

## ***Macht es Sinn?***

### **Teil 2 – Die Sinnesleiter**

In zwölf Sinne teilt Rudolf Steiner das Wahrnehmungsfeld des Menschen ein (siehe [Teil 1 aus mitAugenblick 2/2009](#)). Hier werden die ersten sechs beschrieben:

6. Geschmacks-Sinn
5. Geruchs-Sinn
4. Gleichgewichts-Sinn
3. Eigenbewegungs-Sinn
2. Lebens-Sinn
1. Tast-Sinn

### **Tasten wir uns heran...**

Der Tastsinn ist sicher der bekannteste und auf den ersten Blick auch der einfachste Sinn des Menschen: Innerhalb der Haut empfinden wir *Eindrücke*. Wenn wir etwas ertasten, dann bemerken wir aber genau genommen nicht eine äußere Oberfläche, sondern die Eindrücke und Veränderungen, die diese Oberfläche in unserem Körper

hervorruft. Wir bleiben also beim Tastsinn mit der Wahrnehmung ganz in unserem eigenen Körper.

Das Erlebnisfeld des Tastsinnes erstreckt sich über die gesamte Hautfläche des Menschen, und darum lernen wir uns durch den Tastsinn auch immer selbst kennen. Wir spüren nämlich, *wo wir sind*. Das ist eine ganz wichtige Erfahrung: schon vor der Geburt und dann später im ganzen Leben macht der Tastsinn auf die eigene Grenze und das eigene Sein aufmerksam. Diese Erfahrungen sind für ein gesundes Selbsterleben dringend notwendig, denn ohne die Erlebnisse "da bin ich" und "da ist die Umwelt" kann später auch das Ich des anderen nicht deutlich wahrgenommen werden.

### **Wie geht's?**

Der Lebens- oder Vitalsinn gibt dem Menschen ein Gefühl davon, in welcher Verfassung sein gesamter Organismus ist. Gefühle von Hunger, Durst, Schmerzen und Unwohlsein sind typische Äußerungen des Lebens-Sinns. Wie ein Status-Wächter warnt er, wenn etwas im Körper nicht stimmt, wenn ein Mangel zu groß wird oder Krankheit droht.

Je kleiner ein Kind ist, umso stärker wird sein ganzes Dasein vom Lebenssinn beeinflusst: hat beispielsweise ein Baby Hunger, wird es ganz und gar von dieser Wahrnehmung beherrscht und schreit. Wir Erwachsenen nehmen die Äußerungen des Lebenssinnes in der Regel nur dann bewusst wahr, wenn sie stark negativ sind oder

wenn das allgemeine Lebensgefühl für kurze Zeit so gut ist, dass man sich selbst in bester Verfassung wahrnimmt. Sonst sind die Eindrücke so stetig, dass wir uns an sie gewöhnt haben.

### **Wie steht's?**

Mit dem Bewegungssinn empfinden wir unsere eigenen Körperbewegungen. Das ist zunächst die Körperhaltung und dann sind es alle Bewegungen, alle Lageveränderungen der Glieder zueinander und sogar die Bewegungen des Kehlkopfes. Nur Bewegungen, welche der gesamte Körper im Sinne einer Lage- und Ortsveränderung vollzieht, werden in der Regel nicht mit dem Eigenbewegungssinn wahrgenommen, sondern mit dem Gleichgewichts- und Tastsinn.

Das Kleinkind lebt direkt in den Bewegungen seiner Umgebung und kann Freude an ihnen empfinden. Da es gerade die Bewegungen sind, die ein Kind ergreifen kann, ist der Eigenbewegungssinn als die Grundlage der Nachahmung zu verstehen. Durch ihn ist dem Kinde nach langer Zeit der Übung etwas grundsätzlich Menschliches möglich: das Stehen und der aufrechten Gang.

Bis zum hohen Alter kann der Eigenbewegungssinn geschult und verfeinert werden, dabei ist es jedoch auch so, dass ererbte Bewegungen durch fortwährendes Training erhalten werden müssen, sonst gehen sie verloren.

### **Der Ausgleicher**

Der Gleichgewichts-Sinn lässt uns unsere Lage zur Schwerkraft erkennen. Damit wird uns zum Beispiel das Aufrechtstehen im Gleichgewicht von rechts und links, vorne und hinten ermöglicht. Das beständige Wiederherstellen des Körpergleichgewichtes geschieht im Regelfalle ohne unser bewusstes Zutun und ermöglicht die Orientierung im Raum.

Der Gleichgewichtssinn kommt als letzter von den vier unteren Sinnen beim Kleinkind zur vollen Entfaltung, wenn es sich beginnt aufzurichten. Die Gleichgewichtsempfindung scheint im Alltagsleben zunächst nicht wichtig - sobald sich aber die eigenen Schwerkraftverhältnisse in einer ungewohnten Weise verändern, führt dies leicht zu großer Unsicherheit. Beispielhaft seien hier Erlebnisse in kleinen Flugzeugen und Fahrstühlen oder nach langem Schaukeln oder Drehen genannt.

Treffender Weise gibt es hierfür auch die Redewendung "den Boden unter den Füßen verlieren", welche ein seelisches Ungleichgewicht oder eine plötzliche innere Unruhe bezeichnet, und damit den engen Zusammenhang von Gleichgewichtssinn und psychischer Verfassung andeutet.

Die Verwandtschaft des äußeren und des seelischen Gleichgewichtes ist so groß, dass körperliche Balanceübungen auch bei Erwachsenen ausgleichend und beruhigend wirken, kleine Kinder wiegt man in den Schlaf.

## Das hab ich gerochen...

Durch den Geruchs-Sinn nimmt der Mensch die feinste Stofflichkeit seiner Umwelt wahr. Damit ist es der erste Sinn in dieser Reihe, welcher sich mit seiner Wahrnehmung hauptsächlich auf die Außenwelt und nicht auf den eigenen Körper richtet. Die Geruchsempfindung ist jedoch stark subjektiv und selbstbezogen, denn Gerüche wirken sehr tief in uns und sprechen unmittelbar und direkt unsere Gefühle an. Sie können leicht uralte Kindheits-Erinnerungen in uns wecken oder großen Ekel hervorrufen. Trotzdem strömen Gerüche einfach mit der Atem-Luft in uns hinein und man kann sich ihnen kaum entziehen. Damit wird ein sozialer Aspekt deutlich: Gerüche können sehr leicht aufdringlich wirken.

Mit der stark gefühlsbeeinflussenden Wirkung weist das Riechen auf seine Verwandtschaft zum instinkthaften Wahrnehmen der Tiere hin.

## Geschmacksache

Der Geschmacks-Sinn macht die innere Beschaffenheit von in Wasser gelösten Stoffen offenbar. Für diese Eindrücke ist eine aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt notwendig, denn man muß in der Regel die Nahrung oder das zu Kostende bewusst aufnehmen.

Beim Geschmacks-Sinn ist die *Einmischung* des Wahrnehmenden recht deutlich und die Eindrücke haben

darum auch einen subjektiven Charakter. Interessant ist vielleicht, dass Bewertungen wie „das schmeckt mir“ hier - bei der Aufnahme von Essen - durchaus richtig und sinnvoll sind. Bei der Aufnahme von Ideen hingegen wirkt die persönliche Einmischung des Wahrnehmenden schnell moralisierend und falsch.

Berlin, 2009

© Sebastian Knabe  
[www.knabe-sebastian.de](http://www.knabe-sebastian.de)

Mehr zum Thema?

Dann bestellen Sie das eBook „Die zwölf Sinne des Menschen“:  
[http://www.knabe-sebastian.de/Sinneslehre\\_Sebastian\\_Knabe.shtml](http://www.knabe-sebastian.de/Sinneslehre_Sebastian_Knabe.shtml)