



Verband für anthroposophische Heilpädagogik
und Sozialtherapie Schweiz

Dieter Schulz

Der Mensch und seine Sinne

Ausgabe Nr. 3

Dieter Schulz

Der Mensch und seine Sinne

Inhalt

Vorwort	5
Einführung	6
Die anthroposophische Perspektive auf die Sinneslehre	7
Die Betrachtung der zwölf Sinne	9
Die besondere Beziehung der vier unteren zu den vier oberen Sinnen	11
Die vier mittleren Sinne	20
Zum Abschluss	26
Quellenangaben	26

IMPRESSUM

Herausgeber:
vahs, Postfach 55, 3113 Rubigen
Tel.: 031 838 11 29
Mail: info@vahs.ch
Redaktion und Layout
Matthias Spalinger
www.vahs.ch
Gestaltungskonzept:
www.consign.agency
Druck: Schneider AG, Bern,
www.schneiderdruck.ch
1. Auflage 2020

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser

Sie halten die dritte vahs-Broschüre in den Händen und indem Sie dies tun, sind Sie mit Ihren Sinnen beteiligt.

Haben Sie auch einmal gelernt, dass der Mensch 5 Sinne hat? Wenn ja, haben Sie schon vom sprichwörtlichen 7. Sinn gehört? Und was ist dann mit der Lücke, wo der 6. Sinn sich versteckt hält?

Meine Nachforschung im Internet ergab, dass der 6. Sinn teilweise dem Gleichgewichtssinn zugeordnet wird und dass die heutige Wissenschaft zu den 5 bekannten Sinnen noch vier weitere hinzufügt: Temperatursinn, Schmerzempfindung, Gleichgewichtssinn, Körperempfindung.

Mit dieser Schrift tauchen Sie ein in die Gliederung der 12 Sinne, entsprechend dem Menschenverständnis von Rudolf Steiner. Vielleicht kommt Ihnen diese Vielzahl fremd vor, doch beim Lesen und Nachspüren der hier dargelegten Gedanken macht das Geschriebene Sinn. Man wird aufgefordert, seinen eigenen Sinnen mehr Beachtung zu schenken, forschend zu beobachten, auf Entdeckungsreise zu gehen.

All unsere Erinnerungen sind geknüpft an Sinneserlebnisse. Ein Geruch und wir sind sofort wieder an dem Ort, der für uns mit diesem Geruch verbunden ist. Musik die erklingt, kann uns an Momente erinnern, die wir mit ihr verbinden.

Durch unsere Sinne können wir die Welt entdecken, sie in uns aufnehmen, uns in ihr orientierend bewegen und zurechtfinden.

Ein Beispiel dafür ist die taubblinde Helen Keller (1880-1963). Sie war ab ihrem 2. Lebensjahr taub und blind, trotzdem absolvierte sie ein Universitätsstudium, das sie erfolgreich mit einem Doktorat abschloss. Sie lernte sprechen, hielt weltweit Vorträge, auch in der Schweiz und kämpfte für die Rechte beeinträchtigter Menschen.

Wenn uns ein Sinn fehlt, so sind wir auf Unterstützung der anderen Sinne oder auf Hilfe von aussen angewiesen.

Die Erlebnisse über unsere Sinne, die Eindrücke, die wir durch sie gewinnen können, sind uns Halt, Orientierung, Sicherheit und Freude, sie vermitteln und ermöglichen uns eine Vielzahl von Gefühlen. Aufmerksamkeit ist der Schlüssel dazu.

Dieter Schulz lässt uns an seinem reichen Wissen teilhaben, er schafft uns einen Überblick, der ermöglicht, unsere Wahrnehmungen zu schulen und sie als Diagnoseinstrument zu nutzen. Über die Beobachtung vermittelt durch unsere Sinne kann es uns möglich sein, die Entwicklung des Gegenübers zu erforschen und entsprechend zu unterstützen, wo Anregung notwendig ist. Dieter Schulz ermutigt uns damit, auf der Sinnes-Ebene tätig zu sein, uns als Menschen dem Menschen gegenüber zu stellen, unsere Sinnesorgane zu schulen und damit anzuregen.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, beim Eintauchen in die Welt der Sinne viele mögliche Anknüpfungspunkte, so dass Sie als Entdeckende auf Ihre Umgebung und in die Weite «blicken» können.

Helen Baumann
Präsidentin vahs

EINFÜHRUNG

Ein zweieinhalbjähriges Mädchen geht mit seinem Vater durch ein Dorf. Sie sieht plötzlich den alten steinernen und von Moos bewachsenen Dorfbrunnen und springt auf ihn zu. Mit einem Finger berührt sie vorsichtig die Wasseroberfläche, sagt «kalt», sie nimmt den nassen Finger in den Mund, bewegt dann vorsichtig ein vom Baum herabgefallenes schwimmendes Blatt hin und her und schaut dabei strahlend ihren Vater an. Sie streckt den Arm aus, um die Hand unter das fließende, plätschernde, in den Brunnen trog hineinströmende Wasser zu halten, aber dazu ist ihr Arm zu kurz. «Papa», sagt sie, damit ist die Aufforderung verbunden, dass der Vater sie hochhalten soll, damit sie die Hand unter das fließende Wasser halten kann. Endlich gelingt es, das Mädchen spielt versunken mit dem Wasserstrahl und kommt auf die Idee, den Vater nass zu spritzen. Der findet das nicht so lustig und sagt, dass die Schaukel auf dem Spielplatz bereits wartet. Darauf kann sich das kleine Mädchen einlassen und der kurze Moment einer großen Sinnesfreude ist vorbei.

Zusammenwirken der 12 Sinne

Schaut man sich diesen Moment, im Hinblick auf die Sinne, genauer an, ist man bereits mittendrin im Sinnesgeschehen. Indem das Kind das Wasser berührt, wird der Tastsinn – und in der Wahrnehmung der Wassertemperatur der Wärmesinn – aktiviert. Der nasse Finger im Mund vermittelt die Erfahrung, dass Wasser geschmacksneutral ist und der Geruch des alten feuchten, Moos bewachsenen Brunnens wird eher im Unbewussten geblieben sein. Der Bewegungssinn im Verbund mit dem Sehsinn ermöglicht die Bewegungskoordination, um das Blatt auf der Wasseroberfläche vorsichtig zu bewegen. Die Brunnensituation schafft

dem Kind ein Wohlgefühl, für dessen Wahrnehmung der Lebens- oder Vitalsinn verantwortlich ist. Der Gleichgewichtssinn verhilft dazu, den Körper in eine angemessene Lage im Verhältnis des Brunnens und seiner Wasseroberfläche zu versetzen. Die Einbeziehung des Vaters in dieses Geschehen setzt voraus, dass das Mädchen ihren Vater wahrnehmen – und zu ihm in Beziehung treten kann, man spricht hier vom Ich-Wahrnehmungssinn. Sie hört ihren Vater sprechen, was bedeutet, dass der Hörsinn und der sog. Sprachsinn mitwirken und schliesslich versteht sie den Inhalt der Sprache des Vaters, was einen funktionierenden Gedankensinn voraussetzt. Lassen wir auf diese kleine Analyse eine Synthese folgen, so kann man feststellen, dass zwölf Sinne zusammengewirkt haben, um dieses Brunnenerlebnis für das Mädchen zu ermöglichen.

Der Sinneskosmos

Die Sinne haben für das Leben des Menschen eine herausragende Bedeutung, was sofort spürbar wird, wenn ein Sinn, vielleicht krankheitsbedingt oder auch dem Alter geschuldet, nicht mehr in der gewohnten Weise seiner Funktion nachkommt. Ein Kosmos von Sinneseindrücken eröffnet uns den Zugang zu uns selbst, zur Welt und zum anderen Menschen. Dieser Sinneskosmos braucht Pflege, bewusste Begleitung während der Entwicklung des Kindes und manchmal auch eine Entwicklungsunterstützung im pädagogischen oder therapeutischen Sinne.

Weisheitsvoller Sinneskosmos

Über diesen weisheitsvollen Sinneskosmos soll in dieser Broschüre erzählt werden, welche Bedeutung er für den Menschen hat, wie die Sinne pädagogisch-therapeutisch angeregt werden können und welche Pflege und Schutz der Sinnesorganismus benötigt.

Wissen der anthroposophischen Menschenkunde

Seit bereits etwa 100 Jahren wird dieses Wissen der anthroposophischen Menschenkunde um die zwölf Sinne und ihre Bedeutung für den Menschen in pädagogischen, heilpädagogischen und medizinisch-therapeutischen Einrichtungen zur Anwendung gebracht. Es liegen viele Erfahrungsberichte und Ergebnisse von der Arbeit mit den Sinnen vor.

Nach der Veröffentlichung der Broschüre von Andreas Fischer «Anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie – Eine Einführung» im Jahr 2018 soll in derselben Reihe nun fortgesetzt werden, was A. Fischer bereits in einem kurzen Kapitel zur Sinneslehre angedeutet hat.



Benedikt Speiser, Rubigen

ANTHROPOSOPHISCHE PERSPEKTIVE AUF DIE SINNESLEHRE

Der Mensch als seelisch – geistiges Wesen

Der vorliegenden Skizzierung der Sinne liegt die geisteswissenschaftliche Erkenntnis Rudolf Steiners zugrunde, die davon ausgeht, dass der Mensch als ein seelisch-geistiges Wesen sich kurz nach Beginn der Schwangerschaft der Mutter mit dem sich nun entwickelnden Leib verbindet und sich nach der Geburt zunehmend in ihn hineinfindet.

Die kindliche Entwicklung zeigt, wie die Individualität durch den Erwerb der Fähigkeiten von Gehen, Sprechen und Denken sich seinen Leib zu eigen macht.

Vielfältige praktische Handlungen

Die Beschäftigung mit dem Sinnesorganismus führt zu einem erweiterten Verständnis für diese Entwicklungsprozesse und differenzierte Zusammenhänge von Leib, Seele und Geist des Menschen, woraus sich vielfältige praktische Handlungen begründen lassen. *«In anthroposophischer Beleuchtung darf alles dasjenige ein menschlicher Sinn genannt werden, was den Menschen dazu veranlasst, das Dasein eines Gegenstandes, Wesens oder Vorganges so anzuerkennen, dass er dieses Dasein in die physische Welt zu versetzen berechtigt ist»* (Steiner, 2009, S. 23).

Zwölf Sinne stehen dem Menschen während seines Lebens zur Verfügung und eröffnen seinem seelisch-geistigen Wesen die

Möglichkeiten, sich selbst, die Welt und den anderen Menschen wahrzunehmen und zu begreifen.

Das Verhältnis von Leib, Seele und Geist

Da im Text vom «seelisch-geistigen Wesen des Menschen» gesprochen wird, soll gleich unten mit einem künstlerischen Auftakt J.W.v. Goethe für ein Verständnis dieser Begriffe zu Rate gezogen – und eine Richtung angedeutet werden, wie man sich den Begriffen «seelisch-geistig» nähern kann.

Verbindungen und Beziehungen

Mit diesem Gedicht bringt Goethe zum Ausdruck, wie die Seele zum einen die Verbindung mit dem Leib sucht und dadurch die Eigenschaften der Triebe, Begierden und Leidenschaften entstehen. Die leibbezogene seelische Ebene hat der Mensch mit dem Tier gemeinsam. Im Laufe seiner Entwicklung ist der Mensch dazu aufgerufen, diese Ebene zu individualisieren und aus freiem Willen so zu durchdringen, dass er die Souveränität darüber gewinnt. Die andere Seite der Seele wendet sich ab vom Leiblichen, hin zu einem Interesse an

der Welt, wie im Hinblick auf Kunst, Dichtung, Freude an Kommunikation und schöpferischem Tun und nähert sich damit bereits dem Geistigen. Durch die Präsenz der Seele werden Bewusstsein, Verstand und Empfindung möglich, die im Denken, Fühlen und Wollen ihre vielgestaltigen Ausdrucksmöglichkeiten finden. Der Geist des Menschen steht in einem engen Verhältnis zu dem Geist, der den Menschen in der Natur und in seiner Umwelt als schöpferische, weisheitsvolle Wirksamkeit umgibt. Mit Geist kann die Individualität des Menschen beschrieben werden, sein Ich, seine Fähigkeit, reflektiert zu denken und entsprechend auf die eigene Seele Einfluss zu nehmen. Hier zeigt sich ein unendliches Entwicklungspotential, das der Mensch mit der Zeit zur Entfaltung bringen kann. Der Geist wirkt also auf die Seele und die Seele wiederum vermittelt zwischen dem Leib und dem Geist. In welchem Verhältnis Leib, Seele und Geist zu einer Sinneswahrnehmung stehen, wird von Rudolf Steiner in seinem Grundlagenwerk beschrieben: *«Durch seinen Leib vermag sich der Mensch für den Augenblick mit den Dingen in Verbindung zu setzen. Durch seine Seele bewahrt er sich die Eindrücke, die sie auf ihn machen; und durch seinen Geist offenbart sich ihm das, was sich die Dinge selbst bewahren»* (Steiner, 1976, S.22).

**Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
die eine will sich von der andern trennen:
Die eine hält in derber Liebeslust
sich an die Welt mit klammernden Organen;
die andre hebt gewaltsam sich vom Dust
zu den Gefilden hoher Ahnen.**

Faust 1, Vers 1112 – 1117; Vor dem Tor. (Goethe, 1929, S.53)

Der Sinnesprozess

Stefan Leber führt in diesem Zusammenhang aus: «Im Sinnesprozess haben wir es mit Reizen zu tun, die indessen für das Subjekt nur Bedeutung erlangen, wenn eine von innen nach außen verlaufende (seelische) Gegenbewegung einsetzt, die im Bemerkten des Reizes und der Aufmerksamkeit auf ihn besteht; erst dann wird aus der Fülle unbeachteter Reize der seelische Eindruck, die Empfindung. Als Ergebnis der beiden Prozesse bildet sich – wenn es sich nicht lediglich um einen isolierten Eindruck handelt und wenn dem Gesamten etwas Ordnendes, Begriffliches hinzugefügt wird – die Vorstellung, die auch erinnert zu werden vermag. Wenn diese Hinzufügung so geschieht, dass eine Einsicht damit verbunden ist, dann vermittelt die Verknüpfung des Wahrgenommenen mit dem von innen durch das Subjekt hinzugefügten Begriff Erkenntnis. Der Vorgang, durch den dies geschieht, wird gemeinhin Urteil genannt» (Leber, 1993, S.430 f).

Zwölf Räume

Die zwölf Sinne des Menschen können bildhaft als 12 Räume in einem Haus oder in einem Schloss gesehen werden. Dieses Schloss wird mit Beginn der leiblichen Entwicklung vom Menschen bezogen, nach und nach öffnet er die Räume, er bezieht, bewohnt oder durchdringt sie, wohnt schliesslich ein Leben lang darin, geht von dort aus in die Welt und kehrt immer wieder in sein Haus zurück. Das Besondere an der anthroposophisch orientierten Sinneslehre liegt darin, dass die 12 Sinne in dreimal vier Sinne strukturiert werden; jede dieser drei Sinnesgruppen vertritt bestimmte Qualitäten der Sinneswahrnehmung und hat eine bestimmte Beziehung zur Seele des Menschen.

DIE BETRACHTUNG DER ZWÖLF SINNE

Die 12 Sinne stehen in einem engen Zusammenhang zur menschlichen Seele, die sich im Denken, Fühlen und Wollen offenbart.

Die unteren oder basalen Sinne können vom Kind nur durch Üben und ständiges Wiederholen entwickelt werden. Das heisst, das Kind muss einen unermüdlichen Willen erzeugen, um sich diesen basalen Sinnesbereich allmählich «zu erobern». Hat man die Möglichkeit, die Bewegungsentwicklung des kleinen Kindes miterleben, kann man über den starken Willen, Bewegungsabläufe immer und immer wieder zu üben, nur staunen.

Begegnung zwischen Menschen

Die mittlere Sinnesgruppe kann dem Fühlen zugeordnet werden. Gerüche und Geschmacksempfindungen, visuelle Eindrücke und das Erleben von Kälte und Wärme sprechen das Gefühlsleben an. Der Mensch erlebt sich in den mittleren Sinnen so, dass Antipathie und Sympathie als seelisches Spannungsfeld im Vordergrund stehen. Man kann von einem bestimmten Geruch vielleicht nicht genug bekommen und einen anderen Geruch lehnt man vehement und mit einem Gefühl von Ekel ab. So verhält es sich auch mit dem Geschmack. Seheindrücke und das Erlebnis verschiedener Wärmezustände der Umgebung wirken tief in das Seelenleben hinein. Schliesslich ist die dritte Sinnesgruppe, die als höhere, Sozial- oder Erkenntnis-Sinne bezeichnet wird, dem Verstehen des Anderen zugeordnet. Man hört den anderen Menschen, man kann wahrnehmen, dass er spricht und versteht den gedanklichen Inhalt seiner Sprache.

Letztendlich kann in der Begegnung zwischen Menschen eine gegenseitige Ich-Wahrnehmung stattfinden, die mit Erkenntnis zu tun hat.

Wie sich Denken, Fühlen und Wollen in den einzelnen Sinnen darstellen, wird im Folgenden ausgeführt.

Übersicht der zwölf Sinne

DENKEN

höhere Sinne oder Sozial- oder Erkenntnisinne

- Ich-Wahrnehmungssinn
- Gedankensinn
- Sprach-, Laut- oder Wortsinn
- Hörsinn

FÜHLEN

mittlere oder Gefühlssinne

- Wärmesinn
- Sehsinn
- Geschmackssinn
- Geruchssinn

WOLLEN

Leibessinne, untere Sinne, basale Sinne oder Willensinne

- Gleichgewichtssinn
- Eigenbewegungssinn
- Lebens- oder Vitalsinn
- Tastsinn

DIE BESONDERE BEZIEHUNG DER VIER UNTEREN ZU DEN VIER OBEREN SINNEN

Interessant ist die Erfahrung, dass die Entwicklung der höheren oder Erkenntnis-Sinne in einem engen Zusammenhang steht mit der Entwicklung der basalen oder Willens-Sinne.

Durch Naturerfahrungen, spielen in Sand und Matsch, mit den Älteren ein Feuer machen dürfen, die Kälte von Schnee beim Schlitten fahren zu erleben, sich im Freien bewegen zu können und so die Jahreszeiten intensiv mitzuerleben, wird ein Boden vorbereitet, auf dem sich die Höheren- oder Erkenntnisinne gut entwickeln können. Der alte Grundsatz, dass das Begreifen zu tun hat mit dem Greifen der Hände, findet im Hinblick auf die Sinne seine Bestätigung. Aufgrund dieser Betrachtung lassen sich die zwölf Sinne nun auch neu gruppieren, nämlich jeweils als Paare, bestehend aus einem höheren und einem korrespondierenden basalen Sinn.

Der Tastsinn und der Ich-Wahrnehmungssinn

Durch den Tastsinn kommen wir in Berührung mit der äußeren Welt. Während unseres Wachlebens haben wir unentwegt Tasteindrücke, die durch den Widerstand der uns umgebenden Welt hervorgerufen werden. Die Füße berühren den Boden oder man spürt die Körperfläche, die z.B. beim Sitzen eine flächige Druckerfahrung spürt.

Viele durch den Tastsinn gemachte Erfahrungen bleiben unbewusst und dennoch vermittelt der Tastsinn ein waches Bewusstsein und die Erfahrung der eigenen Existenz, eine sichere Seins- Erfahrung. Der Tastsinn hält mich im Hier und Jetzt. Durch den Tastsinn erlebt man ein Innen und Außen, hier bin ich, die Haut bildet die äußere Grenze des Körpers, dann beginnt die Umwelt. Deshalb wird der Tastsinn in Verbindung mit der Grenzerfahrung von innen und aussen gebracht. Ist man gut im Tastsinn verankert oder, um an obiges Bild anzuknüpfen, bewohnt man seinen Tastsinn gut, dann steht man sicher im Leben. Ist ein Mensch nicht in solch einem guten Kontakt mit seinem Tastsinn, dann entstehen Ängste. Deshalb nennt Henning Köhler den Tastsinn auch Entängstigungssinn.

«Es sind nämlich diese ängstlichen, zaghaft-scheuen, immer Zuflucht suchenden, vor allem Fremden, Neuen, Ungewohnten zurückschreckenden Kinder, bei denen wir, wenn wir ihnen helfen wollen, unser Augenmerk besonders auf den Tastsinn richten müssen.

(Köhler, 1994, S.81).

TASTSINN

Rudolf Steiner macht zur geistigen Bedeutung des Tastsinnes eine bedeutende Aussage: *«Aber dasjenige, was da ins Innere hineinstrahlt (die Erfahrung der durch den Tastsinn vermittelten Eindrücke, D.S.) und was nach außen hin erlebt wird, ist nichts anderes als das Durchdrungensein mit dem Gottgefühl. Der Mensch würde, wenn er keinen Tastsinn hätte, das Gottgefühl nicht haben (...) dasjenige, was alle Dinge durchdringt, was auch in uns hereindringt, was Sie alle hält und trägt, diese alles durchdringende Gottsubstanz kommt ins Bewusstsein und ist, nach innen reflektiert, das Erlebnis des Tastsinnes.»* (König, 1971, S.25).

Mit dieser Aussage R. Steiners nähert man

sich dem Wesen des Tastsinnes. Durch eine behutsam vorgenommene Interpretation kann die oben erwähnte Sicherheit, die durch den Tastsinn der menschlichen Seele vermittelt wird, mit dem «Durchdrungensein mit dem Gottgefühl» in Verbindung gebracht werden. Denkt man sich den Menschen als Teil der Schöpfung, welche die gesamte Natur, die Erde und das All umfasst, so tritt der Mensch durch den Tastsinn in Beziehung zu dieser Schöpfungs-Gottes-Welt. Er fühlt sich ihr gegenüber als Individuum und dennoch als Bestandteil ihrer. Deshalb tritt bei Unsicherheiten im Bereich des Tastsinnes eine existenzielle Angst auf, die sich letztendlich darauf gründet, dass man den Bezug zur Welt verliert. Menschen, die durch einen Schock, eine Krankheit oder eine Behinderung den Zugang zum Tastsinn nicht voll entwickeln können, haben oft eine Grundangst, die sich durch ihr Leben zieht. Die Kompensation dieser Angst hat verschiedene Gesichter, vom zwanghaften Verhalten über Selbstverletzung bis hin zu verzerrten Selbstwahrnehmungen durch den Missbrauch von Drogen und Alkohol. Hier muss man in der Praxis differentialdiagnostisch dem Hindernis auf die Spur kommen, das eine gesunde Verbindung mit – oder anders gesagt, eine gelungene Inkarnation in den Tastsinn verhindert.

Die bisherigen Aussagen über den Tastsinn sollen als Grundlage für ein Verständnis in diesem Zusammenhang einer Sinnes-Übersicht genügen und die folgenden Hinweise für die Praxis verständlich machen.

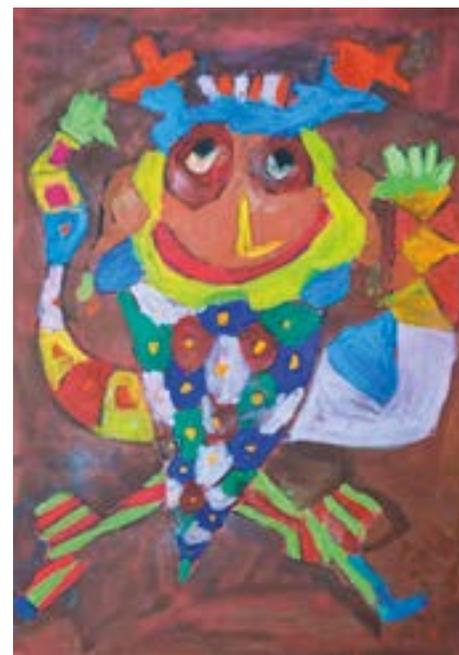
Bewusstsein wird angeregt durch Berührung

Die Seele, in der anthroposophischen Terminologie als Astralleib beschrieben, vermittelt dem Menschen das Bewusstsein. Schläft der Mensch, geht das Bewusstsein, wie oben bereits angedeutet, aus dem Sinnesorganismus heraus, so auch in besonderen Lebenslagen,

wie durch einen Schock, eine Erkrankung, eine Behinderung, Drogenmissbrauch oder Schlafentzug. Das Bewusstsein wird angeregt durch Berührung. Wird der schlafende Mensch berührt, wacht er auf. Das bedeutet, dass da, wo Berührung stattfindet, immer auch Bewusstsein entsteht und eine mangelhafte Verbindung des Menschen mit seinem Tastsinn am besten durch Berührung zur besseren Wahrnehmung hin verändert wird. Für den Alltag bedeutet das, dass eine einfache Fussmassage mit Olivenöl, das Einreiben der Hände mit Öl oder einer angenehmen Creme, die Hand auf der Schulter, die Berührung am Rücken, eine «Verankerung» im Tastsinn bewirken. Die Beziehung zum Tastsinn wird auch durch Kleidung unterstützt, die tendenziell eng anliegt und gerne angezogen wird. Vorausgesetzt, diese Massnahmen finden den Zuspruch der Klientin oder des Klienten und selbstverständlich unter Berücksichtigung der professionellen Grundsätze zu Nähe und Distanz im beruflichen Alltag. Die körperorientierten Therapien haben im Hinblick auf den Tastsinn eine besondere Bedeutung. Auf anthroposophischer Grundlage sind das die Rhythmische Massage nach Dr. Margarethe Hauschka, Chiropronetik nach Dr. Alfred Baur, Bäder, Wickel, Einreibungen. Bewegungstherapien wie die Bothmer Gymnastik oder Heileurythmie können einen wertvollen Beitrag geben, um den Sinnesorganismus ergreifen und nutzen zu lernen.

ICH-WAHRNEHMUNGSSINN

Der Tastsinn steht in einem besonderen Verhältnis zum sog. Ich-Wahrnehmungssinn, welcher in der Sinnes-Darstellung als oberster der Höheren Sinne dargestellt wird. Durch diesen Sinn kommt man in die Lage, das Ich des anderen Menschen zu erkennen. Dafür muss ein Bewusstsein vom eigenen Ich vorhanden sein, was in der Entwicklung des Kindes etwa zwischen zwei und drei Jahren



Philomena Heinel, Rubigen

auftritt. Ab diesem Moment nennt sich das Kind nicht mehr bei seinem Namen, sondern bezeichnet sich als Ich. Dieser kindliche Entwicklungsschritt setzt voraus, dass der Tastsinn und in seinem Gefolge auch die anderen Unteren Sinne soweit vom geistig-seelischen Wesen des Menschen durchlebt werden, dass es zu dieser Ich-Identifikation kommen kann. Etwas abstrakt kann man es so ausdrücken, dass die Selbsterfahrung als ein von der Welt begrenztes Wesen die Voraussetzung dafür ist, die Fremdwahrnehmung des anderen Ichs entwickeln zu können. Die Entfaltung des Ich-Wahrnehmungssinnes muss prozessual gedacht werden. Karl König spricht von einer Entwicklungszeit bis ins neunte Lebensjahr.

«Denn jetzt ist der Ich-Sinn zur völligen Ausbildung gekommen und das Kind lernt aus dieser Sinneserfahrung heraus, zwischen

dem Menschen und den anderen Naturwesen zu unterscheiden. Das Märchen- und Legendentalter kommt zu Ende. Nun werden die Eltern und Lehrer kritisch beobachtet und das Ich beginnt sich am anderen Ich zu messen. Das Erwachen in die Sphäre der Persönlichkeit hat eingesetzt. Was mit dem ersten Trotzalter begonnen hat, ist zu einem Abschluss gekommen.»
(König, 1981, S.108)

Gute Erfahrungen mit Körpertherapien

Bei Störungen der Entwicklung des Ich-Wahrnehmungssinnes fällt auf, dass die Wahrnehmung des gesamten fremden Menschen reduziert ist, nur selektiv stattfindet oder gänzlich fehlt. Das kann sich z.B. so äußern:

Ein 10-jähriger Junge mit einer Behinderung, der nicht spricht und Sprache nicht versteht, sitzt mit anderen Kindern und einem Erwachsenen am Mittagstisch. Immer wieder betrachtet er den Arm des Erwachsenen, der mit der Suppenkelle die Teller füllt. Er fasst den Arm des Erwachsenen an, ohne Kontakt mit diesem aufzunehmen und möchte, dass dieser Arm ihm sofort seinen Teller füllt. Es ist offensichtlich, dass für diesen Jungen nicht der Erwachsene als Individualität derjenige ist, der das Essen verteilt, sondern sein Blickwinkel ist reduziert auf den Arm mit seiner schöpferischen Bewegung.

Die anderen Kinder und dass die Suppe in einer bestimmten Reihenfolge geschöpft wird, entzieht sich ebenfalls seinem Bewusstsein. Für die Praxis bedeuten Wahrnehmungsstörungen dieser Art, dass primär die Selbstwahrnehmung geschult werden muss. Dies geschieht zum Beispiel dadurch, dass man den Arm berührt mit abwechselnd festem oder leichtem Druck, wodurch die Körperwahrnehmung gesteigert wird. Oder eine einfache Einreibung der Arme mit angewärmtem Olivenöl verhilft dazu, dass eine bewusster Beziehung zu den Armen

hergestellt werden kann. Auch Klettverschlussbänder, in die Gewichte eingenäht sind, können eine Hilfe darstellen, die eigenen Glieder besser wahrnehmen zu lernen. Neben den körperorientierten Therapien wie Rhythmische Massage oder Chirophonetik sowie entsprechend leibbezogen gestalteten heilpädagogischen Übungsbehandlungen zur sensorischen Integration werden mit Heileurythmie und Musiktherapie sehr gute Erfahrungen gemacht.

Der Lebens- oder Vitalsinn und der Gedankensinn

LEBENSINN

Eng verbunden mit dem Tastsinn ist der Lebens- oder Vitalsinn. Der Lebenssinn kann über das vegetative Nervensystem sämtliche Körpervorgänge so zusammenfassen, dass im gesunden Zustand ein Gefühl des Wohlbefagens entsteht. Bei einer Störung des Organismus wird dem Menschen bewusst, dass etwas nicht stimmt, das Wohlbehagen weicht einer Missstimmung und es wird alles versucht, die Disharmonie zu beseitigen und das Wohlbehagen wiederherzustellen. Karl König charakterisiert den Lebenssinn auf der Grundlage von Aussagen Rudolf Steiners so: *«Durch den Lebenssinn lernt sich der Mensch als ein ganzes Inneres» fühlen und empfindet sich als ein Raum erfüllendes, leibliches Selbst»*. Diese beiden Aussagen müssen zunächst nebeneinandergehalten werden, weil sie den Kern dessen, was uns zum grundlegenden Erlebnis des Lebenssinns wird, zum Ausdruck bringen. Unsere Leibesorganisation wird, unter normalen Verhältnissen, vom Lebenssinn als ein Einheitliches erlebt. Diese Ganzheit empfinden wir als un- ser, den Raum erfüllendes Eigensein. Dass

ich den Leib *meinen* Leib nennen kann, dass ich mich mit *meinem*, eben diesem Leib identifiziere, ist das Resultat des Lebenssinns. Der Leib wird vermittels des Lebenssinns mir zu eigen. *Ich und mein Leib sind Eins* ist das Erlebnis, das wir zunächst dem Lebenssinn zuschreiben müssen» (König, 1971, S.31).

Typische Anzeichen, dass das Wohlgefühl vom Lebenssinn nicht hergestellt werden kann sind Unzufriedenheit, ohne dass dafür äußere Gründe erkennbar sind. Man möchte *«aus der Haut fahren»*, man ist *«sich selbst fremd»*, weil man die Unstimmigkeit im Körper als sehr unangenehm empfindet. Damit kann in Verbindung stehen, dass man sich ungenügend in seiner Ichhaftigkeit erlebt, ein schwaches Selbstbewusstsein entwickelt mit der Folge seelischer Labilität, Unsicherheit in der Urteilsbildung und einer zu starken Abhängigkeit von der Meinung anderer Menschen.

Hyperaktivität kann als ein Kompensationsversuch der bestehenden Missstimmung entwickelt werden und schliesslich können auch Alkohol- bzw. Drogenmissbrauch ein Hinweis darauf sein, dass der Lebenssinn nicht in der richtigen Art das Wohlgefühl entfaltet, was dann auf künstliche Weise manipuliert wird.

Für die Praxis bedeutet das, dass wieder alle körperorientierten Therapien, die Bewegungstherapien eingeschlossen, gute Wege sind, die Vitalkräfte zu erhalten und zu stärken. Der Wunsch nach Wellness-orientierten Aktivitäten zeigt, wie stark die Sehnsucht danach ist, sich körperlich-energetisch aufzubauen, um den Belastungen des Alltags standhalten zu können.

Weiter sind wichtig: Ausreichend Schlaf, ein möglichst rhythmisch geführtes Leben, genügend Bewegung in der Natur, medienfreie Zeiten, qualitativ gute Nahrung, täglich genügend Wasser zu trinken, Sport, körperliche Arbeit, die Klärung und Lösung

seelischer Belastungen und last but not least die Entwicklung geistiger Interessen, die zu einer gesunden Haltung gegenüber der eigenen Lebensführung beitragen werden. Noch ein kleiner praktischer Hinweis: Wenn Sie Lust haben, lassen Sie sich auf eine kurze Übung ein: Schliessen Sie die Augen und versuchen Sie, mit Ihrem Körper in Kontakt zu kommen. Lauschen Sie in sich hinein und versuchen Sie wahrzunehmen, wie es Ihnen körperlich und energetisch geht. Nicht seelisch, es geht nicht um Freude, Kummer, Sorgen sondern nur darum, wie fühlt sich das an, wenn ich in meinen Leib hinein lausche? Wenige Minuten reichen für diese Übung aus.

GEDANKENSINN

An dieser Stelle soll der Gedankensinn besprochen werden, auch wenn zwischen ihm und dem Lebenssinn keine unmittelbar aufeinander aufbauende Verbindung besteht. Dennoch ist der Hinweis wichtig: *«Die Lebenssinnwahrnehmung vermittelt uns das Erlebnis der Beheimatung im Leib, der Gedankensinn vermittelt uns die Beheimatung in der Welt der Ideen»* (Schöffmann & Schulz, 2016, S.117).

Durch den Gedankensinn ist man dazu in der Lage, die Gedanken eines anderen Menschen zu verstehen, egal ob diese in akustischer oder schriftlicher Form vermittelt werden. Auch das Verständnis von Symbolen, Gesten oder Piktogrammen kann auf den Gedankensinn zurückgeführt werden. In dem Moment, wo das Kind die Erfahrung macht, dass jedes Ding einen Namen hat, öffnet sich das Tor zum Gedankensinn. Als ein schönes Beispiel für das Erwachen des Gedankensinns verweist Karl König auf die blinde und taubstumme Amerikanerin, Helen Keller:

«Man sollte immer wieder den Bericht lesen, den Helen Keller über den Moment ihres Lebens verfasst hat, als ihre erste Lehrerin,

Miss Sullivan, ihre Hand unter fließendes Wasser hielt und begann, das Wort «Wasser» auf ihre Handfläche zu schreiben – da plötzlich, zum ersten Mal in ihrem Leben, erfasste sie die Idee, dass der Name und das Ding, das er bezeichnet, dasselbe sind. In dem Brief, den Miss Sullivan am selben Abend schrieb, erzählte sie, wie innerhalb einiger weniger Stunden Helen schon dreißig und mehr Worte gelernt hatte. Am Abend umarmte Miss Sullivan Helen und küsste sie, ein Kind, das bis dahin völlig abgelehnt worden war, und sie erkannte die geistige Freude der im Gedankensinn erwachenden Persönlichkeit» (König, 1999, S.87).

Der Lebenssinn nimmt die eigene energetische Verfassung wahr. Erschöpfung oder Krankheit werden vom Lebenssinn wahrgenommen und es fällt in diesem Zustand schwer, gedanklich aus der Umwelt etwas zu verstehen. So ist es kaum vorstellbar, während eines Migräneanfalls oder bei steigendem Fieber einer philosophischen Abhandlung während eines 90-minütigen Referates zu folgen. Das heisst, der Lebenssinn nimmt zwar wahr, dass die Lebenskräfte reduziert sind und eine Störung im Organismus vorliegt, aber eigentlich sind es die reduzierten Lebenskräfte oder die im Organismus liegende Störung selbst, die es verhindern, den Gedankensinn in einer angemessenen Weise zu aktivieren.

Für die Praxis hat diese Erkenntnis zur Folge, dass es bei einer Störung des Gedankensinnes, was sich neben Verständnisschwierigkeiten auch in Konzentrationsstörungen äußern kann, darauf ankommt, die gesundheitliche, energetische Verfassung des Menschen genau anzuschauen. Viele Kinder, die unruhig sind oder Konzentrationsstörungen haben, werden vorschnell als mit ADHS belastet diagnostiziert, dabei sind häufig körperlich-energetische Erschöpfungszustände, manchmal auch schlichtweg mangelndes

Interesse an gedanklichen Inhalten oder eine schwierige, emotional belastete Beziehung zur Lehrperson die Ursache für einen nicht einwandfrei funktionierenden Gedanken-sinn. Natürlich können Konzentrationsübungen und auch Übungen zur Entwicklung der intellektuellen Leistungsfähigkeit durchgeführt werden, davor aber gilt es, das Fundament der Lebenskräfte und auch der seelischen Situation des Menschen umfassend kennen zu lernen.

Der Eigenbewegungssinn und der Sprachsin

EIGENBEWEGUNSSINN

Der Zusammenhang zwischen körperlichem Wohlfühl und Bewegung schafft die Brücke zum sogenannten Eigenbewegungssinn. Dieser Sinn bewirkt, dass man seine Bewegungen wahrnehmen und damit auch kontrollieren kann.

Des Weiteren kann durch den Eigenbewegungssinn adäquat auf verschiedenste Reize aus der Umwelt reagiert werden, z.B. weicht man einem Menschen rechtzeitig aus, man fängt den Ball oder schaltet einen Gang zurück, wenn die Verkehrssituation es erfordert. Karl König spricht davon, dass der Eigenbewegungssinn sich über den gesamten Körper erstreckt:

«Wir könnten auch sagen, dass überall dort, wo Muskeln sind, auch der Bewegungssinn vorhanden ist» (König, 1971, S.53).

Der Eigenbewegungssinn vermittelt dem Menschen die feinsten Bewegungsabläufe. So weiss ein Speerwerfer oft schon im Moment des Abstossens seines Speers, ob der Wurf gelingen wird oder nicht. Wer pfeifen kann, weiss ganz genau, wie sich seine Mund – Lippenstellung von Ton zu Ton ver-

ändern muss, auch wenn es sich hier nur um minimale Veränderungen der Mundmotorik handelt.

Die eigene Begeisterung und Freude

Karl König spricht in seinen Ausführungen darüber, dass Rudolf Steiner die Erfahrung des Eigenbewegungssinnes als Freiheitsgefühl beschreibt. «Dass Sie sich als eine freie Seele empfinden, das ist die Ausstrahlung des Bewegungssinnes, das ist das Hereinstrahlen der Muskel-Verkürzungen und Muskel-Verlängerungen in Ihr Seelisches...»

(König, 1971, S.60). Und im weiteren Text fügt Karl König hinzu, dass dem Reich des Eigenbewegungssinnes die Freude zum Erlebnis wird. «Der Eigenbewegungssinn ist die Mutter der Freud.» (König, 1971, S.61). Menschen mit Entwicklungsstörungen, Behinderungen oder die an den Folgen einer Erkrankung oder eines Unfalls leiden, finden nur schwer oder bei Lähmungen kaum mehr einen Zugang zum Eigenbewegungssinn.

Wie kann man helfend zur Seite stehen, um das fehlende Freiheitsempfinden und die von König angesprochene Freude, die aus dem Eigenbewegungssinn heraus entwickelt werden, zumindest ansatzweise zu gewinnen? Wieder stehen die Therapien im Vordergrund, die dazu verhelfen, dass die eigenen Gliedmassen «gefunden» werden durch Berührung, Massage, Druckbehandlungen und geführte Bewegung. Den Eigenbewegungssinn «wecken» ist das therapeutische Ziel, das heisst, das seelisch-geistige Wesen des Menschen so mit den Gliedern in eine Verbindung zu bringen, dass dieser Sinn «bewohnbar» und erfahrbar werden kann. Im Alltag sind das alle Massnahmen, die die grob- und feinmotorische Geschicklichkeit fördern. Arbeiten in der Küche, Handarbeiten, Bastelarbeiten mit Kindern, altersgemässe Ball- und Sportspiele und Bewegung in der Natur können eine Richtschnur sein. Die eigene Begeisterung und Freude an der



Joanna Raszewski, Zürich

Arbeit mit bewegungsgestörten Menschen sowie die nie aufgegebene Hoffnung auf Besserung sind die besten Voraussetzungen, den Eigenbewegungssinn zu fördern.

SPRACHSINN

Der Eigenbewegungssinn korrespondiert in besonderer Weise mit dem Sprachsin, der zu den Höheren Sinnen gezählt wird. Beim Sprachsin handelt es sich um die reine Wahrnehmung von Sprache und nicht um das Verständnis von Sprache. Man kann z.B. eine Fremdsprache als Sprache identifizieren und unterscheiden von Umgebungsgeräuschen, Tönen, Klängen und Tierlauten durch diesen Sinn. Die Grundlage für diese Sinnesleistung ist der Bewegungsorganismus des Menschen. Karl König beschreibt im Hinblick auf die Entwicklung des Sprachsinnes, in enger Anlehnung an Aussagen Rudolf Steiners, dass ein nicht durchgeführter Bewegungsimpuls, also eine Stauung der

Bewegungsabsicht, man könnte auch sagen, ein Verzicht auf die Realisierung einer Bewegungsintention die Voraussetzung dafür schafft, dass der Sprachsin zur Erscheinung kommen kann.

In der Arbeit mit nicht sprechenden Kindern begegnet man dem Problem, dass der Sprachsin offensichtlich noch nicht entwickelt werden konnte. Oft steht damit im Zusammenhang, dass diese Kinder eine äussere oder massive innere dauernde Unruhe zeigen, sodass der Moment der Zurückhaltung eines Bewegungsimpulses nicht zustande gebracht werden kann. Gelingt es, dem Kind so zur Seite zu stehen, dass es ruhig werden kann und ins Lauschen geführt wird, kann der Sprachsin manchmal auch noch bei älteren Kindern und Jugendlichen geweckt werden.

Die heilpädagogische Aufgabe besteht darin, das Kind über Musik, leises Reden, Ausschalten von zu vielen visuellen Reizen ins Hören

zu führen, um von dort aus den Schritt zum Sprachsinne zu vollziehen. Das kann dadurch geschehen, dass Sprache über den Körper erfahrbar gemacht wird, wie es bei der Chirophonetik geschieht, einer Therapie auf anthroposophischer Grundlage, die ursprünglich speziell zur Sprachanbahnung von Dr. Alfred Baur (1925 – 2008) entwickelt wurde. (siehe auch Schulz, 2016).

Der Gleichgewichtssinn und der Hörsinn

GLEICHGEWICHTSSINN

Der vierte der sogenannten Unteren Sinne ist der Gleichgewichtssinn. Die Fähigkeiten, aufrecht und ausbalanciert im Raum stehen zu können, zu unterscheiden zwischen hinten – vorne, oben – unten, links – rechts und dazu in der Lage zu sein, Bewegungen sinnvoll im Raum durchzuführen, beruhen auf dem Gleichgewichtssinn. Sein Organ befindet sich im Innenohr, was eine enge Verbindung zwischen Gleichgewichtssinn und Hörsinn impliziert. Durch den Gleichgewichtssinn offenbart sich das Ich des Menschen in der aufrechten Gestalt und in der Fähigkeit, die Schwerkraft zu überwinden, d.h., sich in die Vertikale zu erheben. Rudolf Steiner weist auf zwei fundamentale Wirkungen des Gleichgewichtssinnes auf das Seelische hin:

Unabhängigkeit von Körperlichkeit

«Wie empfinden wir denn, in die Seele hineingestrahlt, die Erlebnisse des Gleichgewichtssinnes? Das ist schon ganz seelisch: wir empfinden das als innere Ruhe, als jene innere Ruhe, welche macht, dass, wenn ich von da bis hierher gehe, ich doch nicht zurücklasse den, der da in meinem Körper steckt, sondern ihn mitnehme; der bleibt

ruhig derselbe. Und so könnte ich durch die Luft fliegen, ich würde ruhig derselbe bleiben. Das ist dasjenige, was uns unabhängig erscheinen lässt von der Zeit. Ich lasse mich auch heute nicht zurück, sondern ich bin morgen derselbe. Dieses Unabhängig-Sein von der Körperlichkeit, das ist das Hineinstrahlen des Gleichgewichtssinnes in die Seele. Es ist das Sich-als-Geist-Fühlen» (Steiner, zitiert nach König 1971, S.126)

Der erste Hinweis R. Steiners, dass man bei Raumwechseln sich selbst nicht verliert, sondern sich immer mitnimmt, bildet ein Verständnis für die Menschen, die diese Sicherheit eben nicht haben, sondern in Angst und Panik geraten, wenn ein Raum- und im erweiterten Sinn ein Personen- oder sonstiger Situationswechsel ansteht. Besonders im Bereich der Autismus-Spektrum-Störung kann dieses Phänomen häufig festgestellt werden, aber auch bei Menschen, die insbesondere im Kleinkindalter verhindert waren, ihre Unteren Sinne auf eine gesunde Weise zu entwickeln. Bereits eine mehrmonatige Bettlägerigkeit im frühen Kindesalter kann dazu führen, dass der Gleichgewichtssinn nicht sicher durchdrungen wird, weil Zeit zur Übung dieses Sinnes verlorengelassen. Das kann sich im weiteren Lebenslauf in Unsicherheiten, z.B. auf einem Stuhl zu stehen, auf einen Baum zu klettern, Angst vor sich schnell bewegenden Karussells bis hin zur Entwicklung einer Höhenphobie zeigen. Der zweite Hinweis R. Steiners im obigen Zitat ist das *«Sich-als-Geist-Fühlen»*. Versteht man die Individualität des Menschen als ein geistiges Wesen, wird die fundamentale Bedeutung des Gleichgewichtssinnes deutlich. Von seiner Entwicklung und seinem Durchdrungen-sein vom geistig-seelischen Wesen des Menschen hängt ab, inwieweit das *«Sich-als-Geist-fühlen»* überhaupt zustande kommen kann. Im Bereich der Heilpädagogik und Psychiatrie begegnet man Menschen,

die dieses Gefühl nicht entwickeln können. Natürlich haben sie ein Ich wie alle anderen Menschen auch, aber durch den zu labilen Bezug zu den Unteren Sinnen und hier besonders zum Gleichgewichtssinn kommt das *«Sich-als-Geist-fühlen»* nur ungenügend zur Geltung.

Für die Praxis bedeutet das, dass der Gleichgewichtssinn, genauso wie alle anderen Sinne, geübt werden kann. Das kann geschehen durch einfache Balancierübungen auf einer Kordel oder einem Baumstamm. Auf einem Bein stehen, ein Holzstopfen auf einem Kochlöffel balancieren, ein Sandsäckchen auf dem Kopf tragen, das beim Gehen möglichst nicht herunterfallen sollte und ähnliche einfache, altersgemäße Übungen sind für den Alltag eine Hilfe, den Gleichgewichtssinn zu unterstützen. Die Präsenz des Ichs im Gleichgewichtssinn kann durch Therapie und Übung so gefestigt werden, dass sich die beschriebenen Phänomene abschwächen oder verschwinden. Die vier bisher besprochenen unteren Sinne dienen der Identifikation mit dem Leib und bilden das Fundament für das ganze Leben, auf dem die weitere Entwicklung der Individualität stattfinden kann.

HÖRSINN

Das Ohr beheimatet neben dem Gleichgewichtssinn auch den Hörsinn. Der vor uns liegende Raum wird durch das Sehen erfasst, der hinter uns liegende Raum durch das Hören. Dieser Hörraum, der durch das Hören geschaffen wird, erfüllt den Menschen mit Vertrauen, weil er auch die nicht sichtbare Welt wahrnehmen und so seelisch durchdringen kann. Durch das Hören kommen wir mit der seelischen und der nicht beselten Welt in Berührung. Dauernd sind wir von Höreindrücken umgeben und das hat zur Folge, dass man eine ständige Daseins-Bestätigung erfährt. Ich bin als Mensch in

dieser Welt, bin Teil von ihr und bekomme das ständig über den Hörsinn vermittelt. Der Mensch, der taub wird oder ist, hat diese Seins-Erfahrung nicht als kontinuierliches seelisches Erleben. Die Wahrnehmung vom Rauschen der Blätter im Wind, das Plätschern des Wassers, die seelischen Äußerungen der Tiere durch die ihnen eigenen stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, die seelischen Äußerungen des Menschen durch seine Sprache, sein Singen, sein Schluchzen und Lachen, das Läuten der Glocken oder die Vielfalt der technischen Geräusche, das alles fällt durch den Verlust des Hörsinnes weg.

Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Menschen mit stark eingeschränktem Hörvermögen berichten, dass sie sich oft isoliert und einsam fühlen. Der Verlust des Hör- oder Vertrauensraumes muss vom Sehen kompensiert werden. Durch das Hören geht man mit seiner Seele hinaus in die Weite und erfasst das Wesen des Gehörten. Dazu braucht es Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die durch zu viele und zu laute andauernde Höreindrücke leiden und drohen, schwächer zu werden.



Joanna Raszewski, Zürich

Stille bringt den Menschen zu sich

Für die Praxis der Pflege des Hörsinnes bedeutet das, dass man lernen muss, Stille in sein Leben mit einzubeziehen. Die Stille bringt den Menschen zu sich, durch sie kommt er zur Ruhe und zum Lauschen. Es gibt Zeiten in der Nacht, fernab von städtischer-technischer Umgebung, da entstehen Stillemomente, die sind so vollkommen, dass die Seele sich von der Erhabenheit dieser Augenblicke, vielleicht im Verbund mit dem Anblick des sternenfunkelnden Himmels und des milde scheinenden Mondes, getragen fühlt und eine Ahnung davon bekommen kann, dass etwas Höheres in der Welt wirkt. Und dann hört man auf einmal den Ruf eines Käuzchens und freudig stellt man fest, dass in dieser Stille und trotz dieser Stille sich das Leben in seiner Fülle und Vielfalt zeigt.

Furcht vor Stille

Vielen Menschen ist der Zugang zur Stille abhandengekommen. Sie fangen sogar an, sich vor der Stille zu fürchten. Eine heilpädagogische Herausforderung kann sein, zunehmend Stillemomente mit dem Kind oder auch mit dem Erwachsenen zu schaffen, die das wirkliche Zu- und Hinhören wieder ermöglichen.

Nachdem die unteren Sinne und ihre Beziehungen zu den höheren Sinnen dargestellt wurden, sollen nun die Mittleren – oder Gefühlssinne genauer betrachtet werden.

DIE VIER MITTLEREN SINNE

GERUCHSSINN

Gerüche beeinflussen das Gefühlsleben in unterschiedlicher Weise. Ein charakteristisches Merkmal der Seele besteht darin, dass sie im Spannungsfeld von Sympathie und Antipathie lebt, mit allen Schattierungen dazwischen.

Mit dem Geruchssinn geht man in die Weite des Raumes. Man kann den Rauch eines Feuers aus relativ großer Entfernung bereits riechen. Über den Geruchssinn können also die Luftqualität und ihre Anreicherung mit verschiedensten Substanzen innerhalb des uns umgebenden Raumes beurteilt werden. Ein Geruch kann Wohlbehagen, Lebensfreude, Appetit, Verlangen nach etwas und viele weitere positive seelische Reaktionen im Menschen hervorrufen. Andererseits können Gerüche heftige Abwehr, Ekelgefühle, innere Widerstände, bis hin zu Ohnmacht provozieren. Es gibt Gerüche, die dem seelisch-geistigen Wesen des Menschen helfen, die Beziehung zu seinem Körper zu festigen, ihn besser zu durchdringen. Dazu gehören z.B. Pfefferminzöl oder Rosmarin. Aber auch die Lockerung des seelisch-geistigen Wesens aus dem Leib kann durch Gerüche von z.B. Weihrauch oder Lavendel hervorgerufen werden.

10000 unterscheidbare Geruchseindrücke

Erfahrungsgemäss hat Zitronenduft eine zusammenziehende Wirkung und verbessert die Konzentration. Rosenduft wirkt harmonisierend. Wissenschaftlich wird von etwa 10000 unterscheidbaren Geruchseindrücken gesprochen. In der Riechschleimhaut und am obersten Teil des Nasenseptums befinden sich 10 hoch 7 Zellen, durch sie



Pia Spichtig, Zürich

Die folgende Tabelle veranschaulicht die Einteilung der Grundgerüche:

Grundgeruch	Beispiel
Kampfer	Mottengift
Moschusartig	Engelwurz
Blumenduftartig	Rosenduft
Mentholartig	Minze
Ätherisch	Trockenreinigungsmittel
Beißend	Weinessig
Faul	Fauls Ei

(<https://imve.informatik.uni-hamburg.de/publications/Diplom/HaselhoffDiplomarbeit.pdf>, 2.09.2019, 18.22 Uhr)

können die Geruchssubstanzen wahrgenommen werden. (Vgl. Rohen, 2007, S.295)

Schnelle Gewöhnung

Von der Wirkung von Gerüchen lebt die Parfümindustrie. Parfüm soll zum einen eine positive, anregende oder interessant machende Wirkung auf die Mitmenschen bewirken,

zum anderen aber riecht man das Parfüm selbst, was zumindest für eine gewisse Zeit zu einer verstärkten Selbstwahrnehmung beiträgt.

Interessant ist, dass man sich recht schnell an einen Geruch gewöhnt und ihn bald gar nicht mehr wahrnimmt. Kommt jemand in einen Raum hinein, in dem Menschen zusammen arbeiten, kann es sein, dass der, der hineinkommt, die schlechte Luft und der unangenehme Geruch im Raum massiv stören, den Menschen im Raum aber gar nicht aufgefallen ist, wie verbraucht die Luft in ihrem Raum ist.

Gerüche werden im Bereich der Aromatherapie zu therapeutischen Zwecken und zur Steigerung des Wohlbefindens eingesetzt, dazu gibt es umfassende Literatur. Für die Praxis der Anwendung von Gerüchen kommen im Rahmen dieser Darstellung insbesondere Geruchssubstanzen zum Einsatz, die anregend inkarnierend oder lösend, entspannend und Schlaf fördernd wirken. Eine Duftlampe mit einem möglichst biologischen Duftöl kann die Raumluft entsprechend anreichern. Dabei ist darauf zu achten, dass die Dosierung tendenziell besser schwach als stark ist, da bei zu starken Geruchseindrücken schnell Übelkeit hervorgerufen werden kann. Massageöle haben neben der Geruchswahrnehmung eine noch weiter gehende Wirkung, da die Substanz auch noch von der Haut aufgenommen wird.

GESCHMACKSSINN

Der Geruchssinn hat trotz großer Verschiedenheiten eine enge Verbindung mit dem Geschmackssinn. In süddeutschen Dialekten und auch im schweizerischen Sprachgebrauch wird das Wort «riechen» ersetzt durch «schmecken». Der Geschmack ist örtlich begrenzt auf die Mundhöhle und Zunge. Um den Geschmack eines Nahrungsmittels erleben zu können, braucht es das Wässrige des Speichels, der den Geschmack über

die Geschmacksrezeptoren auf der Zunge herauslöst. Nach Rohen (vgl. Rohen, 2007, S. 293) befinden sich in der Mundhöhle etwa 5'000 – 10'000 Geschmacksknospen. Die vier Geschmacksqualitäten verteilen sich auf der Zunge so, dass süß vor allem an der Zungenspitze wahrgenommen wird, salzig und sauer an den Zungenrändern und bitter im hinteren Bereich der Zunge, am Zungenrund.

Umami als fünfte herzhaft, pikant, fleischig erfahrbare Geschmacksrichtung wurde im Jahr 2000 wissenschaftlich bestätigt. Bereits 1908 wies der japanische Wissenschaftler Ikeda auf umami hin, was wörtlich übersetzt «Schmackhaftigkeit» bedeutet. (merkur.de, 2.09.2019, 11.05 Uhr). Auf diese fünfte Geschmacksrichtung kann aufgrund der bisher fehlenden Erfahrungen ihrer Wirksamkeit auf den Menschen nicht näher eingegangen werden.

Zentrierende Kraft von Säure

Die Qualität scharf kann nicht zu den Geschmacksempfindungen gezählt werden, da es sich hier um eine Reizung der Schleimhäute handelt und damit mehr einer Tastempfindung zugeordnet werden kann. Der saure Geschmack hat die Eigenschaft zusammenzuziehen. Verliert man sich seelisch zu sehr im Umfeld, hilft die Säure, sich wieder besser zu zentrieren. Essig hat einen ernüchternden, reinigenden Charakter. Zitrone kann die Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Das Bittere wirkt in den Stoffwechselorganismus, insbesondere das Leber-Galle System profitiert vom Bitteren. Im Stoffwechsel ist der Wille beheimatet, das Bittere wirkt sich somit hilfreich auf den Willen aus. Wir haben es hier mit einer Bewegung von oben nach unten zu tun: Bitterstoffe verhelfen dem seelisch geistigen Wesen dazu, sich besser mit dem Stoffwechsel zu verbinden. Die Wirkung des Süßen in Form von Zucker

wird von Rudolf Steiner so beschrieben: «Zucker differenziert sich ja zunächst im Geschmacksurteil sehr stark von anderen Substanzen. Diese Differenzierung kann man im gewöhnlichen Leben sehr gut bemerken, nicht nur an den Kindern, sondern auch manchmal an älteren Leuten an der Vorliebe, die da für Zuckersubstanz vorhanden ist; aber es geht gewöhnlich die Differenzierung nicht weiter als eben bis zu dem Geschmack. Wenn die Seele eine Entwicklung durchmacht, dann erlebt sie alles das, was sie an Zuckersubstanz aufnimmt oder in sich hat wie etwas, was sie gewissermaßen mit einer Art natürlicher Egoität durchzieht» (Steiner, 1976, S.33).

Die Wirkung von Zucker kann man unmittelbar erleben, wenn jemand z.B. nach einem ausgedehnten Mittagsschlaf nur schwer wach wird und dann einen Schluck stark gesüßten Tee zu sich nimmt. Das «Zu-sich-kommen» fällt damit viel leichter.

Salz hat die Eigenschaft, die Aromen der Nahrungsmittel zur Entfaltung zu bringen. Ein gut gesalzenes Essen verstärkt das Geschmackserlebnis z.B. verschiedener gekochter Gemüsesorten. Ein Brot, das ohne Salz gebacken wurde, ist geschmacklich gewöhnungsbedürftig.

Salz als tote, mineralische Substanz hat eine besondere Affinität zu demjenigen, was auch im Menschen zum Toten, Leblosen neigt, das ist sein Nervensystem und insbesondere das Gehirn. Zum Denken braucht man Salz, wobei natürlich immer eine vernünftige Dosierung vorausgesetzt wird.

SEHSINN

Der Sehsinn ermöglicht es, dass die vor uns liegende Welt erfasst werden kann. Wenn man etwas ins Auge fasst, dann bedeutet das, dass man etwas visuell fixiert, im übertragenen Sinne anfasst. «Es ist so, dass wirklich von dem Menschen Astralisches (Seelisches, D.S.) ausgeht und zu den



Claudia Iten, Zürich

Dingen hinströmt» (Steiner, 1980, S. 43). Man greift also mit der Seele, durch das Auge, hinaus in die Welt, verbindet sich damit und nimmt schliesslich das Gesehene wahr.

Weitere Sinne wirken ein

An dieser Stelle zeigt sich, dass in den Sehsinn noch andere Sinne hineinwirken. Beim Betrachten eines Gegenstandes vollziehen die Augen präzise Bewegungen, um den Gegenstand in seiner Kontur exakt erfassen zu können. Das heisst, der Eigenbewegungssinn spielt eine große Rolle im Sehvorgang und bildet sogar die Voraussetzung für ein scharfes, genaues Sehen. Karl König spricht von der Funktion des Bewegungssinnes im Augapfel. Das Auge bekommt seine Beweglichkeit durch jeweils sechs Augenmuskeln. Michael Steinke weist darauf hin, dass die Beweglichkeit des Auges ein Fundament ist.

«Auf der Ebene des Auges wird sie (die physische Beweglichkeit, D.S.) sofort zu seelischem Ausdruck und seelischer Empfindungsfähigkeit. Hierauf stützt sich der willensverwandte Anteil unseres wachen Bewusstseins. In ihm etabliert sich das wache erkennende Ich» (Steinke, 1997, S.13). Die Reflexion des Lichtes im Inneren des Auges und das erwähnte Ergreifen der Dinge ordnet Steinke dem Tastsinn zu.

Vielfältige Sinnestätigkeit

Die Linse, die die räumlichen Beziehungen und Proportionen durch Zusammenziehung und Erweiterung ermöglicht, erfordert die Tätigkeit des Gleichgewichtssinnes. Sehen ist ein Vorgang, der offensichtlich in eine vielfältige Sinnestätigkeit integriert ist und die Präsenz des seelisch-geistigen Wesens voraussetzt. Ist diese Präsenz nicht vorhanden, vermag das Auge alleine nicht, das Gesehene sinnvoll in eine Wahrnehmung und damit in einen Begriff zu übersetzen, der später als Bild erinnert werden kann. Was unbewusst gesehen wurde, kann mit dem Tagesbewusstsein nicht erinnert werden. Der Willensanteil im Sehvorgang wird deutlich, wenn Sehübungen regelmässig durchgeführt werden, die zu einem besseren Sehen führen können. Wie wach die Umwelt wahrgenommen wird, zeigt sich darin, wie viele visuelle Eindrücke erinnert werden können.

Präsenz im Blick

Die Präsenz des seelisch-geistigen Wesens zeigt sich im Blick. Für eine medizinische und heilpädagogische Diagnostik kann der Blick eine relevante Aussagekraft bekommen. Folgende Fragen können hier richtungsweisend sein: Findet im Blick eine Begegnung mit dem anderen Menschen als Individualität statt?

Ist der Blick starr, das heisst unbeseelt oder vermittelt die Bewegung der Augen die

seelische Teilnahme an dem, was in der Umwelt geschieht?

Ist der Mensch dazu in der Lage, seinen Blick zu fokussieren?

Kann das Gesehene durch einen Ich-Willensvorgang ins Begriffliche übersetzt und erinnert werden?

Wurden die Augen untersucht, so dass eine eventuelle Sehstörung rechtzeitig korrigiert werden kann? (vgl. Schulz, 2008, S. 46)

Es soll noch darauf hingewiesen werden, dass im Hinblick auf die Pflege der Sinne auch die Medien berücksichtigt werden müssen. Wie lernt man bereits als Kind, verantwortlich und suchtfrei sich mit Medien zu beschäftigen? Wie können Kompetenzen entwickelt werden, die zu einem bewussten Medienkonsum führen und einseitige Sinneswahrnehmungen vermeiden? Wie können genügend Bewegung, künstlerisches Gestalten, Naturerfahrungen und bewusst gesetzte medienfreie Zeiten als Unterstützung der Sinne altersgemäss – vom Kind bis zum Erwachsenen – zur Gewohnheit werden, um einer einseitigen, sinnesarmen und primär auf das Nerven-Sinnes System ausgerichteten Wahrnehmung der Medieninhalte entgegenzuwirken? Es kann im Rahmen dieser Broschüre nur ein Hinweis auf die Wirkung der Medien auf die Sinne gegeben werden. Der konkrete, altersgemässe Umgang mit Medien ist eine anspruchsvolle, schwierige und vielschichtige pädagogische und agogische Herausforderung, die hier nicht weiter vertieft werden kann. (weiterführende Literatur: Manfred Spitzer: Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen; Rainer Patzlaff: Der gefrorene Blick – Bildschirmmedien und die Entwicklung des Kindes.)

DER WÄRMESINN

Mit dem Wärmesinn kann man Umgebungstemperatur wahrnehmen und sich dadurch in ein richtiges Verhältnis zu ihr zu



Chöying Phurtag, Rubigen

bringen. Sei es durch die Wahl der Kleidung, der Temperaturregelung im Haus oder die Suche nach einem geeigneten schützenden Ort bei großer Hitze oder Kälte. Diese Wahrnehmung setzt voraus, dass man dazu in der Lage ist, seelisch mit der Umwelt und hier mit der Umgebungstemperatur zu korrespondieren. Schläft man am Strand ein, wird diese Korrespondenz unterbrochen und man erwacht vielleicht mit einem Sonnenbrand, d.h. man konnte durch das Einschlafen nicht mehr angemessen auf die Sonneneinstrahlung durch den Wärmesinn reagieren.

Fehlendes Wärmeempfinden

Manche Menschen mit Behinderungen haben das Problem, dass es ihnen nicht gelingt, die Wahrnehmung für die Umgebungstemperatur wahrzunehmen. Die reaktionslose Berührung einer heißen Herdplatte, das viel zu heiß eingestellte Duschwasser, das zu Verbrühungen führen kann, die zu kalte

Außentemperatur im Vergleich zu der leichten Bekleidung sind die Folge des reduzierten oder nicht integrierten Wärmesinnes. Zum Organ des Wärmesinnes führt Ernst-Michael Kranich aus, dass der Wärmesinn der Mensch in seiner ganzen Haut ist. «Beim Tastsinn ist jeder Bereich der Haut für sich, unabhängig von den anderen Teilen, sensibel. Beim Wärmesinn ist ein Bereich der Haut nur ein Ausschnitt aus einem Ganzen. Und so wächst die Sensibilität mit dem Umfang der Körperoberfläche, die einer Erwärmung oder Abkühlung ausgesetzt ist. Durch einen größeren Teil der Haut strömt bei gleicher Temperatur mehr Wärme ein als durch einen kleinen; und das empfindet man als wärmer und kälter. So sieht man, wie der Wärmesinn zum Ganzen des Leibes mit seiner Eigenwärme, d.h. zum Wärmeorganismus des Menschen, in inniger Beziehung steht» (Kranich, 2003, S.99).

Karl König bringt das Organ des Wärmesinnes mit der Blutzirkulation in Verbindung. Diese wird durch Wärme angetrieben und durch den Gleichgewichtssinn im Gleichgewicht gehalten. Also nicht nur das Netz der Hautkapillaren, sondern die Gesamtheit der Zirkulation mit dem Herz als ihrem Zentrum dienen dem Wärmesinn als Organ. «*Innerhalb des zirkulierenden Blutes lebt der Wärmesinn und innerhalb des Wärmesinns lebt das Ich des Menschen, welches Gleichgewicht und Wärme durchdringt. (...) Das Zusammenspiel von Wärme und Gleichgewicht gibt uns die Beständigkeit unserer Körpertemperatur, die es unserem Ich ermöglicht, sich in die irdischen Lebensverhältnisse einzugliedern*» (König, 1999, S.65).

Stabilisierung der Verhältnisse zu den unteren Sinnen

Für die Praxis bedeuten diese Hinweise, dass die Unterstützung der Selbstwahrnehmung des Menschen, ausgehend von der Pflege und Übung der Unteren Sinne, im Vordergrund steht. Erst nach einer Stabilisierung des Verhältnisses des seelisch-geistigen Wesens des Menschen zu den Unteren Sinnen können Wahrnehmungsübungen speziell für den Wärmesinn durchgeführt werden. Das geschieht durch eine sehr langsame, sich oft wiederholende einfache Achtsamkeits-Übung mit warmem und mit kaltem Wasser gefüllten Schüsseln, in die die Hände hineingesteckt werden. Oder eine einfache Einreibung der Hände mit Olivenöl kann zu einer Wärmesteigerung führen, die das Ich-Bewusstsein erhöht und damit die Wahrnehmungsfähigkeit im Bereich des Wärmesinnes verbessert. Ein Bewusstsein für Kleidung zu entwickeln, unterstützt die Ausbildung des Wärmesinnes. Was brauchst du, um dich gerade im Hinblick auf die Wärme, wohlzufühlen? Musst du einen Pullover anziehen oder die Jacke ausziehen?

ZUM ABSCHLUSS

Mit den Ausführungen zum Wärmesinn sind die Sinnesbetrachtungen nun abgerundet. Vielleicht können diese kurzen Ausführungen zu den Sinnen dazu anregen, im Selbststudium oder auch institutionell im Team an den Sinnen vertiefend weiter zu arbeiten und vor allem auch individuelle Praxisbezüge herzustellen. Die Arbeit mit den Sinnen ist wie ein goldener Schlüssel für ein vertieftes Menschenverständnis und für eine konkrete Praxis, die dem Menschen in seiner Ganzheit als Leib-Seele und Geist dienend zur Seite stehen kann.

Quellenangaben

Fischer, Andreas, (2018): Anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie. Hrsg. vahs, Rubigen

Goethe, J.W. (1929): Faust. Verlag Knauer Nachf., Berlin

Köhler, Henning (1994): Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

König, Karl (1971): Sinnesentwicklung und Leiberfahrung. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

König, Karl (1981): Die ersten drei Jahre des Kindes. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
König, Karl (1999): Der Kreis der zwölf Sinne und die sieben Lebensprozesse. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Kranich, Ernst-Michael (2003): Der Mensch und sein Leib. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Leber, Stefan (1993): Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Lindenberg, Christoph (Hrsg.). (1980): Rudolf Steiner – Themen aus dem Gesamtwerk 3 – Zur Sinneslehre. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Rohen, Johannes W., (2007): Morphologie des menschlichen Organismus. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Schöffmann, Erika; Schulz, Dieter (2016): Wege zum Anderen. INFO3 Verlag, Frankfurt/M.

Schulz, Dieter (2016): Chirophonetik – Therapie durch Sprache und Berührung. Info3 Verlag, Frankfurt/M.

Schulz, Dieter (2008): Die Sprache des Blickes. Verlag edition lionardo, Wuppertal

Steiner, Rudolf (1976): Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst? GA145, Rudolf Steiner Verlag Dornach/Schweiz

Steiner, Rudolf (1980): Anthroposophie, Psychosophie, Pneumatosophie, GA 115. Rudolf Steiner Verlag Dornach/Schweiz

Steiner, Rudolf (2009): Anthroposophie Ein Fragment, GA 45. Rudolf Steiner Verlag, Dornach

Steinke, Michael (1997): Sehsinn und Wärmesinn – Anthropologische Grundlagen. Arbeitsgemeinschaft heilpädagogischer Schulen auf anthroposophischer Grundlage, Stuttgart

Weiterführende Literatur:

Baur, Alfred (1996): Lautlehre und Logoswirken. J.C.H. Mellinger Verlag, Stuttgart
Hauschka, Margarethe, (1972): Rhythmische Massage. Eigenverlag, Bad Boll

Leber, Stefan (1993): Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Patzlaff, Rainer (2013): Der gefrorene Blick. Bildschirmmedien und die Entwicklung des Kindes. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart
Schulz, Dieter (2016): Chirophonetik – Therapie durch Sprache und Berührung. Info3 Verlag, Frankfurt a.M.

Soesman, Albert (1995): Die zwölf Sinne – Tore der Seele. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Spitzer, Manfred (2012): Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer, München
Zimmer, Renate (2012): Handbuch Sinneswahrnehmung. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau

Weitere Broschüren auf der Website des vahs

Über die Website des vahs können Sie Broschüren zu weiteren Themen aus der anthroposophischen Heilpädagogik und Sozialtherapie bestellen: www.vahs.ch



Der Autor
Dieter Schulz

Geboren 1955, Heilpädagoge, Supervisor, (WIT, Univ. Tübingen), Biografieberater, Chirophonetik Therapeut.

Zehnjährige Tätigkeit in Heimsonderschulen. Seit 1985 Arbeit in Freier Praxis für Heilpädagogik, Chirophonetik (Wahrnehmungs- und Sprachanbahnungstherapie), Erziehungsberatung, Supervision und Erwachsenenbildung. Seit 1987 Dozent an der Schule für Chirophonetik in Deutschland, seit 2006 auch in Italien. Lehrbeauftragter an der Höheren Fachschule für Heil- und Sozialpädagogik in Dornach (CH), Dozent am Camphill Seminar in Frickingen und anderen Ausbildungsstellen. Mehrere Buchveröffentlichungen sowie diverse andere Publikationen. Verheiratet, Vater von vier erwachsenen Kindern.



Verband für anthroposophische Heilpädagogik
und Sozialtherapie Schweiz

Geschäftsstelle vahs

Beitenwil 61, 3113 Rubigen
Tel. 031 838 11 29
info@vahs.ch, www.vahs.ch