

George Pennington

## Entschleunigung und Einsicht

Einige Gedanken zur Metaebene

Ich glaube, ich denke etwas langsamer als viele andere Menschen. Vielleicht nehme ich deshalb - neben den Inhalten des Denkens - das Denken selber (als den Prozess des "cogito") deutlicher wahr als Andere. So scheint es mir wenigstens aus unzähligen Gesprächen.

Vielleicht ist das "langsamer werden" ein kausal relevanter Schlüssel zur Metaebene. Je schneller man ist, desto schwerer ist das zur Erweiterung der Perspektive nötige Innehalten, das Aussteigen aus den Inhalten, die Weitung des Blicks.

Einsicht kann nur in einem Zustand des Innehaltens erfahren werden. Sie gedeiht nur auf dem Boden des Gewahrseins, nur auf der Metaebene. Sie ist nicht in den Inhalten des Denkens zu finden.

Auch im Umgang mit Emotionen ist Einsicht wichtig. Emotionen sind neuronale Ströme, die durch Wahrnehmungen und ihre Zuordnung ausgelöst werden. Wenn sie frei fließen können, entladen sich diese Ströme und hinterlassen keine Spuren. Können sie sich nicht entladen, entsteht ein neuronaler Energiestau, der das energetische Gefüge im Gehirn verändert. Wo das geschieht ist in der Regel ein Trauma kausal beteiligt. Traumata verändern die Organisation des Energie- und Informationsflusses im Gehirn. Dies wiederum hat einen Einfluß auf das Verhalten.

Eine Einsicht ist eine intensive kognitive und emotionale Erfahrung, die auf einen traumatisch verursachten neuronalen Energiestau eine auflösende Wirkung haben kann. Häufig wird Einsicht ausgelöst durch ein Wort oder einen Satz, der ein neues Verstehen nach sich zieht, und wohl auch eine Art "Neuverkabelung" im Gehirn. Die Auswirkungen von Einsichten sind dauerhaft, sowohl im zerebralen Energiefluss, als auch im Verhalten.

Das Instrument der Entschleunigung ohne jeden verbalen Input von aussen (wie im Seminar „Zeitlupe“) ist eines der "saubersten" Instrumente zur Herbeiführung von Einsicht. Die bloße Verlangsamung erweitert die Wahrnehmung ungemein, aussen wie innen. Das Denken wird klarer und sparsamer, die Wahrnehmung wird zu ihrem eigenen Objekt: die Entschleunigung führt den Geist direkt auf die Metaebene, d.h. in einen Zustand des Innehaltens, in dem Einsicht nicht nur möglich sondern unausweichlich ist.