

Hans Jürgen Scheurle

Übungsbuch Sinne

– Zur Wahrnehmung der Gegenwart –

Oktober 2010

© Oktober 2010
Selbstverlag
Dr. med. Hans Jürgen Scheurle
D-79410 Badenweiler, Unterer Kirchweg 13

Alle Rechte vorbehalten

Vorwort

Dieses Büchlein befasst sich mit Übungen zu den Sinnen, die der Autor mit den Teilnehmern in Seminaren und Vorträgen seit 1993 durchgeführt hat. Gegenüber einer früheren umfassenden Darstellung des Autors zur *Gesamtsinnesorganisation*¹ ist das Übungsbuch auf die praktische Seite, eben auf Wahrnehmungsübungen angelegt, wobei auf die Grundstruktur der Sinne jeweils kurz eingegangen wird. Auf die Einführung folgt eine Beschreibung der Sinnesübungen mit Bemerkungen zur Auswertung, wie sie in den Sinnesseminaren erfolgt ist. Zum Abschluss wird auf die Konsequenzen des übenden Umgangs mit den Sinnen für das moderne Weltbild, für phänomenologische Philosophie und Ästhetik eingegangen.

Die Anregung zu diesem Buch verdanke ich Gertrud Bastuck-Knöfler, die als langjährige Teilnehmerin der Seminare an seiner Ausarbeitung aktiv beteiligt war. Auch den anderen Teilnehmern der Seminare möchte ich für ihre Mitarbeit am Thema der Sinne danken. Wie sich gezeigt hat, stellt die Seminararbeit eine phänomenologische Forschung dar, bei der stets neue Aspekte des unerschöpflichen Themas hervortreten. Für die gelungenen Zeichnungen danke ich Parthena Tsanakidou, die als Bildhauerin und Künstlerin einige Ideen für das Auge einfühlsamer verdeutlicht hat als es der Text allein tun kann. Schließlich danke ich meiner Frau Irene Kittel, die zum Gelingen beigetragen hat sowie meinen Kindern, welche zum Thema eine Menge Anschauungsmaterial geliefert haben.

Die folgende Darstellung ist in erster Linie als Grundlage für praktische Übungen in der Gruppe und entsprechende Seminare gedacht. Das Übungsbuch ist so geschrieben, dass man es auch für kleine Übungssequenzen allein oder zu zweit benutzen kann. Man sollte beim Lesen immer wieder einmal innehalten und die eine oder andere Übung durchführen. – Ich wünsche den Lesern die nötige Ausdauer, viel Freude und praktischen Nutzen im persönlichen und familiären Leben und im beruflichen Umfeld.

Hans Jürgen Scheurle

Badenweiler, Herbst 2010

1 „Die Gesamtsinnesorganisation“ Scheurle HJ, 1984

Einleitung

Was sind die Sinne, was geben sie uns? Jeder Mensch hat die Sinne als Geschenk mitbekommen. Nicht jeder aber verfügt ohne Weiteres über sie. Der Frage, wie man fruchtbar Umgang mit seinen Sinnen pflegen kann, wird in diesem Büchlein nachgegangen. Damit soll sich das Belebende der Sinne, ihr Potential für das geistige Leben des Menschen erschließen. Die Sinnesseminare haben gezeigt, dass die Teilnehmer weniger über die Sinne hören, als vielmehr die Sinne selbst erleben, üben und damit spielerisch umgehen lernen wollen. Im Forschungsfeld der Sinne werden das Erleben der Umwelt und des eigenen Selbst wie auch das soziale Miteinander gefördert. Die Sinnesübungen haben die Aufgabe, die einer geistigen Schulung von jeher zukommt. Sie verankern den Menschen in der Welt, machen ihn präsent und geben ihm gleichsam sein Heimatgefühl auf der Erde.

Zu jeder sinnlich-geistigen Entwicklung gibt es ein Gegenbild. Dem aktiven Gebrauch der Sinne steht ihr Verlust in der modernen Welt gegenüber. An die Stelle unmittelbaren Wahrnehmens ist heute der massive Einsatz von Sinnessurrogaten getreten. Eine Vielzahl elektronischer Medien der Computer- und Cybertechnik führt teils zur Überreizung, teils zur Vernachlässigung und Verkümmern der Sinne. Die Medienwelt macht sich die Sinneswelt zwar zunutze, indem zum Beispiel beim Fernsehen Auge und Ohr gebraucht werden. Bei Computerspielen sind auch die Hände, sind Übung und Geschick erforderlich. Dafür sind jedoch die sinnliche Offenheit und Präsenz, wie sie das soziale Miteinander fordert, wenig gefragt, wenn nicht sogar, wie bei manchen Computerspielen, antisoziale Instinkte geweckt werden (Buddemeier H, 2006).

Eines der Ziele der Sinnesübungen ist es, ein zunehmendes Verständnis für die Wahrnehmung und Sinnesentwicklung des Kindes zu gewinnen, was für Eltern, Erziehern und Therapeuten wesentlich ist. Weiterhin kommt dem Umgang mit den Sinnen ein gesundheitsförderndes Potential zu, das bis ins hohe Alter hinein anregend wirkt. Die Sinneslehre bietet schließlich ein breit gefächertes mentales Training zur Selbstschulung an, das sich für Erwachsene und Heranwachsende aller Berufs- und Interessengebiete eignet, indem jeder Lebensbereich von der Förderung der Sinnesfähigkeiten profitieren kann.

Es scheint mir an der Zeit, eine neue Form des Spielens mit den Sinnen zu entwickeln. Was das Kind von sich aus tut, dürfen auch Erwachsene wieder tun, müssen dazu aber andere Voraussetzungen erfüllen. Die Sinne entfalten sich zunächst auf natürliche Weise. Erwachsene müssen die Methoden kennen lernen, mit denen man bewusst in der Gegenwart leben kann. Dabei erweist sich das Kreativpotential der Sinne für den Alltag wie für die künstlerische Tätigkeit als unerschöpflicher Quell neuer Erfahrungen. Nicht zuletzt sind die Sinnesübungen auch eine Form geistvoller Unterhaltung, die man genießen und die zum Genuss fähiger machen kann. Bei den Sinnesübungen hat sich gezeigt, dass sie dadurch interessanter und reicher werden, dass sie in Gemeinschaft stattfinden.

Es gibt heute ein neu erwachtes Interesse an den Sinnen. Seit der Phänomena-Ausstellung in Basel (Hugo Kükelhaus) im Jahre 1980 sind in der Schweiz und in Deutschland eine Reihe sog. Sensorien oder Sinnesparks entstanden. Gemäß den Anregungen und Konzepten von Hugo Kükelhaus eröffnen sie die Möglichkeit, die eigenen Sinne wieder neu zu entdecken. Auch zum Besuch der Sensorien möchte diese Darstellung eine Grundlage, Hilfe und Vertiefung bieten. Wie immer der Einzelne seine Sinne ausbilden will, ihre nähere Kenntnis ist in jedem Fall eine gute Voraussetzung dafür.

I. Übersicht über die Sinne

1. Die Modalbereiche

In jedem Augenblick der Wahrnehmung erleben wir etwas Unmittelbares, bald Vorübergehendes, was wir *Empfindung* nennen. Dennoch, obwohl nicht festzuhalten, ist dieser gegenwärtige, oft nur flüchtige, Moment der wesentliche Kern des Sinnes. Die Erinnerung kann dieses gegenwärtige Erleben nicht mehr wiedergeben, sondern enthält nur einen Schatten davon. Nach den besonderen Empfindungen, den sog. Sinnesqualitäten, werden die Sinne benannt. Wir erleben etwas als farbig, tönend, duftend usw. und benennen die betreffenden Sinne daher als Farbsinn, Tonsinn, Geruchsinn usw. Neben den bekannten fünf Sinnen, den Sinnen für Tastempfindung, Ton, Farbe, Geruch und Geschmack, gibt es noch weitere spezifische Sinnesempfindungen und somit noch andere Sinne. Es gibt den Wärmesinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Leben- oder Behagensinn und einige mehr, von denen noch die Rede sein wird.

Überall dort, wo miteinander verwandter Empfindungen auftreten, existiert ein gemeinsamer Sinn dafür. Die Wahrnehmungsarten lassen sich nach dem Kriterium der Ähnlichkeit ordnen (Hensel H 1985). Hermann Helmholtz (1896) hat für die untereinander ähnlichen Sinnesempfindungen der Farben, Töne usw. den Begriff der Modalität (Sinnesart) oder des Modalbereichs eingeführt. Mit dem Modalbegriff werden die Sinne nach der jeweiligen Empfindungsart unterschieden, die für das Erleben eindeutig sind.

Warum die Empfindungsarten für die Terminologie der Sinne wesentlich sind, wird plausibel, wenn man das o. g. Kriterium der Ähnlichkeit einsetzt. Dabei zeigt sich, dass die drei großen Sinnesorgane Auge, Ohr und Hand mehrere Modalitäten enthalten; sie sind multimodal. Mit dem Ohr empfindet man außer Tönen und Musik auch Geräusche, Klangfarben und Sprache. Mit dem Auge nimmt man außer Licht und Farben auch noch Bewegung und Form, Gleichgewicht und Richtung (z. B. oben – unten, links und rechts) wahr. Mit der Hand fühlt man außer Berührung auch noch Wärme und Kälte, Wohl- und Missbehagen bzw. Schmerz, außerdem die Lage. Der sog. „Lagesinn“ (Ort, Lage, Richtung) gehört zur Modalität des Gleichgewichts. Entsprechend gibt es außer dem Wärmesinn, Gleichge-

wichtsinn, Bewegungssinn, Behagensinn noch einen Sprach- oder Wortsinn, einen Gedankensinn und einen Ich- oder Identitätssinn. Die Namen der Sinne sind weniger eindeutig und nicht festgelegt. So heißt der Sehsinn auch Licht- oder Farbsinn, anstelle vom Hörsinn ist auch vom Tonsinn die Rede, der Sprachsinn wird auch Laut- oder Wortsinn, der Gedankensinn auch Begriffsinn oder Wortbedeutungssinn genannt.

2. Zur Geschichte der Sinnesforschung

Die Sinne waren u. a. ein Schwerpunkt der Forschung an der Universität Marburg/Lahn in den 80-iger Jahren des letzten Jahrhunderts. Der dortige Ordinarius für Physiologie, mein damaliger Doktorvater Herbert Hensel (1920-1983) legte mir nahe, die Anzahl der Sinne bei Rudolf Steiner zu untersuchen. Steiner hatte sich, nach ersten Darstellungen mit zunächst zehn, später dreizehn Sinnen, schließlich auf einen vollständigen Kreis mit zwölf Sinnen festgelegt und damit die Sinnesorganisation des Menschen für vollständig angesehen.

Ist die Zahl von zwölf Sinnen definitiv die richtige? Wie lassen sich die Kriterien überprüfen, wonach die Einteilung der Sinne erfolgt? Wie meine Untersuchungen von 1984 ergeben haben, sind Herbert Hensels (1966, 1985) Kriterien der *Ähnlichkeit und Unabhängigkeit* in der Tat hilfreich zur Unterscheidung der Sinne. So liegt das *Kriterium der Ähnlichkeit* z. B. dem Farbkreis, der Farbenkugel (Otto Runge), dem Farbendreieck (Young / Helmholtz) sowie letztlich allen Farbmodellen zugrunde. Das *Kriterium der Unabhängigkeit* bedeutet, dass sich die Eigenschaften zweier verschiedener Sinne unabhängig voneinander variieren lassen. Ein Gegenstand kann rot *oder* grün sein; was rot ist, kann aber nicht zugleich grün sein. Farbe und Form sind unabhängig voneinander und gehören somit unterschiedlichen Sinnen an. Formqualitäten nimmt man durch den Bewegungssinn wahr (s. u.). – Mit Hilfe der Kriterien von Ähnlichkeit und Unabhängigkeit lassen sich z. B. die Sehempfindungen Schwarz, Grau und Weiß als zum Seh- oder Farbsinn gehörig bestimmen. Sie werden als sog. *unbunte Farben* bezeichnet, während Rot und Grün, Gelb und Blau *bunte Farben* sind. Als *ähnliche* Qualitäten schließen sie sich auf Farbmodellen wie z. B. der Farbenkugel räumlich aneinander an. Da sie zugleich unabhängig voneinander variierbar sind, lässt sich feststellen, dass sie zwei unterschiedlichen Sinnen angehören müssen.

Die Sinnesqualitäten der Modalbereiche sind spezifisch. Aristoteles hat bereits die *Spezifität* der Sinne hervorgehoben: Sinnesempfindungen können weder durch Worte bzw. durch sprachliche Wahrnehmung allein wiedergegeben, gedanklich begründet oder erklärt werden. Vielmehr haben Sprache und Denken hier stets nur vermittelnde, hinweisende Funktion. Die Kunst kann zuweilen weiter helfen, indem sie sinnliches Empfinden durch dichterische Sprache wiedergibt. Dennoch kann auch die Sprachkunst nur bis zu den Toren der Sinne vordringen, während diese selbst sich erst dem unmittelbaren Erleben der Gegenwart eröffnen. Die Sinne enthüllen sich allein in der lebendigen Gegenwart, sind aber nicht durch erinnerte Wahrnehmungen (Gedächtnis) oder durch wissenschaftliche Empirie begründbar oder begrenzbar. Für Einteilung und Aufbau der Sinne genügen daher die Methoden der Naturwissenschaften nicht; vielmehr erfordern sie die Zugrundelegung einer eigenen *phänomenologischen Wissenschaft* (Husserl E 1950; Hensel H 1966). Die Gliederung der menschlichen Sinnesorganisation in zwölf Modalbereiche zeigt ihren eigentlichen Sinn erst, indem sie ihre aktuelle Bestätigung beim gegenwärtigen Wahrnehmen erfährt.

3. Die drei Gruppen der Sinne

Im Folgenden werden drei Gruppen von Sinnen mit übereinstimmender Zielrichtung unterschieden, die sich durch ihren Umweltbezug und ihre innere Dynamik als zusammengehörig erweisen. Es sind die Gruppen

- *der Leibsinn* – Aufbau und Erleben der Leiblichkeit
- *der atmosphärischen Sinne* – Erleben der Umwelt
- *der Sinne des Hörens* – soziale und geistige Welt.

Zur Gruppe der *Leibsinn* gehören die Modalbereiche von Tasten, Bewegungen, Behagen (Schmerz, Lust) und Gleichgewichtsempfindung. Das Kind erobert den eigenen Leib und die Umwelt zunächst durch diese vier Sinne: Die Dinge erweisen sich als hart oder weich bzw. plastisch verformbar. Bewegungen sind fließend oder stockend, langsam oder schnell. Nahrung und Zuwendung sind angenehm, schädliche Einwirkung ist unangenehm. *Oben* ist *die Richtung* in die man sich aufrichtet, *unten* diejenige, in die man fällt. Durch diese vier Sinne lebt sich der Mensch in den Leib ein, erlangt Geschick und Koordination und baut sich eine zum Leib polare gegenständliche Welt auf.

Die *atmosphärischen Sinne* sind Geruch und Geschmack, Farbsinn und Wärmesinn. Durch sie lebt das Ich in der Umwelt. Dabei findet das sinnliche Erleben nicht im Leib, in Sinnesorganen oder Gehirn, sondern in der Außenwelt, in der Farbe, im Duft usw. statt. Man lebt durch diese Sinne *außerhalb des Leibes* im atmosphärischen Raum.

Die *Sinne des Hörens* können in Tonsinn (Musik), Sprachsinn (Wort, Symbol, Zeichen), Gedankensinn (Wortbedeutung) und Ichsinn (Identitätswahrnehmung) unterteilt werden: Durch diese Gruppe der Sinne lebt sich der Mensch in eine Welt geistiger und sozialer Inhalte ein. Obwohl gerade die Sinne des Hörens sich erst im späteren Leben voll entfalten, sind sie doch in der frühen Kindheit schon aktiv und erwachen im Sprechen, Denken und Selbsterleben des Kleinkindes. – Es ergibt sich somit die folgende Ordnung:

Leibsinne

1. Tastsinn, Plastischer Sinn
2. Lebensinn, Behagensinn
3. Bewegungssinn
4. Gleichgewichtssinn, Richtungssinn

Atmosphärische Sinne

1. Geruchsinn
2. Geschmacksinn
3. Sehsinn, Farbsinn
4. Wärmesinn

Hörsinne – soziale Sinne

1. Tonsinn
2. Sprachsinn
3. Gedankensinn
4. Ich-Sinn, Identitätssinn

4. Die Wirklichkeit der Wahrnehmung

Jeder Sinn beinhaltet einen eigenen Wirklichkeitsbereich. Was man sehen kann, kann man nicht hören; was man hören kann, kann man nicht tasten und umgekehrt. Gerade weil die Transponierbarkeit von einem auf den anderen Modalbereich nicht gegeben ist, eröffnet sich jedem Sinn eine eigene Wirklichkeit, die unersetzlich ist. Indem die Empfindungen der Sinne spezifisch sind und einer bestimmten Modalität angehören, ist der Verlust eines Sinnes nie ganz kompensierbar.

Das Erleben der gegenwärtigen Wirklichkeit ist unabhängig von der Vernunft, von der Erinnerung an Vergangenes und vom Wunschdenken in die Zukunft. Die wahrnehmbare Gegenwart ist „im Fluss“ (Heraklit). Gegenwärtiges Erleben dauert, ist noch nicht zum Faktum, zur Tatsache geworden. Man weiß nie, wie das Erleben der Gegenwart weiter geht, wie sich Dinge weiter entwickeln. Gegenwart ist wirklich, aber nicht faktisch. Umgekehrt ist die Vergangenheit faktisch, aber nicht (mehr) wirklich. Weil Gegenwart nicht festzuhalten und unsicher ist, flüchtet sich der Mensch oft in Vergangenheit und Zukunft, verpasst damit aber das gegenwärtige Leben. Die Fähigkeit, in der Gegenwart zu verweilen, erfordert Achtsamkeit. Sie gibt auch innere Kraft.

5. Wie kann man in der Gegenwart leben? – Zum Prinzip der Polaritäten am Beispiel des Sehsinns (Licht, Farbe)

Wie kann man in der Gegenwart leben? Jeder Sinn umspannt eine Polarität. Die Wahrnehmung spielt in der Mitte zwischen beiden Polen. Wenn man die Pole kennt, kann man sich im Dazwischen aufhalten und im unmittelbaren Sinnesprozess verweilen. Die Pole des Sinnes entwickeln ihre Bedeutung im übenden Umgang. Das wird im Folgenden am Beispiel des Farberlebens ausgeführt.

Den Bereich des Sehens konstituieren die Polaritäten von Helligkeit und Dunkelheit bzw. „Licht und Finsternis“, wie Goethe in seiner Farbenlehre (1810/1947) in vielen Aspekten ausführt. Jede Seh wahrnehmung kann sich entweder mehr dem Pol des Lichts annähern, das in seiner Absolutheit Blendung hervorruft, oder dem Pol der Finsternis, welche im Extrem

Blindheit bedeutet. Indem sich die Wahrnehmung immer nur asymptotisch an die beiden Pole annähert, sie aber nie ganz erreicht, gibt es für das Sehen kein absolutes Licht und keine absolute Finsternis. Es existiert auch bei völligem Dunkel keine völlige Finsternis, indem das Auge selbst Licht erzeugt (sog. „Eigengrau“) und man daher immer etwas sieht.² Damit die Farbwelt sichtbar werden kann, muss das Licht im Raum abgedunkelt, Finsternis aufgehellt werden. Die Sehempfindung spielt sich in der Mitte, im dynamischen Raum zwischen den beiden Polen ab.

Das Belebende des Sehvorgangs wird spürbar, wenn man nicht mehr auf das Erkennen der Gegenstände, sondern auf die phänomenalen Farben achtet. Die bunten Farben in der Natur und ihre Wirkung in der Kunst lassen sich durch das Verhältnis zu den Polen charakterisieren. Im Gelben wird das wirksame Licht abgeschwächt und gemildert. Im Blauen wird Dunkles aufgehellt. So ist die blaue Farbe des Himmels, der fernen Berge und des Meeres eine Schattenfarbe. Blau entsteht durch sog. Streulicht, das als transparentes, opakes trübes Medium (Goethe) den dunklen Hintergrund aufhellt. – Umgekehrt entstehen Gelb, Orange und Rot durch sich trübende verdunkelnde Lichter. Die gelb-rote Farbe der auf- und untergehenden Sonne oder des Mondes entsteht, indem die Lichtquelle durch das trübe Medium des Dunstes relativ verdunkelt wird. Nimmt die Trübung, durch die das Licht immer noch hindurch scheinen kann, immer mehr zu, wird auch die Rotfärbung immer intensiver (Goethes Urphänomen).

Das unmittelbare Licht- und Farberleben lässt sich durch das Polaritätsprinzip handhaben und steigern. Eine praktische Möglichkeit zur Steigerung der Sehempfindungen ist, sie durch Spiegelung oder Schatten wahrnehmen zu lernen. Sehdinge haben gewöhnlich eine Licht- und eine Schattenseite. Man kann üben, die Lichtseite eines Gegenstands als Spiegelung einer Lichtquelle, die Schattenseite als Zustand des übrigen, relativ dunkleren Raumes zu sehen. Dabei eröffnet sich dem Sehen in der Spiegelung ein dynamisches Verhältnis zum aktiven Pol des Lichts, im Schatten die dazu polare relative Finsternis des umgebenden Raums. –

2 Das gilt in eigentümlicher Weise auch für Blinde, deren Umweltorientierung oft sehr gut ist und die manchmal sogar über eine Art „inneres Licht“ zu verfügen scheinen (Lusseyrand J). Sog. Spät-Erblindete „sehen“ die Umwelt zunächst noch in den bekannten Farben, die jedoch mit der Zeit verblassen und Grautönen weichen (Lit.).

Wie am Sehen beispielhaft wird, sind die Polaritäten als überpersönliche kosmische Entitäten aufzufassen (Licht, Wärme, Schwere bzw. Kraft, Geschwindigkeit usw.). Diese umspannen den Raum der jeweiligen Sinne. Die Pole selbst sind durch die Wahrnehmung nicht erreichbar und nicht ergründbar, wohl aber ihr lebendiges Spiel, das sich z. B. in Licht und Dunkel bei der Farbentstehung durch ein trübes Medium darstellt. Entsprechendes gilt für die anderen Sinne und ihre Polaritäten. Die Polaritäten sind zwar allgemein bekannt, kaum aber ihre Beziehung zu den Sinnen. Der Entdecker der Polaritäten des Sehens ist Goethe. Indem die Polaritäten der Sinne in der Wahrnehmung erschlossen werden, können ihre „Abschattungen“ (Husserl) und phänomenologischen Sinnesbeziehungen nach und nach greifbarer werden.

„Das unmittelbare Gewahrwerden der Urphänomene versetzt uns in eine Art von Angst. ... Nur durch das ewige Spiel der Empirie belebt erfreuen sie uns.“ (Goethe JW, 1977, S. 694).

II. Leibsinne

1. *Tastsinn, Plastischer Sinn*

Wie erlebe ich mich, meinen Leib, meine Haut, meine Finger, meine Knochen? Wie empfinde ich die Oberfläche und Beschaffenheit der Dinge? Ihre Festigkeit und Griffigkeit, ihre Dichte und Schwere usw. sind zugleich Empfindungen des Tastsinns. Ohne Tasten und Greifen wäre die Welt ohne Widerstand, ohne Tiefe, ohne Grund.

Hinsichtlich der Tastempfindungen kann man sich fragen, ob das Wort „Tasten“ dem Charakter des Sinnes gerecht wird, ihn ausreichend beschreibt. Im deutschen Wort „Tasten“ und „Tastsinn“ wird eher einseitig der Berührungsaspekt des Sinnes hervorgehoben, während die flächigen, tiefen und kraftbezogenen Aspekte der Wahrnehmung fehlen. Diese klingen dagegen sowohl beim englischen „touch“ als auch im französischen „toucher“ mit an.

Der Tastsinn ist geradezu der Inbegriff des Sinnlichen, indem er der greifbaren Nähe und dem unmittelbar leiblichen Fühlen entspricht. Man kann den Tastsinn auch *plastischen Sinn* nennen, indem er sowohl die Oberflächen als auch die innere Beschaffenheit der Körper zum Erleben bringt.

An Tastempfindungen gewöhnt man sich besonders leicht. Die Gewöhnung ist der Grund dafür, dass wir diesen Sinn im täglichen Leben meist unbewusst gebrauchen. Man nimmt oft nicht wirklich gegenwärtig wahr, was man berührt (z. B. Sitzmöbel, die eigenen Kleider, den Boden, Geschirr usw.), sondern reagiert unbewusst darauf. Der Reichtum des Sinnes erschließt sich erst im unmittelbaren Umgang mit den Dingen, indem man sie bewusst und aufmerksam erspürt. Man wird vom gegenwärtigen Ertasten der Gegenstände bereichert. Indem man die Oberflächen der Dinge aus der Umgebung tastend herausplastiziert, wird zugleich der eigene Leib erlebt. Man spürt den vergessenen Leib wieder, wenn man sich darauf einlässt, was einem die Dinge sagen.

Ergreifen und Loslassen

Tastempfindungen sind plastischer Art. Sie vermitteln uns ein lebendig-bewegliches Erleben des eigenen Körpers und zugleich der Dingwelt. Wir nehmen die Umwelt erst dadurch als gegenwärtig präsent und wirklich wahr, dass wir sie als weich – hart, rau – glatt, schwer – leicht empfinden. Wirklichkeit kann nur konkret erlebt, nicht durch abstrakte Begriffe erfasst werden. Dabei erscheint Getastetes meist wirklicher als Gesehenes oder Gehörtes.

Der eigene Leib und die Dinge verschmelzen im Tasten vorübergehend zur Einheit. Ich bin nicht nur nackte Körperlichkeit, sondern zu mir gehört auch das, was ich ergreife. Die Erweiterung des Leibes durch Werkzeuge, Besitz und Kleidung machen mich ebenfalls aus. Zum Leib gehört weiterhin die Nahrung, wie etwa der Bissen, den ich mir gerade einverleibe, die Tasse, aus der ich trinke.

Wie das Ergreifen ist auch das Loslassen ein wichtiges Sinneserlebnis. Ich lege etwas ab, lasse es los. Ablegen und Loslassen ist gleichsam negatives Tasten. Das bewusste Leben in der Sinneswelt mit der Intensivierung des Gefühls, ich habe etwas – jetzt lasse ich es los, ist ein besonders nachhaltiges Erlebnis. Dagegen führt unbewusstes Aufnehmen und Weglegen von Dingen bekanntlich leicht zum Vergessen. Vergesslichkeit scheint u. a. durch Vernachlässigung des Tasterlebens bedingt. Jene erreicht in der Demenzkrankheit einen traurigen Höhepunkt. Umgekehrt lässt sich das Gedächtnis durch intensiveres Erleben von Geben und Nehmen, Tun und Lassen verbessern.

Mit jedem Loslassen kann ein Gefühl des Abschiednehmens auftreten oder wachgerufen werden. Das schärft das Bewusstsein für das leibliche Dasein. Um etwas bewusst loslassen zu können, muss ich zuerst spüren, dass ich es festhalte. Indem ich mit demjenigen, was ich in der Hand halte, zunächst eins bin, dieses ein Teil meines Leibes ist, erlebe ich durch Loslassen Verlust, aber auch Befreiung. Auch die Menschen die mich umgeben, werden oft unbewusst als zu mir gehörig erlebt. Fehlen sie, fühle ich die Leere um mich herum als Isolierung, als Alleinsein oder als Einsamkeit. Gerade im Übergang vom Ergreifen zum Loslassen liegt eine Steigerung des Tasterlebens. Das Einssein mit der Welt wechselt ab mit dem Gefühl von Verlust, aber auch von Freiheit.

Eine Steigerung des Tasterlebens entsteht beim Berühren lebendiger Wesen. Wenn ich jemand die Hand gebe, einem Kind, einem Freund, einem Bekannten, nimmt mich der Andere wahr, wie auch ich ihn. Das wechselseitige Sinneserleben und die Intensität des Fühlens eigener Leiblichkeit kann die Intimsphäre mit einbeziehen. Daher scheint bei jeder Berührung von Lebendigem Behutsamkeit und Vorsicht, Respekt und Takt am Platz. Sonst besteht die Gefahr, andere Lebewesen allein durch bloße Berührung zu verletzen (Taktgefühl von lat. tangere, tactus = berühren). Andererseits stiftet die Berührung des Anderen manchmal eine Innigkeit, Nähe und Gemeinsamkeit, die anderen Sinnen, wie denen der Sprache und des Denkens, abgeht. In der Berührung bildet sich für kurze Zeit ein gemeinsamer Leib zweier Menschen.

Übungen

1. Schultertasten des Nachbarn in der Runde (im Stehen, mit geschlossenen Augen): Mit der einen Hand die Schulter des rechten Nachbarn berühren, selbst von seinem linken Nachbarn an der gegenüberliegenden Schulter berührt werden.
2. Händegeben (Paarübung):
Zwei Partner setzen sich einander bequem gegenüber und nähern ihre rechte Hand bis auf etwa zwei handbreit einander an, womit das Handgeben vorbereitet wird. Augen schließen! Jeder findet die Hand des Anderen nun ohne Sicht, fühlt sich in die andere Hand ein. Der Händedruck entsteht, indem die beiden Hände sich gegenwärtig erkunden und erspüren. Sie lösen sich wieder, indem man fühlt, dass sich die Begegnung der Hände erfüllt hat.
Anschließend folgt eine Sequenz, bei der die beiden Partner miteinander besprechen, was sie sich jeweils vom Anderen wünschen. Danach wird die Übung des Händegebens nochmals wiederholt.
3. Geführtwerden mit verbundenen Augen (Paarübung):
Ein Teilnehmer hat die Augen verbunden, der andere führt ihn sehend. Während der erste mit verbundenen Augen Dinge ertastet, übernimmt der Führende die Verantwortung für ihn.

Erfahrungen

Zu 1) Der Weg von der Hand zur Schulter mit geschlossenen Augen wird oft als erstaunlich lang erlebt. Die erste Erfahrung beim ertasten des Anderen ist: „Da ist etwas“ (Dasein).

Die Schulter fühlt sich anders an, als man erwartet hat. Sie hat eine andere Form, bietet mehr oder weniger Widerstand als man gedacht hat. Beim Tasten der Schulter erfährt man die Form qualitativ plastisch und lebendig. Beim Lösen der Hand von der Schulter ist die eigene Hand noch eine zeitlang von *Plastizität* erfüllt. Vergleicht man das Gefühl der beiden Hände anschließend miteinander, fühlt sich die nicht gebrauchte Hand wie leer an, die andere dagegen erfüllt und belebt.

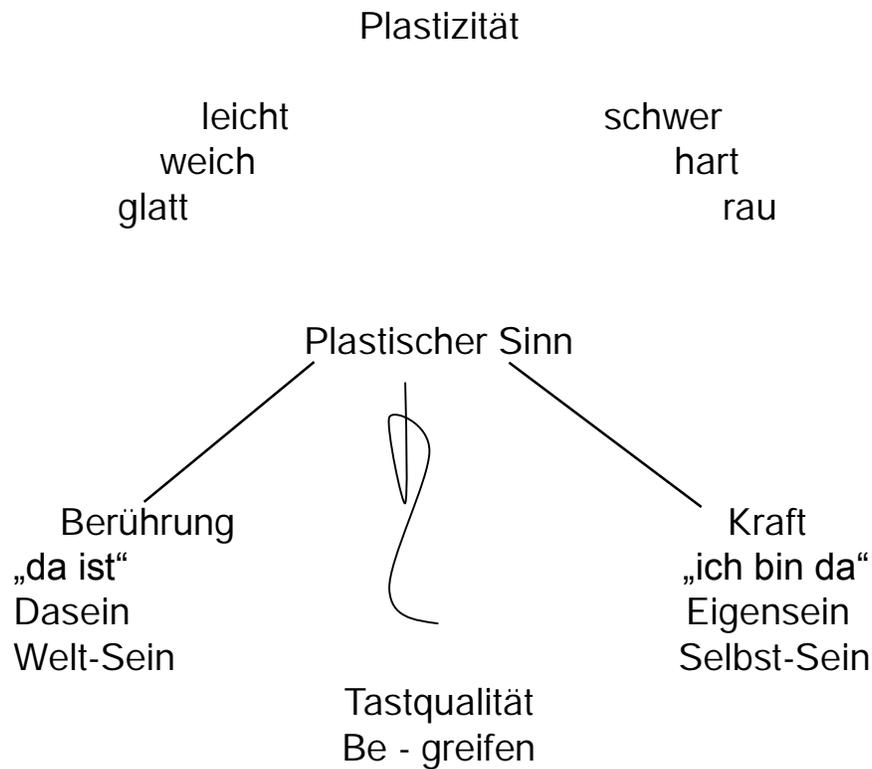
Zu 2) Der erste Moment des Berührens ist überraschend, hat etwas Unsagbares. Man erfährt eine unbekannte, plastische Form. Auf dem Weg des Ergreifens der anderen Hand gibt es mancherlei Hindernisse und Widerstände: Man kann die Finger zu früh um die andere Hand schließen, kann sie zu stark oder zu schwach drücken, zu lange oder zu kurz halten. Es dauert, bis man die Hand richtig ergreift und fühlt. Man kann das Bedürfnis haben, den Druck zu steigern oder abzuschwächen. Man fühlt auch, wenn es genug ist.

Gesprochen wird anschließend über Kraft, Dauer und Zeitverlauf der Übung. Nach Besprechung der Partner gelingt es beim Wiederholen des Händegebens Manchen (nicht allen!), eine flüssigere und mehr befriedigende Tastempfindung zu erleben.

Zu 3) Der blind Geführte ist zunächst unsicher und nahezu orientierungslos. Die frühere Sicherheit ist dahin. Vom Partner geführt, lernt er neu Vertrauen gewinnen, auf die Welt zugehen, sie ertasten. Die Hände spüren in der Umgebung das Unbekannte, das nun zu einem Abenteuer wird. Dies kann auch dazu führen, dass man beim ersten Tasten sogleich nach erinnerten Begriffen sucht, um wieder Orientierung zu gewinnen. Damit verschwindet jedoch das eigentliche Tasterlebnis. Sobald man vom Tasten auf erinnerte Gedächtnisinhalte übergeht und Dinge wiedererkennt, wird zwar die Orientierung besser, aber man verliert zugleich das gegenwärtig plastische Erleben.

Der führende Partner erlebt das Suchen und die Unsicherheit des Geführten als eigene Verantwortung. Manchmal ist diese groß, und er sehr gefordert. Es gehört Mut dazu, das Abenteuer des Tastens zu bestehen, beim Führenden wie beim Geführten.

Die Polarität des Tastsinnes



Die Zieldynamik des Tastsinns

Die Qualitäten des Plastischen erlebt man als Widerstände und Gegenstände. In der Wirklichkeit gegenwärtigen Tastens sucht man mit dem Unbekannten vertraut zu werden. Das Da-Sein wird bewusst. Man erlebt mit dem Widerstand auch die eigene Kraft. Der Berührungsqualität als Da-Sein steht die polare Kraftqualität, das Selbst-Sein gegenüber. Zieldynamik des Tastens ist, die Welt als körperliche Wirklichkeit zu begreifen.

2. Lebensinn, Behagensinn

Der Sinn für Behagensempfindungen wird nach Immanuel Kant auch *Vitalsinn*, nach Rudolf Steiner *Lebensinn* genannt. Der Lebensinn umfasst die Empfindungen von Behagen und Unbehagen, Schmerz und Lust, Glück und Unglück. Die Qualität der Lebenswahrnehmung ist der gegenwärtige Lebenszustand selbst (Lebensqualität). Man nimmt durch diesen Sinn das unmittelbare Leben in seinem Auf und Ab wahr. Man kann Lebensqualitäten ebenso unmittelbar erleben wie das Licht durch das Auge, den Klang durch das Ohr.

Die übliche Frage nach der Wahrnehmung des Lebensinns lautet in den meisten Sprachen: „wie geht es Dir?“ und, indem man gefragt wird, folglich auch: „wie geht es mir?“ Durch die Frage wird der gegenwärtige Lebenszustand zur Wahrnehmung erhoben.

Wie können Schmerz und Lust aus unbewussten Reaktionen zu qualitativen Wahrnehmungen werden? Solange man im Auf und Ab des Lebens von Emotionen hin und her geworfen wird, ist man offenbar noch nicht bereit oder imstande, das Leben wie es ist, wahrzunehmen. Man akzeptiert den gegenwärtigen Lebenszustand oft nicht, sondern will ihn, vor allem, wenn er unangenehm ist, eher leugnen, verdrängen oder wegrationalisieren. Es gilt aber, das Leben anzuschauen, wie es ist. Darin liegt die Funktion des Leben- oder Behagensinns.

Die Wahrnehmung des Lebens spielt nicht nur für Gesundheit und Krankheit, sondern auch für die Beurteilung der ganzen Biographie eine Rolle. Die Lebensempfindungen erstrecken sich von der Gegenwart in die Vergangenheit zurück: was habe ich getan? und voraus in die Zukunft: wie wird es mir ergehen? – Die Lebensempfindungen von Behagen und Unbehagen ermöglichen es dem Menschen, nicht nur unbewusst auf Ereignisse zu reagieren, sondern das Leben unmittelbar wahrzunehmen, anzunehmen und dadurch zu gestalten.

Inhalt

Vorwort	3
Einleitung	4
I. Übersicht über die Sinne	6
1. Die Modalbereiche	6
2. Zur Geschichte der Sinnesforschung	7
3. Die drei Gruppen der Sinne	8
4. Die Wirklichkeit der Wahrnehmung	10
5. Wie kann man in der Gegenwart leben? – Zum Prinzip der Polaritäten am Beispiel des Sehsinns (Licht, Farbe)	10
II. Leibsinne	13
1. Tastsinn, Plastischer Sinn	13
2. Lebensinn, Behagensinn	18
3. Bewegungssinn	23
4. Gleichgewichtssinn	28
III. Atmosphärische Sinne	33
5. Geruchsinn	33
6. Geschmacksinn	37
7. Seh sinn, Lichtsinn, Farbsinn	41
8. Wärmesinn.....	48
IV. Die Sinne des Hörens	52
9. Tonsinn	53
10. Sprachsinn, Lautsinn	58
11. Gedankensinn.....	65
12. Ich-Sinn.....	73
V. Das doppelte Ich: Wahrnehmendes, über-persön- liches und erinnertes, personales Ich	79
Literatur	85