

Béatrice Vianin

Tore zu Welt und Seele

Die zwölf Sinne
des Menschen

© 2012
anthrosana
Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen
Postplatz 5, Postfach 128
4144 Arlesheim
Tel. 061 701 15 14
Fax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

Auslieferung in Deutschland:
Amthor Verlag
Herbrechtingerstr. 60
89542 Bolheim
Tel./Fax 073 21 34 58 51
info@amthor-verlag.de
www.amthor-verlag.de

ISBN 978-3-905364-24-8

Weitere Vereine in folgenden Ländern:
Belgien, Dänemark, Deutschland,
England, Finnland, Frankreich,
Island, Italien, Norwegen, Österreich,
Rumänien, Schweden, Spanien,
den Niederlanden und den USA

Tore zu Welt und Seele

Die zwölf Sinne des Menschen

Béatrice Vianin

Inhalt

Einführung	3
Seine Sinne erkennen	3
Was heisst wahrnehmen?	5
Die zwölf Sinne	6
Die unteren Sinne – Wahrnehmen des eigenen Leibes	8
Der Tastsinn	8
Der Lebenssinn	9
Der Bewegungssinn	10
Der Gleichgewichtssinn	11
Die vier Leibessinne – Ihre Bedeutung in den ersten Lebensjahren	12
Die mittleren Sinne – Wahrnehmen der Welt	13
Der Geruchssinn	13
Der Geschmackssinn	15
Der Sehsinn	16
Der Wärmesinn	18
Die vier Umweltsinne – Beziehung zur Welt	19
Die oberen Sinne – Wahrnehmen der Menschen	20
Der Hörsinn	20
Der Sprachsinn	22
Der Gedankensinn	23
Der Ichsinn	24
Die vier sozialen Sinne – Beziehung zu den Mitmenschen	26
Die Gefährdung des Ich durch den Angriff auf die Sinne	27
Synästhesie üben?	29
Sinnespflege und Sinnesschulung durch Kunst	30
Weiterführende Literatur	32

Ins Innre des Menschenwesens
Ergiesst der Sinne Reichtum sich.
Es findet sich der Weltengeist
Im Spiegelbild des Menschauges,
Das seine Kraft aus ihm
Sich neu erschaffen muss.

Rudolf Steiner

Anthroposophischer Seelenkalender

Spruch für die Woche vom 21. bis 27. März

Einführung

Wer sich mit den menschlichen Sinnen befasst, taucht in ein komplexes und vielschichtiges Thema ein, das hier nur skizzenhaft angesprochen werden kann. Die vorliegende Schrift möchte den Leser auf die Bedeutung seiner Sinne aufmerksam machen und ihn zu weiteren Beobachtungen und Gedanken anregen.

Der Mensch erlebt sich in der Welt dank seiner Sinne, durch welche er die mannigfaltigsten Eindrücke erhält. Gefühle der Sympathie oder Antipathie, der Lust oder Unlust schliessen sich seinen Wahrnehmungen an. Denkend sucht er Antworten auf seine Fragen und handelt.

Ohne Sinneswahrnehmung kann der Mensch nicht leben. Die sensorische Deprivation oder Entbehrung führt zur Regression (Rückfall in kindliche Verhaltensmuster) oder zur Zerstörung der Persönlichkeit und wird – zum Teil im Wechsel mit Reizüberflutung – als «revolutionäre» Foltermethode eingesetzt.¹

Heute werden wir von Sinneseindrücken überflutet: überall und permanent Düfte, Lärm oder Musik, Bilder oder Bildschirme. Der blinde Schriftsteller Jacques Lusseyran nannte dies mit Recht eine «Verschmutzung des Ich». Der Mensch ist dieser Flut von Eindrücken kaum gewachsen. Er kann ihr nicht wach begegnen und wird sozusagen «eingeschläfert». Es besteht die Gefahr, dass dieser Zustand der Halbwachheit alltäglich und normal wird. Die Grenze zwischen Realität und Schein wird immer unklarer. Eine wahre Beziehung zur Welt, zu seinen Mitmenschen und auch zu sich selbst geht dem heutigen Menschen verloren, und das Gefühl der Leere, das damit verbunden ist, verführt ihn dazu, diese mit immer mehr Eindrücken zu überdecken.

Seine Sinne erkennen

Alles ist nur eine Frage der Aufmerksamkeit.
Und die Aufmerksamkeit ist diese Bewegung,
die von unserem tiefsten Innern
hin zu den Dingen geht.

Jacques Lusseyran

Sinnesorgane werden oft so dargestellt, dass der Eindruck entsteht, sie seien lediglich komplizierte physikalische Apparate, die Reize aus der Umwelt passiv empfangen. Diese werden verwandelt und wandern über besondere Nervenbahnen zum Gehirn. Dort werden die aus verschiedenen Sinnesrezeptoren ankommenden Signale getrennt «entziffert» und zu einer

¹ Naomi Klein: Die Schockstrategie. Der Aufstieg des Katastrophen-Kapitalismus. Frankfurt a.M. 2007

Synthese zusammengefügt. Irgendwie erscheint dann eine Vorstellung im Bewusstsein. Das entspricht einem materialistisch-mechanistischen Verständnis des Menschen.

Solche Abstraktionen üben mehr Einfluss auf das Selbstverständnis der Menschen aus als man annimmt. Wie oft hört man im Alltag, und auch schon in Kindermunde, Ausdrücke wie: «Mein Auge sieht ...» oder «Mein Gehirn speichert ...» Der Körper und seine verschiedenen Organe sind zu funktionierenden Dingen geworden, die mit der Person scheinbar nichts mehr zu tun haben: «Die moderne Definition des Menschen setzt voraus, dass der Mensch vom Kosmos getrennt, von seinen Mitmenschen getrennt und von sich selbst getrennt sei. Der Leib ist was von diesen Trennungen noch übrig bleibt.»² Der Leib ist aber dieses wunderbare Instrument, das dem Menschen erlaubt, auf dieser Erde Erfahrungen zu sammeln. Würde man es wagen, einem Pianisten zu sagen, sein Flügel habe dieses Konzert von Mozart himmlisch interpretiert?

«Mensch, erkenne dich selbst!» Dieser Aufruf stand schon am Frontgiebel des griechischen Tempels, und seine Worte haben nichts an Aktualität verloren. Dringender denn je muss der Mensch den Weg zur Selbsterkenntnis finden. Nur so kann er sich und die Welt verstehen und neu erfinden. Denn er ist Teil und Mitschöpfer dieser Welt, in der er lebt und wirkt, und nicht das Opfer einer blinden Macht oder eines ihn determinierenden Systems. Seine Sinne erkennen kann einer der ersten Schritte auf dem Weg zur Selbsterkenntnis sein.

Wie jede menschliche Fähigkeit sind auch die Sinne entwicklungsfähig. Zahlreiche Fallbeispiele und Biographien zeigen, wie Menschen nach dem Verlust eines Sinnes durch eine intensive willentliche Schulung einen oder mehrere andere Sinne so weit entwickelt haben, dass sie ein erfülltes Leben führen konnten. Ein eindruckliches Beispiel ist die Biographie von Jacques Lusseyran.³ Auch ein Maler spricht viel differenzierter über Farben als ein Laie. Doch eine Sinnesschulung ist nicht nur wichtig für den Künstler oder den behinderten Menschen. Im täglichen Leben springen wir von einem Sinneseindruck zum anderen. Dadurch wird ein echtes Erkennen verunmöglicht, denn die Wahrnehmungen bilden den Boden der Erkenntnis. Bleiben sie flüchtig oder oberflächlich, sind wir unfähig, richtige Gedanken zu bilden. Goethe hat es ja sehr schön ausgedrückt:

Den Sinnen hast du dann zu trauen,
Kein Falsches lassen sie dich schauen,
Wenn dein Verstand dich wach erhält.

So müssen wir uns um wahre Erkenntnis der Welt und unserer Mitmenschen bemühen. Sie allein lässt uns erfahren, wie wir handeln sol-

² Denis Le Breton: *Anthropologie du corps et modernité*, zitiert nach Corinna Coulmas: *Métaphore des cinq sens dans l'imaginaire occidental*. www.corinna-coulmas.eu

³ Jacques Lusseyran: *Das wiedergefundene Licht*. Hamburg 1972

len. Wir werden weiter unten sehen, dass sie von allerhöchster Wichtigkeit für alle Menschen ist, die sich um Kinder kümmern. Dazu kommt die Tatsache, dass das Vernachlässigen oder das «Misshandeln» der Sinne der Gesundheit schädlich ist. Im Allgemeinen sind wir aufmerksam auf die Qualität der Luft, die wir einatmen, und der Nahrung, die wir einnehmen. Es ist noch zu wenig bekannt, dass wir auch durch unsere Sinne die ganze Welt «einatmen». Die Qualität dieses Austausches übt einen grossen Einfluss auf unser gesamtes Wesen, unsere seelische und physische Gesundheit aus, auch wenn wir es vorerst nicht unmittelbar wahrnehmen.

Seine Sinne schulen heisst, die Aufmerksamkeit steigern, sich der Wahrnehmung bewusst wollend hingeben. Vorwissen, Vorurteile, Erinnerungen, persönliche Abneigung oder Sympathie müssen zurückgehalten werden, dann erst wird Staunen und Bewunderung wieder möglich. Und Staunen ist bekanntlich der Beginn jeglicher Philosophie.

Was heisst wahrnehmen?

Der Sitz der Seele ist da, wo sich Innenwelt
und Aussenwelt berühren. Wo sie sich durchdringen,
ist er in jedem Punkte der Durchdringung.

Novalis

Die Sinne vermitteln uns die mannigfaltigsten Eindrücke wie Farben, Töne, Düfte usw. Wenn ich Farben auf dem dunkeln Himmelshintergrund sehe und sage: «Das ist ein Regenbogen», so ist in dieser Aussage bereits ein Urteil enthalten. Dieses Urteilen geht so schnell vor sich, dass es gewöhnlich nicht bemerkt wird. Wenn ich noch hinzufüge, dass mich der Regenbogen erfreut, spreche ich von einem seelischen Erlebnis, das nichts über das Wahrgenommene, sondern etwas über meine Beziehung zu diesem aussagt. Will ich verstehen, wie ein Regenbogen entsteht, so muss ich mich denkend darum bemühen.

Die Sinnesorgane sind unentbehrliche Vermittlungsorgane, die wir beim Wahrnehmen nicht bemerken, weil sich unsere Aufmerksamkeit auf den Wahrnehmungsinhalt richtet. Es ist jedoch wichtig, den Sinn nicht mit dem Sinnesorgan gleichzusetzen. Ein Sinn offenbart nur eine Seite der gesamten wahrnehmbaren Welt. Das Auge zum Beispiel ist das unverzichtbare Organ für das Wahrnehmen von Farben. Schaut man auf eine grüne Kreisfläche, so nimmt man die grüne Farbe dank des Sehsinns wahr, die Kreisform hingegen durch den Bewegungssinn. Nie ist nur ein einzelner Sinn an einer Wahrnehmung beteiligt, es sind immer zwei oder mehrere. Da sich die Aufmerksamkeit abwechselungsweise mehr auf den einen oder anderen Sinnesinhalt richtet, «verschlafen» wir die anderen.

Die verschiedenen Sinneseindrücke erleben wir als eine Einheit, weil sie durch das Ich, das in jeder Wahrnehmung zugleich lebt, aktiv verknüpft

werden. «Da sehen wir, wie in geheimnisvoller Weise der Mensch mit der Welt verbunden ist. Durch seine zwölf Sinne zerlegen sich die Dinge in ihre Bestandteile, und der Mensch muss in die Lage kommen können, dass er sich die Dinge aus den Bestandteilen wieder zusammensetzt. Dadurch nimmt er teil an dem inneren Leben der Dinge.»⁴

Wenn wir den nächtlichen Himmel betrachten, ist unsere Aufmerksamkeit bei den Sternen, nicht bei uns. Gerade in diesem Aufmerksamsein, einem Willensakt, ist das Ich aktiv. In jeder Wahrnehmung erleben wir uns mit und in der Welt. Auf die Frage, wo sich ihr Ich befinde, antworten viele Menschen spontan, indem sie auf ihre Stirn oder ihre Brust zeigen. Stimmt das?

Zunehmend kommen jetzt Wissenschaftler aufgrund ihrer Forschungen zum Schluss, das Ich nicht mehr als ein zentriertes, sondern als ein umkreisendes anzunehmen. So auch der Psychiater und Philosoph Thomas Fuchs: «Denn gerade im leiblich-sinnlichen Erleben besteht ursprünglich keine Gegenstellung von Subjekt und Objekt, sondern ein *partizipierendes* Welt- und Naturerlebnis. (...) Das seelische Erleben – unsere Empfindungen, Triebregungen, Gefühle, Stimmungen, Wahrnehmungen, Erinnerungen, Gedanken – ist als solches nicht irgendwo im Raum unseres Körpers lokalisierbar, auch nicht im Gehirn. Es ist überhaupt nicht nur irgendetwas *in* uns. Seelisch sind wir *bei* den Dingen und Menschen, die wir wahrnehmen...»⁵ Doch schon vor hundert Jahren – 1911 auf einem Philosophenkongress in Bologna – hatte Rudolf Steiner darauf hingewiesen, dass das Ich ausserhalb des Leibes, gewissermassen bei den beobachteten Dingen, zu denken sei. Der Leib dient ihm als eine Art «Spiegel», an dem das Ich sich seiner Erlebnisse bewusst wird.⁶

Die zwölf Sinne

So spricht die Natur zu (immer) anderen Sinnen,
zu bekannten, verkannten, unbekanntem Sinnen (...)
Johann Wolfgang von Goethe

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen gemütlich vor dem Feuer, das brummt und knistert. Dunkel zeichnet sich das Holz von seinem Glutbett ab, doch hell leuchten die tänzelnden Flammen, die ein wunderschönes Farbenballett aufführen. Eine wohltuende Wärme durchdringt Sie. Aus Ihrer Tasse duftet frischer Kaffee. Sie sind in einem tiefsinnigen Gespräch mit einem

⁴ Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik. Rudolf Steiner Verlag, Dornach (GA 293)

⁵ Thomas Fuchs: Leib, Raum, Person. Entwurf einer phänomenologischen Anthropologie. Stuttgart 2000

⁶ Rudolf Steiner: Die psychologischen Grundlagen und die erkenntnistheoretische Stellung der Anthroposophie in Philosophie und Anthroposophie. Rudolf Steiner Verlag, Dornach (GA 35)

vertrauten Menschen verwickelt; trotz aufkommender Meinungsverschiedenheiten finden Sie immer wieder zur Einigkeit. Wie viele Sinne tragen zu einem solchen Erlebnis bei?

Sie spüren die Grenze zwischen Ihrem Leib und dem Sessel – dafür ist der Tastsinn zuständig. Dass Sie sitzend Ihre aufrechte Haltung bewahren und Ihre Tasse in der Hand halten können, verdanken Sie dem Bewegungs- und dem Gleichgewichtssinn. Der Lebenssinn vermittelt Ihnen das allgemeine Gefühl des Wohlbehagens, der Wärmesinn die Wärme, die Sie spüren. Die Farben und die Hell-Dunkeleindrücke nehmen Sie dank des Sehsinns, die Feuergeräusche dank des Gehörsinns wahr. Durch den Geruchssinn nehmen Sie den Kaffeeduft wahr und in Ihrem Mund, durch den Geschmackssinn, seinen etwas bitteren Nachgeschmack. Sprach-, Gedanken- und Ichsinn erlauben Ihnen das Wahrnehmen Ihres Gesprächspartners. Wenn Sie gezählt haben, sind Sie auf insgesamt zwölf Sinne gekommen.

Gewöhnlich spricht man von fünf Sinnen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tasten. Auch Schulbücher und Lernspiele für Kleinkinder geben dieses Modell weiter. Dadurch wird ein unvollständiges Bild unseres Sinnesorganismus verbreitet und überliefert. In den Lehrbüchern der Neurophysiologie werden nämlich neben den fünf klassisch genannten Sinnen eine ganze Reihe von Sinnesrezeptoren aufgelistet: für die Wärme, den Schmerz, die Bewegung, die Lage, den Druck usw. Je nach Einteilung kommt man schnell auf zwölf oder dreizehn Sinne. Doch drei Sinne, Ichsinn, Gedankensinn und Sprachsinn, zählen in der Regel nicht dazu.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat Rudolf Steiner als erster eine vollständige Sinneslehre entwickelt, doch sie wurde kaum bemerkt. In dieser beschreibt er zwölf Sinne, die eine in sich geschlossene, lebendige Ganzheit bilden; man kann deshalb auch von einem Sinnesorganismus sprechen. Steiner geht nicht von einer abstrakten Hypothese oder Theorie aus. Sein Wissen gründet auf der Beobachtung dessen, was der Mensch erleben kann, wenn er eine genaue Selbstbeobachtung übt, die es ihm erlaubt, zu erkennen, was sowohl auf der Stufe des Leibes wie auch der Seele vorgeht und wie die übergeordnete Instanz des Ich im Wahrnehmen lebt.

Diese zwölf Sinne lassen sich in drei Gruppen aufteilen:

- **vier untere oder innere Sinne**
Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn
- **vier mittlere oder äusserlich-innerliche Sinne**
Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn und Wärmesinn
- **vier obere oder äussere Sinne**
Hörsinn, Sprachsinn, Gedankensinn und Ichsinn

Die unteren Sinne – Wahrnehmen des eigenen Leibes

Der Tastsinn

Die Haut überhaupt ist äusserst merkwürdig.
Berührung ist Trennung und Verbindung zugleich.
Novalis

Es ist nicht leicht, reine Tasterfahrungen zu machen, denn sofort mischen sich Empfindungen von Wärme und Bewegung ein. Mit etwas Aufmerksamkeit wird es bemerkt. Man lege die Hand auf eine glatte Fläche. Wenn man sich nur auf das Tasten konzentriert, kann man feststellen, dass man die Fläche der eigenen Hand spürt.

Die Haut bildet die Grenze, die unseren Leib von der ihn umgebenden Welt trennt. In der Haut ist eine grosse Anzahl kleiner Tastkörperchen ausgebreitet. Die Gesamtheit dieser Sinneskörperchen <zeichnet> den Umriss, die Form, die wir im Raum einnehmen. «Sie (die Tastorgane) geben dem Leib die Gestalt, durch welche er sich in sich abschliesst von der ihn von allen Seiten berührenden Welt.»⁷ Würden wir uns nicht als von der Welt <getrennt> erleben, würden wir uns eins mit ihr fühlen und uns nicht als Selbst empfinden.

Die primäre Erfahrung des Tastsinns ist nicht das scheinbare Erfahren der Beschaffenheit von Objekten. Jede berührte Oberfläche erlaubt, sich selbst in der eigenen Haut zu spüren. Je nach Eigenschaft, Widerstand usw. des Berührten empfindet man sich anders in seinem Leib. Die Begegnung mit einem äusseren Gegenstand wirft uns sozusagen in unseren eigenen Leib zurück. Dadurch empfinden wir uns als existierend in der physischen Welt.

Tasten wir Dinge ab, indem wir sie streicheln oder drücken, nehmen wir ihre Oberfläche wahr; das beruht aber auf gleichzeitigen Empfindungen des Lebens- und Bewegungssinns. Diese Oberfläche nennen wir glatt oder rau, weich oder hart, auch klebrig, spitz oder stumpf, flüssig oder trocken usw. Oder wir vergleichen: «fühlt sich an wie Leder» oder «ist weich wie Seide.» Dabei handelt es sich immer um Urteile.

Wenn wir die Form eines Objektes kennen lernen wollen, fahren wir den Konturen nach, um den Umriss, das Volumen zu erfahren. Wenn wir es in die Hand nehmen, um es abzuwägen, so erfordert das nicht nur die Mitbeteiligung des Bewegungs-, sondern auch des Gleichgewichtssinnes. Dabei müssen wir nicht überlegen, wie wir das Objekt anfassen müssen, welche Bewegungen wir ausführen müssen: «Es gibt anscheinend für jedes Tastgebilde mehr oder weniger <natürliche>, <passende>, sinngemässe Arten des Tastens, (...) denn die sinngemässe Art des Tastens wird bei natürlichem Verhalten von der Form des Tastgebildes herausgefordert.»⁸

⁷ Rudolf Steiner: Anthroposophie. Ein Fragment. Rudolf Steiner Verlag, Dornach (GA 45)

⁸ Martin Grunwald, Lothar Beyer (Hrsg.): Der bewegte Sinn. Grundlagen und Anwendungen zur haptischen Wahrnehmung. Birkhäuser Verlag 2001