

Joachim Beike
Angewandte Sinneslehre

Die Befragung der unteren Sinne bei überwältigenden Begegnungen ¹

Vorbemerkung: Auch die unteren, leibnahen Sinne² des Menschen sind "humanisiert". Das heißt sie geben uns sowohl eine Orientierung im physischen Leib als auch im "Sozial-Leib" (Funke Wieneke 1995, Joseph Beuys in Heidt, 1989,). So ahnen wir z.B. an der Art einer Berührung, wer uns da berührt. Werden **überwältigende Begegnungen** in der Psychotherapie besprochen, scheint es unausweichlich, sich beiden Erfahrungsfeldern - des Leiblichen und des Sozialen – zu zuwenden, was hier in **Einzelfall-Vignetten** veranschaulicht wird. Diese Erfahrungsfelder sind im 1. und 3. Jahrsiebt besonders repräsentiert, denn die Humanisierung der Leibsinne und des "*impliziten Leib-Gedächtnisses für Zwischenmenschliches*" (Thomas Fuchs, 2015) geschieht v. a. im Vorschulalter - während die explizite und persönliche Erkundung des Sozialen mittels formal-abstrakter Urteile in der Jugend erwacht. Dazwischen vermittelt das träumend-phantasievolle Schulalter.

Die Befragung der 12 Sinne "ermuntert", zwischen diesen 3 Schichten bewusst zu agieren. Ihre gesamte Aufzählung und Ordnung in drei Gruppen findet sich auf der letzten Seite des Aufsatzes.

Die leibnahen Sinne stellen sowohl ein Gefäß, als auch ein Instrument der sozialen Sinne dar.

Ja, sie schwingen wie eine Bassstimme bei allen Sinnes- Wahrnehmungen mit. Während jedoch bei den leibnahen Sinnen bereits ausführliche Beschreibungen der Erfahrungsfelder sowie des zu viel und zu wenig einer Sinnessphäre vorliegen (s. S. 7, 11, 14 u.19) ist dies bei den sozialen Sinnen noch nicht ausreichend der Fall (s. S. 22). Aufgrund dieser Tatsache soll hier zunächst schematisch angedeutet werden, auf welchen Gebieten die Forschung ergänzt werden muss:

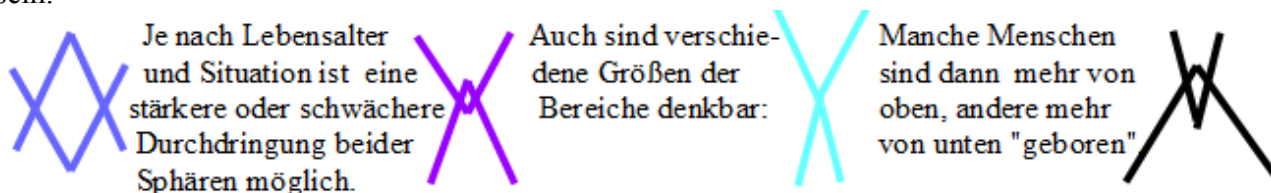
Der Gefäß-Charakter der leibnahen Sinne soll als ein aufrechtes V gedacht werden. Aufgrund der leichteren Darstellung und Lesbarkeit der Schemata wurde dieses V hier jedoch in die Horizontale verlegt. Insbesondere bei der Polarität des Tast-Sinnes mit dem Ich-sinn ist das Schema aber – der menschlichen Aufrichtung gemäß - als vertikal stehend auf zu fassen. Der Ich-Sinn kommt dann schematisch dem Tast-Sinn von oben entgegen, indem er ein umgekehrtes V bildet und den tastenden Leib durchdringt. Der Verankerungs und Resonanz-Funktion des Tast-Sinn-Gefäßes steht somit die Humanisierung durch die Wahrnehmung anderer Wesen gegenüber. Diese von oben kommende Humanisierung der Leib-Wahrnehmung wird bei der jeweils dreischrittigen Befragung der Leib-Sinne thematisiert. Beide zusammen bilden eine "**humanisierte Verankerung**" des Seele:

Ein anderes Wesen als *physisch* präsent, bzw. existent anzuerkennen, bedarf des Tast-Sinnes. Einen anderen Körper als individuell beseelt und von einem bestimmten, würdevollen und völlig eigenen Wesen bewohnt wahr zu nehmen, bedarf des Ich-Sinns und der zu seiner Entwicklung nötigen Mentalisierung. In diesem Wechselverhältnis von befestigendem Leib und auffassendem Geist gibt

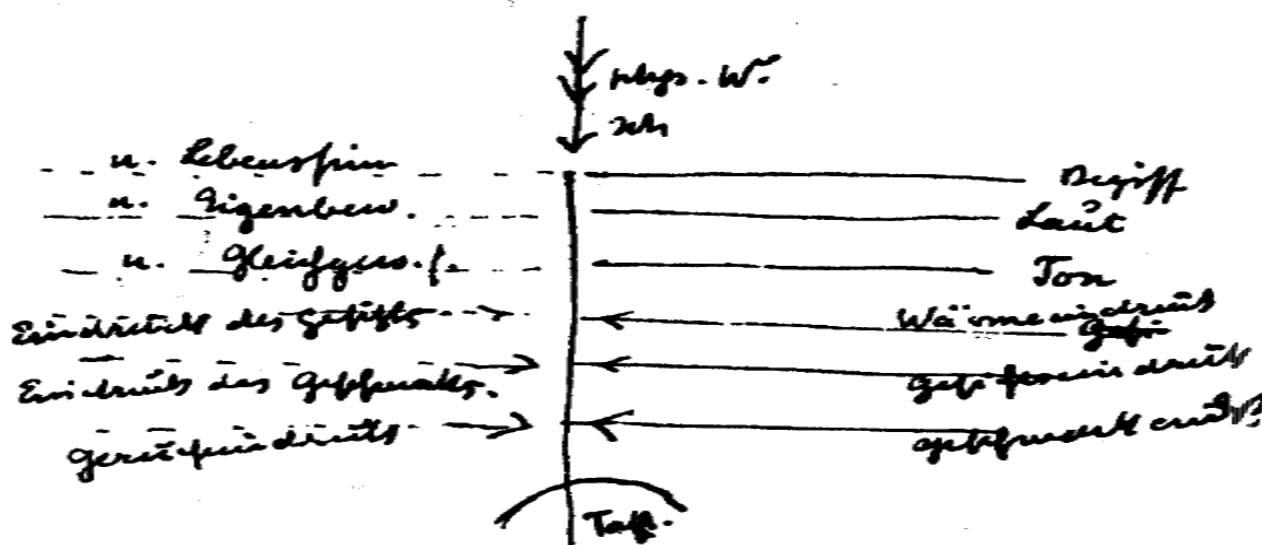
1 Bitte bei traumatischen Erinnerungen oder entgrenzten Patienten der Gefahr überwältigender Erinnerungen vorbeugen! Das geschieht u.a. durch: Selbstbeobachtung des Stress- und Spannungs-Levels, durch die Vorstellung vom "sicheren Ort", durch eigenständige Aufmerksamkeits-Steuerung, oder *rückwärts* Erinnern der belastenden Szene und Erzählen in der 3. Person. All diese Techniken helfen zur Distanzfindung, und die hier vorgestellte umfassende Befragung der unteren Sinne unterstützt die Umlenkung der Aufmerksamkeit von schlimmen Erinnerungen auf den eigenen Leib, damit diese Befragung aus einer guten Anwesenheit und Verankerung stattfinden kann.

2 Tastsinn, Lebens-Sinn (mit seinem die Erregung wahrnehmenden Organ des Vegetativums), Bewegungs-Sinn und Gleichgewichts-Sinn werden hier *Leib- Sinne*, Ich-Sinn, Denk-Sinn, Sprach-Sinn und Gehör *soziale Sinne* genannt. Auf S. 15 finden sie eine Tabelle der Sinne und ihrer Bedeutung für Urvertrauen, Autonomie und Initiative.

es mehrere mögliche Konstellationen. Die schematische Begegnung von unten (Tastsinn) und oben (Ichsinn) kann daher je nach Konstitution und Situation sehr verschieden aussehen. Die Schemata sollen auch ein Modell für die anderen Sinnespaare also z.B. Lebens- und Denk (Begriffs)-Sinn sein.



Die gegenüberliegenden Sinnes-Paare der leiblichen und sozialen Sphäre ergeben sich u. a. aus Angaben Rudolf Steiners in seinem Notizbuch (kopiert aus H. Knobel, 1984, S. 184):



Man sieht, wie Tastspähre und Ich-Sphäre die anderen Sinnes-Paare von oben und unten "halten". Im Folgenden werden vor allem die unteren Empfindungen, d.h. die Gefäße der Leibsinn dargestellt. Es ist aber wichtig, zu wissen, dass die frühen Entwicklungsstufen des Ich-sinnes³ - also der humanspezifischen Gabe, sich reflektiert in andere einzufühlen, auch an die Anerkennung der *physischen* Realität eines Anderen – und damit an Tasterfahrungen – gebunden ist.

Die Stufen dieses Erwerbs sind in der **Mentalisierungstheorie** (P. Fonagy et al, 2002) beschrieben und hängen mit den 4 unteren Sinnen eng zusammen: Während die unteren, un-einfühlsamen Modi der Mentalisierung (also das teleologische Handeln) und die äquivalente Auffassung der Mitwelt ("Die Welt ist so, wie ich sie sehe") noch stark vom leibnah ertastbaren "Dasein" und vom Wohlgefühl des Lebenssinnes bestimmt sind, werden die oberen Modi der Mentalisierung ("so tun als ob" und "reflektieren, dass der andere denke, dass...") stark durch die Motive Anderer beeinflusst. Beim "so tun als ob" z.B. spielt immer etwas und das beinhaltet aktive und reaktive Bewegung. Für den aufrichtigen und reflektierten Austausch ist die Überschau vermittelnde Balance und das fest in sich stehen können wichtig, sonst würde man sich zu leicht in den anderen verlieren.

³ Das Konzept des Ich-Sinns wird hier nur andeutungsweise besprochen. Rudolf Steiner sprach von diesem Sinn erst nachdem Max Scheler (1910) in seiner Schrift "Vom Wesen der Sympatie-gefühle" einen anthropologischen Zugang zur Auffassung des Anderen veröffentlicht hatte. Auch Martin Buber hat über diese Art der Auffassung des "Du" gesprochen. Alle drei kannten sich nachweislich. Für die Alltagsbezüge dieses Sinnes kann man das Buch von W. A. Auer (2007) lesen, wo er den Ich-Sinn als "Stil-Sinn", also als einen Sinn für den einzigartigen Schreib-Stil, Geh-Stil, Mal-Stil oder Plastizier-Stil schildert. Wissenschaftstheoretische Bezüge zum Ich-Sinn finden sich in Scheuerle (1984).

Klinisch imponieren entsprechende Patienten-Typen, bei denen wir fast verzweifeln, wenn sie aus der Überreflektion fremder Sichtweisen oder aus der "eingebauten Rechthaberei des eigenen Seins" nicht herauskommen. Wer sich das Schema zum Tast-Sinn an den Polen ansieht, findet diese Pole des 'Zuviel-beim-Anderen-Sein' und des zuviel 'In-Sich-Seins' dort beschrieben. Im modulierbaren Zentrum des Ich-Sinns (des von oben kommenden V) würde dann die Wahrnehmung des anderen Wesens stehen, wie es in seiner Würde durch die zukünftige Potenz und mitgebrachte Begabung "ist" (siehe Schema V am Aufsatz-Ende). Wenn der Ich-Sinn in der Jugend an den Begrenzungen der Eltern und in der ersten Verliebtheit erwacht, wird die gesunde Oszillation zwischen mir und dem Anderen erst noch geübt und es kommt zu manigfaltigen Vereinseitigungen.

Zunächst soll jedoch noch einmal die eigentätige Oszillation der Ich-tätigkeit angeschaut werden: Unsere gereifte, freie **Ich-Tätigkeit** nimmt wahr, urteilt und entscheidet. Dabei verwebt sie Äußeres und Inneres und nutzt dafür die o.g. niedrigen und hohen Mentalisierungsmodi: Während sie so (untere) egozentrisch-leibliche und (obere) altrozentrisch-soziale Belange wahrnimmt, abwägend beurteilt und sich zu etwas entscheidet, schwingt sie zwischen Subjekt und Objekt hin und her. R. Steiner spricht hier vom "Oszillieren des Ich-Sinnes". Die oben erwähnte Humanisierung des Menschen durch den Ich-Sinn ist also eine höchst aktive! Dieses freie Schwingen zwischen Leib und Sozialeib ist in den Einzel-Schemata der Sinne links jeweils durch eine Acht symbolisiert. Es geht dabei um die *modulierbaren* Ich- Tätigkeiten und es stehen ihnen (an den Enden des V) diejenigen leibnahen oder sozialen Erlebnisse gegenüber, in denen man sich verliert. Es ist eine zentrale Aufgabe der frühen Erziehung, die zwei Fähigkeiten gründlich zu veranlagern, sowohl in konfliktiven als auch in symbiotischen Formen des Kontaktes "präsent" und "das Andere Wesen auffassend" werden zu können.

Sowohl in sozialen als auch in leibnahen Wahrnehmungsbereichen kann man sich ja sehr verlieren. Psychotherapie soll erfahrbar machen, durch welche Erfahrungen vereinseitigte Empfindungen wieder modulierbar werden, so dass man gut im Leib verankert und gleichzeitig im Bewusstsein anderer Wesen bleiben kann, auch wenn Konflikte oder symbiotische Verschmelzung diese wahrnehmende Präsenz erschweren. Beide Bereiche werden heute durch eigene Forschungsrichtungen akademisch erforscht⁴.

Zur Praxis: Im Folgenden werden die leibnahen Sinnessphären jeweils einzeln behandelt, auch wenn sie sich im Erleben des Menschen durchdringen: Die gemeinsame Empfindung der labilen Aufrechte und der eigenen Schwere im Leib bilden z.B. eine doppelte "Präsenz" des physischen Daseins und der freien Aufmerksamkeit. Im Lebens-Sinn erscheint dann neben Arousal noch die kognitive Präsenz und im Bewegungs-Sinn die Handlungs-Bereitschaft. Solange kein schweres Trauma-Erlebnis befragt wird, lässt die Befragung der leibnahen Selbstwahrnehmung meist die Art und den Grad der Präsenz und zusätzlich einen autonomisierenden (Un-)Willen spürbar werden. Besonders bei überwältigenden Erlebnissen befragt man daher zunächst den Leib und dann erst die räumlichen Verhältnisse ("Wer stand wo, in welcher Körperhaltung?)⁵..

4 Während die Effekte des Leibes auf das soziale Erleben u.a. im Embodiment-Konzept von Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G.; Tschacher, W.; 2006 thematisiert werden, wird umgekehrt die In-Korporation von Täterintrojekten aus dem Sozialeib bei Traumatherapeuten wie z.B. Reddemann, J. 2007 oder Vogt, R., 2012, behandelt.

5 Eben diese räumliche (und ggf. chronologische) äußere Erinnerung ist meist eine notwendige Voraussetzung, um die Erlebnisse umfassend genug durch zu arbeiten und real verändern zu können. Würde man dabei ausschließlich die vier sozialen, äußeren Sinne durchgehen, um das Geschehene zu schildern, steigen die Plastizität der Erinnerung und die Retraumatisierungs- Gefahr deutlich an. Ob eine Befragung der leibnahen und der sozialen Sinne stattfinden soll, muss somit nach Therapieauftrag und aktueller Belastbarkeit entschieden werden.

Tastsinn Allgemeine Ausrichtung der Fragen: Erfragt wird, wie sich das Ereignis bzw. die belastende Person auf den *Tastsinn als Grenze zwischen dem Körper und der Umwelt* auswirkt, denn Tasterfahrungen verändern laut R. Steiner zunächst die eigene Befindlichkeit⁶! Auch Thomas Fuchs (2005)⁷ beschreibt, dass man zunächst nur die Veränderungen an sich selbst, d.h. seines leiblichen Verkörpert-Seins wahrnimmt. R. Steiner gab dem Tastsinn in seinen Veröffentlichungen vor 1916 daher noch keinen Status eines eigenständigen Sinnes sondern wies darauf hin, dass er mit dem Wärmesinn verwechselt werde (siehe dazu ggf. die Anmerkung 14 – auf der letzten Seite). Tatsächlich zeigen die folgenden Untersuchungen, dass das mit Wärme und Kälte verbundene Sich-Zusammen-Ziehen oder Ausdehnen als grundlegende Polarität aller Leibsinn, vor allem aber des Tastens erlebt wird. Dieses Tasten der eigenen leiblichen Verankerung und Resonanz soll hier mit dem Begriff "Tast-Sinn I" besprochen werden. Dem gegenüber steht mit Tast-Sinn II das investigative nach außen Tasten des Weichen und des Harten, das hier thematisch nur gestreift wird. In der Chronologie der immer weiter sich nach außen orientierenden Sinne steht strukturgebende, in allen anderen Sinnen realität-vermittelnde Tast-Sinn I am leibnahen Anfang aller gesunden Sinnes-Entwicklung. Diese geht mit der verankernden **Daseins-Sicherheit** (Ruhmann, 2015) und mit der sozialen Zugehörigkeit bzw. **Bindungs-Sicherheit** (Brisch, 2011) einher (siehe das Schema I, drei Seiten weiter unten). Der investigative Tastsinn II dagegen steht im Steiner'schen Werk nach 1916 an vierter Stelle, weil er sich bereits nach außen hin orientiert und weil er – anders als Tast-sinn I auch präkorticale Bereiche des bewussten Schlussfolgerns nutzt.

Man kommt allerdings mit dem Tast-Sinn und seinen umfassenden Bezügen nicht zurecht, wenn man nicht zwischen **Tast-Sinn I und II** unterscheidet. Bevor ich auf Tast-Sinn I eingehe, möchte ich daher kurz andeuten, worum es sich klinisch bei Tastsinn II handelt:

Nicht selten tasten Kinder und auch Erwachsene zu viel nach außen: **Zu sensitiv zu sein**, kann diese Menschen über-empfindlich ja hysterisch wirken lassen. Das kann bis zum Schwitzen bei innerer Abwehr von möglichen Berührungen und Aufgaben gehen. Das über-sensible nach außen Tasten, kann eine Folge mangelnder Verankerung im Leib (schwacher Tastsinn I) sein oder aber im Zuge eines besonderen Tast-Interesses an der Außenwelt auftreten, wie es ein Erblindeter bilden muss, wenn er die Braille-Schrift lernt. Liegt aber beim hysterischen Menschen Vertrauen und eine deutliche Auffassung des Anderen durch die höheren Sinne vor, kann er sogar hochempfindliche Organe wie das Auge berühren lassen, ohne zu zucken! Die je nach Situation vorausseilende Erwartungsangst dieser Menschen soll R. Steiner's Rat an die Heilpädagogen zufolge durch ein ruhiges von hinten an die Kinder Herangehen, und ein sachbezogenes Berühren und Führen der Hand vorübergehend in Kauf genommen werden. Die Erwartungsangst, die durch den vagabundierenden Astralleib zustande kommt, wird dann durch die ansteckende Ruhe des Erziehers und durch den konsequenten Bezug zur Sache überwunden. Das "je nach Gegenüber in seinem Vertrauen oder in seiner Angst sich befindende" hysterische Kind wird also suggestiv mitgenommen und über außen nach innen geführt, weil es vor allem in den oberen Sinnen übermäßig empfindet und sich "von unten" zu wenig gehalten fühlt. Diese Sinnes-Integration erfolgt also aus dem Sozialraum durch den bindungsvergewissernden physischen Kontakt im Rahmen der Aufgabe.

6 Herbert Hensel 1966, S. 100 stellt diese *somatisierte* Selbstwahrnehmung der *objektiven* Wahrnehmung gegenüber.

7 Thomas Fuchs Darstellungen eines im Leib verankerten und am Leib abzurufenden impliziten Gedächtnisses sind für das Realitäts-Erleben am Leib und für die somatischen und objektiven Wahrnehmung zentral. Trauma-Gedächtnis, Schmerzgedächtnis, zwischenleibliches und situatives Gedächtnis z.B. beinhalten implizites Wissen um Bindungs- und Beziehungs-Prozesse (Vortrag Thomas Fuchs an der Uni Witten Herdecke am 6.12.2015). Werden sie vernachlässigt, kann die Psychotherapie das Niveau einer oberflächlichen Beratung und schematischer Diagnosen nicht überschreiten.

Karl König (1986) stellt diesen *über-sensiblen* Typus nun dem *über-irritierbaren* Menschen gegenüber, der sich – trotz großem Vertrauen aufgrund seiner hohen Grundspannung nicht auf solche Berührungen einlassen könnte. In diesem Fall bemerkt man, dass das nach außen Tasten kaum mit einer schlussfolgernden Suche nach dem Begriff der äußeren Berührungsgegenstände zu tun hat, und dass hier Tastsinn II kaum genutzt wird. Während bei hysterischen Fällen neben der personenspezifischen Abwehr oft eine große Sehnsucht besteht, sich an Anderen spüren zu können und durch Andere zu sich zu kommen – ist dies bei irritierbaren, überspannten Menschen meist weniger der Fall. Sie wirken eher unempfindlich und zwar um so mehr, je mehr sie gerade tun wollen. Der extrem athletische "Typus epilepticus" und der pygnisch gebaute Mensch sind häufig eher irritierbar, aber wenig sensibel. Sie werden in Filmen gern als "effektive Kampfkuigel" dargestellt. Es scheint, dass Tast-Sinn I sie ausreichend oder gar zu sehr im Leib verankert erhält, v. a., wenn eine zusätzliche Verankerung im erhöhten Muskeltonus besteht. Die Sinnes-Analyse zeigt also, dass wir die oberen und unteren Sinne im Einzelfall und in ihrer Über- oder Unter-Sensibilität erfassen müssen, wenn wir die Welt aus den Augen der Patienten verstehen wollen.

Zu wenig Tast-Auffassung kann aber auch ohne das Vorliegen des o.g. "Kampfkuigeltypus" vorliegen. Dann prägen sich die Dinge der Welt einfach nicht genügend ein. Einer unveröffentlichten Arbeit von Peter Zimmermann aus Herdecke zufolge ist dann auch das Gedächtnis für Dinge, das Wiedererkennen und Nennen der Dinge schlechter. Je weiter die Menschen sich heute der Natur und des aktiven eigenen Leibes und der zwischenmenschlichen Berührung entfremden, und je tiefer sie in virtuellen Welten leben, um so geringer wird die Auffassung der Welt, des Lernstoffes und der eigenen leibnahen Bedürfnisse sein, und um so früher wird der Begriffs-Nominalismus die Kinder den Märchen und den natürlichen Autoritäten entfremden müssen. Alles wird dann zur Definitions-Sache und die kurzsichtige Begriffs-Reproduktion mancher Schulen verstärkt diese Tendenz. Verfrühter Begriffsnominalismus, Nachlassen der Nachahmung und des Gedächtnisses sowie mangelnde Empfindung der natürlichen Autorität nehmen aktuell epidemisch zu. Bringt sich der Mensch – mittels der unteren Sinne - nicht selbst ausreichend hervor, wird ihm zudem der Andere Mensch "irgendwie fehlen", auch wenn er ihn neben sich stehen hat. Es muss gesondert untersucht werden, ob der Konstitutionstypus des kosmischen Kindes diese Signatur zeigt und ob es wie bei den Katzen eine bestimmte sensible Periode für den Erwerb der Realitäts-Sicherheit im Raum persönlicher Bindungen gibt. Therapeutisch wird eine ausreichende Sinnes-Integration von unten her erstrebt, indem man Erdkontakt, Körperkontakt, Töpfeln und wohlthuende Einreibungen bzw. Massagen pflegt.

Sich zusammenziehen und ausdehnen; zentrifugale und zentripetale Tendenzen von Tast-Sinn I
Aus dem physischen Mutterleib, d.h. aus fast absolutem Schutz und Zugehörigkeit muss der Mensch heraustreten in eine Gegenüberstellung zur Welt. Tastsinn I schwingt mit seinen 4 verschiedenen Mechanorezeptoren in allen Sinnesorganhäuten bis zum Ohr mit und bildet so eine "realitäts-vergewissernde Bass-Stimme" bzw. Leibresonanz (Montagu, A. 2004) der einzelnen Sinnesfelder. Dazu umhüllt und schützt die Haut den ganzen Menschen und ist zugleich sein größtes Wahrnehmungs-Organ. In der Sexualität schließlich, d.h. mit Haut, Haar und Schleimhäuten nehmen wir uns und den Anderen wahr. Dabei wird der "oszillierende Ich-Sinn" tätig (R. Steiner, 1916): Mal schlafen wir immer tiefer in die Äußerungen des Anderen Ich ein, dann aber möchten wir uns wieder aktiv selbst hervorbringen und wachen wieder zu uns auf. Verschmelzung und Gegenüberstellung wechseln dabei und bilden zwischen Leib und Sozialeib – das **Gott-Gefühl**, bzw. das **Urvertrauen** im Kontakt, das mit Subjekt-Konstanz und Objekt-Konstanz einher geht. Dem über-sinnlichen (?) Gott-Gefühl gegenüber steht unausweichlich die unter-sinnliche (?) **Angst** (K. König, 1986), die auch unseren elektrischen Hautwiderstand ändert.

Die Wirkung des Tastens auf die anderen Leibsinn: Derart mächtig wirken die durch Berührung vermittelten Befindlichkeitsveränderungen, dass sie alle Leibsinn in jeweils zwei Richtungen beeinflussen können. Je nach *eigener Vereinseitung* meiner Willenshaltungen im Leib und je nach dem *Motiv des Berührenden* ändern sich auch die Befindlichkeiten in den Bereichen Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn (siehe dazu die blau gedruckte Fallvignette).

Berührung trägt also dazu bei,

- mich Anderen hinzugeben/ mich zu öffnen oder am eigenen Leib zu mir zu kommen, "zu" zu machen Tastsinn
- mich zu wecken oder zu beruhigen, d.h. etwas bemerken oder vergessen lassen Lebenssinn
- mich an zu spannen oder zu lösen, ggf. auszudrücken oder beeindruckt ('bewegt') zu werden Bewegungssinn
- *auf*-merksam und *auf*richtig das Außen zu bezeugen oder nach innen reflektierend den eigenen "Neigungen" zu lauschen Gleichgewicht

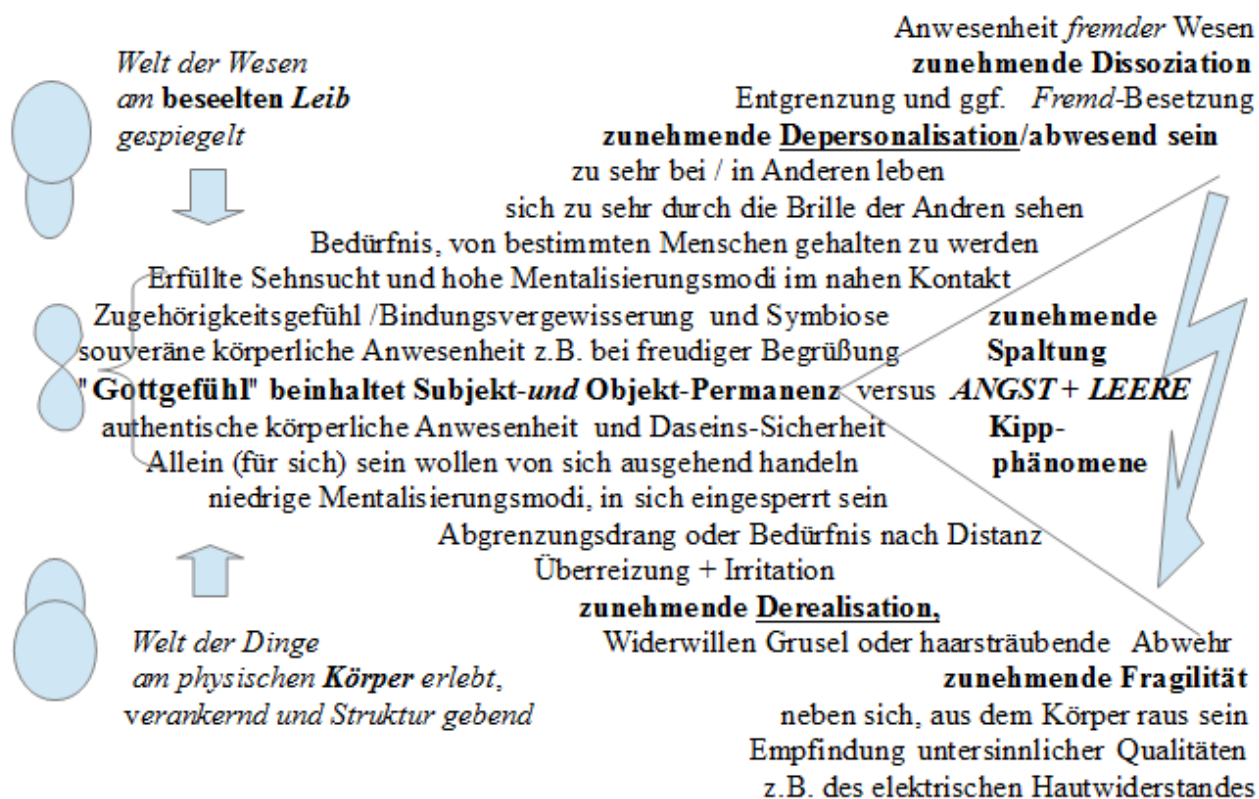
Das eigene Erleben zeigt uns dies wenn wir uns z.B. zum Einschlafen in die Laken oder an den Partner schmiegen. Andererseits reiben wir uns das Gesicht zum morgendlichen Wachwerden. Tastsinn I ist offenbar ein ganz besonders willenshafter Grenz-Sinn: Der Mensch möchte "da sein", sich geltend machen oder er möchte sich vereinzeln, sich in sich fühlen (siehe Anmerkung 4). Wir fragen deshalb in zwei Richtungen: *Wie fühlst Du Dich in Deiner Haut, was sagt Dir dieses "Grenzorgan" für die Nähe-Distanz Regulierung mit Anderen?* Weil die elementaren, leibzugewandten Botschaften der Haut jedoch eher unter-bewusst und die feinen sozialen Empfindungen oft über-bewusst sind, muss in den Therapeutinnen ein Wissen um die polarisch zu zuordnenden Wahrnehmungen bestehen. So fragt man ggf. gezielter, welche Empfindungen aufgetaucht sind: Im Schema I werden dazu die Empfindungen aufgeführt, die die Nähe-Distanz-regulation bzw. die Leib-Verankerung nach ihren graduellen Unterschieden offenbaren:

Physisch (linker Teil des Schema I nach unten hin) trägt der Tastsinn zur Objektpermanenz, zum Realitätsgefühl (R. Steiner, 1923) bzw. zur inkarnierenden Daseinssicherheit (I. Ruhrmann, 2015) aber auch zum Materialismus bei. Das leibliche Eingebettet-Sein, oder wie Storch et al (2006) es nennen, das "Embodiment", ermöglicht und "realisiert" die physische Wesens-Begegnung. Keiner unserer Sinne würde uns berechtigen, etwas im Urteil als physisch vorhanden zu erfassen, wenn nicht der Tast-Sinn uns diese Realitäts-Sicherheit vermitteln würde!

Zwischenmenschlich, (oberer linker Teil) schenkt der Tastsinn Zugehörigkeit und Mentalisierung durch Andere (linker Teil von Schema I nach oben hin). Beides zusammen bildet eine "humanisierende Verankerung". Die pathologische Entwicklung (s. z.B. Vogt, R., 2012, S. 38f) wird bei der Erforschung pathogener Täter-Introjekte bei Dissoziation und Fragilität klar (rechte Seite oben und unten): Das Erleben der eigenen Person verschwindet schließlich zugunsten von Täterintrojekten (oben rechts) oder psychotisch-elementarem Empfinden (unten rechts). Statt Ich-Wahrnehmungen und Präsenz ergibt sich die unheimliche Empfindung der Anwesenheit Fremder⁸ und eine dem eigenen Leib entfremdete Wahrnehmung untersinnlicher Qualitäten, wie sie in der Angst mit ihrem hautnahen Grusel anhand des elektrischen Hautwiderstandes messbar sind.

⁸ Auch Thomas Fuchs, (2005, S. 105, Punkt 3 und 4) verwandte bezüglich der Melancholie eine ähnliche phänomenologische Sicht auf die Prozesse wie im Schema I dargestellt. Entsprechend nannte er den Artikel "Corporealized and Disembodied Minds". Es scheint, dass das Wort "corporealized" mit R. Steiners (1923) Darstellung zusammen stimmt, dass über den Tastsinn, die Objekt-konstanz und die materielle Auffassung der Welt gebildet werde. Ob die außerkörperliche Wahrnehmung eines "desembodied mind" dem "Anwesenheitsgefühl" bei R. Steiner (1924, pastoralmedizinischer Kurs) entspricht, müsste gesondert untersucht werden ist aber wahrscheinlich.

Schema I **ausgeglichene und polarisierte Empfindungen im Bereich
Tastsinn**



Bei Familienaufstellungen und Rollenspielen zur Bewältigung unangenehmer Begegnungen kommt man um diese feinsinnigen Unterscheidungen der genauen Wahrnehmung des eigenen Leibes und der Motive und Potenzen der Sozialpartner (Ich-sinn) nicht herum. Therapeutisch wird dabei durch willenshafte Verankerung im Leib und durch Bindungsvergewisserung im Sozialleib versucht, - erst eine bessere Präsenz, dann den richtigen Abstand und nun eigene Lebensziele herauszuarbeiten.

In der sensu-motorischen Traumatherapie (Pat Odgen, 2010) ist die Leib-Wahrnehmung der unteren Sinne selbst bereits ein Mittel, übermäßige Entgrenzung des Tastsinns und zu starke Erregung des Lebenssinns ab zu bauen. Das mildert die Identitätsdiffusion und die Desorganisation, die sowohl bei Trauma-Folge-Störungen als auch bei frühen Störungen erworben wurde.

Die "richtige Ordnung des sozialen Systems" stellt sich danach durch die umfassende Befragung der oberen Sinne her. Meist werden die Beobachtungen der 4 oberen Sinne nicht ausreichend bewusst und umfassend zu Ende geführt, so dass Gefühlsurteile zu neuen Entscheidungen führen, die jedoch später nicht durchgehalten werden können, weil man eben doch wieder "wegguckt".

Die rechts im Schema I durch einen Blitz angedeutenden Spaltungen zeigen sich in im Auseinanderfallen von verankerter Leibnähe und sozialer Zugehörigkeit. Ich deutete bereits an, dass die äußeren Pole dieses Erlebens vermutlich bereits zur Erlebnissphäre des Ich-Sinns gehören. Eine genaue Analyse des Sinnesfeldes des Ich-Sinnes steht jedoch noch aus. Die unteren Qualitäten als Elementar-Wesen zu erkennen, scheint durchaus möglich, aber nicht immer förderlich. Wir kommen hier in den Bereich der "Rusalka" bzw. des psychotischen Organerlebens.

Für die klinische Psychologie ist bedeutsam, dass die höheren Stufen der Mentalisierung aufgrund von mangelnder Zugehörigkeit oder mangelnder Verankerung nicht mehr aufgebaut werden können. Der betreffende Mensch kippt dann zwischen Fragilität und Dissoziation, findet weder im Leib noch in der Mitwelt Halt. Dabei wird die eigene und die moralische Intention der Sozialpartner den Grad von Präsenz und Daseinssicherheit enorm mit bestimmten. Die 2. Fallvignette unten illustriert dieses Verhältnis. Das typische Borderline-Problem "Ich hasse dich - verlass mich nicht!" und die alltäglichen Wechsel zwischen 'Für sich sein' und 'sich am Anderen spüren müssen', werden sich aufgrund der heute zunehmenden Bindungs-Verunsicherungen immer häufiger zeigen.

Drei Bereiche der Bindungsstörungen: Der wesentliche Satz zu derartigen Bindungs-Verunsicherungen stammt von Henriette Dekkers-Appel (siehe deren Beitrag "Folgen von extremem frühkindlichen Stress im Erwachsenenalter" in diesem Rundbrief): "Denn dreifach sind die Bindungsstörungen: erstens zum fragmentierten Leib, zweitens zu den Mitmenschen, drittens zum Selbst und der ureigensten Entelechie. Dreifach sind also auch die Eingangstore für ein interdisziplinäres Heilverfahren.“ Auf diese drei Bereiche richten sich die folgenden Fragen aus:

I Ziel der Befragung des Tastsinns ist die Selbsterkundung und das Achtsam werden den Patienten am eigenen Leib: Wie fühlst Du Dich in Deiner Haut, was sagte Dir dieses "Grenzorgan" für die Nähe-Distanz Regulierung zu Dir und zum Anderen? Die Befragung soll aber alle 4 Leibsinn betreffen, denn es kann ja sein, dass andere Sinne als der Tast-Sinn besonders hervor treten! Aus diesem Grund werden die nächsten Fragen bis zum Ende der umfassenden Befragung aller 4 Leibsinn aufgeschoben. Die Vollständigkeit des Befindens soll erst kumulativ erlebt werden. (Zur umfassenden Befragung der Wahrnehmungen siehe auch Ad Dekkers, 2012, S 63 ff).

II Die äußerere Ergänzung zu dem korrespondierenden Ich-Sinn liegt in den Fragen: Wer ist der Andere, was sind die Motive seines Handelns, Sprechens in Bezug auf Dich? Ist er/sie authentisch? Wodurch wirkt er so stark auf Dich? (ggf. durch andere soziale Sinne?) Sowohl durch Schmerz oder Gewalterfahrung an der Haut, als auch durch persönliche Ablehnung kann die Wahrnehmung des fremden Ich beeinträchtigt sein. Dann jedoch kommt man auch nicht gut zu sich! In der akademischen Welt ist der Ich-Sinn noch wenig erforscht⁹. Siehe dazu ggf. Anmerkung 3.

III End-Ziel der Befragung kann die Beantwortung der folgenden Fragen sein: Wie viel Nähe/Distanz wäre zur betreffenden Person angemessen oder gewünscht gewesen? Wie würdest Du diese Nähe und Distanz das nächste Mal herstellen wollen? Was willst Du von ihm/ von ihr?! Wärest Du anwesend und abgegrenzt genug, das zu vertreten? Welche Überzeugungen und Körperhaltungen helfen Dir, bei Dir zu bleiben und den Anderen erkennend zu erfassen? Hier knüpfen die Fragen an die höhere Entelechie des Patienten, d.h. an seine Lebens-ziele an.

9 **Fuchs**, 2010: "Denn der Andere ist mir gerade nicht nur als mentales Objekt gegeben, sondern als ein Selbstsein jenseits all seines Erscheinens-für-mich. Ihn als ihn selbst wahrzunehmen, muss alle vermeintliche Virtualität der Wahrnehmung aufheben. " Rudolf **Steiner** 1916, S. 110 beschreibt: „Und ein noch intimeres Verhältnis zur Außenwelt als der Denksinn gibt uns derjenige Sinn, der es uns möglich macht, mit einem anderen Wesen so zu fühlen, sich eins zu wissen, dass man es wie sich selbst empfindet. Das ist, wenn man durch das Denken, durch das lebendige Denken, das einem das Wesen zuwendet, das Ich dieses Wesens wahrnimmt – der Ichsinn.“

Zwei Fallvignetten zum Zusammenwirken von Tast- und Ich-Sinn: Eine ca. 30 jährige vermeintliche Borderline-Patientin, deren Eltern sie aufgrund von Alkoholismus früh vernachlässigten und parentifizierten, hatte sowohl riesige Sehnsüchte nach einem sicheren Partner, als auch große Ängste vor Vereinnahmung oder Überwältigung. Befragt, warum sie in bestimmten Zeiten von ihrem Partner nicht angefasst werden wolle, konnte sie sich selbst in ihrer Widersprüchlichkeit mit Hilfe des o.a. Schemas vom Tastsinn besser verstehen: "Wenn ich doch für mich sein und mich nach der Arbeit wieder verankern will, will ich mich eben aktuell nicht öffnen. Berührt mich der Freund aber, und ist seine Zuwendung so motiviert, dass er mich für sich haben, oder gar in mich ein dringen will, kann ich die Hand nicht ertragen, obwohl ich sie – bei einer anderen Motivation seinerseits - sogar richtig brauchen könnte, weil mir die gleiche Berührung ja auch einen ersehnten Halt geben könnte. Manchmal merke ich es heute – dass er jetzt nicht "stabilisierend" zur Verfügung steht, sondern andere Bedürfnisse hat, und ich bin froh, dass es mir nun gelingt, für mich zu sorgen und nicht von seinen Bedürfnissen suggestiv vereinnahmt zu werden, nur weil ich das in der Kindheit wenig hatte und die Art der Berührung verwechselte." In diesen sinngemäß wiedergegebenen Aussagen spiegelt sich eine leidvoll erworbene Geistesgegenwart und Achtsamkeit im Umgang mit dem Leib sowie eine feinsinnige Beobachtung und Einbindung des Partners wieder, obwohl die Patientin langjährig durch Identitätsdiffusionen und Zustände erhöhter Desorganisation bei Stress durchgegangen war. Beides (Identitätsdiffusion und Desorganisation) sind Störungen des Urvertrauens (siehe Schema auf der letzten Seite).

Im zweiten Fall anhaltender Traumatisierung durch sexuelle Gewalt im Kindesalter war die Retraumatisierungsneigung für die erwachsene, mehrfach stationäre Patientin noch immer sehr hoch. Es half ihr, die Befindlichkeit der Leibgrenze zunächst bei *kleineren* Alltagsverunsicherungen zu erfassen und sie mit der Gegenerfahrung zu vergleichen, wie sie sich bei einer gelungenen Nähe-Distanz-Regulation im Konflikt mit ihrer Partnerin fühlte. Die authentische liebevolle Strenge gegenüber dieser leicht übergriffigen Partnerin gipfelte in der respektvollen aber eindeutigen Klarstellung "Dies ist meine Wohnung und hier bestimme ich, wer herein kommt und nicht Du". Sie konnte diesen Satz auch pantomimisch durch Gesten ausdrücken (ausgeglichener Bewegungssinn) und genau sagen, welche Distanz dabei räumlich angemessen gewesen war (ausgeglichener Tastsinn). Sie erlebte ihre Erregung durchaus noch im Toleranzfenster, so dass sie kohärent denken konnte (Lebenssinn) und sie beschrieb, wie sie vor allem im Schulterbereich aufrecht und zugewandt bleiben konnte (labile Aufrechte).

Es war in den Folgestunden erstaunlich, wie wir von dieser Erfahrung ausgehend dem sonst nicht thematisierbaren Missbrauch "begegnen" konnten. Die zornige und authentische Klarstellung wie falsch "so etwas" ist und die genaue Formulierung für die Bewertung übergriffigen Verhaltens, dieses innere Feuer ließ ihre leiblich verankerten Verstörungen und dissoziative Tendenzen offenbar nur wenig aufkommen¹⁰, strukturierte ihr Denken, richtete es aus und half ihr, sich hervor zu bringen, statt wie sonst in dissoziative Prozesse zu versinken. Dennoch vermieden wir zunächst noch eine direkte Erinnerung an die Traumata, festigten erst die innere Aufrechte, die innere Strenge und die Sammlung, bevor wir uns erneut an eine echte Trauma-konfrontation wagten. Wie die Griechische Kultur mit dem Zorn des Archilleus beginnt, so hatte ich hier in den nächsten Stunden das Gefühl, dass die Patientin von nun an auf neue Art "anwesend" blieb und sich geltend machte. Rudolf Steiner stellte einmal dar, dass man sich im Falle von Angst an sein höheres Ideal wenden solle, so kann man selbstlos - aber durchaus `erfüllt von etwas` ! - über sich hinaus wachsen.

10 Rudolf Steiner (909) nennt den Zorn einen Erzieher der Empfindungsseele. Auch die Mentalisierung innerhalb von konfliktiven Begegnungen kann durch heiligen Zorn gesteigert sein, während Wut eher auf frühe und egozentrische Mentalisierungsmodi zurückgreift und den Leib von unten ergreift. Die mentalisierungs-steigernde Ich-Wahrnehmung wird ab der Jugend oft erst durch dramatische Konflikte erworben und in allen engen Bindungen geübt.

Der Lebenssinn reflektiert die Ganzheit der Lebenskräfte des Leibes und der Gemeinschaft! Dafür gibt er uns Wahrnehmungen der jeweiligen Kraftverhältnisse. Zeit lebens schwingt er in jeder Wahrnehmung mit. Er signalisiert, ob ihr Maß richtig ist, ob sie uns freuen, schwächen, stärken und ob das, was innen und außen zusammen gehört, auch zusammen ist. Von 4 Bereichen des Ätherischen vermittelt uns der Lebenssinn das "zu viel" oder "zu wenig":

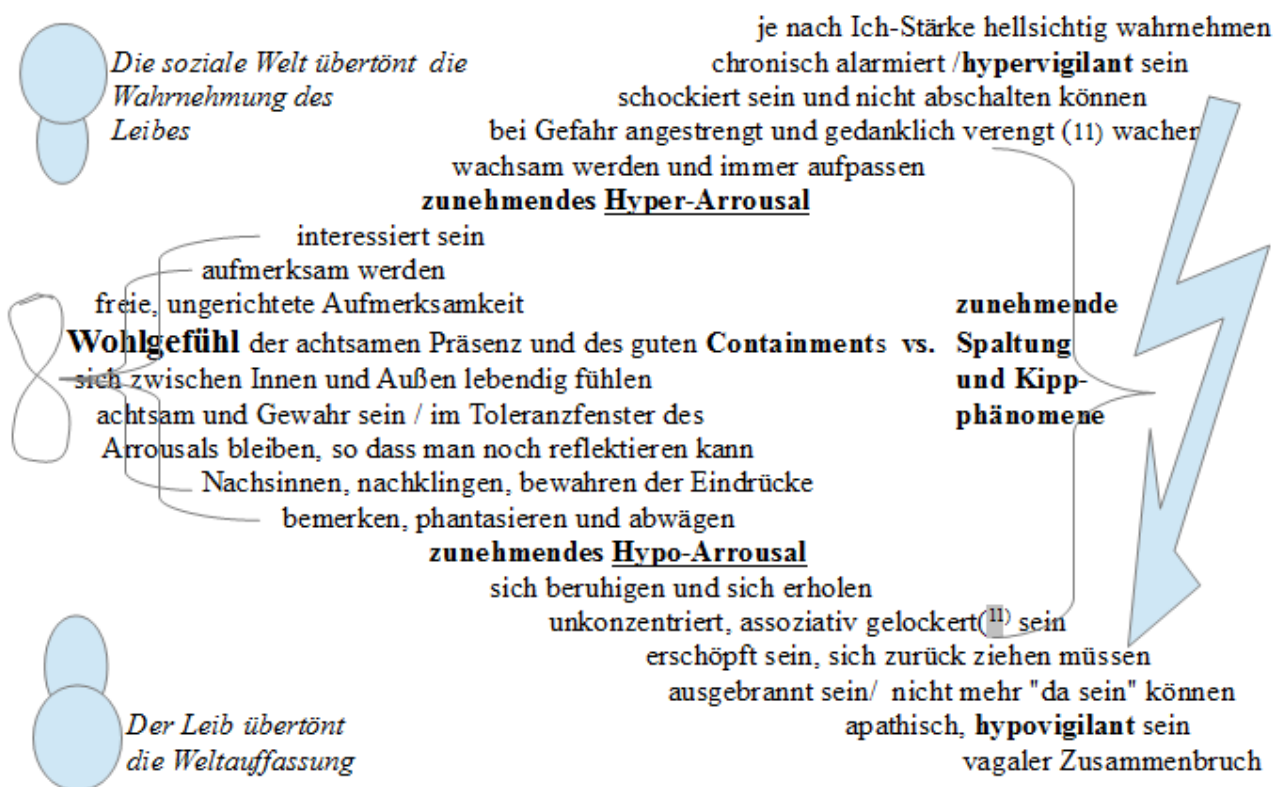
1. Von den Sinnes-Organen. Hier steht der Ätherleib der Erde in enger Zusammenarbeit mit der Physis: In angemessener Dosis rufen dabei alle Sinnes-Wahrnehmungen ein *spezifisches Wohlgefühl* oder – wenn zu stark - Übelkeit oder Ohnmacht hervor (Husemann Wolf, 1951, S. 134). Wiederum werden wir uns entsprechend öffnen oder aber verschließen. Wir werden Äußeres weiter hingegenießen oder aber wir werden auf uns selbst geworfen.
2. Auch von den Organen, die von organisch gebundenen Ätherkräften individuell geformt sind können wir zuviel oder zuwenig erleben: Ganz ohne äußere Sinnes-Wahrnehmung (im Isoliertank) neigen wir zu psychotischem Überflutet-Werden von inneren Organreizen und *Arousal*. Wir sollen das organische Kraften eigentlich zugunsten äußerer Eindrücke und Gedanken überhören können! Dann werden v.a. die mittleren Organe Herz und Lunge zusätzlich im Mitfühlen und in dem durch den Atem vermittelten "Inter-esse" mit der Außenwelt mitschwingen und sich fühlend äußern können. Morgens nach der Erkräftung und Sinnes-Pause öffnet sich etwas in uns zur physischen Welt und abends zieht etwas die Seele heim, um ein erneutes Vergessen und Erholen zu ermöglichen.
3. Nach Nahtoderfahrungen gibt es oft eine erhöhte *Hellsichtigkeit*. Der nun freier gewordene Ätherleib weiß dann besser, wann etwas unwahr ist, oder dass z.B. jemand sterben wird. Das ist schon ein Bezug zur Ganzheit im Zeitlich-Seelischen, nicht mehr nur im Leib, es kann allerdings sehr unangenehm werden, hier zu viel wahr zu nehmen, denn wir müssen ja auch eine Stellung zum Wahrgenommenen finden und entsprechend eigener Werte entscheiden.
4. Vermittelnd zwischen 1. und 3. läßt der Lebens-Sinn uns *vergangene Erfahrungen und Erwartungen* des Künftigen bewusst werden bzw. unterschwellig wohlthuend und strukturierend spüren. Seine **Container**-funktion und die mit dem Wohlgefühl wiederkehrende **Hoffnung** auf das kommende Gute bilden einen ungeheuer wichtigen Puffer zwischen uns und äußeren Erlebnissen. Diese **'biographische Identität'** begleitet uns träumend und wir stellen sie der Welt entgegen, tragen sie als zeitliche Gewebe in uns. Ihr Erleben beginnt im Rubikon bewusst zu werden, wenn der Mensch zum ersten Mal seiner erworbenen Identität und erster eigener, wiederkehrender Gefühlsurteile bewusst wird, statt wie dahin schwerpunktmäßig in immer neuen Hoffnungen auf das Gute zu leben.

Der Lebenssinn hat als Organ das Vegetativum (Parasympathicus und Sympathicus) und pendelt ständig zwischen Leibzugewandtheit und Umwelt-Zugewandtheit hin und her. Er hilft uns die Mitte zwischen beiden Welten (Kräfte-Leib und Mitwelt) zu halten. Das folgende Schema folgt einer Anregung aus H. Dekkers "*Menschenkundliche Diagnostik der menschlichen Biographie*". S. 30 ff.

Es lässt sich an diesem Schema II besonders gut nachvollziehen, dass unsere Lebenskräfte und der über diese Kräfte wachende Sinn zum guten "Containment" beiträgt. Der Begriff von Alfred Bion weist auf die Fähigkeit hin, bestimmte Erfahrungen zunächst innerlich zu bergen und dann einer allmählichen Bearbeitung zugänglich zu machen, bevor einfache Reiz-Reaktions-muster erfolgen. Eben diese Puffer- und Nachkling-funktionen drücken sich in den modulierbaren Bereichen der Lebens-Sinn erfahrungen aus. Sie sind im folgenden Schema II auf der linken Seite beschrieben.

Unmodulierte Erfahrungen des Lebens-Sinns steht an den extremen Enden der Pole also rechts im Schema II. Wiederum wird man den entgegen kommenden sozialen Sinn, den Denk-Sinn dazu denken müssen (siehe Schema VI am Aufsatz-Ende). Da aber auf diesem Gebiet keine ausreichende Analyse des Sinnes-Feldes vorliegt, wird hier nur auf einzelne Phänomene, wie z.B. die Pole der hypervigilanten, zu zentrierten und der assoziativ gelockerten Gedankenauffassung hingewiesen. An dieser Stelle überschneiden sich die beiden V des Lebens- und des Denk-Sinns, wie auf der 2. Seite des Aufsatzes schematisch angedeutet.

Schema II *ausgeglichene und polarisierte Empfindungen von Wohlgefühl und Arousal im Bereich Lebensinn*



Die Befragung des Lebenssinns dient wiederum der Heilung auf drei Ebenen:

I Zunächst soll sich die selbstbezogene Achtsamkeit steigern. Konkrete Fragen sind: Woran bemerkst du den Einfluss der betreffenden Person auf Deinen Kräfte-Haushalt? Wie voll war (oder ist) mein Kräftespeicher? Bemerkst du körperliche Symptome dieser Erregung (Herzschlag, Atmung, Druck auf der Brust, Enge im Hals? Wenn Du das belastende Ereignis erinnerst, oder eine neue Begegnung erwartest, wie geht es Dir? Wie hoch ist z.B. Deine Erregung, Wachheit oder aber Gefühls-Taubheit bei dem Erlebnis? Kannst Du noch geordnet denken?¹¹

11 Die phobisch überzentrierte Gedankenauffassung und assoziative Lockerung sind bereits polare Kriterien des Gedankensinns, der in seiner gesunden Tätigkeit zwischen Gedachtem und sich Offenbarenden hin und her schwingt. Eine gesunde Gedankenauffassung würde im Zentrum des oberen V vermutlich die *Erkenntnisfreude* an der begrifflichen Offenbarung von wesentlichen Zusammenhängen stellen. Das echte, abwägendes Interesse führt dann zu einer ausreichenden Kohärenz und Flexibilität des Denkens einschließlich einer gewissen Offenheit für eine phantasievolle Verdichtung des Gedachten zu sprechenden Bildern.

II Der Übergang zu dem gegenüberliegenden Denk-Sinn ist durch die Fragen gegeben: Welche Einstellung, Weltanschauung oder Wertung der Dinge geht vom Anderen aus und wie wirkt sich das auf Deine Lebenskräfte aus. Ermüdend? Begeisternd? Aufrüttelnd? Einschläfernd? Was ist es genau, das Deine Erregung oder Erschöpfung der Kräfte triggert?

III Endziel der Befragung am Ende einer Behandlung ist es dass der Patient sagen kann: Was fehlt Dir, um Dich "ganz" zu fühlen? (Das kann ein Glas Wasser sein oder Pausen.) Wieviel Aufmerksamkeit und Zeit wäre angemessen gewesen? Standen Herausforderung und Kräftepotential im Einklang?

Zudem soll die Befragung nun auch eine Antwort auf diejenige Herausforderung ergeben, die durch die Weltanschauung der Konfliktpartner zu ihm kam: Was findest Du für Dich, für Dein Leben wichtig? Was ist für dich eigentlich wirklich wahr an der Darstellung des Anderen?! Welche Argumente sind für Dich wesentlich, wenn Du an den nächsten Konflikt mit dem Betreffenden denkst? Worauf willst Du Deine Zeit und Aufmerksamkeit ggf. lieber verwenden, um das Eigene "wahr zu machen?" (13). Man bemerkt, dass hier dem Lebens-sinn der Denk-sinn gegenüber gestellt war und dass das Ich auf dessen "Wahr"-nehmungen eine Antwort geben muss. Man kann oft beobachten, wie sehr sich die Lebenskräfte erholen, wenn verstanden wurde, dass man eine andere Weltanschauung hat und warum bzw. wozu. In den konfliktiven Begegnungen nach dieser Befragung wird fast immer eine kräftigere Gegenüberstellung zur Konfliktperson erlebt und die Bereitschaft seine Kräfte gezielter zu verwenden, steigt deutlich an. Im Gegensatz dazu kann man erleben, dass Unwahrhaftigkeit und unwahrhaftige üble Nachrede die ätherischen Kräfte der Beteiligten verhärten oder schwächen. Der Ätherleib wird daher auch der Wahrheits-Leib genannt!

Fallvignette zur Befragung von Lebens- und Denk-Sinn: Eine ca. 50-jährige füllige Patientin war das einzige Kind einer hysterischen, sehr auf alles Negative ausgerichteten und über alle Nachbarn herziehenden Mutter. Kaum je stellte sie eine ernst gemeinte Frage an ihre Tochter. Die Patientin konnte diese Art von "Gesprächen" schon lange nicht mehr aushalten. Sie vermied, ans Telefon zu gehen, sich auf Gespräche ein zu lassen oder eine Einladung in einen gemeinsamen Urlaub anzunehmen und hatte deshalb starke Schuldgefühle. Nach der umfassenden Befragung, wie sich die Patientin im Leibe fühlte, wenn die Mutter denn "loslegte", wurde beim Lebenssinn deutlich, wie sich das Befinden der Patientin zunächst "hoch alarmiert", und dann sehr schnell "total erschöpft" anfühlte. *Das implizite Gedächtnis des früh vereinnahmten Leibes der Patientin hatte inzwischen eine kumulierte Antihaltung in den unteren Leibesschichten veranlagt.* Sie nahm nun erstmals bewusst bei sich selbst wahr,

- | | |
|---|--------------------|
| – wie zusammengesunken orientierungslos, | Gleichgewichtssinn |
| – wie unruhig, dann bald starr und überspannt, | Bewegungssinn |
| – wie alarmiert und dann tödlich erschöpft und | Lebens-Sinn |
| – wie "auf Abwehr" und dann wie "neben sich stehend" sie war. | Tastsinn |

So wurde klar, dass sie zu einer Antwort auf die leibhaftige Herausforderung der Mutter kommen *musste*¹². War sie durch diese Befragung ausreichend gesammelt und zu sich gekommen, so wuchs nun auch ihre Neugier, was es denn genau war, das dieses extreme Befinden auslöste. Wir wandten

¹² Dass die Patientin ähnliche, zeitweilig auch übertüchtige und negativistische Anteile hatte und dass ihre eigene Tochter sich von ihr abgewandt hatte, war der eigentliche Therapieanlass gewesen und machte aber das Herausfinden einer eindeutigen und ausgewogenen Antwort auf "die Herausforderung Mutter" noch dringender.

uns daher den oberen Sinnen zu und begannen mit dem Ich-Sinn. Wer war sie, was wollte sie eigentlich von der Patientin?! Der Character und die Motive der Mutter (Ich-sinn) sowie auch verstärkt ihre Weltanschauung und Denkweise (Denk-Sinn) wurden bald deutlich: Die kriegsbeschädigte Mutter konnte als verbittert und verhärtet erfasst werden und in ihren Augen war die Welt "schlecht". Freundschaft, Ehrlichkeit und anderen Zuhören schien ihr ein unerlaubter Luxus, obwohl sie sich herausnahm, selbst dauernd auf Sendung zu sein. Der Sprach-Sinn erfasste, dass die Art des Sprechens mal ausfließend, mal wie drängend war und die Wortwahl oft grob vereinfachend erfolgte. Das Gehör erinnerte, dass der Klang ihrer Stimme oft zu laut und entsprechend der enormen Kraft der Mutter tief und irdisch war. Wahrnehmen und begreifen, was für leibliche Reaktionen diese Erlebnisse auf sie hatten, half ihr zu einer neuen Achtsamkeit.

Der Fall wurde hier ausgewählt, weil bei der Patientin v. a. das Gefühl der Erschöpfung (Lebenssinn) vorherrschte und weil die Ähnlichkeit der negativistischen Weltanschauung zwischen Mutter und Tochter (s. Anmerkung 5) einen nachhaltigen Anlass gab, die eigenen Einstellungen und die entsprechende soziale Isolierung zu hinterfragen. So konnte sie z.B. das timing, mit dem sie arbeitete, allmählich ändern und die Besuche bei der Mutter (nach einigen Diskussionen) kürzer oder mit eigenen Vorgaben von Aktivitäten gestalten. Ihre vormals zu große Verausgabung auf der Arbeit (und die entsprechende Essenvereinnahmung und Abschottung abends) konnte sie regulieren und sie wartete nicht mehr unendlich auf ihren Mann um selbst etwas zu unternehmen. Ihre Lebendigkeit "steigerte" sich, weil sie nun in ihrem Leben "mehr vorkam" und mehr "auffasste"¹³.

Der Bewegungssinn hilft uns unserer Körperhaltung und Körperspannung bewusst zu werden. Es ist ebenfalls eine Ganzheit, auf die sich dieser Sinn bezieht, weil jede Veränderung einzelner Muskeln andere Muskelspannungen implizit beeinflusst. Außerdem bilden wir durch Bewegung Selbstwirksamkeit und Freiheitsgefühl, Autonomie aus.

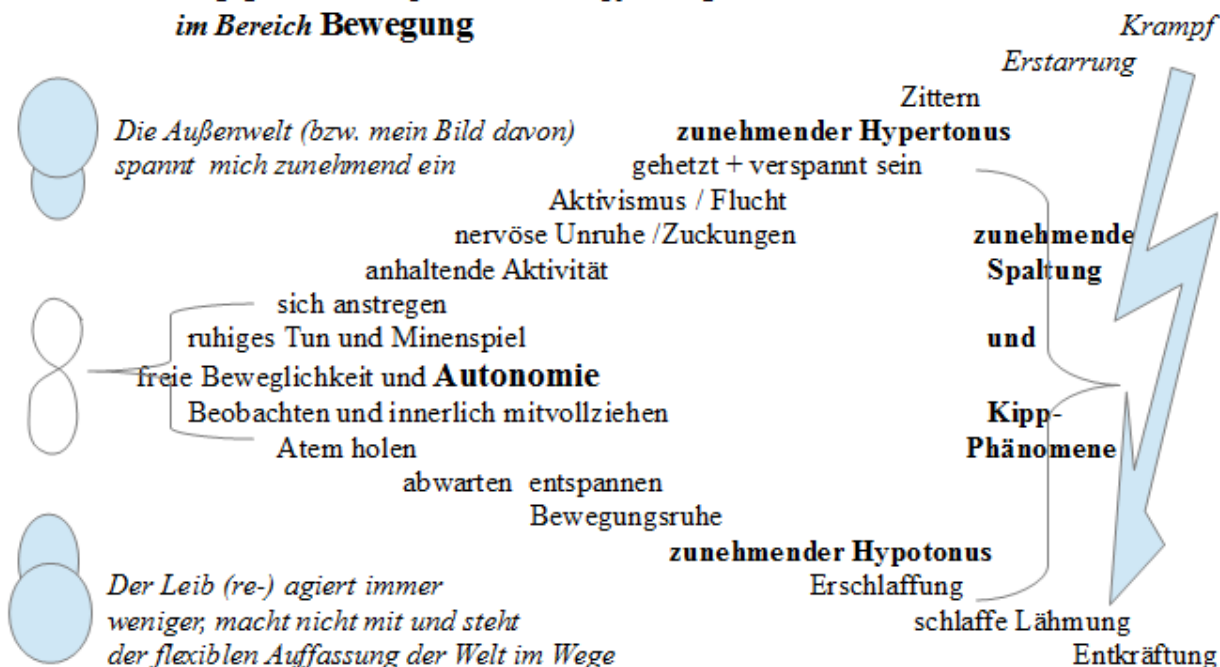
Der äußeren Beweglichkeit und Reagibilität körperlicher Gesten entspricht die innere Beweglichkeit beim inneren Mit-Sprechen und Sprach-Verstehen. Man kann die moralische Evolution des ganzheitlich Menschlichen so verstehen, dass aufgrund der durch Bewegung entstandenen Fähigkeit zur Sonderung von anderen Wesen der gleichen Art doch eine kooperationsbildende Gegenkraft gegeben werden musste. Autonomisierung und sprachlich vermittelte Abstimmung bzw. Empathie bilden daher ein aufeinander bezogenes Ganzes. Innerlich spiegeln und echolalieren wir immer etwas mit dem, was unsere Mitmenschen bewegt, dadurch sind wir seelisch *beeindruckbar und resonant*. Rudolf Steiner sagt mehrfach, dass wir mit den Händen viel besser verstehen als mit dem Kopf. Ein gesunder **Sprach-Sinn** würde im Zentrum des oberen V vermutlich die *Empathie und die Bedeutungserfassung* der mitgeteilten Laute stellen, während zu einem gesunden Bewegungs-Sinn die Ausdrucksfähigkeit gehört. Die Menschen werden in der Regel traurig oder schließlich unwillig und leiblich verspannt, wenn sie sich nicht ausdrücken können. Können sie die Sprache nicht auffassen, bleiben sie isoliert und fühlen sich einsam.

Wir fragen also beim Eigen-Bewegungs-Sinn nach dem *Ausdruck, d.h.* nach der Intention von Körper- und Willens-Haltungen. Das hilft den Patienten, auch fremde Intentionen und Gefühle besser aufzufassen. Auer, W. (2007, S. 206 f) betont und veranschaulicht, wie zu einer Sprach-Entwicklungs- und Auffassungsförderung die Kommunikation über Gesten und Mimik gehören.

13 Steiner beschreibt zwei Formen von Wahrhaftigkeit "Erzieher der Gemüts-Verstandesseele". Wahr *abbilden*, wahrhaftig sprechen, das lernte die o.a. Patientin u.a. durch das umfassende innere und äußere wahr-nehmen. Etwas Eigenes wahr *machen*, selbst vor kommen und sich verwirklichen, das begann für sie erst später, nachdem sie mehrfach gelauscht hatte, was für sie eigentlich wesentlich war, was sie in der Kindheit vermisst hatte.

H. Köhler, (2013) zufolge fördert eine gesunde Ausreifung der Bewegungs-Sinnes die Fähigkeit zum Mitgefühl, eine schnellere Begriffs-Auffassung und das Welt-Interesse.

Schema III *ausgeglichene und polarisierte Empfindungen im Bereich Bewegung*



I Konkret soll die **Befragung des Bewegungssinns** zuerst die Achtsamkeit bilden, zu bemerken, wo man selbst zu schnell, zu verspannt oder aber zu träge und spannungslos ist, welche typische Körperhaltung/Atmung vorliegt (und wie es einem dabei im Lebenssinn geht). Das Gebiet des Astralen, des sozial-leiblichen Fühlens offenbart sich besonders stark in Gesten, Haltungen und in Sprache und Tonfall, braucht aber auch eine Spiegelung in Bezug auf das Wohlgefühl oder Missbehagen im Leib. Dadurch dass der Bewegungs-Sinn einen nachahmenden und einen reaktiven Prozess beinhaltet, ist er ja bereits ein bewusstseins-anregender Willens-Sinn. Seine Befragung - im Fall überwältigender Begegnungen – wird daher eine aktive, zur Bewegung oder zum Ausprobieren anregende sein müssen. Rollenspiele, Pantomime- Übungen, und Körperarbeit im Schauspiel sind -ebenso wie die Arbeit auf verschiedenen Stühlen Teil der Befragung des Bewegungssinnes.

Die Übung, sich gegenüber auf zu stellen und ein Kissen an die Brust zu werfen, während man bestimmte, für die Konflikte wichtige Worte betont spricht, ist sowohl zum tieferen Verstehen seiner leiblichen Ausdrucksgesten als auch zur Veränderung mangelhaften Ausdrucks geeignet. Man wird nach der Überwindung der ersten Verlegenheit bereits bei wenigen Versuchen sehr anwesend werden und viel genauer zu modulieren versuchen, was man ausdrücken oder nachfragen möchte. Nach ausreichend erworbener Autonomie kann man sich dem gegenüberliegenden Sprach-Sinn zuwenden.

II Der **Übergang zu den Eindrücken des gegenüberliegenden Sprach-Sinns** ist durch die *Fragen gegeben*: Welche Art zu sprechen, welche Wortwahl hat der Andere gewählt, welche Gefühle hat er dabei? Wie verändert sich bei Dir die Körperspannung im Verlauf der Begegnung? Welches Wort, welcher Tonfall und welche durch Schweigen sich verdichtenden *Beziehungsbotschaften* gibt es und wie triggern diese deine Bewegung, Spannung oder Passivität?

Das Wissen um die Handlungs-Bedeutung von Gesten, Mimik und Sprache entstammt frühkindlichen Erfahrungen der Ammensprache und des gemeinsamen Spiels. Implizites Erfassen von Gesten und Mimik lehren nach und nach die Augensprache und damit auch die Auffassung impliziter Beziehungsbotschaften oder der Vorformen des Humors. Das entscheidet stark mit über unsere erwachsene Mentalisierungspotenz im Fall von Spannung oder symbiotischer Verstrickung. Bei immer geringerer Erfahrung durch anwesende Eltern immer behüteteren Verhältnissen und kleineren Familien mit TV-Beschallung werden die Bindungs-Sicherheit und die autonomisierende Spiel-Fähigkeit weiter abnehmen.

Je mehr wir dann jemanden begehren oder schätzen, ums so mehr hat das Sprechen oder Schweigen dieses Menschen einen mich überfordernden Aufforderungs- und Bewertungs-Charakter (oder wird zumindest so interpretiert). Im gespannten Konfliktfall hören wir im Tonfall und in der Wortwahl dann vor allem unterschwellige **Beziehungs-Botschaften**. Wir sollen diese möglichst an konkreten Gesten und Haltungen des Gegenübers festmachen, um aus der unbewussten Vereinnahmung und aus der generalisierten Verunsicherung heraus zu treten, denn dass wir darauf zu stark oder zu schwach reagierten, zeigt ja nur den träumenden Charakter von Gesten und Sprache. Die Aufgabe wäre es, nun zu mir und zum Anderen auf zu wachen. Waches und Wahrnehmungsbezogenes Verstehen und Antworten gelingt oft erst in der psychotherapeutischen Nachbesprechung und beinhaltet dann erst wieder Empfindungen aus dem mittleren Bereich des Schema III. Vor allem nach mehrfach bewusst gewordenen Wechseln zwischen Überspannung und Erschlaffung/Resignation wird hier Wichtiges bewusst, denn dieses Kippen zwischen den Extremen geht bereits mit einem Ich-Einschlag von Urteilen einher, auch wenn das unbewusst, leibgesteuert abläuft! Das sollen wir schätzen lernen. Schweigt der Beziehungspartner des Klienten in zu mächtiger Art, werden der Bewegungs- und Sprach-Sinn ebenfalls bedeutsam: Statt weg- zu schauen oder selbst zu "mauern" wird es nötig, die Mimik und Gestik des Anderen wach aufzufassen und sich ausreichend zu bewegen und zu autonomisieren. Hält man es durch und kommt in die interessierte Beobachtung, mindert das die Scham- und Schuld-Gefühle.

Während die modulierbaren Empfindungen des Bewegungs-Sinnes auch durch modulierbare Empfindungen des Sprach-Sinnes zur ganzheitlichen Auffassung der Situation ergänzt werden können, ist diese Ergänzung bei den unmodulierten Empfindungen des Hypotonus oder Hypertonus nur selten möglich, weil die Irritierbarkeit, die bereits beim Tastsinn der Hypersensitivität gegenüber gestellt wurde, nicht selten eben mit der **Überspannung** des Leibes einher geht. Bewusste oder unbewusste Willens-Haltungen und entsprechende Leib-Spannungen erlauben es gar nicht erst, die darunterliegenden Beziehungsbotschaften noch zu reflektieren. Die Oberfläche der freien Ätherkräfte haben bei so hoher Spannung gar nicht die Neigung das farbige Seelenleben zu spiegeln sondern es gibt nur noch vorurteils-erfüllte Verständnis- und Ausdrucks-Schemata, die dem Überleben oder der Abwehr dienen (Kampf- Flucht-, Totstell-Reflexe). Für die bewusste Beobachtung wichtig ist immer der Moment, indem der gestaute Eindruck in den Ausdruck kippt oder aber – umgekehrt – der Moment, in dem der automatisierte Ausdruck zur Besonnenheit wird.

Liegt eine anhaltende **Tonusschwäche**, eine Gewohnheit, ab zu hängen und bis in den Muskeltonus durchwirkende Bedrückung vor, wird die Auffassung der Umgebung wie konturlos. Das ist bei frühem neglegt und nachfolgendem Missbrauch nicht selten der Fall. Die in jeder Wahrnehmung liegende innere Nachahmung der verbalen und non-verbalen Botschaften ist oft verkümmert. Das Erkennen von Bewegungen und Konturen ist also an den erfüllten Bewegungs-Sinn und an das Freiheitsgefühl gebunden und braucht eine leibnahe Autonomisierungs- und Bewegungs-Erfahrung, bevor Traumata besprochen werden können.

Fast immer müssen wenig bewegliche und überbewegte Menschen aber auch eine spezielle Nachreifung der mentalisierten Kontaktaufnahme mit der Mitwelt leisten. Die o.a. künstlerische Betrachtung der Auslöser in Form von Gesten, Mimiken und Sprechweisen der Eltern ist deshalb eine tiefe Quelle von Selbsterkenntnis. Wie bereits beim Lebens-Sinn beschrieben kommt es auf das Nachklingen und Nachlauschen der leiblich-moralischen Wirkungen einer Begegnung an.

III End-Ziel der Befragung soll die konkrete Beantwortung der folgenden Fragen sein:

Welche Art von Gefühlsausdruck fändest Du angemessen (Tonfall, Wortwahl)? Wie würdest du Deine Gefühle ausdrücken? Findest du Worte, Tonfall, Lautstärke dafür? Kann der Andere das aufnehmen? Im Fall von Ausdrucksschwäche helfen die o. a. Wort-Werfe-Übungen mit dem Kissen, da wird die Energie des Leibes zum Schwungholen genutzt und man soll das wichtige Wort dem anderen auf die Brust werfen, ohne sich gleich wieder zurück zu ziehen. Bei zu starkem Ausdruck und zu starken Spannungen können wir üben, die wesentliche Botschaft durch einen bloß pantomimischem Ausdruck zu vermitteln. Dabei wird die Zurückhaltung des Urteils und die Selbstbesinnung auf den angemessenen Ausdruck geübt. Wichtig ist dabei, wie überhaupt ein echter Kontakt für Kommunikation des Wesentlichen hergestellt wird, ohne zu sprechen. Das braucht eine neu zu bildende Willens-Stauung und lauschende Innerlichkeit, um dann nach den äußeren Mitteln zu suchen, damit zum Anderen vor zu dringen. Für die Jugendlichen bewirkt das Theaterspiel und vor allem das Improvisationstheater oft einen ungeheuren Entwicklungsschub.

Fallvignette I zum Bewegungs- und Sprachsinn: Die ca. 35-jährige Lehrerin ist seit einer Kündigung vor 10 Jahren zunehmend ausdrucksarm, bitter und sarkastisch geworden. Finanznöte, eine freudlose Ehe und körperliche Einschränkungen belasten sie. Durch ihren übertüchtigten Mann und durch ihre im Haus wohnende egozentrisch-manipulierende Mutter gerät sie zunehmend in eine Verweigerungshaltung und "Scheiß-Egal"-Stimmung: Ihr Mann würde ohnehin über ihre Witze nicht lachen, er würde ihre Schwächen nicht verstehen, ihre Mutter erpresse die Familie häufig mit ihrer Einsamkeit oder dem Alter und die Kinder bräuchten mehr Geld und Aufmerksamkeit als sie geben könne und würden immer zum Vater halten. Ergo könne sie ja eh' nichts richtig machen.

Im Rollenspiel setzte sie die **"innere Verweigererin"** in einen schwarzen Fernsehsessel. Deren zentrale Aufgabe, sich durch Rückzug und mächtiges Schweigen vor weiterer Enttäuschung und Überforderung zu schützen, konnte bald gefunden werden, so dass dieser Anteil ihrer Persönlichkeit sich respektiert fühlte und therapeutisch mit ins Boot geholt werden konnte. Es war wichtig für die Patientin, dem leiblichen Befinden im Sessel mehrfach gut nach zu spüren, damit sie – wenngleich weiterhin sich schützend – doch den übergeneralisierten Totstellreflex sowie die Kälte und Dumpfheit bemerken durfte, mit der diese Totalverweigerung sie langsam auffraß.

Im Sessel-Interview wurde deutlich, dass dieser Anteil die Patientin in das absolute Nichts, in Sarkasmus ja bis in Todessehnsucht führen würde, wenn sie ihn weiter machen ließe. Ebenso wurde klar, dass der Partner angesichts ihres Sich-tot-Stellens nur noch mehr mit der "Augen zu und durch"-Strategie reagieren würde und dass die Kinder unter ihren verdrängten Gefühlen genauso litten, wie sie selbst unter dem stoisch durchhaltenden Mann. *Alle Beteiligten schienen sich "zurück zu halten" und gleichzeitig coersiv zu wirken!* Es gab nach diesen Wahrnehmungen *des ungeheuren Drucks ungesagter Botschaften* eine deutlich erhöhte Konfliktbereitschaft und eigenständige Initiativen etwas eigenes wahr zu machen, obwohl es ggf. die Ordnung und die Routinen störte.

Auch die Erforschung der **biographischen** Entstehung ihrer Verweigerungs-Lähmung wurde interessanter: So kamen wir auf die folgenden Bedingungen des 2. Jahrsiebts: Gefühlsmäßig völlig tabuisierter Tod der behinderten Schwester, Vermeidung jeglichen Streits der Eltern; häufige krankheitsbedingte Abwesenheit der "*nie lockeren*" Mutter, die sich trotz großer Wut und Trauer dem Vater immer unterordnete und schwieg; entschiedene Sparzwänge beider Eltern. Man kann förmlich fühlen, dass die Autoritäten formal bleiben "mussten", dass die Luft zu Hause zu dünn war (Hausaufgaben z.B. waren eine äußere Pflicht), dass die unbeschwerte Herz- und Atem-Tätigkeit nicht zu einem guten, mommunizierenden Rhythmus von innen und außen beitrug und dass die pubertäre, vom Eisenprozess getragene Zeugungs- und Überzeugungskraft zu schwach blieb. Die Entwicklungspole von "Werkssinn versus Minderwertigkeit", wie E. Erikson sie für das 2. Jahrsiebt beschreibt, war denn auch eindeutig in Richtung des Erlebens von Minderwertigkeit und *Beschämbarkeit* verschoben. Die Werke und die Arbeit entarteten dabei zur bloßen Pflicht. Auch die *Wahrhaftigkeit* in der Kommunikation *fehlte von früh an* und aktuell schien es genau so zu sein: Keine ihrer Beziehungen fühlte sich zunächst so an, als ob durch ehrliche Begegnung ein Fortschritt, eine tiefere Beziehung erreicht werden könnte. Eher fühlte sie, daß Wahrhaftigkeit und Interesse für die Anderen eine Last oder ein Eindringen bedeuten würde. Die o.g. Folge war, dass sie -ebenfalls "mächtig schweigend" im Sessel blieb, nur abwartete und zunehmend verbitterte.

Wir setzten das Rollenspiel später fort: Der hypotonen, mit dem Sessel fast verwachsenen Patientin gegenüber stand ein Schaumstoffwürfel zum aktiv-aufrechten Sitzen. Auf den setzte sie die junge Frau, die – nachdem sie von zu Hause ausgezogen war - eine fröhliche Sportlerin und 'die Witzige' gewesen war. Die konnte sie zwar unter den aktuellen Umständen nirgends unterbringen, genau die vermisste sie aber. Deren gute 20-ger Jahre, die Leichtigkeit und Anerkennung in Beruf und Freundeskreis erinnerten wir ab dann regelmäßig ebenso wie die kleinen beweglichen Ausnahmen im Kollegenkreis oder im Tisch-Tennis-Verein. So wurde auch dieser Persönlichkeitsanteil in die Therapie eingeladen. Dennoch blieb sie weiterhin unter einem enormen – systemisch und von Bewegungsproblemen geprägten - Druck, der nicht wirklich weichen wollte.

Die "engagierte Rückeroberung von verlorenem Terrain" gelang ihr erst, nachdem wir von der inneren Erkundung des leiblichen Befindens zum Verstehen des Sozialsleibs übergingen. Die äußeren Motive, die Weltanschauung ihrer Mutter und des Mannes sowie vor allem deren Art zu sprechen (ohne was zu sagen), wurden genauer erfasst und mit der früheren familiären Erfahrung verglichen. Empörung über die Kommunikationsverweigerung oder Unehrllichkeit des Mannes, heftige Abgrenzungsbedürfnisse gegenüber der depressiven erpresserischer Vereinnahmung durch die Mutter und ungelebte Trauer über den Verlust an Nähe und Leichtigkeit kamen zu Tage und stärkten den Veränderungswunsch. Diesem Auf-begehren von unten gegenüber fehlte allerdings etwas, was erst im folgenden Fall deutlich wird. Ohne diese segnende, anerkennende Kraft blieben die frühen Beschämungen im verstummten und ertaubenden Modus noch zu lange wirksam. Konnte sie sich nicht ausdrücken, wollte sie auch nichts hören! Abwehr und Funktionalität erstickten die Kultur von Zuhören und Aussprechen.

Fallvignette II Ein älterer Mann mit Übergewicht hatte es in der Therapie zu einem kontinuierlichem Abnehmen gebracht, blieb aber in einer gewissen Unterordnung unter seine Frau und in einer ähnlichen Minderwertigkeit stecken, wie oben geschildert. In der biographischen Rückschau konnte er bemerken, dass er durch das – früher ihn beschämende Arbeiterkind-Dasein doch sehr viel geleistet hatte, ja dass diese harte Schule des Vaters ihn zu großer Zuverlässigkeit geführt hatte. Der ihn langjährig knechtende innere Kritiker wurde durch diese mehrfache Besinnung auf wirklich Geleistetes und eigene moralische Grundsätze deutlich besser integriert.

Für viele **Begegnungen mit einem inneren Kritiker**, der den Patienten nichts Gutes gönnt – ist diese Anerkennung von oben und diese Orientierung auf die gelebten Prinzipien und getragenen Opfer des bisherigen Lebens ein erlösender Vorgang. Die "Milde der Könige" (und entsprechend auch der Gewissens-Stimme) beruht auf dieser Ausrichtung und Anerkennung von eigenen und fremden Opfern im transgenerationellen Strom. Es gibt dann nicht nur ein "Auf-begehren" wie im 1. Fall sondern auch ein Segnen. Ist dieser Segen von oben da, kann sich auch die freie Beeindruckbarkeit im Hören wieder ergeben.

Der Gleichgewichtssinn gibt uns die humanspezifische Aufrechte und die Empfindungen, wie wir davon abweichen. Die labile Aufrechte wird hier nochmals sowohl physisch als auch sozial betrachtet. Überschau und Zeugenschaft ist ohne labile Aufrechte sehr schwer und umgekehrt entsteht eine labile Aufrechte erst durch das nachgeahmte Bild des aufrechten Vorbildes. Martin Straube stellt auf seiner hervorragenden Internetseite (www.praxis-straube.net / Aufsätze / Die kindliche Entwicklung bis zur Schulreife) dar, wie der Aufrichte-Vorgang des Kleinkindes mit der Augenbewegung zur Mutter beginnt und dann schrittweise den Kopf und den Leib aufrichtet. Dies Geschehen ist ein Teilvorgang der Mentalisierung des Kindes indem es eine implizite Vorstufe der Ich-Tätigkeiten des Wahrnehmens, Urteilens und Entscheidens bildet. Der Stolz mit dem wir uns aufrichten, die umfassend eroberte Überschau des "Steuermannes", die in der Aufrechte gefühlte Identität mit meinem initiativen Selbst das ich immer neu aufrichte, auch wenn Raum und Zeit wechseln, das ließ R. Steiner 1920 das innere Geschenk des Gleichgewichts beschreiben. Er nannte dieses Geschenk das "**Sich als Geist fühlen**".

Wesentlich für uns Erwachsene ist, dass wir uns auf der Erde nur dann als vollwertiger Geist fühlen, wenn wir drei Prozesse leisten: umfassend wahrnehmen, abwägend urteilen und aufrichtig unsere Entscheidungen vertreten. Das wird zuerst im labil aufgerichteten Verhältnis zum Raum erworben. Die seelisch-geistigen Entsprechungen sind im u. a. Schema links erwähnt. Wiederum gibt es zwei Abweichungen, die rechts oben und unten geschrieben stehen.

Die humanisierende Reifung des Gleichgewichts-Sinnes und der lauschenden Überschau geschieht auf einer Ebene, die sich sowohl vor dem Größeren verneigt als auch zur eigenen Aufrichtigkeit durchringt. Eine gewissen Innerlichkeit, Andacht und philosophischer Ernst hilft bei diesem Weg zur Echtheit. Auf diese Qualitäten müssen wir aktiv lauschen lernen. Stellen wir beim TV den Ton ab, werden wir nach kurzer Zeit weniger zum TV zugewandt und weniger aufrecht sein. Bei Gleichgewichtstörungen wie z.B. nach Hörsturz sind meist beide Organe betroffen. Menschen mit Musik-Stöpseln im Ohr gehen anders!

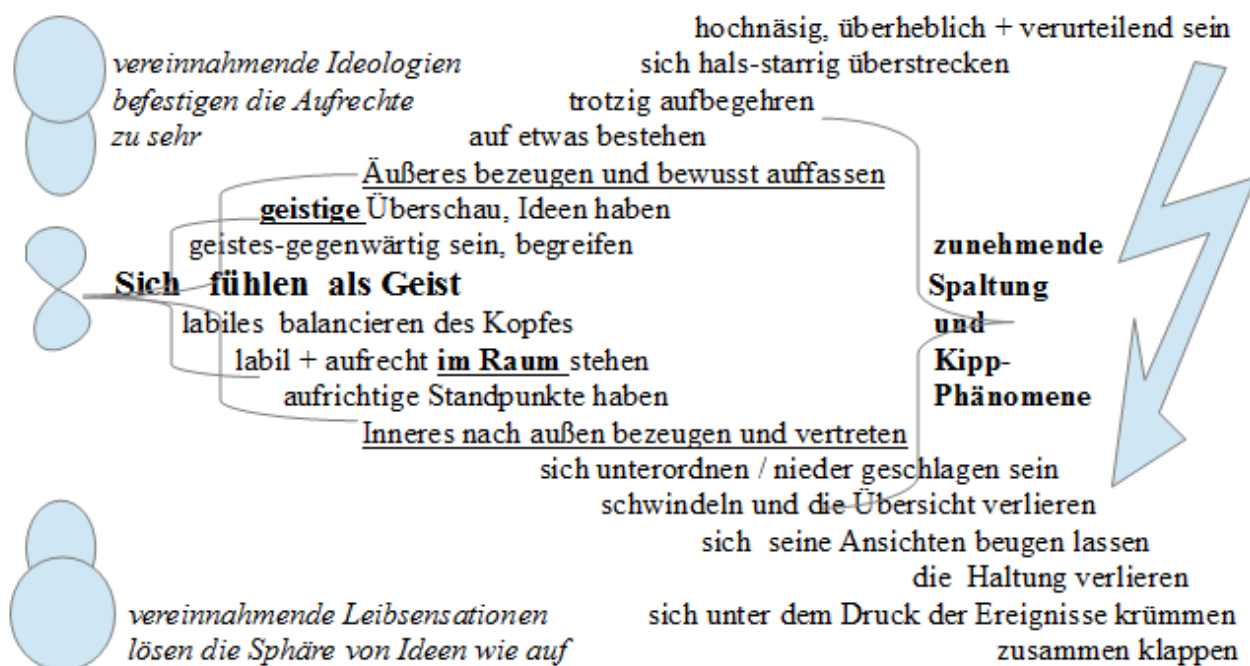
Es ist eine tiefe Forschungsfrage, mit welchen moralischen Qualitäten es zusammen hängt, dass der Hörsinn sich evolutionär und embryonal aus dem Gleichgewichts-Sinn entwickelt hat. Zusammenhänge sind insofern zu erwarten, als ähnliche Eindrücke sich zunächst äußerlich räumlich und später innerlich ausprägen. *Körperlich* sind wir – solange wir wach sind! - im Raum balancierend und bemerken dabei unsere labile Aufrichtung im Kräftefeld der Schwere und der nachschwingenden Eigenbewegung. Bemerkte werden hier vor allem körperliche Quantitäten der Masse, der Lage und des steten Gegen die Schwerekräfte angehens.

Wir sind *seelisch* in den Dingen des Raumes, wenn diese ihr So sein durch Klingen ausdrücken (z.B. Musikinstrumente und ausgehöhlte Materie, die schwingen kann wie z.B. Gläser und Blechtonnen) und wenn wir diejenigen substanziellen Qualitäten erfassen wollen, die ihren materiellen Anteilen entsprechen (Holz klingt anders als Blech als Plastik als ...) Da gehen wir in den klingenden Dingen auf. Im Fall der Balance leben wir - als Körperwesen im Raum und müssen uns gegen diese Kräfte hervorbringen und aufrichten. Seelisch können wir beobachten, das wir "auf"-horchen". Beim Lauschen richten wir uns auf.

Das folgende Schema ist stark psychologisch ausgerichtet. Welche physiologischen Tatsachen den jeweiligen Empfindungen bis hin zum Schwindel oder zur labilen Aufrechte zugrunde liegen, wird hier nur wenig berührt. R. Steiner beschreibt, wie sich im Gleichgewichts-Sinn Manas, also unser höheres Selbst, unser idealischer Mensch so geltend macht, dass es den Ätherleib wie wärmend ausdehnt. So kann unser Astralleib, der auch Glaubensleib und Schicksalsleib genannt wird, sich ausdehnen und in seinen auf das individuell Moralische und Wesentliche orientieren.

Man kann versuchen, diese schicksalhafte Suche nach zu fühlen: Das menschliche Gefäß des Leibes ist würdevoll aufgerichtet, wenn er sich nach oben hin öffnet. Der Mensch wirkt aus dem 'Sich als Geist fühlen' gnadevoll herab, wenn er es vermag, seine individualisierten Ideale auf der Erde in angemessener Weise zu vertreten. Bei diesen Vorgängen können die Bilder vom niedersausenden Richterhammer und vom Blitze-schleuderen Zeus aufleuchten. Dem nieder sausenden, erlösenden Urteil zugrunde liegt jedoch ein *andächtiges Lauschen* auf die eigenen Werte.

Schema IV *ausgeglichene und polarisierte Empfindungen im Bereich Gleichgewicht*



I Ziel der Befragung des Gleichgewichts-Sinns soll die Erhöhung der inneren und äußeren Zeugenschaft sein. Der "innere Zeuge soll gestärkt und die Geistesgegenwart erhöht werden. Konkrete Fragen sind: Woran bemerkst du den Einfluss der betreffenden Person auf Deine Aufrechte? Was hat besonders gewirkt. Wie verändert sich Deine Aufrechte? Oder auch:

Was ließ Dich niederblicken, verneigen, beugen oder gar einen "Kotau" machen? Auch die Überzeugungen, die uns verurteilend auf andere herab blicken lassen sind hier wichtig. Wenn die labile Aufrechte und die Fähigkeit zur Überschau wieder erreicht ist, kann man sich dem Hörsinn zuwenden:

II Der Übergang zu dem jeweils gegenüberliegenden sozialen Sinn ist durch die Frage gegeben: Wie ist der Klang der Stimme des Anderen? Klingt sie bedrohlich? Ist sie schrill? Welche Elemente klingen in dieser Stimme besonders mit (Erde, Wasser, Wind, Feuer?) Regelmäßig bemerkt man, dass der Klang der Stimme wesentlich zu den Veränderungen der labilen Aufrechte beitrug! Sie ist ein Wiedererkennungszeichen erster Güte für einen bestimmten Menschen und sie fordert uns heraus, auf-merksam zu werden und für einen kurzen Moment im Sozialpartner zu leben. Kann ich diese Höreindrücke jedoch spiegeln und nachträglich mit Bewusstsein füllen und die Qualitäten des Gegenübers benennen, autonomisiere ich mich. Sie wirken dann nicht mehr automatisch beeindruckend auf meinen Leib. Ich bleibe gegenüber gestellt.

Die Vereinseitigung des Hör-Sinns liegt in der Hyper- oder Hypo-Akusis, die beide häufig einem burnout vorausgehen. Die Entgrenzung, Erschöpfung, zwischenmenschliche Ohnmacht und die mangelnde aufrechte Überschau sind Stufen des Ausbrennens, die schließlich, wenn es bis zum Gleichgewicht geht auch eine enorme Überempfindlichkeit und ein gleichzeitiges eine zu starkes 'sich selbst fühlen' mit sich bringen. Auch bei den typischen Störungen des Hörsinns ist ein "Recruitment", d.h. eine teilweise Beeinträchtigung des Hörens, die mit einer gleichzeitigen Überempfindlichkeit einher geht, häufig. Gesund wäre, wenn ausreichend Einfühlung in die Qualitäten des Gehörten und ausreichend gegenüberstellend-urteilende Distanz dazu hergestellt werden kann. Im gesund modulierbaren Zentrum des von oben kommenden Hörsinn-V würde dann die Offenbarung durch Töne, insbesondere durch menschliche Töne stehen. Wird tauben Menschen erfolgreich ein Cochlea-Implantat eingesetzt, ergeben sich beim Erlauschen der ersten Worte ihrer Mitmenschen oft starke Glücksgefühle bis hin zum Weinen. Leider ist dann bald auch die massive Überschwemmung oft vorhanden, so dass insbesondere ältere Betroffene sich kaum an das neue Hören gewöhnen und "abschalten".

III Endziel der Befragung am Ende der Sitzung soll sein, dass der Patient für seine ganz spezielle Situation in der überwältigenden Begegnung sagen kann: Welche geistige Ausrichtung ist für mich wichtig, um labil aufgerichtet zu bleiben. Wohin möchte ich – geistig gesehen - blicken? Je nach dieser Ausrichtung wird man bemerken: ob man dafür *mehr Erdkontakt, mehr wässrige Flexibilität oder gar Flügel und inneres Feuer braucht. Die Erfassung der erlauschbaren Qualitäten der Stimme des Anderen fordern mich heraus, eine Antwort zu geben und diese Antwort soll nicht reaktiv sondern von Überschau und geistiger Ausrichtung getragen sein. Oft reicht es, das der Patient ahnt, in welcher Richtung er suchen soll, wer ihm ein aufrichtiges Vorbild war.*

Zwei Fallvignetten zum Gleichgewichts- und Hörsinn: Eine 18 jährige magersüchtige Patientin hatte Probleme, ihre Entscheidung zu vertreten und einer Freundin abzusagen. Sie war zwar froh, es getan zu haben, brach dann aber - gefragt, wie sie sich fühle - in Weinen aus, senkte den Kopf, konnte überhaupt nicht mehr abwägen, wurde dann wütend auf sich und dieses "ewige herumeiern", weinte weiter, wurde dann wütend auf mich, weil ich sie gefragt hatte und sie so erneut in die alten unerträglichen Zweifel geführt hatte. Ich ließ mich auf die Abwertung des Zweifels nicht ein, bat einfach darum dass sie erkunde, wie sie atmete, wie aufrecht bzw. zusammengesunken sie war, ob sie noch Bodenkontakt habe, wie ihre Schultern stünden etc. Es dauerte auf diese Weise nicht lange,

bis sie wieder bei sich war, sich leicht aufrichtete und ohne weitere Aufforderung begann, erneut abzuwägen. Das "Sich-Fühlen-als-Geist" kehrte zurück. Rudolf Steiner weist bei zu starken Zweifeln darauf hin, dass die Betroffenen fest stehen und die aktuelle Lage erfassen sollen. Als den Erzieher der Bewusstseinsseele – mithin der bewussten Entscheidungen und Taten - beschreibt er (1909) die Andacht. Man kann vielleicht von dieser jungen Patientin, die zwischen Lebenshunger und Gewissensbiss hin her schwankte keine recht Andacht verlangen, der Körperscan und das "sich auf das hier und jetzt Besinnen" sind aber Vorformen einer späteren Fähigkeit zur Andacht.

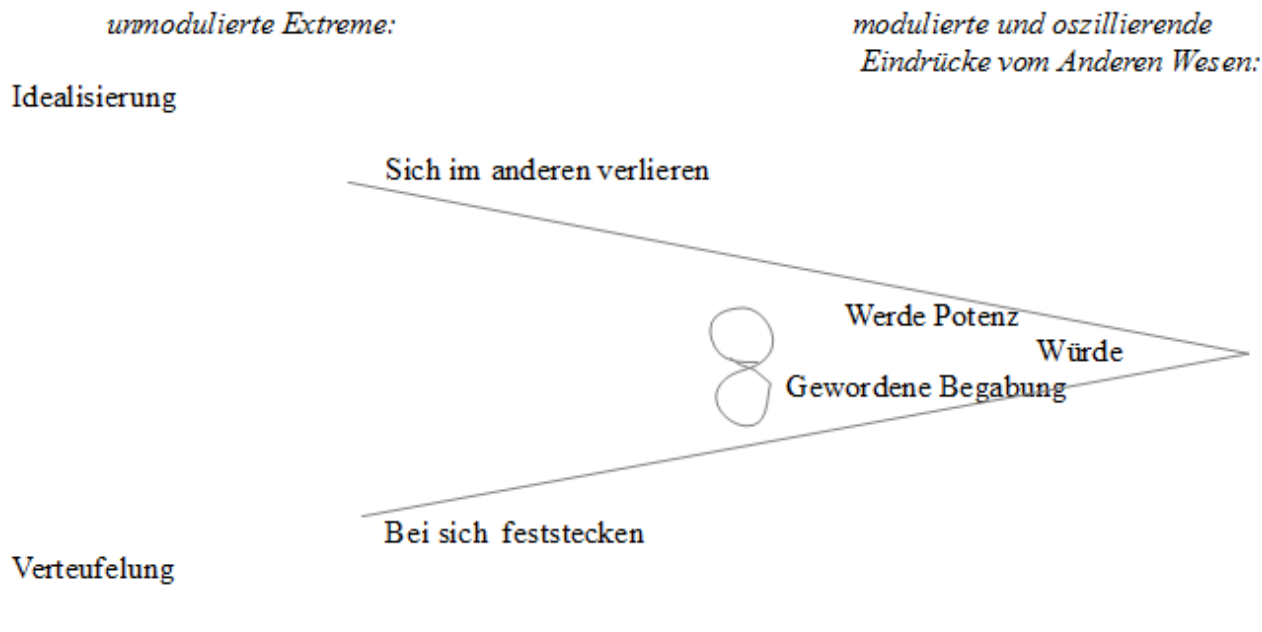
Bei einem anderen Fall (einer Erinnerung an die frühe Kindheit unter einer hysterischen zeitweilig auch paranoisch anmutenden Mutter) beging ich bei der Erinnerung einer mittelschweren traumatischen Situation den Fehler, nach der gerade oben beschriebenen sensu-motorischen Beruhigung der Patientin direkt nach der Stimme der Mutter zu fragen. Die ungeheure Gewalt der Erinnerung an diese schrille und mächtige Stimme fegte die gerade erworbene Aufrichte und aktuelle Überschau der Patientin quasi hinweg und die Erkundung der äußeren Erinnerungen musste erneut zugunsten der fürsorglichen Befragung des aktuellen Leibgefühls unterbrochen werden! Hätte ich nach den Motiven der Mutter für ihre Anfälle gefragt, hätte die leicht entgrenzte Patientin vermutlich weniger stark retraumatisierende Leib-Resonanz gehabt und vor allem ihre Aufrichte nicht sofort verloren. Erst nachdem sie durch den Raum ging, mit den Füßen leicht stampfte und einen guten aber aufrechten Halt gesucht hatte, konnte sie wieder bei sich sein und die dann erfragten Motive der Mutter aus größerer Distanz schildern, als dies bei der Erinnerung ihrer Stimme möglich war.

Das Bild des stehenden Kelches ist für die Zusammenwirken von Gleichgewicht und Hörsinn wichtig. Der feste Stand und der mitklingende, fein ausgedünnte Kelch, mit dem wir uns zu prostern, symbolisiert Eigenständigkeit und Ineinanderklingen. Während wir uns dabei kurz und andächtig zuhören und ansehen, kann die Begegnung von oben gesegnet werden. Der Hörsinn lässt uns sehr stark in den physischen Qualitäten der Dinge und der Menschen mit erleben. Wir wissen dadurch schnell, wer der andere ist und wie es ihm geht, wenn wir seine Stimme hören. Der Hörsinn ist deshalb das Eingangstor für die geistige Wahrnehmung des Anderen. Ertaubende Menschen beschreiben entsprechend, dass sie mit dem Gehör auch die Soziale Welt verlieren, was z.B. beim Erblinden nicht so stark der Fall ist.

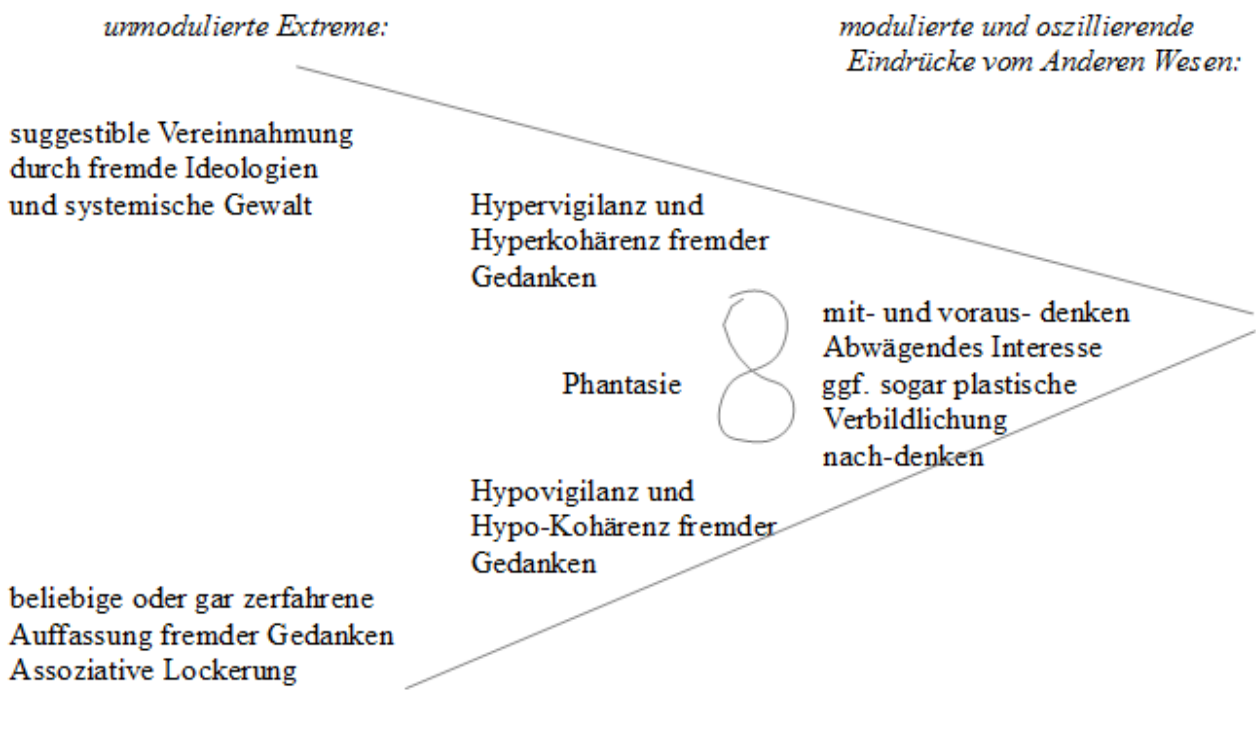
Schematische Darstellung des Ich- sinns und des Denk-Sinns:

Im Folgenden werden versuchsweise die modulierbaren und gesunden Empfindungen der sozialen Sinne beschrieben und ihren unmodulierbaren, in zwei Pole zerfallenden Empfindungen gegenüber gestellt.

Schema V Ich Sinn (Wahrnehmung des Wesens des Anderen)

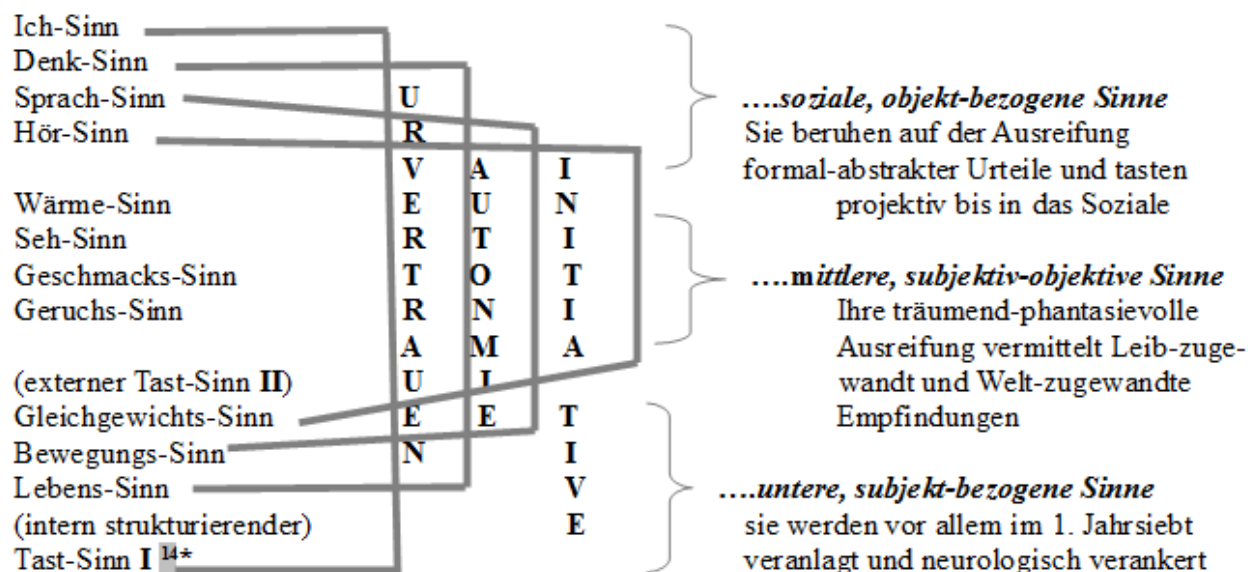


Schema VI Denk-Sinn



Die Bereiche des **Sprach-** und des **Hör-**Sinns sind noch zu unklar, um sie hier darzustellen.

Humanspezifische Entwicklungsmodelle der Sinnes-Entwicklung und Polaritäten der Seelenglieder in der anthroposophisch erweiterten Psychotherapie



Im o.a. Sinnesschema werden die ersten 3 psychosozialen Entwicklungsstufen nach E. Erikson in einen Bezug zur Entwicklung der 12 Sinne gemäß Rudolf Steiner gebracht. Die jeweils polar verbundenen Sinne tragen in besonderer Weise zur Reifung der jeweiligen psychosozialen Entwicklungsstufe einschließlich der entsprechenden Mentalisierung bei. Die gesunde Ausreifung der Leibsinne bildet so die organische Basis für die Betätigung oberer Sozialsinne. Reift also der Tast-Sinn¹⁴ gesund und "humanisiert" heran, bildet er eine Grundlage, um ein anderes Ich aufzufassen - ohne dabei Ich-Diffusionen -Spaltungen zu erleiden. Reift ebenso gesund der Lebenssinn, können die Vitalkräfte später auch bei Stress zur Auffassung fremder Gedanken genutzt werden - ohne dabei vital irritiert, z. B. chronisch alarmiert - zu sein. Das gebildete Urvertrauen trägt dann dazu bei, Angst-arm andere Wesen aufzufassen und neue Eindrücke zu explorieren und zu verstehen.

- Zwischen den jeweils zwei Polaritäten von Tast-/Ich-Sinn und Lebens-/Denk-Sinn wird im 1. Lebensjahr Urvertrauen vs. Ur-misstrauen entwickelt.
- Zwischen den Polaritäten von Lebens-/Denk-Sinn und Bewegungs-Sprach-Sinn wird im 2. bis 3. Lebensjahr Autonomie vs. Scham und Zweifel entwickelt.
- Zwischen den Polaritäten von Bewegungs-Sprach-Sinn und Gleichgewichts-/Hör-Sinn wird im 3. bis 4. Lebensjahr Initiative vs. Schuldgefühl entwickelt.

14 *Anmerkung zur Stellung des Tastsinns bei R. Steiner: Vor 1916 beschreibt R. Steiner ihn als nicht eigenständigen Sinn, der mit anderen Sinnen vermischt auftritt und nur etwas über uns selbst vermittelt. Dies entspricht der relativ zu den anderen Sinnen frühesten Entwicklung des Tastsinns ab der 3. Gestationswoche und der gemeinsamen Nutzung der 4 Typen von Mechanorezeptoren mit höheren Sinnen z.B. der Bewegung in dem von der Anthroposophie genannten „Empfindungsleib“. In Bezug zur Mentalisierung wird dadurch eine erste, frühkindliche Repräsentation unserer Subjektpermanenz und Körperschemata gebildet, die wie ein basso continuo unsere irdische Existenz von unten „stützt“. Dabei gibt die späte Ausreifung der langsam und anhaltend reagierenden Merkel-scheiben-rezeptoren in der Zeit des sich Aufrichtens den ersten *dauerhaften* inneren „Anker“ der Eigenständigkeit als Referenzbezug zu dem explorativen nach außen Tasten (hier "Tastsinn I"). Als eigenständig das Rauhe und Glatte empfindende Sinn taucht der Tastsinn bei R. Steiner erst nach 1916 auf (hier Tastsinn II). Dann steht er in der Reihenfolge der zunächst auf das leibliche Selbst bezogenen und dann zunehmend in den Raum hineinfühlenden höheren Sinne über dem Gleichgewichts-Sinn.

Literatur

Auer, Wolfgang – M. (2007), *Sinnes-Welten Die Sinne entwickeln, Wahrnehmung schulen mit Freude lernen*, Kösel Verlag München

Beuys, Joseph, nannte den sozialen Organismus auch den Sozialleib. Siehe ggf. in Wilfried **Heidt**, 1989, Vortrag zum erweiterten Kunstbegriff und zur sozialen Plastik. In: die unsichtbare Skulptur. Zum erweiterten Kunstbegriff von Josephf Beuys, FIU Kassel, Stuttgart

Brisch, K. H. (2011), „Bindungsstörungen, Von der Theorie zur Therapie“, Klett Cotta, Stuttgart

Dekkers-Appel, Henriette, *Menschenkundliche Diagnostik der menschlichen Biographie*, herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für anthroposophische Psychotherapie, Stuttgart

Dekkers, Ad, 2012, "*Psychotherapie der menschlichen Würde*", Verlag freies Geistesleben

Erikson, Erik H., 1966, *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Fuchs, Thomas, 2005, Corporealized and Disembodied Minds: A Phenomenological View of the Body in Melancholia and Schizophrenia, *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, Volume 12, Number 2, June 2005, pp. 95-107 (Article) Published: Johns Hopkins University Press

Fuchs Thomas, 2010, *Das Gehirn – ein Beziehungsorgan*, Stuttgart

Funke-Wieneke, Jürgen (1995): Sportpädagogik heute: Ansatz, Lehre, Forschung. In: Dietrich, Knut (Hrsg.): *Bewegungskultur als Gegenstand der Sportwissenschaft* (91-98). Fachbereichsinterne Publikation. Hamburg: Mimeo.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002): *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett–Cotta

Hensel, Herbert, 1966, *Lehrbuch der Physiologie*, Springer Verlag, Berlin, Heidelberg, New York

Knobel, Hendrik, 1984, *Ich-Gestalt und Sinneslehre*, Zbinden verlag, Basel

König, Karl, 1999, "Die 12 Sinne und die 7 Lebensprozesse", (Vorträge von 1960) gedruckt erschienen 1999 im Verlag freies Geistesleben

Köhler, Henning, 2013, *Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern*. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1994,

König, Karl, 1986, *Sinnes-entwicklung und Leiberfahrung*, Verlag freies Geistesleben

Montagu, A.(2004): *Körperkontakt, Die Bedeutung der Haut für die Entwicklung des Menschen*. Stuttgart. Moore, C. (1996): *Theories of mind*

Odgen, Pat, (Kemkumi Minton & Claire Pain) 2010, *Trauma und Körper*, Junfermann, Paderborn

Ruhrmann, Ingrid Hrsg, 2015, *Spektrum Autismus*, Bernhard Lievegoed Institut und Medizinische Sektion am Goetheanum mit Beiträgen von Ingrid Ruhrmann, Roswitha Willman, Annette Willard, Renata Wispler, Nadine Seemann, Anne Brandt

Reddemann, L. (2007) *Psychodynamisch imaginative Trauma-Therapie, PiTT, Das Manual*; Stuttgart, Klett Cotta;

Scheuerle, Hans Jürgen, 1984, *Die Gesamtsinnesorganisation, Überwindung der Subjekt-Objekt-Spaltung in der Sinneslehre*, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, New-York

Scheler, 1912, *Über den Grund zur Annahme der Existenz eines fremden Ich*, (als Anhang in): *Zur Phänomenologie und Theorie der Sympathiegefühle*. Leipzig 1912

Steiner, Rudolf, 1909, *Metamorphosen des Seelenlebens - Pfade der Seelenerlebnisse*. Achtzehn öffentliche Vorträge Berlin 1909/ ... Rudolf Steiner Verlag,

Steiner, Rudolf, 2010, *Das gespiegelte Ich*, Vortrag in Bologna vom 8.4.1911, Rudolf Steiner Verlag

Steiner, Rudolf, 1916, *Das Rätsel des Menschen., Die geistigen Hintergründe der menschlichen Geschichte*, GA 170, 1992, Zum Ich-Sinn s. S. 239 ff, Rudolf Steiner Verlag

Steiner, Rudolf, 1919: *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik*, GA 293 (1992), Achter Vortrag, Stuttgart, Vortrag vom 29. August 1919, Rudolf Steiner Verlag

Steiner, Rudolf, 1920, *"Die zwölf Sinne in ihrer Beziehung zu Imagination, Inspiration und Intuition*, Vortrag in Dornach vom 08.11.1920, abgedruckt in "Geisteswissenschaft als Erkenntnis der Grundimpulse sozialer Gestaltung" GA 199, Rudolf Steiner Verlag

Steiner, Rudolf (2.11.1923, Dornach) *Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes*. GA 230

Storch, M.; Cantieni, B.; Hüther, G.; Tschacher, W.; 2006, *Embodiment, Die Wechselwirkung von Körper und Psycho verstehen und nutzen*, Verlag Hans Huber.Hogräfe AG, Bern

Schore, Allen, 2009, *Affektregulation und die Reorganisation des Selbst* (Affect regulation and the repair of the self, 2003). 2. Aufl. Klett-Cotta, Stuttgart 2009

Peter Selg, 2011, "Das werdende Ich des Menschen" - Zur ‚Punkt-Umkreis-Meditation‘ des Heilpädagogischen Kurses.

Vogt, R. Hrsg. 2012, *Täterintrojekte, Diagnostik und Behandlungsmodelle dissoziativer Strukturen*, Asanger Verlag GmbH, Kröningen