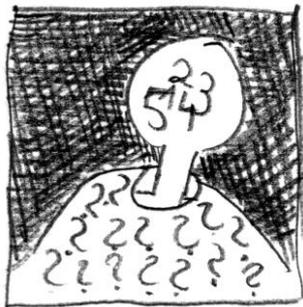


# Wie viele Sinne, welche Wirklichkeit?

Mag. Reinhold Brunner, 2006

**Wir nehmen durch die Sinne die Welt in uns auf und verarbeiten sie mit Intellekt und emotionaler Resonanz. Um diesen Prozess der Wahrnehmung zu schulen und ihn für unser Leben nutzbar zu machen, setzt die Rhythmisch-musikalische Erziehung die künstlerischen Mittel Tanz, Musik und Sprache ein. Ich schreibe als Rhythmikpädagoge auf der Basis meiner Erfahrung mit meinen SchülerInnen und Studierenden und meiner künstlerischen Auseinandersetzung mit der Welt, die so viele verschiedene Wirklichkeiten hat.**



**Wie viele Sinne gibt es?** Sind es fünf? Zählen wir einmal: *sehen, hören, riechen, schmecken, tasten*. Fünf! Genau die Finger meiner Hand. Das war einfach. Wir haben ja alle fünf Sinne beinand. Oder nicht? Was? Ach so, stimmt... Gleich eine kleine **Aufgabe**: „Hinstellen, auf einem Bein stehen, sich auf die Zehenspitze heben und die Augen schließen!“... Genau, den Gleichgewichtssinn gibt es ja auch noch. Na dann sind es sechs. Welcher ist dann eigentlich der vielbeschworene sechste Sinn? Also noch einmal zählen: *balancieren, sehen, hören, riechen, schmecken, tasten, fühlen*.

Sieben! Wie das? Tasten und fühlen ist doch dasselbe. Ich spüre etwas auf der Haut, und das fühle ich dann. Ist das nicht etwas Verschiedenes? Probieren wir es so: *Auge, Ohr, Nase, Mund, Haut*. Und wo sind jetzt das Gleichgewicht und das Fühlen? Noch ein Versuch: *Sehsinn, Hörsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Tastsinn, Gleichgewichtssinn* und ... welcher Sinn wäre das Fühlen? Zählen bringt uns bei der Annäherung an die Sinne nicht weiter. Die Sinne im herkömmlichen Sinn sind keine geeignete Kategorie. Ich versuche eine physiologische Annäherung: Verteilt an und in unserem Körper befinden sich Rezeptoren, was Aufnehmer bedeutet. Diese vielen kleinen Aufnehmer nehmen Reize wie Temperatur, Licht oder Druck auf und geben dann Nervenimpulse an unser Gehirn weiter, das diese verarbeitet. Unser Bewusstsein baut sich daraus unser In-der-Welt-sein. Auf der Netzhaut sitzen Zapfen und Stäbchen, im Schneckengang drückt von Schall gewellt eine Membran auf Härchen und in den Bogengängen lagern winzige Kristalle, die je nach Bewegungsart und -richtung, geradlinig oder drehend, Nervenimpulse verursachen. Dicht unter der Oberfläche der Haut sitzen Rezeptoren empfindlich für Berührung, Kälte, Hitze und Verletzung, in den Muskeln, Sehnen und Gelenken sitzen kleine Melder über Spannungs- und Beugezustand. Unser Körper ist förmlich durchsetzt von kleinen Fühlern, die elektrische Impulse an das Hirn senden und auch untereinander teilweise in direktem Kontakt stehen. Betrachtet man die Vorgänge bei der eingangs erwähnten Balancierübung, wird eines schon deutlich. Wir verwenden für die Bewältigung unserer Aufgaben alles, was uns zur Wahrnehmung zur Verfügung steht. Der Vestibularapparat, wie das Gleichgewichtsorgan im Innenohr genannt wird, stabilisiert laufend über direkte Meldungen an die Muskeln unsere Position, das Auge meldet minimale Veränderungen der visuellen Situation und der Druck auf Fußsohle und Zehen ergänzt den Balanceakt. Um das Gleichgewicht zu halten, verwenden wir nicht allein den „Gleichgewichtssinn“. Unser ganzer Körper ist daran beteiligt. Wir wissen, dass wir wir selber sind, weil wir unseren Körper spüren. Die Aufnehmer (Rezeptoren) in Haut, Muskeln, Gelenken und im Gleichgewichtsorgan ermöglichen uns die Eigenwahrnehmung (Propriozeption), was ich als





*Körpersinn* bezeichnen möchte. Dieser Körpersinn käme dem oben erwähnten Fühlen recht nahe und er ist ein zentraler Ansatzpunkt in meiner Arbeit als Rhythmiklehrer. Wer mitgezählt hat, kommt jetzt auf sieben Sinne. Sollte man nicht auch den Sinn für das Schöne oder den Sinn für abstrakte Formen mitzählen? Lassen wir das. Wie gesagt, das Zählen ist etwas Willkürliches. Aber eines ist sicher: Wer bloß seine fünf Sinne beisammen hat, hat zu wenig, um gut zu leben.

**wahr-nehmen.** Für uns scheint es selbstverständlich, dass es eine „wirkliche“ Welt gibt. Wir nehmen zwar nur einzelne Ausschnitte davon wahr. Ultraviolettes Licht und Lichtpolarisation zum Beispiel können wir nicht sehen, wie es die Bienen können.

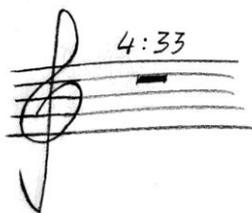
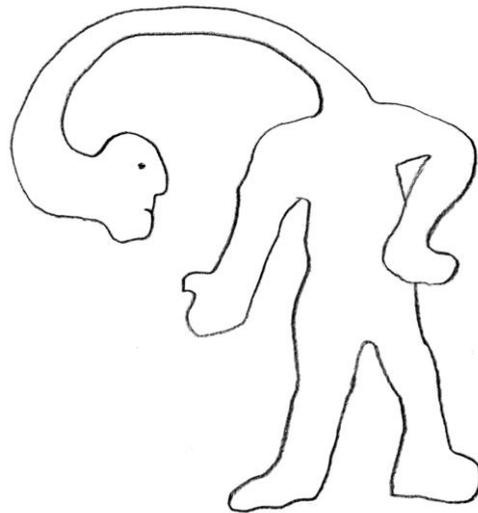
Ultraschallsignale, wie sie Fledermäuse zur

Navigation verwenden, sind unseren Ohren verborgen. Neben den vielen physikalischen Realitäten, deren unser Körper nicht habhaft wird, filtern verschiedene Menschen die auf sie einströmenden Reize, die wir grundsätzlich wahrnehmen könnten, in unterschiedlicher Weise. Aber dass es so etwas wie eine „Welt an sich“ geben muss, scheint uns unbezweifelbar. Für die Philosophie ist das nicht so selbstverständlich. Wir können diese Probleme zwar einstweilen getrost bei den Philosophinnen und Philosophen lassen; etwas von dem Zweifel an einer „wirklichen Welt“ hinter unserer Wahrnehmung kann aber für unseren sozialen Umgang hilfreich sein. Es könnte uns nämlich helfen, den Menschen, mit denen wir zu tun haben, mit mehr Verständnis zu begegnen, oder ihnen zumindest die Möglichkeit einer gleichberechtigten anderen Sichtweise zuzugestehen. Die Teile, die wir nicht wahrnehmen, existieren in unserer eigenen Wirklichkeit nicht. Deshalb gibt es so viele verschiedene Welten und damit auch so viele verschiedene Wirklichkeiten. Wenn wir davon ausgehen, dass es verschiedene Wirklichkeiten und Welten der Wahrnehmung gibt, müssen wir nicht darauf bestehen, dass unsere eigene die einzige und einzig wahre ist. Das erleichtert für mich selbst den Umgang mit den Menschen, speziell auch mit meinen Schülerinnen und Schülern. Besonders in der Pubertät sind für die jungen Menschen die körperlichen und emotionalen Wirklichkeiten scheinbar sehr verzerrt, wie ausgebildete PädagogInnen wissen sollten. Nicht selten zeigt aber die tägliche Praxis, dass das nicht wahrgenommen wird und diesem Umstand und damit den Menschen nicht genügend einführende Aufmerksamkeit entgegengebracht wird. Oft genug steht uns durch Überlastung die eigene Wirklichkeit wie ein Dickicht vor den seelischen Augen.

Bei einem Streit vor Gericht geht es um Wahrheit, und zwar um eine gültige, wirkliche Wahrheit. Wenn man sich eine Verhandlung denkt, in der keiner lügt, kann es dennoch zu Widersprüchen kommen, allein dadurch, dass verschiedene Menschen verschiedene Dinge verschieden wahrnehmen (, so wahr Gott ihnen helfe). Die wirkliche *Wahrheit* lässt sich oft nicht mehr rekonstruieren.

Nehmen wir einmal das Wort *wahrnehmen* beim Wort. Es steckt darin, dass etwas für *wahr genommen* wird. Ich möchte es erweitern durch: etwas als *etwas Wahres annehmen*. *Annehmen* hat hier zwei durchaus widersprüchliche Bedeutungen: einerseits als das Annehmen eines Geschenkes (oder des Schicksals) und andererseits auch als hypothetische „Annahme“. Die Sinnesreize werden durch unser Bewusstsein verarbeitet und erhalten durch verschiedene Filterungen und die Einordnung in unsere Erfahrungen den Charakter von Wahrheit. Um bescheiden zu bleiben, könnten wir wieder sagen, dass die Annahme dieser

Wahrheit auch nur eine Vermutung sein kann. „Nehmen wir einmal an, dass das, was wir durch unsere Sinne vermittelt bekommen, die Wirklichkeit ist“, könnte ein zweifelnder Philosoph ein gedankliches Experiment beginnen. Wer das Buch „Der Mann, der seine Frau mit einem Hut verwechselte“ von Oliver Sacks liest, bekommt die beunruhigende Gelegenheit festzustellen, dass aus neurologischer Sicht diese scheinbar so felsenfeste Wirklichkeit, also unser Bewusstsein, nur eine dünne, zittrige Hülle ist, bei gesunden Menschen zwar recht stabil, aber keinesfalls eine Selbstverständlichkeit. Wie dem auch sei, das, was uns über die Sinne von unserer Umwelt vermittelt wird und von unserem Bewusstsein verarbeitet wird, ist unsere Wirklichkeit. Auf was sollten wir uns denn sonst verlassen können? Auf ihrer Basis richten wir unser Fühlen, Denken und Handeln ein.

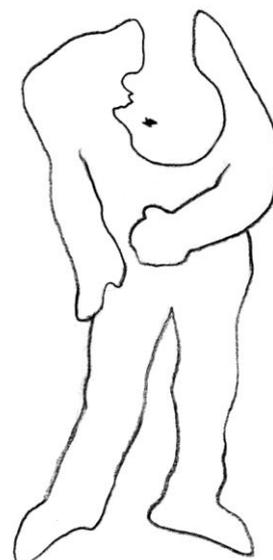


Der Prozess der Bewusstwerdung wurde von der Schweizer Rhythmikerin Mimi Scheiblauber als *erleben-erkennen-benennen* beschrieben. Auf dem Weg von der Sinneswahrnehmung zur eigenen Wirklichkeit bedarf es nämlich noch eines Schrittes, nämlich der Benennung. Dieser ist ein kognitiver Prozess und überführt die Erkenntnisse in eine kommunizierbare Sprache. Probieren Sie für sich selbst und später vielleicht mit einer Gruppe einmal folgende

**Aufgabe** aus:

„Nimm ein Blatt Papier, schreibe Datum und Uhrzeit auf und die Überschrift ‚In dieser einen Minute hörte ich‘. Vergewissere dich, dass du für ein paar Minuten ungestört sein kannst und suche einen ruhigen Ort, an dem du dich niederlässt. Nimm auch eine Uhr mit, die nicht laut tickt. Mit Hilfe dieser Uhr misst du die Zeit einer Minute, in der du in Stille nur lauschst. Es sind sicher Dinge zu hören, auch wenn es noch so ruhig ist. Am Ende der Minute schreibst du alles auf das Blatt auf, was du gehört hast.“

**Emotionale Resonanz.** Die Sensibilisierung der Sinne ist der Rhythmik ein zentrales Anliegen, aber es bleibt nicht dabei. Sie ist eine Vorbereitung für das *Begreifen*. Es ist kein Zufall, dass dieser geistige Prozess des Verstehens den stark körperlichen Begriff (!) des Greifens braucht. Rhythmik (Rhythmisch-musikalische Erziehung) arbeitet persönlichkeitsbildend, und zwar mit den künstlerischen Mitteln Musik, Tanz und Sprachgestaltung. Es geht um das Wahrnehmen der anderen Stimmen in einem Musikstück, ob gesungen, getrommelt, oder mit anderen Instrumenten gespielt, sich selbst ins Verhältnis zum Ganzen zu setzen, das Ganze und die eigene Stimme in ihrer Bezogenheit aufeinander zu erkennen. In Körperübungen lernen meine SchülerInnen differenziert die eigene Haltung, die körperlichen Spannungszustände und ihr eigenes Verhältnis zum Raum und zu anderen Personen wahrzunehmen. In Bewegungsimprovisationen lernen sie das dann spontan



gestalterisch umzusetzen. Sie lernen adäquat und kreativ mit den Situationen umzugehen. Es handelt sich hier um elementare soziale Kompetenzen. „Für den Erziehenden stellt sich also die Frage: Kann ich die Entdeckungslust des Kindes genießen, sie miterleben und unterstützen? Grenzen setzen bedeutet hier, das Kind in seinem Wunsch, Neues innerhalb und außerhalb seiner selbst zu entdecken, zu unterstützen, indem man es davor schützt, von einer Reizflut überwältigt zu werden.“ (Arno Gruen in „Der Verlust des Mitgefühls“) Grenzen setzen heißt hier vor allem nicht dem Kind eine Grenze zu setzen, sondern der Umwelt Grenzen zu setzen und sie so zu gestalten, dass das Kind wie ein Entdecker leben kann. Besonders in einer Zeit der ständigen sinnlichen *Reizüberflutung* müssen wir uns permanent schützen. Meist geschieht das durch Hinaufsetzen der Reizschwellen, einfach und deutlich ausgedrückt: durch *Abstumpfung*. Darunter leidet aber unsere Erlebnisfähigkeit. In Folge benötigen wir wieder eine Sensibilisierung, die uns abermals dem schlagenden Hammer der Plakatwände, Fernsehbilder und Geräuschpegel ausliefert. Was ist zu tun? Wir müssen lernen, wann und wo wir unsere Sinne öffnen und in welchen Situationen die Schotten dicht zu machen sind. Wir müssen gestaltend in unser Leben eingreifen und Räume und Zeiträume finden, in denen wir *das Wenige* und *die Stille* wahrnehmen können. Wenn das gelingt, können wir uns an der Ästhetik sonst unscheinbarer Dinge wieder erfreuen und Lebensenergie gewinnen. Um wirklich kompetent mit den Sinneswahrnehmungen umgehen zu können, braucht es die *Wahrnehmung der eigenen emotionalen Resonanz* darauf. Erst wenn ich mir klar über die Wirkung dessen bin, was durch meine Sinne in mich einströmt, kann ich Wertungen treffen. Ich bewerte meine Umwelt und die sozialen Situationen. Ich muss werten, um aus den unendlich vielen Möglichkeiten des Handelns die für mich angemessenen auszuwählen. Ich muss auch auf einer emotionalen Basis Entscheidungen treffen und nicht ausschließlich nach logischen (lehrbuchmäßigen) Schlüssen. Am Ende noch eine **Aufgabe** zur Wahrnehmung unserer akustischen Umwelt:

„Versuche mit einem akustischen Aufnahmegerät (Minidisk, MP3-Rekorder oder wie früher Walkman oder Kassettenrekorder) Naturgeräusche aufzunehmen; das Plätschern oder Rauschen von Wasser, Vogelgezwitscher, Krähengekrähe oder das Gehen durch Laub, Kies oder Schnee.“ Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass auf den Aufnahmen oft in den schönsten Momenten ein Flugzeug zu hören ist oder ein Auto in der Ferne vorüber fährt, was wir sonst einfach aus unserer Wahrnehmung ausblenden würden. Die Stille, auch wenn nichts zu hören ist, ist übrigens nicht einfach der Schalltod, nicht einfach Nichts. Es ist zu vergleichen mit dem körperlichen still sein. Wenn ich aufmerksam und ruhig daliege, sitze oder auch stehe, bin ich still, aber nicht tot. Man kann sich dem Phänomen der akustischen Stille nähern. Denken Sie an den veränderten Klang der Welt, wenn dichter, dicker, weicher Schnee fällt. Viele Musiker haben sich mit der Stille beschäftigt. Ich möchte Anton Webern, John Cage und Arvo Pärt nennen. Wunderschöne Musik, wenn man bereit ist dafür, ist „Alina“ von Arvo Pärt, mit Klavier, Geige und Cello und der Tempobezeichnung „Ruhig, erhaben, in sich hineinhorchend“.

