom Garten der Düfte und von den Klangsteinen in unserem Innenhof. Vom Dreizeiten-Pendel und vom Gong beim Eingang des Hauses. Von Labyrinth, Echostein, Spirale, Balancierscheibe, Partnerschaukel und mehr auf den Matten rund ums Antoniushaus.

Reihenfolge gibt es keine. Der Weg entsteht und beginnt genau dann und da, wo Sie sich aufmachen ...

Hugo Kükelhaus 1900-1984

Pädagoge, Handwerker, Philosoph, Künstler, Forscher,
Schriftsteller

«Leben ist ein fortwährendes Üben.»

«Die Entwicklung des Menschen wird von derjenigen Umwelt optimal gefördert, die eine Mannigfaltigkeit wohldosierter Reize gewährleistet. Die Vielgestaltigkeit der Umwelt ist Lebensbedingung.»

Das Werk von Hugo Kükelhaus ist vielschichtig. In seiner Mitte steht die Bemühung, die «Tätigkeit» der Sinne als Teil des menschlichen Daseins erfahrbar werden zu lassen und ihre Wirkung in Beziehung zu uns selbst und zur menschlichen, natürlichen und dinglichen Umwelt bewusst zu machen.

Vor diesem Hintergrund hat der universale deutsche Denker aufdrängende Probleme seiner/unserer Zeit aufmerksam gemacht und Wege zu deren Überwindung aufgezeigt.

Kükelhaus sah den modernen Menschen aus dem Lot geraten und seine leiblichen und seelischen Kräfte verarmen. Eine immer eintöniger werdende Umwelt lasse den Sinnen nichts zu «tun» übrig und den grundlegenden körperlichen Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten immer weniger (Spiel)Raum. Diesem «Lebensentzug» stand für Kükelhaus eine künstliche Reizüberflutung gegenüber, die durch die Überforderung bestimmter Sinne wie Sehen und Hören zum Abbau einer differenzierten Wahrnehmungsfähigkeit beiträgt.

Der Hintergrund

«Das Leben lebt vom Reiz. Er darf weder zu stark noch zu schwach sein. Schwache Reize führen zur Entstehung von Organen, mittelstarke kräftigen sie, starke hemmen und überstarke zerstören.»

Dem «Weg der Sinne» liegt unsere Liebe zur Natur und unserem Leiden an ihrer Ausbeutung zugrunde. Zu lange haben sich Menschen als Eigentümer der Schöpfung, nicht als ihre Treuhänder und Treuhänderinnen verstanden; und rein ökonomische Interessen ihr Wunden geschlagen, deren Auswirkungen global immer belastender spürbarer werden. Als Folge davon beginnt sich ein Umdenken abzuzeichnen, das sich der – buchstäblichen – Einmaligkeit und Kostbarkeit unserer geschöpflichen Mitwelt bewusster wird und nach einem achtsameren Umgang mit ihr sucht.

Der «Weg der Sinne» möchte auf seine Weise dazu beitragen, die Werte der Empfindsamkeit und des Staunens neu zu bestärken. Einer, der die enge Verbundenheit mit allem geschaffenen schon immer gespürt und gehegt hat, war Franz von Assisi, dessen Haltung sich unser Haus verpflichtet weiss. Als seine Schwestern und Brüder hat er nicht allein die Menschen, sondern auch die Tiere und Pflanzen verstanden; und am liebsten war er barfuss unterwegs, damit er mit Mutter Erde in Kontakt sein konnte

...



Gong

Der angeschlagene Gong entfaltet eine Klangfülle aus Grund- und Obertönen. Das Zusammenspiel von Metall-Legierung, Form und Stimmfläche entwickelt seine besondere Klangfarbe.

Die Schwingungen (Schallwellen), die vom bewegten Gong ausgehen, werden von unserer Haut als wohltuend und belebend empfunden und wirken tief auf die unterschiedlichen Körperregionen ein.

Stärke und Rhythmus des Anschlags rufen harmonische Klänge und Resonanzen oder aber ein disharmonisches Klirren und Scheppern hervor.

Dem ausklingenden Gong bis an die Grenzen des Noch-Wahrnehmbaren nachzulauschen, bildet die Fähigkeit des Zuhörens.

Labyrinth

Unabhängig voneinander haben Menschen der verschiedensten Kulturen Labyrinth in Felswände geritzt oder in Landschaften gesetzt. Alle diese Ur-Labyrinth weisen dieselbe Form auf: Sie bestehen aus sieben Ringen, die spiralförmig zum Ziel, zur Mitte hinführen.

Solch archetypische Labyrinth finden sich sowohl in Skandinavien als auch in Arizona, Südindien oder England. Sie zieren kretische Münzen, afghanische Gemälde oder die Fingerringe eines Stammes auf Sumatra.

Die Symbolkraft, die dem Ur-Labyrinth innewohnt, ist unerschöpflich. Im Letzten steht es für den Lebensweg des Menschen an und für sich, an dessen Ende der Tod lauert oder die Erlösung umfängt ...





Partnerschaukel

Das Schaukelerlebnis – die harmonische Verbindung der Gegenpole – wird dadurch verstärkt, dass zwei Schaukeln so miteinander verbunden sind, dass sich der Schaukel-Impuls im Wechselrhythmus von der einen auf die andere Schaukel überträgt.

Geben und Nehmen und ein abwechselndes Aufeinander-Eingehen führen zu (neuen) kommunikativen Erfahrungen.

Resonatoren

Zwei Rohre in verschiedener Länge und verschiedenem Durchmesser fangen Schallwellen der Umgebung ein und erlauben dem Ohr sich ganz darauf zu konzentrieren. Jedes der beiden Rohre fängt aber, je nach Volumen, andere Schwingungen (Frequenzen) ein.

Ähnlich verhält es sich in Bezug auf das Sehen. Der Fokus der Wahrnehmung ändert sich durch den Durchmesser des ausgewählten Rohres.





Fussparcours

Der kurze Barfussweg steckt voller Überraschungen für die Fusssohlen! Die nackten Füße greifen mit ihrer ganzen Auftrittsfläche und ihren Zehen wie mit Händen und Fingern in den Untergrund hinein. Der Fuss, wir spüren es durch den ganzen Körper hindurch, erwacht zu seiner eigentlichen Wirkweise. Es ist die Wirkweise, durch die er sich beim drei Wochen «alten» Embryo als Bewegungsorgan gebildet hat.

Die sogenannte Fusssohlenreflex-Massage beruht auf dem Bahnsystem. Ein Netz von Reizpunkten der Sohle verbindet den Fuss mit inneren Organen und äusseren Gliedmassen derart, dass ein massierender Daumendruck auf die entsprechenden Stellen die Organe und Gelenke vorbeugend oder heilend beeinflusst.

Balancierbalken

Das Gehör ist ein Organ des Ausgleichs. Auf einem Balancierbalken das Gleichgewicht zu halten, ist ein für das Gehör höchst förderliches Lebensspiel.

Nebst dem üblichen Balancieren – mit Blick in die Ferne und ausgestreckten Armen – kann man auf dem Balancierbalken etwa versuchen, an einer (auf dem Balken) entgegenkommenden Person vorbeizugehen. Dabei müssen beide Beteiligte ihr eigenes stabiles Gleichgewicht aufgeben, damit ein gemeinsames gefunden werden kann. Nur so wird die Begegnung möglich ...





Balancierscheiben

Beim Suchen des Gleichgewichts auf der Scheibe wird der Mensch in all seinen Möglichkeiten gefordert. Schwankend wird das Gewicht auf verschiedene Körperpartien verlagert, um die Balance zu finden und zu halten. Hier wird deutlich erlebbar, was sich auch stehend und gehend abspielt: Der Mensch sucht und schafft immer von neuem sein Gleichgewicht.

Der Moment des Ausgleichs kann als Mitte zwischen den vielen Möglichkeiten des Ungleichgewichts erfahren werden. Obwohl die Suche nach der Balance einem nie endenden Abstimmungsprozess gleich, sensibilisiert das mehrmalige Ausloten der Balancierscheibe dafür. Immer neue Variationen können erfunden und eingeübt werden.

Leichter lässt sich das Gleichgewicht finden, wenn der Blick in die Ferne geht und so gleichsam auch mit den Augen «festgehalten» wird. Die Sinne wirken zusammen und ergänzen sich ...

Rotierende Scheiben

Rotierende Spirale

Die Scheibe zeigt auf weißem Grund Linien, die aus einem gemeinsamen Quellpunkt hervorgehen. Die Scheibe wird langsam in die nach aussen weisende Richtung der Spirale gedreht und aus einigen Schritten Distanz betrachtet. Sobald sich die Aufmerksamkeit der eigenen Empfindung zuwendet, fühlt man sich unwiderstehlich ins Weite gezogen. Ähnlich der Brust, die sich bei einem tiefen Atemzug ausdehnt.

Nach kurzem Verweilen in der Betrachtung wird die Drehung gestoppt und die Scheibe durch leichten Anstoss in die entgegengesetzte Bewegung gebracht. Nun ist es, als saugten die Linien, die sie sich im gemeinsamen Mittelpunkt zusammenzuziehen scheinen, die Betrachtenden in einen fernen und immer fernerem Punkt hinein. Ähnlich der Empfindung des Ausatmens.

Die Spirale wird entsprechend ihrer Dreh-Richtung als Beengung und Weitung der eigenen Gegenwart wahrgenommen.





Rotierende Scheiben

Pulsstation

Die Scheibe zeigt schwarze konzentrische Quadratlinien mit kreisförmig gebogenen Ecken. Nachdem die Scheibe in langsame Drehung versetzt und aus einiger Distanz betrachtet wird, beginnen sich die geraden Linien wie nach innen einzubiegen, während sich die abgerundeten Ecken vorzuwölben scheinen – als ob sich die Linien wellenförmig um den Mittelpunkt winden würden. Das Linienfeld insgesamt erweckt den Anschein, sich pulsierend zusammenzuziehen und zu weiten – ein Vorgang, der nicht auf der Scheibe, sondern im betrachtenden Menschen vor sich geht und genauso wirklich ist wie Scheibe und Betrachtende.

Summstein

Halten Sie Ihren Kopf in die rundliche Aushöhlung des Steinblocks. Beginnen Sie zu summen und versuchen Sie, die Höhe des Tones so abzustimmen, dass das Summen in ein Dröhnen übergeht, das sowohl innen wie aussen wahrnehmbar ist.

Das Dröhnen wird als eine den ganzen Körper ergreifende, wohltuende Vibration empfunden, dessen Wirkweise mit der des Echo-Hörens verwandt ist.





Klang-Steine

Steine – etwa aus Marmor, Granit oder Vulkanstein – klingen unterschiedlich. Steinmetze erkennen sie und ihre innere Beschaffenheit an ihrem Klang. Je nach Dichte, Härte und Homogenität der Steine erklingen beim Anschlagen oder Abklopfen verschiedene Tonhöhen und Klangfarben. Damit Steine klingen, müssen sie richtig «gelagert werden», so dass es für den einzelnen Stein möglichst wenig Berührungspunkte mit einer Auflagefläche gibt. Oder aber – wie bei uns im Mattli – aufgehängt werden, damit die Schwingungen der Steine nicht vom Boden «geschluckt» werden. Selber Steine zum Klingen zu bringen kann ein berührendes Erlebnis sein.

Steinmannli

Das «Steinmannli» ist ein Zeichen all jener Menschen, die den «Weg der Sinne» begangen und dabei verschiedene Erfahrungen gemacht haben.

Suchen Sie sich in der Nähe einen Stein und setzen Sie ihn irgendwo am «Steinmannli» ein, oder erschaffen Sie selbst eines. So bleibt eine Ihrer Erfahrungen hier in diesem sich stetig verändernden Zeichen, oder in einem neuen Zeichen sichtbar.





Garten der Düfte

Der archetypische Duftkreis orientiert sich an den vier Himmelsrichtungen. Er entspricht auch den vier Elementen und damit den vier grundlegenden Verhaltensweisen des Menschen.

Rosmarin **Feuer** | **Osten**

Selbstbehauptung, Dynamik, Aggression, nach aussen gehen...

Bergamotte **Luft** | **Süden**

Geistige Beweglichkeit, Aufnahme von Wissen, Bewusstheit, Helligkeit...

Geranium **Wasser** | **Westen**

Gefühl annehmen und loslassen können, Liebe...

Patschuli **Erde** | **Norden**

Was uns trägt und schützt, aber auch hemmen und belasten kann, Verwirklichung...

Zwischen diesen Hauptvertretungen der Duftrichtungen findet sich das gesamte Spektrum von Düften in feinen Abstufungen, die alle spezifischen Themen zum Ausdruck bringen.

Dreizeitenpendel

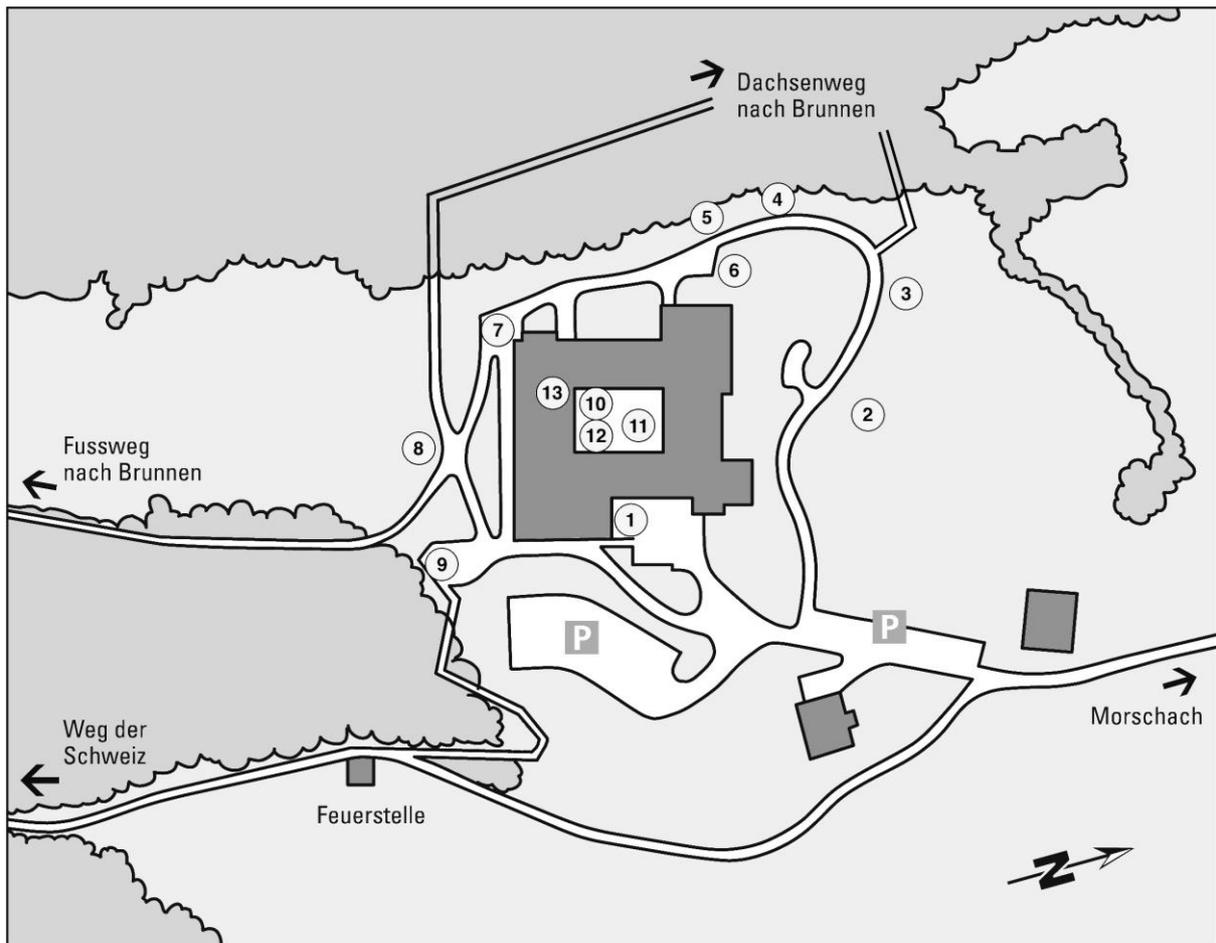
Drei Pendel schwingen in der gleichen Zeiteinheit verschieden schnell um den gleichen Drehpunkt. Während das Kugelgewicht mit dem längsten Pendelarm eine Vollschiwingung vollbringt, führt das mittlere zwei, das obere gar drei Schwiungen aus – entsprechend der Länge der Pendelarme.

Die Gewichte sind gleich.

Der Rhythmus des Vorgangs beeinflusst in einer Art Resonanz das Befinden des beobachtenden Menschen.

Die hier über das Sehen eintretende Wirkung lässt sich mit einem musikalischen Hörerlebnis vergleichen.





- 1 Gong | 2 Labyrinth | 3 Partnerschaukel | 4 Resonatoren
 5 Fussparcours | 6 Balancierbalken | 7 Balancierscheiben
 8 Rotierende Scheiben (Spirale/Pulsstation) | 9 Summstein
 10 Klang-Steine | 11 Steimannli | 12 Garten der Düfte
 13 Dreizeitenpendel



Mattli

Antoniushaus
 Seminar- und Bildungszentrum

Mattlistrasse 10, 6443 Morschach
www.antoniushaus.ch