

ZUM BEWEGUNGSSINN IN DIAGNOSTIK UND THERAPIE

Vortrag von Michaela Glöckler, gehalten am 9. Januar 2016 bei den Internationalen Arbeitstagen für Anthroposophische Kunsttherapie in Dornach/CH

Gestern und vorgestern habe ich einerseits versucht, die Sinnesfelder auf ihre physischen, von der heutigen Physiologie erkennbaren und beschreibbaren Organe zurückzuführen. Andererseits versuchte ich aufzuzeigen, dass die Anthroposophie sich gerade auf diese Sinnesfelder und ihre Erlebnisformen stützt, um begreiflich zu machen, dass wir es hier mit Realitäten, mit geistiger Erfahrung *im Sinnlichen*, zu tun haben. Diese Sinneswelt ist das Feld, wo sich die Interpretationsschwäche des Materialismus in seiner „geistigen Blindheit“ am deutlichsten zeigt. Rudolf Steiner nennt nicht von ungefähr die Sinneslehre das erste Kapitel der Anthroposophie. Der Materialismus als Weltanschauung erlaubt es uns, die Tatbestände der physischen Welt – im Guten wie im Destruktiven – in einem sehr eng gesteckten Rahmen und Kontext zu erforschen. In dem Moment jedoch, in dem man etwas in einem größeren Zusammenhang verstehen will, taugt diese Weltanschauung schon nicht mehr. Da kann uns die Vertiefung in die Sinneslehre und die Art und Weise, wie wir sie denkend und fühlend erleben, als Werkzeug dienen, als Instrument für die eigene Erfahrung, damit wir uns als Individuum überhaupt in dieser Welt, nicht nur physisch, sondern auch seelisch und geistig, beheimaten können.

Vernetztheit der Sinnesfelder

Wenn man alle zehn bis zwanzig Jahre ein neues Physiologie-Buch kauft und liest, was dort über die Sinne geschrieben wird, bemerkt man, dass scheinbar immer neue Sinnesfelder und Modalitäten beschrieben werden. Man spricht von einem Kraftsinn, einem Lagesinn – mögliche Sinne werden wie „erfunden“ – was mit der hochgradigen Vernetzung der Sinnesfelder zusammenhängt.

Dieser Umstand kann uns helfen, Rudolf Steiner besser zu verstehen: Er beschreibt die Haut wie ein riesengroßes Sinnesorgan und den Tastsinn als mit allen anderen Sinnen vernetzt: Auch die Augen und Ohren können tasten, die Wärme ist sowieso mit dem Tastsinn verbunden – alles Sinnliche an sich ist ein Tasten. So leitet er seine grundlegenden Ausführungen zur Sinneslehre in „Anthroposophie, ein Fragment“¹ ein.

Dann kommt er auf die Bedeutung des Denkens im Zusammenhang mit der Sinneswahrnehmung zu sprechen und zitiert Goethe, der sagt: „*Den Sinnen hast du dann zu trauen, kein Falsches lassen sie dich schauen, wenn dein Verstand dich wach erhält.*“². Dieses Sich-Wachhalten im Denken führt Steiner zu seiner Einteilung in zwölf Sinnesfelder, die zwölf zu differenzierende Erfahrungsfeldern darstellen, durch die wir Menschen uns in der Sinnlichkeit erleben. Rudolf Steiner hat bis zuletzt an seiner Sinneslehre gearbeitet. Das sieht man nicht nur daran, dass er drei verschiedene Anläufe machte, die Sinne dem Tierkreis zuzuordnen: u.a. unter dem Aspekt von Tag und Nacht, aber auch unter dem Aspekt von Makrokosmos und Mikrokosmos. In seinem Notizbuch findet man Stellen, wo er einen Sinn durchstrich und einen anderen drüberschrieb. Daran sieht man, wie er sich dem Thema immer wieder durch unterschiedliche Aspekte näherte. Im letzten Leitsatz-Brief der „Anthroposo-

¹ Rudolf Steiner, *Anthroposophie – ein Fragment*, GA 45, II. Der Mensch als Sinnesorganismus, S.34 ff.

² Johann Wolfgang von Goethe, aus: *Vermächtnis*, in: Gedichte. Ausgabe letzter Hand 1827

phischen Leitsätze“³ stellt er die Sinneswelt als Resultat des Zusammenwirkens der übersinnlichen Wesensgliederkräfte und untersinnlichen elektromagnetischen Kräften dar.

Jeder Sinn erschließt uns laut Steiner ein Erfahrungsfeld im Physischen. Welche Gebiete des Daseins sollen oder wollen uns diese Sinne erschließen? Sich darüber klar zu werden ist wichtig, denn wir leben mit unserem Bewusstsein, mit unserem Denken, Fühlen und Wollen, dort, wofür wir einen Sinn (entwickelt) haben. Und wofür wir keinen Sinn haben, dort leben wir auch nicht. Und so ist es eben ein Unterschied, ob ich von Tastsinn, Bewegungssinn und Lebenssinn, spreche also von tasten, leben und bewegen (alles Tätigkeiten im weitesten Sinn) oder ob ich von einem Kraftsinn spreche. Kraft ist etwas rein Übersinnliches. Kraft kann man nicht wahrnehmen, nur indirekt darauf zurückschließen. Wir müssen unterscheiden zwischen einer echten Sinneswahrnehmung und dem Akt des Rückschließen-Könnens auf „Kraft“ aufgrund der Tatsache, dass wir über Geisteskraft verfügen, die sich im Sinnlichen betätigt. Letzteres ist keine Wahrnehmung, sondern eine Interpretation.

Die Sinne als Schwelle

„In anthroposophischer Beleuchtung darf alles dasjenige 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.“⁴

In der sinnlichen, der physischen Welt geht es um das Dasein, um das Wesen, um Vorgänge. Die Sinne sind gleichsam die Schwelle für das Ich, an der es zwischen der Sinneswelt und der Geisteswelt steht und an der es ganz klar unterscheiden lernt zwischen dem, was der physischen Welt und dem, was dem Seelisch-Geistigen angehört. Das heißt, die Sinnesorgane geben dem Ich die Möglichkeit, die Schwelle zur geistigen Welt überhaupt erst als Schwelle wahrzunehmen.

In den ersten Lebensjahren wächst das Kind langsam aus der vorgeburtlichen Welt heraus und lernt die Dinge, Wesen und Vorgänge, die es eigentlich in sich erlebt, in die physische Welt zu versetzen. Alle kleinen Kinder sind hellstichtig, sie können nur nicht darüber sprechen. Aber man merkt es, wenn man sie beobachtet. Das kleine Kind, das noch nicht viel denkt, fühlt und redet, ist ganz und gar Willenswesen. Die unteren vier Sinne – Tastsinn: alles in den Mund stecken, alles anfassen; Lebenssinn: schreien, wenn es Hunger hat, freudig lächeln, wenn es satt ist, rülpsen, Lebensäußerungen zeigen, schlafen (bis zu 20 Std. am Tag!); Bewegungssinn: robben, drehen, alles wird geübt; Gleichgewichtssinn, vor allem am Ende des ersten Lebensjahres: das Bemühen, auf zwei Füßen zu stehen – diese sogenannten Willenssinne sind beim kleinen Kind voll in Aktion.

Mein jüngster Neffe, letzte Weihnachten ein Jahr und zwei Monate alt, konnte damals noch nicht alleine aufstehen. Plötzlich krabbelte er auf den Weihnachtsbaum zu, der ganz hoch bis an die Decke reichte, und richtet sich dort langsam davor auf... zum ersten Mal. Dann plumpste er wieder hin. Eine halbe Stunde später ging er nochmals an den Platz seines ersten Erfolges, vor den Baum, und probierte es noch einmal. Ihr könnt euch vorstellen, was das für ein Erlebnis war – für alle Beteiligten, nicht nur für den kleinen Kerl.

Zurück in die ersten drei Lebensjahre

Mit dem Erreichen der Aufrichte haben die vier unteren Sinne ihr Hauptwerk getan. Die Ursachen für die gravierendsten Störungen, vor allem psychischer Art – wie die Borderline-Störung, multiple

³ Rudolf Steiner, *Von der Natur zur Unternatur*, in: Anthroposophische Leitsätze, GA 26.

⁴ Rudolf Steiner, *Anthroposophie – ein Fragment*, GA 45, II. Der Mensch als Sinnesorganismus, S.31.

Persönlichkeitsstörungen, Dissoziations-Phänomene –, sind in den ersten drei Lebensjahren, in dieser vorbewussten, rein willensgesteuerten Zeit zu suchen, weil der Verstand in dieser Zeit noch keine Möglichkeit hat, Erlebnisse klar zu verorten, zu sortieren und einzuordnen: Denn die komplexen oberen Sinnesmodalitäten sind noch in den unteren wie verborgen. Die mittleren Sinne sind noch nicht richtig ausgebildet. Deshalb erstreckt sich jede Schädigung in dieser Phase auf den ganzen Menschen.

Aus der therapeutischen Erfahrung wissen wir, dass wir zurückgehen müssen in diese ersten drei Lebensjahre, wenn wir auf so weit zurück liegende Störungen positiv einwirken wollen. Wie erreichen wir im Erwachsenen-Alter die geschädigten Willenssinne? Über das Gehen, Sprechen, Denken(-Lernen) in erwachsener Form: Dazu gehört z.B., ein Jahr lang regelmäßig jeden Tag mindestens eine Stunde eurythmisch zu arbeiten und anhand der Eurythmie alle Bewegungs- und Aufrichte-Vorgänge neu zu erlernen – und zwar in Verbindung mit Wohlgefühl und Wahrheitserleben, dem Erleben von Stimmigkeit. (Ich kann darauf an dieser Stelle nicht weiter eingehen, das ist ein extra Thema.) Dazu gehört auch die Arbeit an der Sprache sowie das regelmäßige Einzel- und Gruppengespräch, bei dem es um das Denkenlernen geht. Besonders hilfreich ist in diesem Kontext die Drama- und Schauspieltherapie, bei der Bewegung, Sprache und gedanklicher Mitvollzug in einem geübt werden (müssen).

Verzicht auf Selbstgenuss – von der Selbstlosigkeit der Sinne

Der zweite Aspekt, den wir noch brauchen, kommt im achten Vortrag der „Allgemeinen Menschenkunde“⁵ zur Sprache. Dieser Vortrag ist der Sinneslehre in der Pädagogik gewidmet. In „Vorstufen zu einem Verständnis des Mysteriums von Golgatha“⁶ schildert Rudolf Steiner, wie schwierig es war, dass der menschliche Körper, so wie er heute ist, über die langen Entwicklungszeiträume überhaupt erst entstehen konnte und wie oft die Organe gefährdet waren zu eigensüchtig zu werden.

Wovon wurden und werden die genannten Organe bewahrt?

Die Organe waren gefährdet, sich selbst zu stark zu erleben. Sich das vorzustellen, ist gar nicht so leicht: Der Tastsinn soll etwas fühlen und dabei auf jeden Selbstgenuss verzichten. Die Tastkörperchen sind doch real, sind wie kleine Wesen. Sie sollen etwas machen und es gleichzeitig „selber“ nicht intensiv erleben dürfen... Sie reagieren auf einen Reiz und jetzt sagt jemand zu ihnen: Ihr dürft nichts haben von dem, was ihr da erlebt! Das bedeutet hundertprozentigen Verzicht, verlangt ein Opfer. Wer von uns würde sich auf so etwas einlassen? Aber darum geht es bei diesem Opfer: Das Ich soll in Reinheit die Welt erleben dürfen – unverstellt, ungetrübt durch den Selbstgenuss der Organtätigkeit.

Rudolf Steiner spricht von einem Erzengel-ähnlichen Wesen, das sich dem Christus vollkommen selbstlos zur Verfügung gestellt hat. Die Erzengel hängen ja mit unserem Gefühl zusammen – weswegen nur ein Erzengel – über das Selbstgefühl – einwirken konnte auf die menschliche Konstitution, um dort jede Spur von Selbstsucht und Selbstgenuss an der Sinneswahrnehmung zu beseitigen und so eine Sphäre reinsten Selbstlosigkeit zu schaffen. Diese Aufgabe konnte nur ein Erzengel bewältigen, der einerseits im Gefühl von individuellen Menschen und Menschengruppen leben konnte, der andererseits aber auch ganz allgemein-menschlich interessiert war – sprich: Das musste ein Erzengel übernehmen, der mit der Menschheitsentwicklung und dem Christusimpuls in ganz besonderer Weise verbunden ist.

⁵ Rudolf Steiner, *Allgemeine Menschenkunde*, GA 293.

⁶ Rudolf Steiner, *Vorstufen zu einem Verständnis des Mysteriums von Golgatha*, GA 152

Michaels Opfer des Intellekts – Selbstlosigkeit im Denken, Fühlen und Wollen

Obwohl sein Name nicht direkt genannt wird, kann man sich keinen anderen Erzengel vorstellen als Michael – vor allem, wenn man hinzunimmt, was Rudolf Steiner an anderer Stelle über Michael sagte: dass er, so wie es in den Leitsätzen heißt, auf allen Selbstgenuss verzichtet bei der Entfaltung seiner Intelligenz. Michael verwaltet die kosmische Intelligenz aber so selbstlos, dass er auf jeden Genuss dabei verzichtet. Im Gegensatz dazu saugt Ahriman die Intelligenz auf und ist stolz darauf, das intelligenteste Wesen im Kosmos zu sein.

In den Mysteriendramen⁷ wird uns Maria als Repräsentantin dieser michaelisch-selbstlosen Denkweise geschildert. Sie ist die Meisterschülerin des Benediktus. Diese Maria legt nun – um Johannes, ihren Freund, auf seinem Weg zu helfen – ganz bewusst das Gelöbnis ab, auf allen Selbstgenuss, alles Glück, zu verzichten, das mit dem Verstehen und Reifenlassen von Gedanken einhergeht. Sie bringt das Opfer des Intellekts, im Mittelalter *sacrificium intellectus* genannt. Das Denken soll demnach Gottesdienst sein: Es erlaubt Dankbarkeit darüber etwas verstehen zu dürfen, Teil dieses Weisheitsgeschehens zu sein, aber keine eigensüchtige Freude, *dass man selbst es war*, die oder der etwas erkannte.

Weil nun Michael die Menschenschöpfung von Anfang an begleitet als *der* besondere „Bote des Anfangs“, *der Arch-Angelos*, konnte er zusammen mit dem Christus Schritt für Schritt durch die gesamte Evolution hindurch dafür sorgen, dass der menschliche Organismus sich physisch selbstlos konstituiert und kein Organ sich in irgendeiner Weise eigensüchtig gebärdet. Deswegen ist es auch heute der Inbegriff von Gesundheit, wenn jedes Organ dem Ganzen dient und keines über die anderen herrschen will.

Sinnesorgane als Orte des Selbst-Gewahr-Werdens

So ist jedes Sinnesorgan ein Ort, an dem das Ich sich erleben kann, aber nicht, indem das Sinnesorgan etwas wie erzeugt bzw. hinzufügt. Sinnestätigkeit hilft dem Ich, *sich selbst* seiner selbst und der Beschaffenheit der Welt inne zu werden: Mein Finger berührt diese Kante und gibt meinem Ich, meinem reinen Willen, die Gelegenheit, diesen Berührungsakt in unterschiedlicher Hinsicht zu begreifen: In der Berührung findet eine Begegnung zwischen meiner Hautbegrenzung und z.B. dieser Holzoberfläche statt. Ich werde mir meines Eigenwesens bewusst, indem ich der Welt begegne, sie ertaste, wie es so schön in dem Seelenkalender-Spruch der 32. Woche heißt:

Ich fühle fruchtend eigne Kraft

Sich stärkend mich der Welt verleihn;

Mein Eigenwesen fühl ich kraftend

Zur Klarheit sich zu wenden

Im Lebensschicksalsweben.⁸

⁷ Rudolf Steiner, *Vier Mysteriendramen*, 1998.

⁸ Rudolf Steiner, *Seelenkalender*, 1912.

Darüber hinaus erfahre ich etwas über die jeweilige Oberfläche, die ich berühre. Doch nicht der Sinn selbst gibt mir die Botschaft, ob etwas weich, trocken, hart, spitzig oder stumpf ist – nein: Ich erlebe unterschiedlich geformte Grenzen, die von etwas ausgehen, das, so wie ich, in der Sinneswelt verortet ist.

Deswegen sind die Tast-Endorgane nicht spezifisch mit einem Erlebnis bzw. einer Repräsentationszone im Gehirn verbunden, wie wir es am ersten Tag besprochen haben, sondern jede Sinneserfahrung ist interpretationsbedürftig: Jeder Sinnesort gibt dem Ich die Möglichkeit, sich dort wahrnehmend und urteilend zu betätigen.

Zu dieser selbstlosen Dienstleistung der Sinnesorgane gehört auch die Art und Weise, wie die Sinne zusammen wirken. Denn ohne dass ich schon bei den feinsten Bewegungen zusätzlich zum Bewegungssinn den Lebenssinn und den Gleichgewichtssinn betätige, kann ich kein Berührungserlebnis interpretieren. Rudolf Steiner sagt, dass es das Wesen des Urteilens sei, Erlebnisse immer durch das Zusammenspiel von mehreren Sinneserfahrungen, die sich gegenseitig beleuchten, einzuschätzen – nur dass dieser Vorgang so unbewusst und schnell abläuft, dass man sich dessen normalerweise nicht bewusst ist.

Der Christus selbst ist in die Sinneswelt eingetreten und hat dort nicht nur die Selbstlosigkeit der Sinnesorgane bestätigt, indem er sich mit der Erdenwelt vereinigte. Er hat darüber hinaus sich selbst in seiner Ich-Substanz geopfert und dem Menschen-Ich dadurch den Keim der Selbstlosigkeit eingepflanzt. Dieses Christusopfer kann jedoch erst dann für jeden einzelnen von uns „in Kraft treten“, wenn und in dem Maße, in dem wir uns individuell um diese Qualität bemühen. Ob wir eigensüchtig bleiben wollen oder nicht, ist einzig und allein unsere Entscheidung.

Das Ich als Vermittler zwischen Leib und Welt und die Bedeutung der Empfindung

Das Ich steht an der Schwelle und erkennt, wie Selbst und Welt zusammenhängen. Es lernt zu unterscheiden: Das ist das Selbst, das ist die Welt; das ist innerhalb von mir, das ist außerhalb. Es lernt aber auch die beiden zusammenzubringen.

Es ist wichtig zu unterscheiden, wann wir sinnlich wahrnehmen und wann wir bereits hellichtig und hellfühlend sind. Nur die rein sinnliche Wahrnehmung sowie die Unterscheidung zwischen Innen und Außen können Sinneswahrnehmung genannt werden. Alles, was wir anhand einer Sinneserfahrung im Inneren erleben, alles seelische Fühlen, ist bereits übersinnliches Erleben. Wir sollen anhand der Sinneslehre klar erkennen lernen, dass Hellsichtigkeit bzw. Hellfühlbarkeit bereits im ganz normalen Seelenleben beginnen. Um uns wissen zu lassen, wie man das weiterentwickelt, hat Rudolf Steiner „Wie erlangt man Erkenntnisse...“⁹ geschrieben.

An dieser Stelle möchte ich etwas einfügen, das für die Kunsttherapie sehr wichtig ist: In anderen Sprachen ist es äußerst schwer zu sagen, was eine Sinnesempfindung ist. Es gibt in der Regel kein Wort dafür. Gefühl ist nicht Empfindung! Rudolf Steiner unterscheidet sogar noch den Empfindungsleib als Grenze zwischen der physischen Sinneswahrnehmung und der Empfindung derselben in der Seele.

Der Schulungsweg der Anthroposophie, wie in dem oben genannten Buch beschrieben, aber auch alle Schulungselemente, die wir aus Kunst und Lebenspraxis kennen, arbeiten nach demselben Prinzip: das Ich dahin zu bringen, sich des vollen Umfangs seiner Erlebnismöglichkeiten bewusster zu werden

⁹ Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten?*, GA 10.

und es zu schulen, sich diesen Erlebnismöglichkeiten frei gegenüberzustellen, sie frei zu handhaben, nicht abhängig davon zu sein. Ein selbstloses Ich zu erringen bedeutet, dass das Ich lernt, Erlebtes nicht als Selbstgenuss zu missbrauchen, indem es in den damit verbundenen Wohlgefühlen schwelgt und abhängig davon wird. Selbstlosigkeit bedeutet ja nicht Selbstaufgabe, sondern ein neues losgelöstes Verhältnis zu sich selbst. Die höchste Freiheit des Menschen nennt Steiner die Freiheit von sich selbst: Dass man nichts mehr muss, nicht mehr meint, sich so oder so verhalten zu müssen. Nur dann kann ich mich mir selbst frei gegenüberstellen, kann mich einsetzen, so wie ich es will - kann loslassen oder mich verbinden. Die Voraussetzung dafür ist das Vertrauen sich dabei nicht zu verlieren. Glaube ist im Grunde das tiefe Vertrauen, dass das Ich Bestand hat. Das Lernen, sich selbst als ein Fremder gegenüberzustehen, beginnt mit der Sinnesempfindung.

In der „Allgemeinen Menschenkunde“¹⁰ kommen diese Begriffe alle noch einmal vor:

„Für das Geistig-Seelische sind dort, wo Nerven sind, Hohlräume. Daher kann das Geistig-Seelische dort herein, wo die Hohlräume sind.“

Und weiter unten: *„Die Nerven machen den Raum frei; dort können wir leben mit dem, was draußen ist. Das Auge verändert Ihnen Licht und Farbe. Dort aber, wo Sie Nerven haben, wo Sie hohl sind in Bezug auf das Leben, da verändern sich Licht und Farbe nicht, da leben Sie Licht und Farbe mit. Sie sind nur in Bezug auf die Sinnessphäre abgesondert von einer äußeren Welt, aber innen leben Sie wie in einer Schale die Außenvorgänge mit. Da werden Sie selbst zum Licht, da werden Sie selbst zum Ton, da breiten sich die Vorgänge aus, weil die Nerven dafür kein Hindernis sind wie das Blut und der Muskel.“*

Überall wo Sinnesorgane, wo Nervenbahnen sind, kann sich das Ich frei wie in einem Hohlraum bewegen und begegnen.

Die Aufgabe der Erziehung besteht im Grunde genommen darin, zu ermöglichen, dass sich das Gefühlsleben des Kindes von seiner Verhaftung mit dem physischen Leib löst und an das Denken anschließen kann – so Rudolf Steiner in der Allgemeinen Menschenkunde. Das sei die große Aufgabe der Erziehung.

Die wichtigste Übung, um das zu erreichen, besteht darin, tief zu empfinden, was man erlebt, genau zu sehen, was man sieht, aufmerksam zu hören, was man hört – in der Sinnessphäre detaillierte genaue Wahrnehmungen zu machen. Warum? Weil man auf diesem Wege eine Empfindung bewusst erfassen und, wie Rudolf Steiner es in der Theosophie¹¹ beschreibt, zum Gefühl verdichten kann. Das ist zugleich das Wesen der Meditation: Einen Sinnesindruck zu empfinden, die Empfindung zu einem Gefühl zu verdichten, sich über das Gefühlte gedanklich klar zu werden, dann einen Ausdruck mit künstlerischen Mitteln dafür zu finden: über Klang, Form, Farbe, Bewegung. Selbstlos einen Ausdruck zu finden für das Wahrgenommene als etwas, das einem gegeben wurde.

Kultivierung der unteren Sinne

In Bezug auf eine Kultivierung der unteren Sinne führt Rudolf Steiner in verschiedenen Zusammenhängen aus, dass wir mit unseren heutigen Wesensgliedern die Umwelt in dieser selbstlosen Weise noch nicht sinnlich wahrnehmen können, weil unser Ich noch viel zu unerzogen ist und sich noch viel zu wenig erkannt und verwandelt hat.

¹⁰ Rudolf Steiner, *Allgemeine Menschenkunde*, GA 293.

¹¹ Rudolf Steiner, *Theosophie*, GA 9.

Unsere physischen Sinneserfahrungen sind zwar bereits vollkommen selbstlos. Man kann sagen, sie sind viel besser als wir. Rudolf Steiner führt aus, dass unser Zukunftsmensch – Atman, der Geistesmensch, Buddhi, der Lebensgeist und Manas, das Geistselbst – uns wie aus der Zukunft von außen entgegenkommt und unsere heutigen Wesensglieder durchdringt und bearbeitet, sodass alle Menschen tief unbewusst den Impuls zur Höherentwicklung erleben.

- **Der Lebenssinn in geisteswissenschaftlicher Betrachtung**

Rudolf Steiner sagt, das Wohlgefühl, das wir über den Lebenssinn erleben können, sei einem großen astralen Überschuss zu verdanken, über den wir die Eindrücke erleben und schön finden. Dieser astrale Überschuss sei wiederum der Tatsache zu verdanken, dass die physisch-ätherische Konstitution den Astralleib wie auspresst dadurch, dass Atman - der vollkommen vergeistigte physische Leib - unseren Ätherleib ganz und gar mit Strukturkraft durchsetzt. Der ÄL müsse sich dieser physisch vollendeten Geistgestalt fügen und sich in die davon ausgehende Form begeben. Das aber bewirkt im ÄL wie eine feine Verkrampfung im Sinne einer Zusammenziehung und führt zu einer Auspressung des Astralleibs, wodurch das Wohlgefühl als Lebenssinn-Wahrnehmung entsteht. Darauf beruht auch die gesundende Wirkung von Ritualen wie der heiligen Messe oder der Menschenweihehandlung. Sie machen etwas von dieser unbewussten Einprägung des Zukunftsmenschen erlebbar.

- **Der Bewegungssinn in geisteswissenschaftlicher Betrachtung**

Im Bewegungssinn wirkt Buddhi, der Lebensgeist. Das Bewegungssinnerlebnis entsteht aufgrund der Tatsache, dass der Lebensgeist – d.h. der vom Ich durchgearbeitete Ätherleib - den Ätherleib in ein wunderbar harmonisches Gleichmaß mit sich selbst bringt, sodass der Astralleib ganz frei immer die Gegenbewegung zu unserer Eigenbewegung machen kann. Diese freie Gegenbewegung macht uns das Bewegungssinn-Erlebnis bewusst.

- **Der Gleichgewichtssinn in geisteswissenschaftlicher Betrachtung**

Das Geistselbst/Manas – der vollkommen vom Ich beherrschter Astralleib – gibt uns die Möglichkeit, den Gleichgewichtssinn zu erleben: Manas wirkt ausdehnend auf den Ätherleib, indem es den ÄL in diese Ausdehnung mitnimmt und sozusagen geistiger macht. Dadurch entsteht im Physischen ein Freiraum in Form der drei Bogengänge, denen der Ätherleib Platz macht, damit sie sich wie ein von außen Strukturiertes und Gewolltes hereinwölben und ausbilden können. So erleben wir unseren Gleichgewichtszustand stets mit Bezug auf die räumliche Umgebung.

Kultivierung der mittleren Sinne

Unsere mittleren Sinne können gemäß Rudolf Steiners Ausführungen nur dank gesund veranlagter Wesensglieder arbeiten dadurch, dass sich Empfindungsleib, Empfindungsseele, Verstandesseele und Bewusstseinsseele dabei betätigen. Damit aber sind die im Menschen selbst liegenden Möglichkeiten der Weltwahrnehmung ausgeschöpft.

Die höheren Sinne

Die höheren Sinne bedürfen – um dem Menschen das volle Sinneserlebnis vermitteln zu können – der Mitwirkung der Hierarchien:

- Die Erzengel ermöglichen uns über den Sprachsinn das Hören.
- Der im Ätherischen lebende Christus ermöglicht uns das individuelle Wahrnehmen von Gedanken.

Man sieht hier die Anknüpfung an die Christus-Opfer, dass Engel und Erzengel dem Christus dienen, damit in den höheren Sinnen die auch für diese Organe notwendige Selbstlosigkeit vorhanden sein kann. Wir brauchen die Hilfe der Erzengel, die ja Gruppenengel sind, damit wir überhaupt verstehen, was der andere sagt. Deswegen ist die Sphäre der oberen Sinne auch so anfällig für dämonische Gruppenwesen, die über Parolen und Musik das Ich wie auslöschen und stattdessen die Führung übernehmen.

Eingebettet in die hierarchische Welt

Über die Sinnessphäre erfährt der Mensch eine vollkommene Einbettung in die hierarchische Welt, die schon am Zukunftsmenschen schafft, wenn wir entsprechend mitmachen. Auf dieser Grundlage kann man dann auch verstehen, wieso gerade mit den Wahrnehmungen der unteren Sinnen, wenn wirklich empfunden und erlebt wird, was sie uns seelisch geben, die höchsten menschlichen Eigenschaften verbunden sind: Harmonie, Freiheit, Gleichgewicht. Der Bereich dieser unteren Sinne, wo unser Zukunftsmensch – sozusagen die ursprüngliche Idee vom Menschen – zu Hause ist, steht unter dem Schutz des Vätergottes. Wir gehen mit den Kräften unseres Zukunftsmenschen um, wenn wir unseren Lebenssinn, Gleichgewichtssinn und Bewegungssinn schulen. Ich-Sinn und Tastsinn lässt Rudolf Steiner bei dieser Beschreibung aus. Die mittleren Sinne sind die „menschlichsten“. Wie wir von Mensch zu Mensch miteinander umgehen, hängt davon ab, wie gut diese Sinneswerkzeuge ausgebildet sind.

Die fundamentale Bedeutung des Tastsinns

Die Einbeziehung der oben genannten Aspekte in Diagnostik und Therapie beginnt schon damit, dass die ganze äußere Einrichtung, die Art, wie wir umgehen mit unseren künstlerischen Mitteln, von Sorgfalt und Ehrfurcht getragen ist. Der Erkrankte erlebt dann ein „gemeinsames Ertasten“ dessen was heilt und hilft: Schönheit, Harmonie, Ordnung/Wahrhaftigkeit. Abtasten von Unterschieden und Klängen, der Art, wie ein früher Geschaffenes auf ein Späteres bezogen wird etc. Wenn wir das Einstrahlen des Tastsinns in das Seelische mit künstlerischen Mitteln unterstützen, entsteht Urvertrauen, Vertrauen in die Gott-Durchdrungenheit der Substanz. Wenn wir das Außen ertasten, ist das Ich zugegen und erlebt, wie die Leibessubstanz der Umweltsubstanz begegnet. Wie Göttliches im Menschen, dem Göttlichen in der Welt begegnet. Deshalb ist Existenzvertrauen, das wir Menschen brauchen, um gesund durchs Leben zu gehen, ein Geschenk des Tastsinns. Gestörtes Vertrauen und ein gestörter Glauben in sich und die Welt, weisen auf einen gestörten Tastsinn hin.

Aspekte zur Pflege des Tastsinnes in der Kunsttherapie

• Tastsinnpflege bei Anorexia nervosa

In der Schulmedizin gibt es eine neue Therapie für die Anorexia nervosa, die Pubertätsmagersucht. Die Betroffenen müssen drei Mal täglich für eine Stunde einen maßgeschneiderten, ganz eng sitzenden Kunststoffanzug aus Neopren-Material tragen, weil die Ärzte festgestellt haben, dass beim anorektischen Patienten eine gravierende Störung in der Körperwahrnehmung vorliegt. Das Ergebnis einer gesunden Tasterfahrung, dass Leib und Welt Vertrauen ineinander haben, ist bei ihnen unterentwickelt. Da lohnt es sich, therapeutisch tätig zu werden.

Die physischen Organe können manchmal geschädigt sein, aber letztlich ist es nicht diese Diagnose, die für eine Therapie in der Kunsttherapie relevant ist. Vielmehr geht es um die Frage, inwiefern der Prozess einer gesunden Einstrahlung der Sinneserfahrung über die Empfindung und das Gefühl bis ins

bewusste Existenzerleben als Existenzvertrauen gestört ist und wie dieser positiv beeinflusst werden kann.

Da ist es enorm wirkungsvoll, wenn wir über rhythmische Massage und über Öl-Bäder arbeiten, wie es gerade bei der Anorexia Nervosa in der Anthroposophischen Medizin praktiziert wird. Auch in der Kunsttherapie muss ständige an und mit der Grenze gearbeitet werden: Grenzen malen, plastizieren und wieder auflösen; sie erleben, damit umgehen, daran gestalten – also den Tastsinn ansprechen in Form von klaren Grenzen, von Weichheit und Härtequalitäten, wie man es mit den künstlerischen Mitteln auf dem jeweiligen Feld eben vermag. Daran sollen Empfindungen und Gefühle entstehen, auch für das Unten und Oben, für Schwere und Leichte, für innen und außen. Das wären Äquivalente für fehlende bzw. negative Vorerfahrungen, die helfen, dass sich durch ein neues gesundes Körpererleben Vertrauen in den eigenen Körper, Selbstvertrauen und Weltvertrauen bilden können.

• **Tastsinnpflege bei Angststörungen**

Auch bei Angststörungen liegt primär ein gestörter Tastsinn vor. Vertrauensverlust und Existenzunsicherheit sind immer verbunden mit Angst. Deshalb ist es hilfreich für die Diagnose zu schauen, in welchem Ausmaß ein Mensch ängstlich und angsterfüllt ist. Auch hinter der Magersucht verbirgt sich oft unbewusste Angst.

Will man den Betroffenen helfen ihre Ängste zu verlieren, muss man mit ihnen bewusst an den Grenzen arbeiten, um ihnen zu einer neuen Sicherheit zu verhelfen: Dazu gehört nicht nur das bereits erwähnte, von neuem Vertrauen getragene Erleben ihrer selbst in den eigenen Körpergrenzen, sondern auch das Leben innerhalb von sicheren Grenzen im Sozialen, bzw. zu Hause. Die verschiedenen Entängstigungstechniken setzen einerseits beim Bewusstsein an, arbeiten aber auch über die Empfindung und das Gefühl: Ich schaffe mir meinen eigenen Raum.

Es gibt wunderbare Dokumente darüber, wie es selbst im Gefängnis gelingen kann, sich diesen Ruhe- und Sicherheitsraum zu schaffen. Der evangelische Theologe Bonnhöfer¹² schrieb drei Monate vor seiner Hinrichtung im letzten Brief an seine Verlobte das berühmte Gebet, das inzwischen mehrfach vertont wurde und in allen ökumenischen Gesangsbüchern zu finden ist: *„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost was kommen mag. Gott ist bei uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“*

Das ist tiefer Ausdruck eines gesunden Tastsinns: Durchdrungen zu sein mit Gott-Gefühl, sagt Rudolf Steiner, sei das Ergebnis einer gesunden Tasterfahrung. Warum? Weil das Ich als geistiges Wesen erlebt: Dies hier ist mein Leib, das dort ist die Welt, ich bin geistig einverwoben und doch auch innerlich frei von allem nur Materiellen. Wenn mir das materielle Zuhause genommen wird, bin ich trotzdem geborgen in dieser Welt, der alles angehört. Zu üben, sich allen Dingen mit diesem Empfinden gegenüberzustellen, wäre das Erste.

Aspekte zur Pflege des Lebenssinnes in der Kunsttherapie

Der Lebenssinn lässt uns Harmonie empfinden. Es gibt Menschen, von denen wir sagen, sie seien harmoniesüchtig. Sehnsucht nach Harmonie zu haben, ist etwas sehr Gesundes – man darf davon aber nicht abhängig werden. Denn harmoniesüchtige Menschen haben eine große Schattenseite: Sie

¹² Dietrich Bonhoeffer (* 4. Februar 1906 in Breslau; † 9. April 1945 im KZ Flossenbürg) war ein lutherischer Theologe, profiliertes Mitglied der Bekennenden Kirche und am deutschen Widerstand gegen den Nationalsozialismus beteiligt.
Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Dietrich_Bonhoeffer am 12.10.2016

reagieren sehr aggressiv, wenn es unharmonisch zugeht: „Jetzt streitet doch nicht immer!“ Man kann am Aggressivitätslevel den Grad der Harmoniesucht erkennen. Streitlust ist etwas anderes. Hier reagiert man mit Aggressivität, weil man einen Hass auf Harmonie hat. Das ist die andere Form der Unfreiheit dem Lebenssinn gegenüber.

Lebenssinnpflege und Aggression

Es geht nun darum zu lernen, Harmonie als etwas zu erleben und zu pflegen, was nicht zwingt sondern beglückt und zu üben, mit der Aggressivität so umzugehen, dass sie zur Harmonie-Befähigung führt. Aggressivität, Langeweile, Öde – all diese missgestimmten Gefühle, die uns das Leben verderben und uns ärgerlich und verbittert machen – sind etwas Wunderbares, wenn wir sie als Ruf nach gesunder und gesundender Harmonie auffassen. Wir sollten versuchen den Betroffenen klar zu machen, dass sie ihre Aggression, ihre Langeweile, ihre wie auch immer geartete missliche Stimmung, als Anlass nehmen können, etwas zu tun, aufzuwachen – anstatt sich mit Drogen „zuzudröhnen“. Wir können mit ihnen gemeinsam versuchen, bewusst mit den Aggressionen umzugehen, indem wir sie ermutigen ein Bild zu malen, das das voll Aggressionspotential ausdrückt und dann Wege suchen, konstruktiv damit umzugehen – sprich: ein Werk zu schaffen, das befriedet. Die Aufgabe besteht darin, die Aggression als Aktivitäts-Potential zu erkennen, das nach konstruktiver Gestaltung drängt, aber noch nicht weiß, wie man das macht.

Das kann man auch Kindern wunderbar erklären. Wenn man sagt: „Du bist ein ganz toller Kerl, du hast Superkräfte, weißt nur noch nicht so genau, wie man sie so einsetzt, dass alle sich darüber freuen können. Im Moment freuen nur wir uns daran und viele andere ärgern sich noch darüber. Jetzt üben wir, dass sich immer mehr Menschen über dich und deine Aktivitäten freuen können!“

Unlust, Aggression und Langeweile sind wichtige diagnostische Merkmale für einen gestörten Lebenssinn und zugleich Ausdruck einer tiefen Sehnsucht nach Ganzheit, Schönheit und Harmonie – die „das Tal der Gegensätze und des Hässlichen“ erst noch durchqueren muss. Das ist ein Prozess.

Der Therapeut muss früher oder später in Zusammenarbeit mit dem Patienten, Klienten oder Kind herausfinden, was der Betreffende sucht. Eine Diagnose stellt immer einen Blick auf Zusammenhänge dar, die man durchschaut aufgrund von Symptomen, die ein Bild der Störung ergeben. Als Nächstes stellt sich die Frage, wie daraus ein Weg zur Gesundung wird. Deswegen fragen Ärzte ihre Patienten auch oft – selbst wenn sie manchmal schon wissen, was bei dem Betroffenen vorliegt: „Warum kommen Sie zu mir? Was wünschen Sie sich von mir?“ Den Antworten kann man entnehmen, was der andere sucht. Und man kann ihn beim Wort nehmen: „Wenn Sie das wollen, kann ich Ihnen helfen!“ Jetzt kann man über den Weg dahin sprechen – der dem Patienten möglicherweise nicht gefallen wird, der aber zum Ziel führt. Auf diese Weise hat man ihn „im Boot“ und muss versuchen, mit Optimismus und Humor an den selbst gestellten Aufgaben „dran“ zu bleiben...

Aspekte zur Pflege des Bewegungssinnes in der Kunsttherapie

Das schönste aller menschlichen Gefühl verdanken wir dem Bewegungssinn: das Freiheitsgefühl.

Auch in der Anatomie sprechen wir von „Freiheitsgraden“. Unser Schultergelenk ist das Gelenk mit den meisten Freiheitsgraden – sieben an der Zahl! Damit haben wir aber auch die meisten Probleme, weil wir mit Freiheit so schlecht umgehen können. Warum rasen Leute so gerne mit ihren Autos? Wegen dem Freiheitsgefühl, das sich bei schneller Fortbewegung einstellt, wie auch beim Fliegen usw.

Einen gestörten Bewegungssinn erkennt man an „Verklebungen“, Hemmungen, Gefühlen der Unfreiheit, Anpassungsschwierigkeiten, Zwängen usw. An all diese Störungen muss man mit Bewegungstherapien drangehen und nicht mit Psychotherapie, wie es vielfach üblich ist!. Bewegung, Bewegung, Bewegung. Und auch wenn man in der Kunsttherapie mit Musik oder Malen arbeitet und kein Bewegungstherapeut ist, kann man trotzdem die Bewegung hinzunehmen, indem man z.B. ein großes Format nimmt, das den Patienten veranlasst, beim Malen große Bewegungen zu machen. Oder indem man vor dem Plastizieren das Thema in der Luft plastiziert und so die Empfindung für die freie Bewegung zu wecken versucht.

Das Schöne an dieser Art der Sinnesdiagnostik vor dem Hintergrund des Gesunden ist, dass man im Licht des Gesunden das Kranke ganz fein beobachten kann. Der Therapeut weiß, dass Heilung über die Sinneserfahrung, das Erkennen der Empfindung, das Bewusst-Machen der Empfindung, und schließlich zum Gespräch über das so erkannte Gefühl führt. Dieser Prozess ermöglicht dem Betroffenen zu verstehen, Schlüsse daraus zu ziehen, sich der Sache erlebend gegenüberzustellen. So kann man jedem Menschen einen Ausweg aus seiner jeweiligen Sinnesstörung zeigen.

Aspekte zur Pflege des Gleichgewichtssinnes

Wenn der Gleichgewichtssinn gestört ist, ist der Betreffende unfähig, innere Ruhe herzustellen. Seelische Unruhe, Hast, innere Zerrissenheit sind die Folge. Man durfte als Kind nicht genug die Gnade empfinden, erleben, fühlen: „Ich ruhe in mir selbst, weil ich im Gleichgewicht bin.“

In der Kunsttherapie kann man nun an solchen Ruhemomenten arbeiten, an diesem Zu-sich-Kommen. Entscheidend ist auch hier, dass der Betroffene nicht nur die Erfahrung macht, zur Ruhe zu kommen, sondern dass der therapeutische Prozess weitergeht, indem er die Empfindung zu halten versucht, solange es geht, und ihr dann nachlauscht. Über das Fühlen, was war, und das Beschreiben des Empfundenen wird es langsam bewusst.

Denn jeder noch so gestörte Mensch hat ja diese unteren Sinne. Er ist nur nicht mehr in der Lage, die selbstlose Botschaft dieser Sinne zu empfangen:

- Dass unser Geistesmensch über den Lebenssinn sagt:
Du bist ein harmonisches, im Kosmos gerechtfertigtes Wesen.
- Dass unser Lebensgeist uns über den Bewegungssinn sagt: Du bist ein freies Wesen.
- Und dass unser Geistselbst uns über den Gleichgewichtssinn sagt:
Du ruhst in dir selbst, du bist ein in dir gegründetes Wesen.

Von der Veranlagung her haben alle Menschen dieses Potential. Wir Kunsttherapeuten können unseren Patienten helfen, dass ihnen die daraus resultierende Heilungsmöglichkeit im therapeutischen Prozess ein Stück weit bewusst wird.

Empfohlene Literatur

Wolfgang M. Auer: Sinnes-Welten. München 2007

Michaela Glöckler: Sinnestätigkeit – das Fundament für Welt- und Selbsterleben. In: Kindersprechstunde. 20. Aufl. Stuttgart 2015

Karl König: Sinnesentwicklung und Leiberfahrung. Heilpädagogische Gesichtspunkte zur Sinneslehre Rudolf Steiners. Stuttgart 2010