

## **Macht es Sinn?**

### **Teil 1 – Die zwölf Sinne**

Sieben Sinne - geht noch mehr? – Ja! Wir alle haben Wahrnehmungen, die sich nicht in die bekannte Reihe der sieben Sinne einordnen lassen. Sieben Sinne, damit ist meistens gemeint: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Tastwahrnehmung, Gleichgewichtssystem und der Stellungs- oder Bewegungssinn.

Aber was ist mit den Gedanken? Können wir Gedanken auch mit einem Sinn wahrnehmen, wie wir mit den Augen die Farbe sehen? Was ist mit Hunger-, Durst-, Unwohl- und Krankheitsgefühlen?

Rudolf Steiner nimmt eine Aufstellung der Sinne vor, welche sich auf das gesamte Feld aller Wahrnehmungen eines Menschen bezieht. In seiner Betrachtung strebt er eine Vollständigkeit an, und beschränkt sich nicht auf die Wahrnehmungen der Sinnesorgane wie den Augen und Ohren.

Damit ist in der Anthroposophie eine ganzheitliche Sichtweise auf die Sinne entstanden, welche zum Beispiel aus dem Blickwinkel der Pädagogik interessante Perspektiven der Fördermöglichkeiten von Kindern mit schulischen Problemen aufzeigt.

Zwölf voneinander abgrenzbare Sinneswahrnehmungen benennt Steiner – und bildet damit den Ausgangspunkt für ein interessantes, wachsendes, teilweise fein differenziertes Forschungsfeld von Pädagogen, Therapeuten und Ärzten:

12. Ich-Sinn

11. Gedanken-Sinn

10. Wort-Sinn

9. Hör-Sinn

8. Wärme-Sinn

7. Seh-Sinn

6. Geschmacks-Sinn

5. Geruchs-Sinn

4. Gleichgewichts-Sinn

3. Eigenbewegungs-Sinn

2. Lebens-Sinn

1. Tast-Sinn

Abb. 1 Die zwölf Sinne des Menschen

Die zwölf Sinne sind in ihrer Reihenfolge nicht zufällig gewählt: Je tiefer ein Sinn auf dieser Leiter steht, um so mehr beziehen sich seine Eindrücke auf den Menschen selbst und entsprechend beginnt sich nach oben mit dem



Sehsinn die Wahrnehmung immer mehr auf die Umgebung - und zuletzt auf den anderen Menschen zu richten.

Es liegt in der Natur der oberen Sinne, daß sie schwer vom Denken abzugrenzen sind. Also "hell" ist eine Sinneswahrnehmung - die Erkenntnis "es ist hell" entspringt dem bewußten Verstand und hat nichts mehr mit einer Wahrnehmung eines Sinnes zu tun. Aber warum lohnt sich die Mühe, so genau zwischen dem Intellekt und der Wahrnehmung der Sinne zu unterscheiden? Ja, weil damit die Systematik deutlich wird, welche Sinne zusammenhängen.

Wahrnehmungen der oberen vier Sinne basieren auf den vier untersten: Die viel gefragte Menschenkenntnis (Ich-Sinn) beispielsweise, kann man durch Tastsinneseindrücke wirklich verbessern – und Probleme beim Lesen (Schwäche des Wort-Sinnes) sind durch gezielte motorische Übungen (Ansprechen des Eigenbewegungssinnes) therapierbar.

Dann gibt es Sinne, deren Wahrnehmung nur ganz dumpf zum Bewusstsein kommt, wie etwa der Gleichgewichtssinn: ständig sind wir in Bewegung, ständig korrigieren wir mit seiner Hilfe unsere Stellung ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein. Und es gibt „helle“ Sinne wie das Sehen und das Hören. Schon unser Sprachgebrauch macht deutlich, dass diese beiden Sinne vorrangig sind: beispielsweise werden wir ja *sehen*, was kommt. Trotzdem sind immer mindestens zwei Sinne gleichzeitig tätig, wenn wir etwas wahrnehmen. Oft ist es einer der „hellen“ Sinne

und hinzu kommt bestätigend und bestärkend der dumpfe Eindruck von einem der unteren vier Sinne. Interessant daran ist, dass wir einer Wahrnehmung mehr Glauben schenken und sie auch länger erinnern können, wenn sie beispielsweise durch den Tastsinn „bestätigt“ worden ist. Gibt uns jemand die Hand, sind wir eher geneigt ihm zu glauben und wir vergessen ihn auch nicht so schnell.

Es scheint gleichzeitig Fähigkeit und Leid zu sein, daß sich an unsere Sinneswahrnehmungen sofort Urteile, Gefühle und Bewertungen anschließen. Nehmen wir eine Farbe, einen Geruch oder eine Persönlichkeit wahr, verbinden sich mit dem Eindruck sofort Gefühle der Sympathie oder der Ablehnung. Mit unseren schnellen Urteilen – besonders beim „ersten Eindruck“ – können wir uns natürlich erst mal besser zurechtfinden – aber damit verhindern wir auch ein urteilsfreies reines Wahrnehmen, und damit vielleicht auch einige Erkenntnisse über uns Menschen – also über uns selbst.

Berlin, 2009

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

Zitat: "Und wir werden sehen, wie wichtig es ist, um wirklich den Menschen zu erkennen, von der Betrachtung seiner Sinne auszugehen. Das sei also unser erstes Kapitel." R. Steiner, Anthroposophie. Die Sinne des Menschen, Berlin, 23. Oktober 1909 in GA 115



## 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

hervorrufft. 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



## 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)