



Die Autorin beim Seminar in Ochsenhausen  
Foto: Luisa Luem im Juli 2019

## **Thema 1: Von ganz unten angeschaut. Beobachten, beschreiben, reflektieren Lisa Badura**

Man sieht die Dinge meist nur von einer Seite. Oder von zwei, aber selten von allen. Ich stelle fest, dass es viel zu entdecken gibt, wenn man einfach die Perspektive wechselt. Darum beschließe ich, mich an den verschiedensten Stellen in meinem Leben, auf den Boden zu legen und das alles einmal von ganz unten anzuschauen. In meinem Zimmer fange ich an. Die Lampe, das Dachfenster. Diese Bilder kenne ich gut genug, schließlich sehe ich sie jeden Abend und Morgen, wenn ich im Bett liege. Ist es nicht bemerkenswert, dass wir Menschen zum Ruhen die Perspektive wechseln? Vielleicht können da die Gedanken besser schweifen. Das geht mir zumindest so, denn wenn ich da liege und an die Decke schaue, kommen oftmals viel interessantere Gedanken, als wenn ich z.B. auf meine Hausaufgaben schaue. Wie muss es da erst Tieren wie Fledermäusen gehen, die kopfüber hängen?

Der Blick hier ist mir zu gewöhnlich. Ich lege mich unter meinen Schreibtisch. Von unten ist er ganz rau, denn das Holz ist nicht glattgeschliffen und geölt, wie auf der Oberseite. Außerdem ist das Holz deutlich heller und man kann sogar noch Bleistiftstriche erkennen, die als Markierung dienten. Eigentlich ist es ganz schön hier. Ich hänge eine Postkarte an die Unterseite der Tischplatte, in der Hoffnung, dass sie vielleicht eines Tages von jemandem entdeckt wird.

Doch am allerliebsten liege ich draußen. Während ich in der Löwenzahnwiese liege und nach oben in den frühlingsblauen Himmel schaue, frage ich mich, was das eigentlich bedeutet: Oben und unten. Wer hat bestimmt, wo oben und unten sind? Und was ist dazwischen? Das hängt mit der Schwerkraft zusammen. Dorthin, wo ein Gegenstand fällt, wenn man ihn loslässt ist unten, die entgegengesetzte Richtung ist oben. Wo ist denn dann ganz unten? In der Mitte der Erdkugel etwa? Heißt das dann, in der Mitte der Erdkugel gibt es kein unten mehr, sondern nur noch oben, in alle Richtungen. Das klingt mir etwas absurd. Wenn man dann im Weltraum unterwegs ist, gibt es auch kein oben und unten mehr – man ist einfach im Raum. Unten heißt also: in Richtung der Schwerkraft. Doch wo liegt die Grenze zwischen oben und unten? Wenn ich so in der Wiese liege, ist unten alles unter meinem Körper: Die Grashalme, Blumen und die feuchte, steinige Erde der schwäbischen Alb mit all ihren Bodenlebewesen. Oben ist alles, was ich vor meinen Augen sehe: Die Atmosphäre und die Luft, ein paar flockige Kumuluswolken, die Sonne, die Schwalben und Insekten. Und die Mitte davon bin ich, oder genauer gesagt, sind meine Augen. Unten und oben sind daher keine Orte, wie man vielleicht im ersten Moment denken könnte, sondern Richtungen. Richtungen mit, bzw. gegen die Erdanziehungskraft. Wenn ich also etwas von ganz unten betrachte, schaue ich gegen die Schwerkraft. Bei dieser Formulierung hört sich das „nach oben schauen“ sehr anstrengend an, bemerke ich und muss schmunzeln.

Die Wolken bewegen sich in rasanter Geschwindigkeit(parallel zur Schwerkraft) und formen jeden Augenblick ein neues Bild. Kinder haben meist Spaß, ein Ratespiel aus den Wolken zu machen: „Siehst du die Gießkanne dort?“ „Den Hundekopf?“ Und die Erwachsenen sagen dann: „Ach Kind, du hast wirklich eine blühende Phantasie“. Kinder sind neugierig, sie schauen aus anderen Perspektiven, drehen die Gegenstände auf den Kopf, um zu sehen, wie sie auf der anderen Seite aussehen und kriechen unter Tische und Betten, einfach weil es spannend ist, zu entdecken. Auch Erwachsene sollten manchmal unter Tische kriechen, sich auf den Boden legen oder alltägliche Gegenstände von der Unterseite betrachten, finde ich. Oftmals denken die Älteren, sie wüssten, wie etwas ist und hätten es nicht nötig, wie Kinder die Welt zu erforschen. Und das ist schade, denn es gibt doch so viel zu sehen und zu entdecken! Unser Leben findet größtenteils auf einer Höhe statt. Der Augenhöhe. Alles ist darauf ausgerichtet: So findet man z.B. im Supermarkt, im Regal auf durchschnittlicher Augenhöhe, die teuersten und angesagtesten Produkte, während man sich für billige oder unbekannte Ware tief beugen oder hoch strecken muss. Auch sind Plakate und Schilder meist auf Augenhöhe angebracht - niemand kommt auf die Idee, das Werbeplakat an die Decke einer Unterführung zu kleben oder ein Hinweisschild in fünf Metern Höhe anzubringen. Ganz einfach aus dem Grund, dass es nicht so viele Leute sehen würden. Darum verlernen wir mit der Zeit das neugierige Umherschauen, den Blick nach oben, das Wechseln der Perspektive. Schlicht und einfach aus dem Grund, dass es sich nicht zu lohnen scheint.

Ich sitze im Bahnhof auf dem Fußboden und warte auf den Zug. Ich lehne mich an meinen Rucksack und beobachte die Schuhe, die vorbeilaufen: Turnschuhe, Turnschuhe, Lederschuhe, Sandalen, Turnschuhe, Flip-Flops, Wanderschuhe, Stöckelschuhe, Turnschuhe, Turnschuhe, Turnschuhe,... blank poliert, mit Löchern, ganz neu oder schon abgelaufen. Sie schlendern, rennen, schreiten, humpeln oder schlurfen mit den jeweiligen Füßen vorbei. Nicht weit von mir, unter einem Drahtsessel bellt ein kleiner Hund mich aufgeregt an. Endlich jemand, mit dem er sich auf Augenhöhe unterhalten kann! Oft vergesse ich, dass die Wahrnehmung meiner Größenordnung nicht allgemeingültig ist.

Während sich mein Leben zwischen null und zwei Metern abspielt, findet das Leben dieses Hundes nur bis einen Meter Höhe statt. Wie es wohl erst einer Maus gehen mag, oder einer Ameise? Ein lustiges Denkszenario ist auch das Treffen mit Aliens. Sie könnten sich in jeder beliebigen Größenordnung bewegen und für uns klein wie Mikroben oder groß wie Hochhäuser erscheinen. Das macht die Verständigung nicht gerade einfacher. Der Boden des Bahnhofs ist aus Steinplatten zusammengesetzt. Sie sind beige-braun, weiß und grau gefleckt und so glatt poliert, dass man sich darin spiegelt. Beim genaueren Hinsehen bemerke ich, dass man einzelne Kristalle im Stein erkennen kann. Die Kristalle sind einfarbig und kantig. Kristalle derselben Farbe sind immer in Haufen zusammen, so dass es von weiter weg wie ein dicker Fleck aussieht. Die Musterungen in der Steinplatte sehen schön aus. Was das wohl für ein Stein ist? Wo kommt er her? Wer hat ihn abgebaut, poliert und eingesetzt? Ich verstehe, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit unendlich weit ins Detail gehen kann. So könnte ich diesen Stein den Rest des Tages bis aufs Genaueste studieren(wenn da nicht mein Zug wäre...). Damit würde ich quasi meiner Größenordnung entfliehen und mich mit meiner Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in kleinere Ebenen versetzen. Es würde nicht bedeuten, dass ich weniger zu entdecken hätte oder dass es weniger zu sehen gäbe. So ist es z.B. für eine Ameise; sie sieht viel mehr Details in ihrer kleinen Welt, dass es (sicherlich) genauso spannend ist, wie in unserer Größenordnung. Von der Weite hat man einen Überblick, aus der Nähe den Blick für Details. Die Wahrnehmung ist subjektiv und von den Größen abhängig, in denen man sich bewegt.

Besonders interessant ist das Gefühl für oben und unten im Wasser. Ich tauche im tiefen Becken des Freibads und versuche, das Gefühl von Wasser zu formulieren. Dadurch, dass man sein Gewicht größtenteils verliert und kaum mehr ein Gefühl der Schwerkraft empfindet, fühlt es sich an wie im Weltall (so stelle ich mir das zumindest vor). Man kann sich in die verschiedensten Positionen bewegen und alles fühlt sich irgendwie gleich an, da es kein Körperteil gibt, das in diesem Moment mehr belastet wird, als die Anderen. Mir geht die Luft aus und es zieht mich förmlich an die Oberfläche. Mein Körper kann nicht anders, als nach oben zu paddeln. Ist das nicht lustig? Sonst werde ich normalerweise immer Richtung Erdboden angezogen, in Richtung der Schwerkraft. Unten und oben scheinen wie umgekehrt. Ich hole tief Luft und tauche wieder ab, schön tief, so auf -2m etwa. Dann drehe ich mich auf den Rücken (, halte mir dabei schlauerweise die Nase zu) und blicke nach oben. Ich schaue die Wasseroberfläche von unten an. Allein die Tatsache, eine Oberfläche von unten anschauen zu können, finde ich mindestens genauso faszinierend, wie das Bild, das sich mir gibt: Wie eine glitzernde und schimmernde Frischhaltefolie, trennt die Oberfläche das Wasser von der Luft. Kleine Blubberblasen steigen von mir auf. Auf ihrem Weg nach oben wackeln sie lustig hin und her und schimmern wie Glasperlen im Sonnenlicht, in allen Farben des Regenbogens. Die Oberfläche erinnert mich von unten an eine Ölpfütze: Die vielen Farben schimmern in Form von Kreisen und Punkten um die Wette. Man kann auch Umrisse der Außenwelt erkennen: die Bäume am Beckenrand, eine dunkle Wolke am blauen Himmel und natürlich die Sonne, deren Licht auch an der Wasseroberfläche nicht Halt macht. Langsam lasse ich mich wieder nach oben tragen, Richtung Frischhaltefolie oder, noch besser, gewellte Glasscheibe. Natürlich geht mir so langsam der Atem aus und ich bin froh, dass es sich bei der Wasseroberfläche nicht um eine Folie, geschweige denn um eine Glasscheibe handelt und so durchbreche ich die Oberfläche von unten und schnappe nach Luft.

„Unten“ ist in unserem Sprachgebrauch häufig negativ behaftet, nicht nur aus dem Grund, dass man unter Wasser keine Luft bekommt, nein, die Richtungszustände kommen auch mit anderen übertragenen Bedeutungen daher. Der Machthaber ist z.B. symbolisch immer oben, während Unterdrückte, wie schon das Wort „unter“ zeigt, unten sind. Die Menschen wollen von Natur aus gerne Oben sein. Warum das? Ist es nur der Aussicht wegen? Wir streben nach Reichtum und Macht, alles muss größer, schöner, besser und stärker sein. Und Oben ist anscheinend besser und stärker als unten. Es gibt einen schönen Vergleich: Der eine Machthaber sitzt oben auf der Pyramide seiner Untertanen, die ihn alle tragen. Der andere ist ganz unten in der Pyramide und stützt alle anderen. Das Dreieck ist sozusagen umgedreht. Müsste wahre Stärke nicht unten sein, die stützende Kraft, die uns alle hält?

Als Kind bin ich immer gern auf Bäume geklettert. Höher als alle anderen. Dort bin ich dann teilweise sehr lange still gesessen, habe die Welt von oben betrachtet und mich gefreut, wenn Leute, die vorbeiliefen mich nicht bemerkten. Jetzt mache ich das nicht mehr, ich bin nicht mehr so leicht und flink wie damals. Heute liege ich unter dem Baum. Der Boden ist weich und kühl, wenn ich mich bewege, knistert und raschelt es leise. Die Luft ist angenehm frisch, es riecht irgendwie lebendig. Von weiter weg dringen Pieps- und Pfeifgeräusche an mein Ohr. Ein kleines Vogelkonzert. Mein Blick schweift ohne Konzentration umher. Die Farben mischen sich in meinem Blick: Hellgrüne, blaue und graue Tupfer. Der Baum, neben und unter welchem ich liege, ist riesig, zumindest sieht das von unten so aus. Die graue Rinde der Buche ist glatt, der Stamm schießt geradewegs himmelwärts. Erst in großer Höhe wachsen Äste aus ihm heraus, die sich immer weiter verzweigen. Die Blätter sind erfrischend hellgrün, der Frühlingswind lässt sie unter leisem Rauschen auf und ab flirren. Gegen das Licht sieht es so aus, als würden die Blätter selbst leuchten. An den Stellen, wo sich zwei Blätter überlagern, entsteht ein dunkleres Grün. Zwischen den Zweigen und Blättern des Baumwipfels, spickelt das helle Blau des Himmels hindurch.

Wenn man etwas Großes betrachtet, schaut man es zwangsläufig von unten an oder man sieht nur den unteren Teil. So ist das bei dieser Buche, aber auch bei einem großen Gebäude oder einem großen Menschen. Durch das Betrachten von unten, neige ich dazu, mein „Objekt“ als besser, stärker oder mächtiger zu bewerten als mich. Von oben dagegen eher als schlechter oder schwächer. Somit sind Hierarchien aufgrund von Äußerlichkeiten schnell geschaffen. Man sollte seinem Gegenüber im besten Fall auf Augenhöhe begegnen, um es wie sich selbst wertzuschätzen. Obwohl? Ist das jetzt eine Aufforderung, sich nur mit gleichgroßen Menschen sinnvoll und mit Respekt auseinanderzusetzen? Eigentlich sollte die Augenhöhe ganz unabhängig von unten und oben bestehen. Ich meine damit, dass einzig die direkte Linie zwischen meinen und den Augen meines Gegenübers als „Augenhöhe“ zählt, egal wie rechtwinklig oder parallel sie sich zum oben-unten-Vektor verhält. Eben dieser Vektor scheint uns in unserem täglichen Leben stark zu beeinflussen. Oftmals würde ich ihn gern vergessen, um mich mit Buchen oder Ameisen auf einer Augenhöhe zu wissen. Aber dieses Verhaltensmuster hat sich in der Gesellschaft(nicht ohne Grund) sehr festgefahren. Kinder werden gerne „von oben herab“ behandelt, genauso, wie der Kleinste in der Klasse oder Menschen im Rollstuhl.

Es ist wirklich spannend, was alles mit oben und unten zusammenhängt, im Endeffekt eigentlich alles, denn alles hängt doch irgendwie zusammen.

Wenn ich in den Spiegel schaue, blicke ich mich auf Augenhöhe an. Das ist doch schon

mal ein guter Schritt zu einer gesunden Selbstwertschätzung, bemerke ich, mit Blick auf die vorangegangenen Erkenntnisse. So könnte man doch einem Menschen mit geringem Selbstbewusstsein raten, sich ab sofort auf einen Spiegel zu stellen und sich von unten zu betrachten. Moment, man würde dann ja herabschauen, um an sich hinaufzuschauen. Andersherum, wenn man einen Spiegel über sich an die Decke hängt, würde man aufschauen, um an sich herabzuschauen. Ich glaube, das sollte ich ausprobieren! Es wäre insgesamt interessant, zu wissen, wie Andere, die z.B. auf mich herabschauen, mich wahrnehmen. Das ist wirklich schwer vorstellbar. Zu Anfang hatte ich von einem Perspektivenwechsel gesprochen und dass man die Dinge meist nur von einer Seite sieht. So sehen wir auch uns selbst nur von einer Seite, durch unsere eigene subjektive Sicht. Darüber hinaus betrachten wir sie als einzig-wahr, genauso wie wir unser Bild von Anderen als die einzige Wahrheit betrachten. Dabei ist das ja höchstwahrscheinlich gar nicht wahr und wir schränken uns damit sehr ein. Das müssten wir aber nicht: Es gilt, die Tatsachen zu hinterfragen, die als einzig-wahr erscheinen, die Dinge umzudrehen und auch die Unterseite anzuschauen!