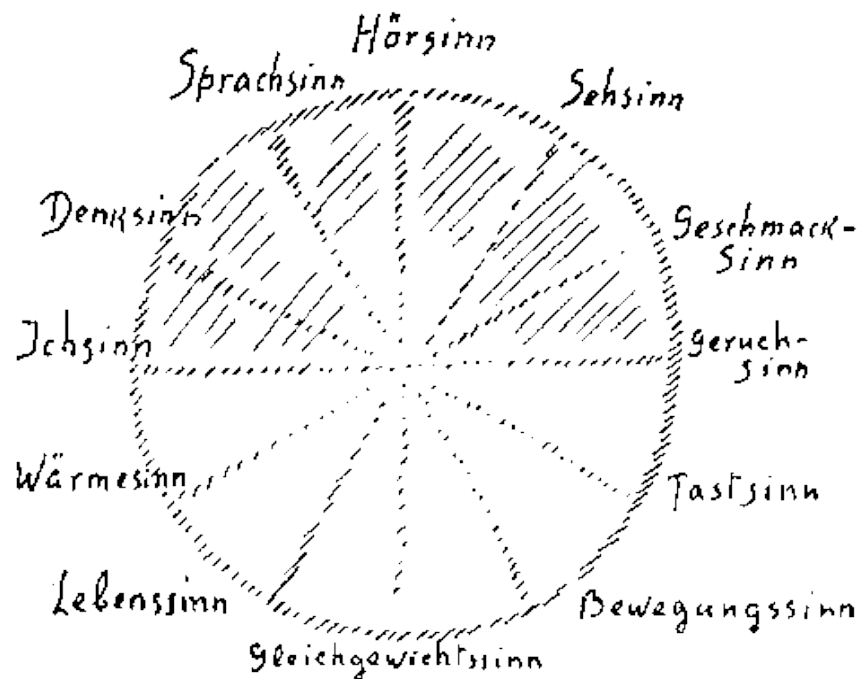




Autor: DocQuizzle - the better way of life

Die zwölf Sinne des Lebens

sowie die Entdeckung der Hochsensibilität und die schambefreite Leibeserfahrung





BESCHREIBUNG

Für mich steht ausser Frage dass die zwölf Sinne, die auch eine enge Relevanz zu der rechtsdrehenden 12-Strang-DNA (Genetik) haben, das A und O, das Alpha und Omega der Entwicklung des Menschen zu seinem höheren Selbst sind.

Diese Dokumentation gliedert sich in die generelle Forschung der zwölf Sinne nach Rudolf Steiner, Ita Wegman und Karl König und eine wesentliche Betrachtung der Thematik Hochsensitiver Persönlichkeiten (HSP)

Ich trage diese Dokumentation stets aus Eigeninteresse von verschiedenen Quellen zusammen. Für die Rechtschreibung, den Inhalt und die Anwendung trage ich daher keine Verantwortung, da ich nur mir gegenüber selbst Verantwortung habe. Ein herzliches Dankeschön geht an die Verfasser, Autoren und Schreibern der Texte, denen ich meine höchste Wertschätzung ausspreche

IMPRESSUM



frank **c**arl **m**aier **f**o(u)r **s**oul **c**onsciousness **m**anagement

Dokumententitel:

DocQ-18-04-21_Heile_deine_Seele.odt

(**DocQ**) **u**izzle ist ein Markenzeichen von Frank Carl Maier

e-mail: fcm4scm@mailbox.org

web: www.fmd-97469.jimdo.com

DocQuizzle
-the better way of life-

[DocQ-youtube-channel](#)

have an eye on **DocQ**
since he has both on you!



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens



INHALTSVERZEICHNIS

DocQ - Die zwölf Sinne des Lebens

Beschreibung.....	2
Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	4
1. Teil Die Sinnesentwicklung und Leibeserfahrung.....	11
Allgemeines zum Thema Sinne.....	13
Unterschiedliches Bewusstsein von Sinneseindrücken.....	13
Jede Sinneserfahrung ist ein Tasten.....	14
Tastsinn als Ur-Sinn.....	15
Gliederung in Willenssinne, Gefühlssinne und Erkenntnisinne.....	16
Willenssinne.....	16
Gefühlssinne.....	17
Erkenntnisinne.....	18
Die zwölf Sinne im Detail.....	19
Die zwölf Sinne des Menschen.....	25
Sinneswahrnehmung und Erinnerung.....	28
Tages- und Nachtsinne.....	33
Der Gebrauch der Sinnesorgane muss erlernt werden.....	38
Das unterschiedliche Alter der Sinnesorgane.....	41
Die Veranlagung der Sinne auf dem alten Saturn.....	42
Die Beziehung der Sinne zu den höheren Welten.....	45



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Ahrimanische und luziferische Einflüsse auf die Sinne.....	46
Die Sinnesprozesse waren einstmals Lebensprozesse.....	47
Zwölf Sinnestätigkeiten – Sinnespflege.....	55
1. Der Tastsinn.....	55
2. Der Lebenssinn.....	57
3. Der Eigenbewegungssinn.....	58
4. Der Gleichgewichtssinn.....	60
5. Der Geruchsinn.....	61
6. Der Geschmackssinn.....	61
7. Der Sehsinn.....	62
8. Der Wärmesinn.....	62
9. Der Hörsinn	62
10. Der Wortsinn.....	63
11. Der Gedankensinn	64
12. Der ICH-Sinn.....	65
Aufgabe der Sinne.....	70
Welche Aufgabe haben die Sinne aus geisteswissenschaftlicher Sicht?.....	70
Geistige Erfahrung im Sinnlichen.....	72
Denken als Sinn für Geistiges.....	73
Sinnesschulung aus anthroposophischer Sicht.....	74
Was ertaste ich, bis ich zu der scheinbar materiellen Außenwelt komme?.....	74
Problem der Vernetztheit der Sinne.....	74
Was sagt die anthroposophische Sinneslehre diesbezüglich?.....	75
Zusammenarbeit der Sinne.....	76
Kompensation einzelner Sinne.....	76



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Sinne als Erlebnisfelder erkennen.....	77
Leiblich, seelisch und geistig orientierte Sinne.....	79
Zusammenhang zwischen Hör- und Gleichgewichtssinn.....	79
Zusammenhang zwischen Wort-/Sprachsinn und Bewegungssinn.....	80
Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Gedankensinn.....	80
Zusammenhang zwischen Tastsinn und Ichsinn.....	81
Die mittleren Sinne.....	82
Zwölf Qualitäten der Selbsterfahrung.....	83
Welche Nachreifungsmöglichkeiten gibt es?.....	83
Nachreifungsmöglichkeiten	84
Luziferisch-ahrimanische Umgestaltung der Sinne.....	86
Welche Sinne sind davon betroffen?.....	86
Meister des Missverstehens.....	87
Untere Sinne als Nervengrundlage für die oberen Sinne.....	88
Das Ich ist also der eine „Chef“	88
Vom Ich zum Du.....	89
Mittlere Sinne als christliche Sinne der Harmonie.....	90
2. Teil Der Umgang mit meiner Hochsensibilität.....	91
Woran es liegen könnte, dass dir manchmal alles zu viel wird.....	92
Woran du merkst, dass du hochsensibel bist.....	93
Du hast eine ausgeprägte Sinneswahrnehmung.....	93
Du hast ein feines zwischenmenschliches Gespür.....	95
Überstimulation bringt dich an deine Grenzen.....	95
Dein Denken ist vielschichtig.....	96



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Sonstige Merkmale von Hochsensiblen.....	97
Was ist Hochsensibilität?.....	98
Was bedeutet es hochsensibel zu sein?.....	100
Fragen für Hochsensible Fragen für Nicht-Hochsensible.....	101
Hochsensibilität und ihre Stärken.....	101
1. Besondere Sinneswahrnehmung.....	102
2. Sinn für Ästhetik.....	103
3. Gutes Zuhören / Merken von Details.....	103
4. Sich vertiefen können.....	104
5. Analysieren.....	105
6. Meta-Denken / Reflexion.....	105
7. Vorstellungskraft.....	106
Anzeichen für mediale oder hochsensible Veranlagung.....	106
1 - der dringender Wunsch sich mit diesen Themen zu befassen, eine Art magnetische Anziehungskraft.....	106
2 – Wahrträume, Präkognitionen oder „einfach Wissen“, innere Klarheit über Informationen.....	107
3 – Maschinen streiken oder gehen plötzlich an, Elektrische Phänomene.....	107
4 – Wahrnehmung von Stimmungen und Energien rund um Menschen und Orte.....	107
5 – Meiden von Menschenmengen und engen Räumen.....	108
6 – Angstzustände, Phobien oder Schwermut.....	108
7 – Das Gefühl völlig anders zu sein, als die Familie, das Umfeld.....	108
8 – Haut-Krankheiten wie Neurodermitis, Psoriasis, oder auch heftige psychosomatische Reaktionen z.B. Reizdarm. Asthma, Migräne, Allergien.....	108
9 – Traumatische Erlebnisse in der Kindheit oder Nahtod-Erlebnisse.....	109
10 – Neigung zu Suchtverhalten und/oder bewusstseinsverändernden Mitteln.....	109



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

11 – Synchronizitäten: Zufälle, die keine Zufälle sein können.....	109
12 – Starke Anziehung zu Kindern, Tieren oder Pflanzen, und der Natur allgemein.....	110
13 – Unerfülltheit durch materielle Dinge und dem Lebensstil, den die Masse pflegt.....	110
14 – Wunsch anderen zu helfen und/oder der feste Glaube an das Gute und an ein höheres Ziel.....	110
15 – Du wirst des öfteren darauf hingewiesen, dass du eine ungewöhnliche Begabung hast.....	111
Wie du deine Sensibilität zu deiner größten Stärke machst.....	111
Sensibilität ist natürlich.....	111
Akzeptiere deine Emotionen.....	111
Sensibilität, Leidenschaft und Kreativität.....	113
Entspanne dich und reflektiere.....	114
7 Gründe, weshalb Hochsensibilität eine Gabe ist.....	115
1. Sensibel zu sein macht dich ehrlicher.....	115
2. Intensität bestimmt deine Gefühle.....	116
3. Du verbindest dich mit dem Leben.....	116
4. Dein Herz strahlt für dich und jene, die du liebst.....	117
5. Deine Intuition ist kostbar.....	117
6. Du kannst gut mit Menschen umgehen.....	118
7. Hochsensibel zu sein ist Teil deines wahren Wesens.....	118
5 Dinge die nur alte Seelen verstehen.....	119
1) Das Verlangen alleine und isoliert zu sein.....	119
2) Das Verlangen zu wachsen.....	120
3) Höchst observativ und intuitiv sein.....	120
4) Das Abweisen von allem “Mainstream”.....	121



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

5) Das wertschätzen der Reise.....	122
Ich bin hochsensibel. Ich bin hochsensitiv.....	123
Mach den Unterschied!.....	123
Hochsensible Menschen müssen lernen, mit ihrer Empfindsamkeit zurechtzukommen.	125
HSP Test.....	125
Test für Hochsensibilität (HSP-Test).....	129
Hinweise zur Interpretation.....	129
Einschränkungen und Fehlerintervall.....	131
Die 12 Sinne – Sinnesschulung bei Hochsensibilität.....	135
1. Der Tastsinn.....	136
2. Der Gleichgewichtssinn.....	137
3. Der Bewegungssinn.....	137
4. Lebenssinn / „Meinungsbildungssinn“	138
5. Wärmesinn / Polaritätssinn.....	139
6. Sehsinn.....	139
7. Geschmackssinn.....	140
8. Geruchssinn.....	140
9. Hörsinn.....	141
10. Sprachsinn.....	142
11. Der Gedankensinn.....	142
12. Der Ich-Sinn.....	143
Die oberen Sinne werden auch die geistigen Sinne genannt.....	143
Feinfühlig Menschen brauchen besondere Lebensstrategien.....	144
3. Teil Ich bin der Schöpfer meiner Gedanken.....	144

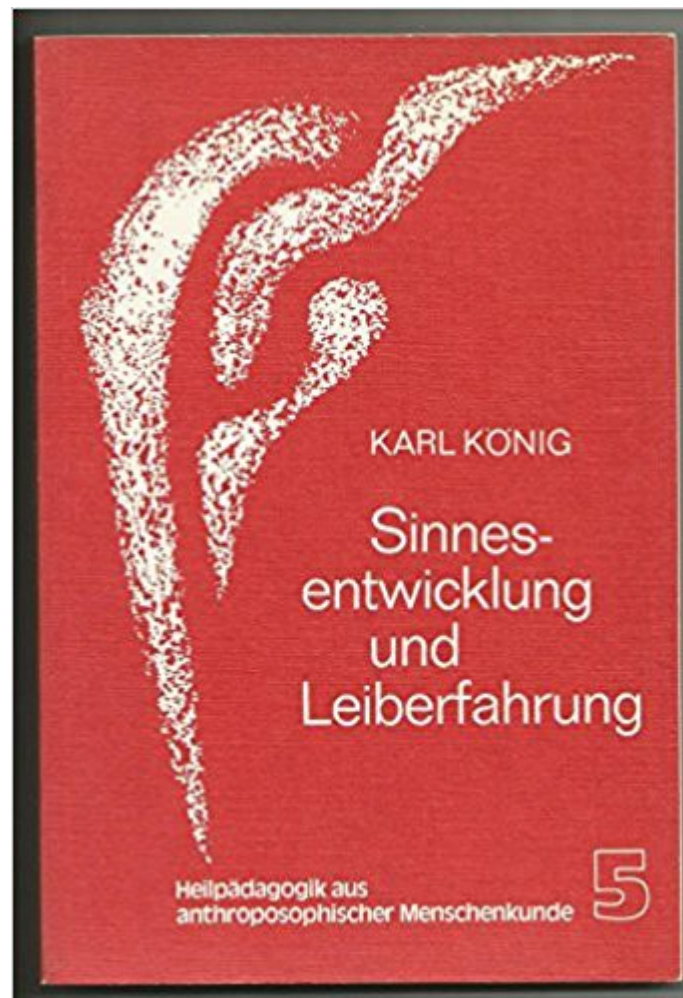


DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Welche Energie strahlst du aus?	
- Was Du aussendest wird Realität!.....	144
Das Gerede vom „Energie ausstrahlen“ ist kein Humbug.....	145
Wir sind alle miteinander verbunden.....	148
Die stärkste Energie, die wir zur Verfügung haben ist die Liebe	150
Mit dem Herzen können wir die Welt verändern.....	150
5 Wege wie sich Empathen vor Negativität schützen können.....	151
1) Starke Grenzen.....	153
2) Verkünde deine Bedürfnisse.....	154
3) Nimm dir deine Zeit & deinen Raum, wenn du es brauchst.....	155
4) Achte auf das, was dich erschöpft.....	156
5) Entwickle energetische Reinigung, Methoden & Schutz-Rituale.....	157
Eine Dankbarkeitsübung.....	158
Danksagung.....	159
Zum Autor.....	160
wer bin ich, und wenn ja, wie viele?.....	162
fcm-Verlag, CH-Dornach.....	163



1. TEIL | DIE SINNEENTWICKELUNG UND LEIBESERFAHRUNG



DocQuizzle
-the better way of life-

[DocQ-youtube-channel](#)

have an eye on **DocQ**
since he has both on you!



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens



ALLGEMEINES ZUM THEMA SINNE

Rudolf Steiners Ausführungen zu den Sinnen machen einen großen Teil seines Werkes aus. Denn das Thema Sinne ist eine Art Achillesferse der Anthroposophischen Menschenkunde wie auch der schulmedizinischen Physiologie : Problem der Vernetztheit der Sinne). In seiner Schrift „Anthroposophie, ein Fragment“ schildert Rudolf Steiner die Sinneslehre als das erste Kapitel, ja sogar das Fundament der Anthroposophie. Warum? Weil auf diesem Gebiet die Grenzen eines reduktionistischen und materialistischen Weltbildes offensichtlich sind. Nirgendwo spürt man die Erkenntnis-Ohnmacht der heutigen anerkannten Wissenschaft so deutlich wie hier. Man weiß noch immer nur wenig über die vielfältigen Auswirkungen der Sinnestätigkeit auf die Verfasstheit des ganzen Menschen : Zwölf Qualitäten der Selbsterfahrung). Rudolf Steiners hoffte, dass jeder, der die Sinneslehre studiert, selbst bemerkt, dass der Geist real ist. Wenn wir dieses große Gebiet im Detail durcharbeiten, können wir einen gewaltigen Beitrag zur Überwindung des Materialismus in der Medizin leisten.

Unterschiedliches Bewusstsein von Sinneseindrücken

Wir sprechen von den Sinnen als von speziellen Öffnungen zur Umwelt hin. Jeder Sinn besteht aus sogenannten Rezeptoren oder Sensoren, die spezifisch gereizt werden müssen,² damit es zu einem echten Sinneseindruck kommt. Der sogenannte adäquate oder spezifische Reiz stimuliert dann ein bestimmtes Sinnesorgan. Jedes einzelne Sinneshaar ist nervös umspinnen wie von einer feinen Spindel. Und von jedem Haar geht ein feiner Nervenfortsatz aus, der sich nach innen hin mit anderen zu größeren Nervenleitungsbahnen vereinigt und ins Rückenmark mündet.

Die Sinneseindrücke werden über das Nervensystem zum Rückenmark,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

zum Mittelhirn, zum Kleinhirn, und manche bis hin zum Großhirn geleitet. Je nachdem werden sie uns mehr oder weniger bewusst. Die Nerven unter der Regie des Astralleibes sind die Bewusst-Macher. Auf entsprechenden Abbildungen kann man sehen, wie die Nerven und die Organe aufeinander zu wachsen. Das allein verbietet den Kurzschluss, Gedanken würden durch Nerven hervorgebracht bzw. die Frage, wer wen bedingt. Denn es ist offensichtlich eine Wechselwirkung: Wenn es kein Organ gibt, wächst auch kein Nerv drauf zu. Und wenn kein Nerv vorhanden ist, verkümmern die Organe.

Eine Übersicht vom Gesamtaufbau (zentrales Hirn, Rautenhirn, Stammhirn, Kleinhirn und Hypophyse) zeigt,

dass wir alle Sinneseindrücke, die ihre Repräsentationszonen an den Rindenfeldern haben, mit wachem Bewusstsein wahrnehmen.

Wenn Sinneseindrücke jedoch mehr in der Tiefe verarbeitet werden und nur an die Rinde ausstrahlen, wie Schmerz- oder Wärmeeindrücke, gibt es einen großen Spielraum in der Art, wie wir damit umgehen: Das zeigt sich daran, dass der Umgang mit Schmerzen und Wärme sehr individuell ist, ja regelrecht geschult werden kann. Andererseits merken wir auch viel weniger von der eigentlichen Verarbeitung.

Jede Sinneserfahrung ist ein Tasten

In „Anthroposophie ein Fragment“³ sagt Rudolf Steiner gleich zu Anfang, der Tastsinn könne am allerwenigsten isoliert für sich betrachtet werden : Grundlegendes zum Tastsinn): Denn auch die Augen und die Ohren können tasten und die Wärme sei ebenfalls eng mit dem Tastsinn



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

verbunden. Das kann jeder sehr gut im Selbstexperiment nachvollziehen, indem man sich fragt:

Inwiefern taste ich Farben und Formen ab?

Wo ertaste ich Klangqualitäten?

Deshalb sagte Steiner: Alles Sinnliche an sich sei ein Tasten. Deshalb gebe es den Tastsinn als eigenen Sinn eigentlich nicht. (Dennoch ordnet er dem Tastsinn zusammen mit dem Ich-Sinn später einen Ort zu). Damals war noch nicht erforscht, wie komplex der gesamte Sinneszusammenhang ist: Wie eng der Wärmesinn und die anderen Sinne miteinander verflochten sind und dass es keine klaren Zuordnungen gibt in Form von Wärmetastkörperchen, sondern dass die anderen Nervenendigungen an der Wärmewahrnehmung mit beteiligt sind.

Tastsinn als Ur-Sinn

Unsere Körperoberfläche, die Haut, ist eine Art Ur-Sinn: Problem der Vernetztheit der Sinne). Schon am Ende des zweiten Monats in der Embryonalentwicklung ist die Haut ein voll funktionsfähiges Tastorgan. Bereits der Embryo tastet schon alles nach innen und nach außen ab. Auch die Oberflächen unserer inneren Organe, die Schleimhaut wie auch die äußere Haut sind tastfähig. Sie bilden ein einziges großes Sinnesorgan zum Tasten, zum Wahrnehmen von Grenzen im Prozess des ständigen Sich-Weiterbildens, Weitergestaltens an der Grenze.

Der Tastsinn kann als Prototyp eines Sinnesorgans gesehen werden. Denn lange bevor Auge und Ohr sich bilden, ist dieses Tasten bei Mensch und Tier schon aktiv aufgrund der Tatsache, dass jede Zelloberfläche sensibel ist: Das Wesen der Oberfläche ist Sensibilität. Deshalb kann bereits ein Einzeller die Umgebung durch die sensible Zelloberfläche wahrnehmen und kann auf mechanischen und auf chemischen Druck sowie



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

auf Berührungsreize reagieren. Genau das tut auch schon die Eizelle: Erst im Zuge des Wachstums bilden sich spezielle Organe für die Wahrnehmung – die Nerven. Man kann sagen: Am Anfang war die Sensibilität, die sensible Zelle, der Sinn für die Grenze, das Tasten.

GLIEDERUNG IN WILLENSINNE, GEFÜHLSSINNE UND ERKENNTNISSINNE

Sachgemäß gliedern sich die zwölf Sinne durch ihren Bezug zu Denken, Fühlen und Wollen in drei Gruppen mit je 4 Sinnen.

Willenssinne

„Da haben wir zunächst vier Sinne: Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn. Diese Sinne sind hauptsächlich durchdrungen von Willenstätigkeit. Der Wille wirkt hinein in das Wahrnehmen durch diese Sinne. Fühlen Sie doch, wie in das Wahrnehmen von Bewegungen, selbst wenn Sie diese Bewegungen im Stehen ausführen, der Wille hineinwirkt! Der ruhende Wille wirkt auch in die Wahrnehmung Ihres Gleichgewichtes hinein. In den Lebenssinn wirkt er ja sehr stark hinein, und in das Tasten wirkt er auch hinein: denn wenn Sie irgend etwas betasten, so ist das im Grunde genommen eine Auseinandersetzung zwischen Ihrem Willen und der Umgebung. Kurz, Sie können sagen: Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Lebenssinn und Tastsinn sind Willenssinne im engeren Sinne. Beim Tastsinn sieht der Mensch äußerlich, daß er zum Beispiel seine Hand bewegt, wenn er etwas betastet: daher ist es für ihn offenbar, daß dieser Sinn für ihn vorhanden ist. Beim Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn ist es nicht so offenbar, daß diese Sinne vorhanden sind. Da sie aber im besonderen Sinne Willenssinne sind, so verschläft der Mensch diese Sinne, weil er ja im Willen schläft. Und in den meisten Psychologien finden Sie diese Sinne gar nicht angeführt, weil die Wissenschaft in bezug auf viele Dinge den Schlaf des äußeren



Menschen behaglich mitschläft.“ (Lit.:GA 293, S. 128)

Tastsinn

Lebenssinn

Bewegungssinn

Gleichgewichtssinn

Gefühlssinne

„Die nächsten Sinne: Geruchssinn, Geschmackssinn, Sehsinn, Wärmesinn, sind hauptsächlich Gefühlssinne. Das naive Bewußtsein empfindet ja ganz besonders beim Riechen und Schmecken die Verwandtschaft mit dem Fühlen. Daß man es beim Sehen und der Wärme nicht so empfindet, hat eben seine besonderen Gründe. Beim Wärmesinn beachtet man nicht, daß er mit dem Gefühl sehr nahe verwandt ist, sondern wirft ihn mit dem Tastsinn zusammen. Man konfundiert zugleich unrichtig und unterscheidet zugleich unrichtig. Der Tastsinn ist in Wahrheit viel mehr willensmäßig, während der Wärmesinn nur gefühlsmäßig ist. Daß der Sehsinn auch Gefühlssinn ist, dahinter kommen die Menschen deshalb nicht, weil sie nicht solche Betrachtungen anstellen, wie sie in Goethes Farbenlehre zu finden sind. Dort haben Sie alles Verwandte der Farben mit dem Gefühl, was zuletzt dann sogar zu Willensimpulsen führt, deutlich ausgesprochen. Aber warum merkt dann der Mensch so wenig, daß beim Sehsinn hauptsächlich eigentlich ein Fühlen vorhanden ist?

Wir sehen ja im Grunde genommen die Dinge fast immer so, daß sie uns, indem sie uns die Farben zuordnen, auch die Grenzen der Farben zeigen: Linien, Formen. Wir werden aber gewöhnlich nicht darauf aufmerksam, wie wir da eigentlich wahrnehmen, wenn wir zugleich Farbigen und For-



DocQuizze - Die zwölf Sinne des Lebens

men wahrnehmen. Wenn der Mensch einen farbigen Kreis wahrnimmt, sagt er grob: Ich sehe die Farbe, ich sehe auch die Rundung des Kreises, die Kreisform. Da werden aber doch zwei ganz verschiedene Dinge durcheinandergeworfen. Durch die eigentliche Tätigkeit des Auges, durch die abgesonderte Tätigkeit des Auges sehen Sie zunächst überhaupt nur die Farbe. Die Kreisform sehen Sie, indem Sie sich in Ihrem Unterbewußtsein des Bewegungssinnes bedienen und unbewußt im Ätherleib, im astralischen Leibe eine Kreiswindung ausführen und dies dann in die Erkenntnis hinaufheben. Und indem der Kreis, den Sie durch Ihren Bewegungssinn aufgenommen haben, in die Erkenntnis heraufkommt, verbindet sich der erkannte Kreis erst mit der wahrgenommenen Farbe. Sie holen also die Form aus Ihrem ganzen Leibe heraus, indem Sie appellieren an den über den ganzen Leib ausgebreiteten Bewegungssinn. Das kleiden Sie in etwas, was ich schon auseinandergesetzt habe, wo ich sagte: Der Mensch vollzieht eigentlich die Formen der Geometrie im Kosmos und hebt sie dann in die Erkenntnis hinauf." (Lit.:GA 293, S. 129f)

der Geruchssinn

der Geschmackssinn

der Sehsinn

der Wärmesinn

Erkenntnisinne

„Ich habe noch hinzuzufügen, daß Ich-Sinn, Gedankensinn, Hörsinn und Sprachsinn mehr Erkenntnisinne sind, weil der Wille darin eben der schlafende Wille ist, der wirklich schlafende Wille, der in seinen Äußerungen mitvibriert mit einer Erkenntnistätigkeit.“ (Lit.:GA 293, S. 132)



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Gehörsinn

Sprachsinn

Denksinn

Ichsinn

Die zwölf Sinne im Detail

Näher charakterisiert Rudolf Steiner die einzelnen Sinne so:

"Sie erinnern sich, daß, wenn wir von unseren Sinnen sprechen, von dem, was der Mensch als Besitzer seiner Sinne ist, wir sagen: Diese Sinne haben ihren ersten Anstoß, ihre ersten Keime während der alten Saturnentwicklung erhalten. Das finden Sie ja auch in Zyklen ausgeführt und immer wieder angegeben. Nun, selbstverständlich darf man sich nicht vorstellen, daß die Sinne, wie sie im ersten Anlauf, im ersten Keim während der Saturnzeit aufgetreten sind, schon so waren, wie sie heute sind. Das wäre natürlich eine Torheit. Es ist sogar außerordentlich schwierig, sich die Gestalt der Sinne vorzustellen, die zur Zeit der alten Saturnentwicklung vorhanden war. Denn es ist schon schwierig, sich vorzustellen, wie die Sinne des Menschen waren während der alten Mondenentwicklung. Da waren sie noch ganz anders als heute. Und darauf möchte ich jetzt einiges Licht werfen, wie diese Sinne, die ja während der alten Mondenentwicklung schon sozusagen ihr drittes Entwicklungsstadium durchmachten - Saturn, Sonne, Mond -, zur Zeit der alten Mondenentwicklung waren.

Die Gestalt, die die menschlichen Sinne heute haben, ist gegenüber der Art, wie sie zur Zeit der alten Mondenentwicklung vorhanden waren, eine viel totere. Die Sinne waren damals viel lebendigere, viel lebensvol-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

lere Organe. Dafür aber waren sie nicht geeignet, Grundlagen zu bilden für das vollbewußte Leben des Menschen; sie waren nur geeignet für das alte traumhafte Hellsehen des Mondenmenschen, das dieser Mondenmensch vollzogen hat mit Ausschluß jeder Freiheit, jedes freien Handlungs- oder Begehrungsimpulses. Die Freiheit konnte sich erst während der Erdenentwicklung im Menschen als ein Impuls entwickeln. Also die Sinne waren noch nicht Grundlage für ein solches Bewußtsein, wie wir es während der Erdenzeit haben; sie waren Grundlage nur für ein Bewußtsein, das dumpfer, auch imaginativer war als das heutige Erdenbewußtsein, und das, wie wir das öfter auseinandergesetzt haben, dem heutigen Traumbewußtsein glich. Der Mensch, so wie er heute ist, nimmt fünf Sinne an. Wir wissen aber, daß das unberechtigt ist, denn in Wahrheit müssen wir zwölf menschliche Sinne unterscheiden. Alle anderen sieben Sinne, die außer den fünf gewöhnlichen Sinnen noch genannt werden müssen, sind genau ebenso berechtigte Sinne hier für die Erdenzeit, wie es die fünf Sinne sind, die immer aufgezählt werden. Sie wissen, man zählt auf: Gesichtssinn, Hörsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn und Gefühlssinn. - Letzteren nennt man oft Tastsinn, wobei man schon beim Tasten nicht recht unterscheidet, was in der neueren Zeit einige nun doch schon unterscheiden wollen, den eigentlichen Tastsinn von dem Wärmesinn. Tastsinn und Wärmesinn hat eine ältere Zeit noch ganz durcheinandergeworfen. Diese beiden Sinne sind natürlich völlig voneinander verschieden. Durch den Tastsinn nehmen wir wahr, ob etwas hart oder weich ist; der Wärmesinn ist etwas ganz anderes. Aber wenn man wirklich einen Sinn hat, wenn ich das Wort so gebrauchen darf, für das Verhältnis des Menschen zur übrigen Welt, dann hat man zwölf Sinne zu unterscheiden. Wir wollen sie heute noch einmal aufzählen, diese zwölf Sinne.

Tastsinn ist gewissermaßen derjenige Sinn, durch den der Mensch in ein Verhältnis zur materiellsten Art der Außenwelt tritt. Durch den Tastsinn stößt gewissermaßen der Mensch an die Außenwelt, fortwährend verkehrt der Mensch durch den Tastsinn in der größten Weise mit der Au-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Benwelt. Aber trotzdem spielt sich der Vorgang, der beim Tasten stattfindet, innerhalb der Haut des Menschen ab. Der Mensch stößt mit seiner Haut an den Gegenstand. Das, was sich abspielt, daß er eine Wahrnehmung hat von dem Gegenstand, an den er stößt, das geschieht selbstverständlich innerhalb der Haut, innerhalb des Leibes. Also der Prozeß, der Vorgang des Tastens geschieht innerhalb des Menschen.

Schon mehr innerhalb des menschlichen Organismus als der Vorgang des Tastsinns liegt dasjenige, was wir nennen können den Lebenssinn. Es ist ein Sinn innerhalb des Organismus, an den der Mensch sich heute kaum gewöhnt zu denken, weil dieser Lebenssinn, ich möchte sagen, dumpf im Organismus wirkt. Wenn irgend etwas im Organismus gestört ist, dann empfindet man die Störung. Aber jenes harmonische Zusammenwirken aller Organe, das sich in dem alltäglich und immer im Wachzustande vorhandenen Lebensgefühl, in dieser Lebensverfassung ausdrückt, das beachtet man gewöhnlich nicht, weil man es als sein gutes Recht fordert. Es ist dieses: sich mit einem gewissen Wohlgefühl durchdrungen wissen, mit dem Lebensgefühl. Man sucht, wenn das Lebensgefühl herabgedämpft ist, sich ein bißchen zu erholen, daß das Lebensgefühl wieder frischer wird. Diese Erfrischung und Herabdämpfung des Lebensgefühles, die spürt man, nur ist man im allgemeinen zu sehr an sein Lebensgefühl gewöhnt, als daß man es immer spüren würde. Aber es ist ein deutlicher Sinn vorhanden, der Lebenssinn, durch den wir das Lebende in uns gerade so fühlen, wie wir irgend etwas mit dem Auge sehen, was ringsherum ist. Wir fühlen uns mit dem Lebenssinn, wie wir mit dem Auge sehen. Wir wüßten nichts von unserem Lebensverlaufe, wenn wir nicht diesen inneren Lebenssinn hätten.

Schon noch mehr innerlich, körperlich-innerlich, leiblich-innerlich als der Lebenssinn ist das, was man nennen kann Bewegungssinn. Der Lebenssinn verspürt gewissermaßen den Gesamtzustand des Organismus als ein Wohlgefühl oder auch als ein Mißbehagen. Aber Bewegungssinn ha-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

ben, heißt: Die Glieder unseres Organismus bewegen sich gegeneinander, und das können wir wahrnehmen. Hier meine ich nicht, wenn sich der ganze Mensch bewegt - das ist etwas anderes -, sondern wenn Sie einen Arm beugen, ein Bein beugen; wenn Sie sprechen, bewegt sich der Kehlkopf; das alles, dieses Wahrnehmen der innerlichen Bewegungen, der Lageveränderungen der einzelnen Glieder des Organismus, das nimmt man mit dem Bewegungssinn wahr.

Weiter müssen wir wahrnehmen dasjenige, was wir nennen können unser Gleichgewicht. Wir achten auch darauf eigentlich nicht. Wenn wir sogenannten Schwindel bekommen und umfallen, ohnmächtig werden, dann ist der Gleichgewichtssinn unterbrochen, genau ebenso, wie der Sehsinn unterbrochen ist, wenn wir die Augen zumachen. Ebenso wie wir unsere innere Lageveränderung wahrnehmen, so nehmen wir unser Gleichgewicht wahr, wenn wir einfach uns in ein Verhältnis bringen zu oben und unten, links und rechts, und uns so einordnen in die Welt, daß wir uns drinnen fühlen; daß wir fühlen, wir stehen jetzt aufrecht. Also dieses Gleichgewichtsgefühl wird wahrgenommen von uns durch den Gleichgewichtssinn. Der ist ein wirklicher Sinn.

Diese Sinne verlaufen in ihren Prozessen so, daß eigentlich alles innerhalb des Organismus bleibt, was vorgeht. Wenn Sie tasten, stoßen Sie zwar an den äußeren Gegenstand, aber Sie kommen nicht hinein in den äußeren Gegenstand. Wenn Sie an einer Nadel sich stoßen, so sagen Sie, die Nadel ist spitz, Sie kommen selbstverständlich nicht hinein in die Spitze, wenn Sie bloß tasten, sonst stechen Sie sich, aber das ist ja nicht mehr Tasten. Aber alles das kann nur in Ihrem Organismus selbst vorgehen. Sie stoßen zwar an den Gegenstand, aber das, was Sie als Tastenschmerz erleben, vollzieht sich innerhalb der Grenzen Ihrer Haut. Also das ist leiblich-innerlich, was Sie da im Tastsinn erleben. Ebenso ist leiblich-innerlich, was Sie im Lebenssinn erleben. Sie erleben nicht, wie der Verlauf da oder dort ist, außer sich, sondern was in Ihnen ist. Ebenso im



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Bewegungssinn: nicht die Bewegung, daß man hin und her gehen kann, ist gemeint, sondern diejenigen Bewegungen, wenn ich an mir meine Glieder bewege, oder aber wenn ich spreche, also die innerlichen Bewegungen, die sind mit dem Bewegungssinn gemeint. Wenn ich außer mir mich bewege, bewege ich mich auch innerlich. Sie müssen da die zwei Dinge unterscheiden: meine Vorwärtsbewegung und die Lage der Glieder, das Innerliche. Der Bewegungssinn also wird innerlich wahrgenommen, wie der Lebenssinn und auch der Gleichgewichtssinn. Nichts nehmen Sie da äußerlich wahr, sondern Sie nehmen sich selbst in einem Gleichgewicht wahr.

Jetzt gehen Sie zunächst aus sich heraus im Geruchssinn. Da kommen Sie schon in das Verhältnis zur Außenwelt. Aber Sie werden das Gefühl haben, daß Sie da im Geruchssinn noch wenig nach außen kommen. Sie erfahren wenig durch den Geruchssinn von der Außenwelt. Der Mensch will das auch gar nicht wissen, was man durch einen intimeren Geruchssinn von der Außenwelt erfahren kann. Der Hund will es schon mehr wissen. Es ist so, daß der Mensch die Außenwelt durch den Geruchssinn nur zunächst wahrnehmen will, aber wenig mit der Außenwelt in Berührung kommt. Es ist kein Sinn, durch den sich der Mensch so sehr tief mit der Außenwelt einlassen will.

Schon mehr will sich der Mensch mit der Außenwelt einlassen im Geschmackssinn. Man erlebt das, was Eigenschaft ist des Zuckers, des Salzes, indem man es schmeckt, schon sehr innerlich. Das Äußere wird schon sehr innerlich, mehr als im Geruchssinn. Also es ist schon mehr Verhältnis zu Außenwelt und Innenwelt.

Noch mehr ist es im Sehsinn, im Gesichtssinn. Sie nehmen viel mehr von den Eigenschaften der Außenwelt im Gesichtssinn herein als im Geschmackssinn. Und noch mehr nehmen Sie im Wärmesinn herein. Das, was Sie durch den Sehsinn, durch den Gesichtssinn wahrnehmen, bleibt



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Ihnen doch noch fremder, als was Sie durch den Wärmesinn wahrnehmen. Durch den Wärmesinn treten Sie eigentlich schon in ein sehr intimes Verhältnis zu der Außenwelt. Ob man einen Gegenstand als warm oder kalt empfindet, das erlebt man stark mit, und man erlebt es mit dem Gegenstande mit. Die Süßigkeit des Zuckers zum Beispiel erlebt man weniger mit dem Gegenstande mit. Denn schließlich kommt es Ihnen beim Zucker auf das an, was er durch Ihren Geschmack erst wird, weniger auf das, was da draußen ist. Beim Wärmesinn können Sie das nicht mehr unterscheiden. Da erleben Sie schon das Innere dessen, was Sie wahrnehmen, stark mit.

Noch intimer setzen Sie sich mit dem Inneren der Außenwelt durch den Gehörsinn in Beziehung. Der Ton verrät uns schon sehr viel von dem inneren Gefüge des Äußeren, viel mehr noch als die Wärme, und sehr viel mehr als der Gesichtssinn. Der Gesichtssinn gibt uns sozusagen nur Bilder von der Oberfläche. Der Hörsinn verrät uns, indem das Metall anfängt zu tönen, wie es in seinem eigenen Innern ist. Der Wärmesinn geht schon auch in das Innere hinein. Wenn ich irgend etwas, zum Beispiel ein Stück Eis anfasse, so bin ich überzeugt: Nicht bloß die Oberfläche ist kalt, sondern es ist durch und durch kalt. Wenn ich etwas anschau, sehe ich nur die Farbe der Grenze, der Oberfläche; aber wenn ich etwas zum Tönen bringe, dann nehme ich gewissermaßen von dem Tönenden das Innere intim wahr.

Und noch intimer nimmt man wahr, wenn das Tönende Sinn enthält. Also Tonsinn: Sprachsinn, Wortsinn könnten wir vielleicht besser sagen. Es ist einfach unsinnig, wenn man glaubt, daß die Wahrnehmung des Wortes dasselbe ist wie die Wahrnehmung des Tones. Sie sind ebenso voneinander verschieden wie Geschmack und Gesicht. Im Ton nehmen wir zwar sehr das Innere der Außenwelt wahr, aber dieses Innere der Außenwelt muß sich noch mehr verinnerlichen, wenn der Ton sinnvoll zum Worte werden soll. Also noch intimer in die Außenwelt leben wir uns ein, wenn



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

wir nicht bloß Tönendes durch den Hörsinn wahrnehmen, sondern wenn wir Sinnvolles durch den Wortsinn wahrnehmen. Aber wiederum, wenn ich das Wort wahrnehme, so lebe ich mich nicht so intim in das Objekt, in das äußere Wesen hinein, als wenn ich durch das Wort den Gedanken wahrnehme. Da unterscheiden die meisten Menschen schon nicht mehr. Aber es ist ein Unterschied zwischen dem Wahrnehmen des bloßen Wortes, des sinnvoll Tönenden, und dem realen Wahrnehmen des Gedankens hinter dem Worte. Das Wort nehmen Sie schließlich auch wahr, wenn es gelöst wird von dem Denker durch den Phonographen, oder selbst durch das Geschriebene. Aber im lebendigen Zusammenhange mit dem Wesen, das das Wort bildet, unmittelbar durch das Wort in das Wesen, in das denkende, vorstellende Wesen mich hineinversetzen, das erfordert noch einen tieferen Sinn als den gewöhnlichen Wortsinn, das erfordert den Denksinn, wie ich es nennen möchte. 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.

Die zwölf Sinne des Menschen

Sehen Sie, man muß wirklich unterscheiden zwischen dem Ichsinn, der das Ich des anderen wahrnimmt, und dem Wahrnehmen des eigenen Ich. Das ist nicht nur deshalb verschieden, weil man das eine Mal das eigene Ich wahrnimmt, und das andere Mal das Ich des anderen, sondern es ist auch verschieden hinsichtlich des Herkommens. Die Keimanlage, das, was jeder vom anderen wissen kann, wahrnehmen zu können, die wurde schon auf dem alten Saturn uns eingepflanzt mit den Sinnesanlagen. Also, daß Sie einen anderen als ein Ich wahrnehmen können, das wurde Ihnen schon mit den Sinnesanlagen auf dem alten Saturn eingepflanzt. Ihr Ich haben Sie aber überhaupt erst während der Erdenentwi-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

ckelung erlangt; dieses innerlich Sie beseelende Ich ist nicht das gleiche wie der Ichsinn. Die beiden Dinge müssen streng voneinander unterschieden werden. Wenn wir vom Ichsinn reden, so reden wir von der Fähigkeit des Menschen, ein anderes Ich wahrzunehmen. Sie wissen, ich habe nie anders als voll anerkennend über das Wahre und Große der materialistischen Wissenschaft gesprochen. Ich habe hier Vorträge gehalten, um diese materialistische Wissenschaft voll anzuerkennen; aber man muß dann wirklich so liebevoll sich in diese materialistische Wissenschaft vertiefen, daß man sie auch in ihren Schattenseiten liebevoll anfaßt. Wie diese materialistische Wissenschaft von den Sinnen denkt, das kommt erst heute in eine gewisse Ordnung. Erst heute fangen die Physiologen an, wenigstens Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn zu unterscheiden, und den Wärmesinn vom Tastsinn zu trennen. Das andere, was hier noch angeführt ist, das unterscheidet die äußere materialistische Wissenschaft nicht. Also, was Sie Erleben Ihres eigenen Ichs nennen, das bitte ich Sie sehr zu unterscheiden von der Fähigkeit, ein anderes Ich wahrzunehmen. Bezüglich dieser Wahrnehmung des anderen Ich durch den Ichsinn ist nun - das sage ich aus tiefer Liebe zur materialistischen Wissenschaft, weil diese tiefe Liebe zur materialistischen Wissenschaft einen befähigt, die Sache wirklich zu durchschauen - die materialistische Wissenschaft heute geradezu behaftet mit Blödsinnigkeit. Sie wird blödsinnig, wenn sie von der Art redet, wie sich der Mensch verhält, wenn er den Ichsinn in Bewegung setzt, denn sie redet Ihnen vor, diese materialistische Wissenschaft, daß eigentlich der Mensch, wenn er einem Menschen entgegentritt, aus den Gesten, die der andere Mensch macht, aus seinen Mienen und aus allerlei anderem unbewußt auf das Ich schließt, daß es ein unbewußter Schluß wäre auf das Ich des anderen. Das ist ein völliger Unsinn! Wahrhaftig, so unmittelbar wie wir eine Farbe wahrnehmen, nehmen wir das Ich des anderen wahr, indem wir ihm entgegentreten. Zu glauben, daß wir erst aus der körperlichen Wahrnehmung auf das Ich schließen, ist eigentlich vollständig stumpfsinnig, weil es abstumpft gegen die wahre Tatsache, daß im Menschen ein tiefer Sinn



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

vorhanden ist, das andere Ich aufzufassen. So wie durch das Auge Hell und Dunkel und Farben wahrgenommen werden, so werden durch den Ichsinn die anderen Iche unmittelbar wahrgenommen. Es ist ein Sinnenverhältnis zu dem anderen Ich. Das muß man erleben. Und ebenso, wie die Farbe durch das Auge auf mich wirkt, so wirkt das andere Ich durch den Ichsinn. Wir werden, wenn die Zeit dazu gekommen sein sollte, auch ebenso von dem Sinnesorgan für den Ichsinn sprechen, wie man von den Sinnesorganen für den Sehsinn, für den Gesichtssinn sprechen kann. Es ist da nur leichter, eine materielle Manifestation anzugeben, als für den Ichsinn. Aber vorhanden ist das alles.

Wenn Sie gewissermaßen sich besinnen auf diese Sinne, so können Sie sagen: In diesen Sinnen spezifiziert sich oder differenziert sich Ihr Organismus. Er differenziert sich wirklich, denn Sehen ist nicht Töne-Wahrnehmen, Tonwahrnehmung ist nicht Hören, Hören ist wiederum nicht Denken-Wahrnehmen, Denken-Wahrnehmen ist nicht Tasten. Das sind gesonderte Gebiete des menschlichen Wesens. Zwölf gesonderte Gebiete des menschlichen Organismus haben wir in diesen Sinnesgebieten. Die Sonderung, daß jedes für sich ein Gebiet ist, das bitte ich Sie besonders festzuhalten; denn wegen dieser Sonderung kann man diese ganze Zwölfheit in einen Kreis einzeichnen, und man kann zwölf getrennte Gebiete in diesem Kreise unterscheiden.

Das ist anders, als es nun mit den Kräften steht, die gewissermaßen tiefer im Menschen liegen als diese Sinneskräfte. Der Sehsinn ist an das Auge gebunden, ist ein gewisser Bezirk im menschlichen Organismus. Der Hörsinn ist an den Hörorganismus gebunden, wenigstens in der Hauptsache; er braucht ihn aber nicht allein; es wird mit viel mehr im Organismus gearbeitet, es wird mit einem viel weiteren Bezirk gehört als durch das Ohr; aber das Ohr ist der normalste Hörbezirk. Alle diese Sinnesbezirke werden von dem Leben gleichmäßig durchflossen. Das Auge lebt, das Ohr lebt, das, was dem Ganzen zugrunde liegt, lebt; was dem



Tastsinn zugrunde liegt, lebt - alles lebt. Das Leben wohnt in allen Sinnen, es geht durch alle Sinnesbezirke durch." (Lit.: GA 170, S. 105ff)

Sinneswahrnehmung und Erinnerung

An anderer Stelle hat Rudolf Steiner auch eine andere Anordnung der 12 Sinne und entsprechend auch eine andere Zuordnung zu den Tierkreiszeichen gegeben. Hier bespricht er auch den Zusammenhang zwischen der Sinneswahrnehmung und dem Bilden der Erinnerungen.

"Sehen Sie, Sie richten Ihre Sinne nach außen. Da finden Sie durch Ihre Sinne die Außenwelt als eine sinnenfällige ausgebreitet. Ich zeichne das schematisch, was da nach außen als sinnenfällig ausgebreitet um uns herum liegt. Bitte, es soll das, was da außen herum liegt, dieses (siehe Zeichnung, blau) sein. Wenn Sie Ihre Augen, Ihre Ohren, wenn Sie Ihren Geruchssinn, was Sie wollen, auf die Außenwelt richten, so wendet sich Ihnen gewissermaßen entgegen, es wendet sich diesen Sinnen entgegen dasjenige, was die Innenseite dieses Außen ist— also bitte: die Innenseite dieses Außen (links). Nehmen Sie an, Sie wenden Ihre Sinne dem zu, was ich da gezeichnet habe (siehe Zeichnung, Pfeile), so sind diese Sinne auf diese Außenwelt gerichtet und Sie sehen das, was sich innen hier hineinneigt. Nun folgt die schwierige Vorstellung, auf die ich aber schon kommen muß. Alles das, was Sie da anschauen, zeigt sich Ihnen von innen. Denken Sie sich, daß das auch eine Außenseite haben muß. Nun, ich will es schematisch dadurch vor Ihre Seele rufen, daß ich sage: Wenn Sie so hinausschauen, sehen Sie als Grenze Ihres Schauens das Firmament: das hier ist ja fast so, nur daß ich es klein gezeichnet habe. Aber jetzt denken Sie sich, Sie könnten flugs da hinausfliegen und könnten da durchfliegen und von der andern Seite gucken, Ihre sinnenfälligen Eindrücke von der andern Seite angucken. Also Sie könnten so hinschauen (siehe Zeichnung, Pfeile oben). Bitte, das sehen Sie natürlich nicht; aber könnten Sie so hinschauen, so würde das der andere Aspekt sein. Sie



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

würden aus sich heraus müssen und würden von der andern Seite Ihre ganze sinnenfällige Welt anschauen müssen. Sie würden also das, was sich Ihnen als Farbe zuwendet, von der Rückseite betrachten, das, was sich Ihnen als Ton zuwendet, von der Rückseite betrachten und so weiter; was sich Ihnen als Geruch zuwendet, würden Sie von der Rückseite betrachten, Sie würden von der Rückseite den Geruch in die Nase fassen. Also von der andern Seite denken Sie sich die Weltbetrachtung: wie einen Teppich ausgebreitet die sinnenfälligen Dinge, und nun den Teppich von der andern Seite einmal angesehen. Ein kleines Stück sehen Sie nur, ein sehr, sehr kleines Stück von dieser Rückseite. Dieses sehr kleine Stück, das kann ich hier nur dadurch zur Darstellung bringen, daß ich die Sache so mache: Denken Sie sich jetzt, ich zeichne das, was Sie da von der andern Seite sehen würden, rot ein; so daß ich sagen kann, schematisch sieht man das Sinnenfällige so: Wie man es gewöhnlich sieht, so sieht es blau aus; sieht man es von der andern Seite, so sieht es rot aus, aber das sieht man natürlich nicht. In diesem, was man da rot sehen würde, steckt erstens alles das drin, was erlebt werden kann zwischen dem Tod und einer neuen Geburt, zweitens alles das, was beschrieben ist in der «Geheimwissenschaft im Umriß» als Saturn-, Sonnen-, Monden-, Erdenentwicklung und so weiter. Dasjenige liegt da aufgespeichert, was eben verborgen ist für die sinnenfällige Anschauung. Das ist da auf der andern Seite der Kugel. Aber ein kleines Stück sehen Sie davon; das kann ich nur so zeichnen, daß ich jetzt sage: Nehmen Sie dieses kleine Stück von dem Roten, das ginge da herüber (siehe Zeichnung, unten) und durchkreuzt sich mit dem Blauen, so daß das Blaue, statt daß es jetzt vorne ist, dahinter ist. Ich müßte eigentlich hier vierdimensional zeichnen, wenn ich es wirklich zeichnen würde, ich kann es daher nur ganz schematisch zeichnen. Also da (links) sind die Sinne jetzt hier dem Blauen zugewendet; da sind sie nicht zugewendet dem Blauen, sondern dem Roten, das Sie sonst nicht sehen. Aber hinter dem Rot hat sich jetzt gekreuzt das, was sonst gesehen wird, und das ist jetzt darunter. Und dieses kleine Stück, das da sich kreuzt mit dem andern, das sehen Sie



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

fortwährend im gewöhnlichen Bewußtsein. Das sind nämlich Ihre aufgeschriebenen Erinnerungen. Alles, was als Erinnerung entsteht, entsteht nicht nach Gesetzen dieser äußeren Wahrnehmungswelt, sondern es entsteht nach den Gesetzen, die dieser hinteren Welt da entsprechen. Dieses Innere, das Sie als Ihre Erinnerungen haben, das entspricht wirklich dem, was da auf der andern Seite ist (rechts). Indem Sie in sich hineinschauen, in alles das, was Ihre Erinnerungen sind, sehen Sie tatsächlich die Welt auf einem Stück von der andern Seite; da ragt das andere ein wenig herein, da sehen Sie die Welt von der andern Seite. Und wenn Sie jetzt durch Ihre Erinnerungen, wie sie so aufgeschrieben sind, durchschlüpfen könnten - ich habe vor acht Tagen davon gesprochen - , wenn Sie da hinunter könnten, unter Ihre Erinnerungen sehen und sie von der andern Seite anschauen könnten, von da drüben (siehe Zeichnung, links), da würden Sie die Erinnerungen als Ihre Aura sehen. Da würden Sie den Menschen sehen als ein geistig-seelisches aurisches Wesen, wie Sie sonst die äußere Welt sinnenfällig in den Wahrnehmungen sehen. Nur wäre es ebensowenig angenehm - wie ich das vor acht Tagen hier charakterisiert habe - , weil da der Mensch noch nicht schön ist von dieser andern Seite.

Also das ist das Interessante, was man kreuzen muß mit dem andern Verständnis des dreigliedrigen Menschen. Diese Kreuzung hier, die liegt nun im mittleren Menschen, im Brustmenschen. Sie erinnern sich an die Zeichnung, die ich vor acht Tagen gemacht habe, wo ich ja die in sich gewundenen Lemniskaten mit den zurückgeschlagenen Schleifen hatte: die müßte ich hier zeichnen. Hier müßte ich diesen Brustmenschen zeichnen mit den zurückgeschlagenen Lemniskaten (siehe Zeichnung Seite 85, links unten): das würde zusammenfallen mit der Erinnerungssphäre. So daß dieser dreigliedrige Mensch hier in seinem mittleren Teil diese Umwendung des Menschen hat, wo das Innere äußerlich und das Äußere innerlich wird, wo Sie ein Tableau, das Sie sonst als Welttableau, als die große Welterinnerung sehen würden, nun als Ihre eigene kleine mikro-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

kosmische Erinnerung sehen. Sie sehen in Ihrem gewöhnlichen Bewußtsein dasjenige, was sich zugetragen hat von Ihrem dritten Jahre an bis jetzt: das ist eine innere Aufzeichnung, ein kleines Stück für das, was gleichartig mit dem ist, was sonst Aufzeichnung für die ganze Weltenevolution ist, was auf der andern Seite liegt.

Nicht ohne Grund habe ich seinerzeit, wie den meisten von Ihnen wohl bekannt sein wird, davon gesprochen - und ich habe es ja wiederum ausgeführt in meinem letzten Buche «Von Seelenrätseln» am Schluß in der Anmerkung - , nicht ohne Grund habe ich davon gesprochen, daß der Mensch eigentlich zwölf Sinne hat. Diese Sinne müssen wir uns so denken, daß eine Anzahl von diesen zwölf Sinnen nach dem Sinnenfälligen zugewendet sind, eine andere Anzahl von diesen zwölf Sinnen sind aber nach rückwärts gerichtet. Sie sind auch da unten (siehe Zeichnung Seite 85) nach dem gerichtet, was schon das Gewendete ist. Und zwar sind nach dem äußeren Sinnenfälligen gerichtet: Ichsinn, Denksinn, Sprachsinn, Hörsinn, Sehsinn, Geschmackssinn, Geruchssinn. Diese Sinne sind gerichtet nach dem Sinnenfälligen. Die andern Sinne kommen ja eigentlich dem Menschen deshalb nicht zum Bewußtsein, weil sie zunächst nach seinem eigenen Inneren und dann nach dem Umgekehrten der Welt gerichtet sind. Das sind vorzugsweise: Wärmesinn, Lebenssinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Tastsinn. So daß wir sagen können: Für das gewöhnliche Bewußtsein liegen sieben Sinne im Hellen (oben) und fünf Sinne im Dunkeln (unten). Und diese fünf Sinne, die im Dunkeln liegen, die sind der andern Seite der Welt zugewendet, auch im Menschen der andern Seite (siehe Zeichnung Seite 85).

Sie können daher einen vollständigen Parallelismus haben zwischen den Sinnen und zwischen etwas anderem, wovon wir gleich sprechen werden (siehe Zeichnung, Kreis). Also nehmen wir an, wir hätten als Sinne zu verzeichnen den Hörsinn, den Sprachsinn, den Denksinn, den Ichsinn, den Wärmesinn, den Lebenssinn, den Gleichgewichtssinn, den Bewe-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

gungssinn, den Tastsinn, den Geruchssinn, den Geschmackssinn, den Sehsinn, so haben Sie im wesentlichen alles dasjenige, was vom Ichsinn geht bis zum Geruchssinn, im Hellen liegend, in dem, was dem gewöhnlichen Bewußtsein zugänglich ist (siehe Zeichnung, schraffiert). Und alles dasjenige, was abgewendet ist vom gewöhnlichen Bewußtsein, so wie die Nacht vom Tag abgekehrt ist, das gehört den andern Sinnen an.

Es ist natürlich die Grenze auch wiederum nur schematisiert; es fällt etwas ineinander; es sind die Wirklichkeiten nicht so bequem. Aber diese Gliederung des Menschen nach den Sinnen ist so, daß Sie schon im Schema an die Stelle der Sinne nur zu zeichnen brauchen die Himmelszeichen, so haben Sie: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage - sieben Himmelszeichen für die helle Seite; fünf für die dunkle Seite: Skorpion, Schütze, Steinbock, Wassermann, Fische: Tag, Nacht; Nacht, Tag. Und Sie haben einen vollständigen Parallelismus zwischen dem mikrokosmischen Menschen - dem, was zugewendet ist seinen Sinnen, und dem, was abgewendet ist, aber eigentlich zugewendet ist seinen unteren Sinnen - und zwischen dem, was im äußeren Kosmos den Wechsel bedeutet von Tag und Nacht. Es geht gewissermaßen im Menschen dasselbe vor, was im Weltengebäude vorgeht. Im Weltengebäude wechseln Tag und Nacht, im Menschen wechselt auch Tag und Nacht, nämlich Wachen und Schlafen, wenn sich auch beide voneinander emanzipiert haben für den gegenwärtigen Bewußtseinszyklus des Menschen. Während des Tages ist der Mensch zugewendet den Tagessinnen; wir können ebensogut sagen: Widder, Stier, Zwillinge, Krebs, Löwe, Jungfrau, Waage, wie wir sagen könnten: Ichsinn, Denksinn, Sprachsinn und so weiter. Sie können jedes Ich eines andern Menschen sehen, Sie können die Gedanken des andern Menschen verstehen, Sie können hören, sehen, schmecken, riechen: das sind die Tagessinne. In der Nacht ist der Mensch so, wie sonst die Erde nach der andern Seite gewendet ist, den andern Sinnen zugewendet, nur sind diese noch nicht vollentwickelt. Sie werden erst nach der Venuszeit so voll entwickelt sein, daß sie wahrneh-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

men können, was da nach der andern Seite ist. Sie sind noch nicht so voll entwickelt, daß sie das wahrnehmen können, was da nach der andern Seite ist. Sie sind in Nacht gehüllt, wie beim Durchgang durch die andern Himmelsregionen, durch die andern Bilder des Tierkreises, die Erde in der Nacht ist. Das Durchschreiten des Menschen durch seine Sinne ist ganz zu parallelisieren mit dem Gang - ob Sie nun sagen der Sonne um die Erde oder der Erde um die Sonne, das ist ja schließlich für diesen Zweck gleichgültig; aber diese Dinge hängen zusammen. Und diese Zusammenhänge kannten die Weisen der alten Mysterien sehr gut." (Lit.: GA 183, S. 87ff)

Tages- und Nachtsinne

Die Tagessinne sind nach außen auf die Welt gerichtet, sind also äußere Sinne. Was sie wahrnehmen, wird im hellen Licht des Tagesbewusstseins erlebt und prägt sich auch gut dem Gedächtnis ein. Die Nachtsinne richten sich als innere Sinne nach innen auf die körperliche Wahrnehmung, die nur vergleichsweise dumpf, d.h. mehr oder weniger unterbewusst miterlebt werden und sich daher auch dem Gedächtnis nur wenig einprägen. Bereits mit dem Tastsinn, der hier von Rudolf Steiner mit dem Sternbild Waage zusammengeschaute wird, tauchen wir in den Bereich der Nachtsinne ein. Die folgenden Sinne - Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn - führen noch tiefer in das Unterbewusstsein hinein. Mit dem Geruchssinn und dem Geschmackssinn beginnt das Seelenleben langsam wieder aufzudämmern. Erst mit dem Gesichtssinn geht die Sonne des Tagesbewusstseins wieder auf und steigt mit dem Wärmesinn und dem Tonsinn höher bis zur Mittagsstunde des wachen Bewusstseins, die zwischen dem Tonsinn und dem ihm folgenden Sprachsinn liegt. Der Denksinn und der Ichsinn führen bereits zur Abenddämmerung des Bewusstseins hin. Die nebenstehende Abbildung zeigt die Zuordnung der 12 Sinne zu den 12 Tierkreiszeichen, die sich implizit aus dieser Darstellung Rudolf Steiners ergibt. An anderen Stellen hat Steiner auch



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

davon abweichende Zuordnungen gegeben. Insbesondere ist hier die Umstülpung von den inneren zu den äußeren Sinnen, die zu einer umgekehrten Zuordnung der Tagessinne zu den Tierkreiszeichen führt (siehe die Zeichnung Steiners ganz oben), nicht erwähnt und erscheint aus dem hier gewählten Blickpunkt auch nicht plausibel. Im 7. Vortrag desselben Bandes, der aber mit dem hier zitierten Text nicht unmittelbar zusammenhängt, ordnet Steiner zwar, wie auch an anderen Stellen, dem Ichsinn das Sternbild Widder zu - hier wäre aber folgerichtig der Sehsinn dem Widder als dem ersten Tagessternzeichen zuzuweisen und der Ichsinn der Jungfrau.

„Alles, auch was wir in uns tragen, was wir in uns seelisch erleben, steht im Verhältnis zur Außenwelt durch unsere zwölf Sinne. Diese zwölf Sinne habe ich dazumal aufgezählt: der Tastsinn, der Lebenssinn, der Bewegungssinn, der Gleichgewichtssinn, der Geruchssinn, der Geschmacksinn, der Sehsinn, der Wärmesinn, der Gehörsinn, der Sprachsinn, der Denksinn, der Ichsinn. Im Umkreise gleichsam dieser zwölf Sinne bewegt sich unser ganzes Seelenleben, gerade so, wie die Sonne sich im Umkreise der zwölf Sternbilder bewegt. Aber der äußere Vergleich schon geht auch noch viel weiter. Bedenken Sie, daß die Sonne während des Jahres durch die Sternbilder vom Widder gehen muß bis hin gegen die Waage, daß die Sonne gleichsam im Lichte des Tages durch die oberen Sternbilder, während der Nacht durch die unteren Sternbilder geht, und daß dieses Gehen der Sonne durch die unteren Sternbilder zunächst dem äußeren Lichte verborgen ist. So ist es auch mit dem Leben der Menschenseele in diesen zwölf Sinnen. Tagessinne sind eigentlich nur annähernd die eine Hälfte davon, wie die eine Hälfte der Sternbilder nur Tag-Sternbilder sind, die anderen Nacht-Sternbilder.

Sehen Sie, der Tastsinn ist wirklich etwas, wovon wir sagen können, er drängt den Menschen schon hinein in das Nachtleben des Seelischen; denn mit dem Tastsinn tappen wir grobsinnlich an die äußere Welt an.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Und versuchen Sie nur einmal, sich zu erklären, wie wenig der Tastsinn im Grunde genommen mit dem Tages-, das heißt mit dem wirklichen bewußten Seelenleben zusammenhängt. Das können Sie daraus sehen, daß Sie die Eindrücke der anderen Sinne leicht werden im Gedächtnisse aufbewahren können, aber versuchen Sie selbst, wie wenig Sie die Erfahrungen des Tastsinnes im Gedächtnisse aufbewahren können. Versuchen Sie, wie wenig Sie sich erinnern, wie irgendein Stoff sich angefühlt hat, den Sie vor Jahren anfühlten, ja, wie wenig Sie sogar das Bedürfnis haben, sich daran zu erinnern. Das taucht schon hinunter, so wie das Licht aufhört und in die Dämmerung versinkt, wenn die Sonne in dem Sternbild der Waage hinuntergeht in die Nacht, in die Region der Nacht-Sternbilder hinein. Und völlig verborgen, möchte ich sagen, für das wache, offene Seelenleben sind dann die anderen Sinne.

Der Lebenssinn: In den wenigsten Seelenbetrachtungen der äußeren Wissenschaft finden Sie überhaupt von diesem Lebenssinn gesprochen. Gewöhnlich redet man ja nur von den fünf Sinnen, den Sinnen des Tages, des wachen Bewußtseins. Aber das braucht uns ja nicht weiter anzugehen. Es ist dieser Lebenssinn der Sinn, durch den wir unser Leben in uns fühlen, aber eigentlich nur, wenn es gestört wird, wenn es krank wird, wenn uns dies oder jenes schmerzt oder gerade weh tut; dann kommt der Lebenssinn und zeigt uns an: Dir tut es da oder dort weh. Wenn das Leben gesund ist, ist es getaucht in die Untergründe, so wie das Licht nicht da ist, wenn die Sonne im Skorpion steht, überhaupt in einem Nacht-Sternbild steht.

Ebenso ist es beim Bewegungssinn. Dieser Bewegungssinn ist ja dasjenige, wodurch wir wahrnehmen, wie in uns die Tatsachen verlaufen dadurch, daß wir irgend etwas in Bewegung bringen. Jetzt erst spricht die äußere Wissenschaft etwas von diesem Bewegungssinn. Sie weiß jetzt erst, daß von der Art und Weise, wie die Gelenke aufeinander drücken - dadurch, daß ich zum Beispiel den Finger beuge, drückt diese Gelenkflä-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

che auf die andere -, die Bewegung, die unser Körper ausführt, wahrgenommen wird. Wir gehen, aber wir gehen unbewußt. Dem liegt ein Sinn zugrunde: die Wahrnehmung der Bewegungsfähigkeit, wiederum in Nacht des Bewußtseins gegossen.

Nehmen Sie weiter den Gleichgewichtssinn. Wir erringen ihn uns ja eigentlich im Leben erst allmählich. Aber wir denken nicht daran, weil er in der Nacht des Bewußtseins liegt. Das Kind hat ihn noch nicht, es kriecht auf dem Boden. Der Gleichgewichtssinn wird erst erworben. Die Wissenschaft hat erst in den letzten Jahrzehnten das Sinnesorgan für den Gleichgewichtssinn entdeckt. Ich habe davon gesprochen, daß im Ohre die drei halbzirkelförmigen Kanäle sind, die in den drei Richtungen des Raumes aufeinander senkrecht stehen. Wenn diese beschädigt sind in uns, dann bekommen wir Schwindel, das heißt, wir haben das Gleichgewicht nicht mehr. So wie wir für das Gehör das äußere Ohr haben, für das Sehen das Auge, so haben wir für das Gleichgewicht die drei halbzirkelförmigen Kanäle, die nur durch einen besonderen Verwandtschaftsrest von Ton und Gleichgewicht an das Ohr gebunden sind. Aber sie sind da drinnen in der Felsenbein-Höhle des Ohres. Es sind drei Halbkreise aus kleinen, winzigkleinen Knöchelchen gebildet. Aber sie brauchen nur beschädigt zu sein, und die Möglichkeit, das Gleichgewicht zu halten, ist dahin. Wir erwerben uns die Empfänglichkeit für diesen Gleichgewichtssinn erst im Laufe unserer ersten Kindheit; aber er ist in Nacht des Bewußtseins getaucht. Wir merken ihn nicht. Dann kommt die Dämmerung und dämmert herauf ins Bewußtsein.

Denken Sie aber, wie wenig eigentlich diejenigen Sinne, die nun auch noch etwas verborgen sind - Geruchssinn und Geschmackssinn - mit unserem Seelenleben in höherem Sinne zu tun haben. Wir müssen schon untertauchen in das Körperleben, um so recht uns hineinleben zu können in den Geruch. Geschmackssinn ist ja nun schon eine starke Dämmerung für die Menschen, da dämmert es schon herauf ins Bewußtsein. Aber Sie



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

können noch immer gleichsam das Seelenexperiment machen, das ich vorhin angeführt habe für den Tastsinn: Sie werden sich sehr schwer erinnern an die Wahrnehmungen des Geruchs- und des Geschmackssinnes. Und nur dann, wenn das Seelenleben mehr ins Unbewußte hinuntertaucht, kommt gewissermaßen der Geruchssinn für das bewußte Seelenleben ein wenig zur Geltung. So wissen Sie ja vielleicht, daß es Tonkünstler gegeben hat, die besonders inspiriert wurden dadurch, daß sie in die Nähe desselben Wohlgeruchs kamen, den sie einmal bei einer anderen Tonschöpfung erlebt haben. Es dämmert gar nicht der Wohlgeruch im Gedächtnis herauf, aber dieselben Seelenvorgänge dämmern herauf ins volle Bewußtsein, die mit dem Geruchssinn zusammenhängen. Geschmackssinn, nun, das ist ja schon für die meisten Menschen starke Dämmerung. Aber es zeigen doch die meisten Menschen, daß der Geschmackssinn doch noch mindestens in der Dämmerung des Seelenlebens, noch nicht im vollen Tag des Seelenlebens liegt; denn die wenigsten Menschen geben sich zufrieden mit dem rein seelischen Eindruck des Geschmackssinnes, sonst müßten wir, wenn uns etwas recht geschmeckt hat, ebenso froh sein, wenn wir uns daran erinnern, wie wenn wir es wieder zu schmecken kriegen. Und das ist ja, wie Sie wissen, für die meisten Menschen nicht so. Sie wollen es wieder haben, sind nicht zufrieden damit, sich nur zu erinnern an dasjenige, was ihnen gut geschmeckt hat.

Dann aber kommen wir mit dem Gesichtssinn da herauf, wo die Sonne des Bewußtseins aufgeht, wir kommen in das volle Wachbewußtsein mit dem Gesichtssinn. Die Sonne geht immer höher und höher. Zum Wärmesinn kommt sie, zum Tonsinn, vom Tonsinn in den Sprachsinn. Die Sonne steht am Mittag. Zwischen Tonsinn und Sprachsinn ist die Mittagszeit des Seelenlebens. Nun kommen Denksinn, Ichsinn. Der Ichsinn ist nicht der Sinn für das eigene Ich, sondern für die Wahrnehmung des Ich im andern, natürlich - es ist ja Wahrnehmung, es ist ja Sinn! Das Bewußtsein vom Ich, vom eigenen Ich, ist etwas ganz anderes. Das habe ich dazu-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

mal in den Anthroposophie-Vorträgen auseinandergelegt. Es kommt hierbei nicht darauf an, daß man von seinem eigenen Ich weiß, sondern daß man dem anderen Menschen gegenübersteht und daß er einem sein Ich öffnet. Die Wahrnehmung für das Ich des anderen, das ist der Ichsinn, nicht das eigene Ich-Wahrnehmen.

Das sind die zwölf Sinne, vor denen sozusagen das Seelenleben des Menschen erscheint wie die Sonne vor je einem der zwölf Sternbilder.“ (Lit.:GA 169, S. 59ff)

Der Gebrauch der Sinnesorgane muss erlernt werden

Lernen ist für alle Sinnestätigkeit von größter Bedeutung. Die Sinneswahrnehmung ist uns nicht fertig gegeben, sondern wir müssen den Gebrauch der Sinne erst mühsam erlernen. So wie wir lesen lernen müssen (→ Sprachsinn), müssen wir auch lernen zu sehen, zu riechen, zu schmecken, zu hören, zu tasten usw. Die menschliche Sinnestätigkeit lässt sich im Grunde ein Leben lang verfeinern, sie ist eine erst zu erwerbende und dann beständig weiterzuentwickelnde Fähigkeit. Ein Maler hat einen differenzierteren Sehsinn entwickelt als der Durchschnittsmensch, der Feinschmecker hat durch Übung einen feineren Geschmacks- und Geruchssinn ausgebildet, Blinde entwickeln meist ein sehr feinfühliges Tastvermögen usw.

Der Gebrauch der Sinne ist durch diesen Lernprozess aber auch vielfach mit Vorurteilen belastet. Wahrnehmungsurteile, durch die wir gegebene Wahrnehmungen rasch identifizieren, beruhen überwiegend auf lange, oft schon seit der frühen Kindheit eingeübten, unbewusst bleibenden und daher kaum verrückbaren Vorurteilen, die gegebenenfalls auch zu typischen Wahrnehmungstäuschungen führen, die sich oft selbst dann nicht aufheben lassen, wenn wir sie mit dem wachen Verstand durchschauen.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Bei den uns aus dem Alltagsleben gut vertrauten Dingen fließen Wahrnehmung und Begriff so selbstverständlich und rasch zusammen, dass wir uns dieses Vorgangs gar nicht bewusst werden. Der zugehörige Begriff ist längst in uns vorgebildet und muss nicht erst mühsam suchend der Wahrnehmung entgegengebracht werden. Die Wahrnehmung wird dadurch unvermerkt mit Vorstellungen durchsetzt. Wir sehen nur, was wir zu sehen erwarten - und so für alle Sinne.

„Eingeübt ist heute, dass Gedanken blitzschnell auf das folgen, was die Sinne wahrnehmen. Dabei weiß der Verstand immer schon, was die Sinne wahrnehmen werden. Es besteht, so gesehen, ein Diktat des Denkens über die Wahrnehmungen. Damit entledigt sich der Mensch einer wichtigen Quelle, nämlich der eigenen, unvoreingenommenen Erfahrung. Er verliert den Zugang zu den Geheimnissen, die sich ihm durch seine Sinne offenbaren. Er meint sie zu kennen, weil sie für ihn bereits in gedanklicher Form vorliegen. Die Dinge verlieren dadurch ihr eigenes Gesicht; sie sind schon gedacht worden, bevor sie sich zeigen können. Es geht aber gerade darum, sich der Quelle der unmittelbaren Erfahrung wieder zu versichern. Ziel ist nicht, nicht mehr zu denken, sondern sein Gedankenleben bewusster dem auszusetzen, was dem Menschen von der sinnlichen Welt unaufhörlich zukommt. Denn das Sinnliche ist ein Strom, eigentlich ein Lebensstrom, eine Lebensquelle, der es gegeben ist, die Seele des Menschen tief zu berühren und zu verwandeln. Die Geheimnisse der Erde teilen sich in den Sinneserscheinungen in einem Gradd mit der den, der geübt ist, darauf zu schauen, immer wieder überrascht; also besteht gar kein Grund, den Sinnen nicht zu trauen. Vielmehr sollte man Gedanken gegenüber kritisch sein, die die Neigung haben, die Wahrnehmung einzuengen. Gedanken sollen erweitern, nicht einschränken.“ (Lit.: Massei, S. 18f)

Für die rasche routinierte Orientierung im Alltagsleben sind die fertigen Begriffe und Vorstellungen nützlich. Allerdings beziehen sie sich heute,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

wo wir durch eine stark materialistische Denkweise geprägt sind, meist nur auf das rein gegenständliche räumlich-materielle Dasein. Wir erkennen auf diese Weise eine bestimmte Gruppe sinnlicher Wahrnehmungen sofort als Eiche, als Buche, als Bergkristall, als Löwe usw. Diese „Dinge“ erscheinen uns derart ganz unmittelbar als gegebene gegenständliche materielle Wirklichkeit und wir glauben ihr ganzes Wesen darin erschöpft. Das ist aber nicht der Fall. Ihr eigentliches, tieferes Wesen erschließt sich nur, wenn es gelingt, diesen „Erkenntnisautomatismus“ zu durchbrechen. Dazu muss einerseits die Wahrnehmung von den begrifflichen Elementen befreit und zu einer möglichst reinen Wahrnehmung geläutert werden und andererseits der Begriff geistig vertieft werden, was nur durch eine entsprechende geistige Schulung möglich ist.

„Nicht wahr, unser gewöhnliches Geistesleben im wachen Zustande verläuft ja so, daß wir wahrnehmen und eigentlich immer im Wahrnehmen schon das Wahrgenommene mit Vorstellungen durchtränken, im wissenschaftlichen Denken ganz systematisch das Wahrgenommene mit Vorstellungen verweben, durch Vorstellungen systematisieren und so weiter. Dadurch, daß man sich ein solches Denken angeeignet hat, wie es allmählich hervortritt im Verlaufe der «Philosophie der Freiheit», kommt man nun wirklich in die Lage, so scharf innerlich seelisch arbeiten zu können, daß man, indem man wahrnimmt, ausschließt das Vorstellen, daß man das Vorstellen unterdrückt, daß man sich bloß dem äußeren Wahrnehmen hingibt. Aber damit man die Seelenkräfte verstärke und die Wahrnehmungen im richtigen Sinne gewissermaßen einsaugt, ohne daß man sie beim Einsaugen mit Vorstellungen verarbeitet, kann man auch noch das machen, daß man nicht im gewöhnlichen Sinne mit Vorstellungen diese Wahrnehmungen beurteilt, sondern daß man sich symbolische oder andere Bilder schafft zu dem mit dem Auge zu Sehenden, mit dem Ohre zu Hörenden, auch Wärmebilder, Tastbilder und so weiter. Dadurch, daß man gewissermaßen das Wahrnehmen in Fluß bringt, dadurch, daß man Bewegung und Leben in das Wahrnehmen hineinbringt, aber in ei-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

ner solchen Weise, wie es nicht im gewöhnlichen Vorstellen geschieht, sondern im symbolisierenden oder auch künstlerisch verarbeitenden Wahrnehmen, dadurch kommt man viel eher zu der Kraft, sich von der Wahrnehmung als solcher durchdringen zu lassen. Man kann sich ja schon gut vorbereiten für eine solche Erkenntnis bloß dadurch, daß man wirklich im strengsten Sinne sich heranerzieht zu dem, was ich charakterisiert habe als den Phänomenalismus, als das Durcharbeiten der Phänomene. Wenn man wirklich an der materiellen Grenze des Erkennens getrachtet hat, nicht in Trägheit durchzustoßen durch den Sinnesteppich und dann allerlei Metaphysisches da zu suchen in Atomen und Molekülen, sondern wenn man die Begriffe verwendet hat, um die Phänomene anzuordnen, um die Phänomene hin zu verfolgen bis zu den Urphänomenen, dann bekommt man dadurch schon eine Erziehung, die dann auch alles Begriffliche hinweghalten kann von den Phänomenen. Und symbolisiert man dann noch, verbildlicht man die Phänomene, dann bekommt man eine starke seelische Macht, um gewissermaßen die Außenwelt begriffsfrei in sich einzusaugen.“ (Lit.:GA 322, S. 113f)

Das unterschiedliche Alter der Sinnesorgane

Die erste Anlage zu den Sinnen wurde bereits auf dem alten Saturn gelegt; sie sind also entwicklungsgeschichtlich bereits sehr alt. Allerdings waren sie in vergangenen Zeiten ihrer Zahl und ihrer Funktion nach noch ganz anders geartet als heute. Das Gehörorgan war in gewissem Sinn sogar schon vorgebildet, als der Mensch aus ganz anderen Welten zum alten Saturn herüberkam. Damals war der physische Leib im Grunde genommen ein einziges großes Ohr, der alles mittönte, was die Welt an Tönen durchklang. Dann spezialisierten sich die Sinne allmählich und verteilten sich auf eigene Organe. So wurde später auf dem alten Saturn die Anlage zum Wärmesinn hinzugefügt. Während der alten Sonnenentwicklung erwarb sich der Mensch den Sehsinn und auf dem alten Mond entstand der Geschmackssinn. Der jüngste und damit unvollkommenste



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Sinn, der Geruchssinn, kam in der uns gewohnten Form erst auf der Erde hinzu. Der Gehörssinn ist der vollkommenste aller Sinne, weil er bereits viermal umgebildet und verfeinert wurde und gegenwärtig seine fünfte Umwandlung erfährt.

Der Geruchssinn steckt heute noch ganz in der physischen Entwicklung drinnen. Auf den Geschmackssinn hat der Ätherleib Einfluss, auf den Sehsinn der Astralleib und auf den Wärmesinn das Ich. Was der Mensch durch diese vier niedern Sinne aufnimmt, wird der ewigen Seele noch nicht einverleibt. Das Geistselbst, soweit es der Mensch bereits entwickelt hat, verbindet sich mit dem Gehörssinn. Und erst alles, was in Worten ausdrückbar ist, wird zum ewigen unvergänglichen geistigen Besitz des Menschen.

Die Veranlagung der Sinne auf dem alten Saturn

Auf dem alten Saturn wurde der physische Leib des Menschen veranlagt, zunächst allerdings nur als reiner Wärmeleib. Die Wärmesubstanz aus der er gebildet wurde, war durch das Willensopfer der Throne entstanden. Durch die Tätigkeit der Geister der Form wurde diesem Wärmeleib eine fest umrissene Form gegeben. Nachdem diese Tätigkeit um die Mitte des vierten Saturnkreislaufes vollendet war, setzte die Arbeit der Archai ein, die auf dem alten Saturn ihre Menschheitsstufe, d.h. ihre Ich-Entwicklung, absolvierten. Sie pflanzten dem Wärmeleib des Menschen die ersten Keime der Sinnesorgane ein:

"Dann folgt die Tätigkeit der «Geister der Finsternis», die auch «Geister der Persönlichkeit» oder der «Selbstheit» (Egoismus) genannt werden. Ihnen kommt auf dieser Stufe ein Bewußtsein zu, das dem gegenwärtigen menschlichen Erdenbewußtsein ähnlich ist. Sie bewohnen den geformten menschlichen Stoffleib als «Seelen» in einer ähnlichen Art, wie heute die Menschenseele ihren Leib bewohnt. Sie pflanzen dem Leib eine Art von Sinnesorganen ein, welche der Keim sind zu den Sinnesorganen,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

die sich später während der Erdentwicklung am Menschenkörper entwickeln. — Man muß sich nur klarmachen, daß sich diese «Sinneskeime» von den heutigen Sinneswerkzeugen des Menschen doch noch wesentlich unterscheiden. Der Mensch der Erde konnte durch solche «Sinneskeime» nichts wahrnehmen. Denn für ihn müssen die Bilder der Sinneswerkzeuge erst noch durch einen feineren Ätherkörper, der sich auf der Sonne bildet, und durch einen Astralkörper, der sein Dasein der Mondentwicklung verdankt, hindurchgehen. (Alles das werden die weiteren Ausführungen klarlegen.) Aber die «Geister der Persönlichkeit» können die Bilder der «Sinneskeime» durch ihre eigene Seele so bearbeiten, daß sie mit ihrer Hilfe äußere Gegenstände so wahrnehmen können, wie dies der Mensch während seiner Erdentwicklung tut. Indem sie so am Menschenleibe arbeiten, machen die «Geister der Persönlichkeit» ihre eigene «Menschheitsstufe» durch. Sie sind somit von der Mitte des vierten bis zur Mitte des fünften Saturnkreislaufes Menschen." (Lit.: GA 11, S. 165f)

Danach setzte die Tätigkeit der «Söhne des Feuers», der heutigen Erzengelein, die damals aber erst ein traumartiges Bewusstsein hatten.

"Sie können nicht zu sich sagen: «Ich bin da», sondern etwa: «Meine Umgebung läßt mich da sein.» Sie nehmen wahr, und zwar bestehen ihre Wahrnehmungen in den geschilderten Lichtwirkungen auf dem Saturn. Diese sind in einer gewissen Art ihr «Ich». Das verleiht ihnen eine besondere Art des Bewußtseins. Man kann dies als Bilderbewußtsein bezeichnen. Es kann vorgestellt werden von der Art des menschlichen Traumbewußtseins; nur daß man sich den Grad der Lebhaftigkeit sehr viel größer zu denken hat als beim menschlichen Träumen und daß man es nicht mit wesenlos auf- und abwogenden Traumbildern zu tun hat, sondern mit solchen, welche in einem wirklichen Verhältnisse zu dem Lichtspiel des Saturn stehen." (Lit.: GA 13, S. 165)

Erst auf der alten Sonne entwickelten sie ihr Ich und wurden zu Schöp-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

fern des Lichts, indem sie den Geister der Weisheit, die einen Teil ihres inneren Wesens an sie verschenkten, äußerlich, aber zeitversetzt zurückstrahlten. Während der fünften Runde der alten Saturnentwicklung nahmen sie davon schon etwas voraus und konnten dadurch die Sinneskeime des menschlichen Wärmeleibs beleben und zum Leuchten anregen. Dieses ausgestrahlte Licht ermöglicht erst unser heutiges Sehen, bei dem das innerlich erregte Licht dem äußeren Licht entgegenkommen muss.

"Die Arbeit dieser Geister wird um die Mitte des fünften Saturnkreislaufes abgelöst von derjenigen der «Söhne des Feuers», welche auf dieser Stufe noch ein dumpfes Bilderbewußtsein haben, gleich dem Mondenbewußtsein des Menschen. Sie erreichen die Stufe der Menschheit erst auf dem nächsten Planeten, der Sonne. Ihre Arbeit ist daher hier noch in einem gewissen Grade unbewußt, traumhaft. Durch sie wird aber die Tätigkeit der «Sinneskeime» aus dem vorigen Kreislauf belebt. Die von den «Feuergeistern» erzeugten Lichtbilder scheinen durch diese Sinneskeime nach außen. Der Menschenvorfahr wird dadurch zu einer Art leuchtender Wesenheit erhoben. Während das Saturnleben sonst dunkel ist, leuchtet jetzt der Mensch aus der allgemeinen Finsternis auf. — Noch die «Geister der Persönlichkeit» wurden dagegen in dieser allgemeinen Finsternis zu ihrem Menschendasein erweckt." (Lit.: GA 11, S. 166f)

"In diesem Wechselspiel zwischen den Feuergeistern und den Saturnwärmekörpern werden die Keime der menschlichen Sinnesorgane der Entwicklung einverleibt. Die Organe, durch welche der Mensch gegenwärtig die physische Welt wahrnimmt, leuchten auf in ihren ersten feinen ätherischen Anlagen. Menschen-Phantome, welche an sich noch nichts anderes zeigen als die Licht-Urbilder der Sinnesorgane, werden innerhalb des Saturn dem hellseherischen Wahrnehmungsvermögen erkennbar." (Lit.: GA 13, S. 166)



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Der Mensch selbst konnte sich damals dieser Leuchtkraft noch nicht bedienen, aber die erhabenen Seraphim, die Geister der All-Liebe, konnten sich durch dieses Leuchten der Sinneskeime offenbaren.

"Das Menschenwesen selbst kann sich auf dem Saturn aber seiner Leuchtkraft nicht bedienen. Die Lichtkraft seiner Sinneskeime würde durch sich selbst nichts ausdrücken können, aber es finden durch sie andere erhabeneren Wesen die Möglichkeit, sich dem Saturnleben zu offenbaren. Durch die Leuchtquellen der Menschenvorfahren strahlen sie etwas von ihrer Wesenheit auf den Planeten nieder. Es sind dies erhabene Wesen aus der Reihe jener vier, von denen oben gesagt worden ist, daß sie in ihrer Entwicklung bereits über alle Verbindung mit dem Menschendasein hinausgewachsen seien. Ohne daß für sie selbst eine Notwendigkeit vorläge, strahlen sie jetzt durch «freien Willen» etwas von ihrer Natur aus. Die christliche Geheimlehre spricht hier von der Offenbarung der Seraphime (Seraphim), der «Geister der Alliebe». Dieser Zustand dauert bis zur Mitte des sechsten Saturnkreislaufes." (Lit.: GA 11, S. 167)

"Wären sie nicht da, so könnten die Feuergeister nicht das oben geschilderte Bewußtsein haben. Sie schauen die Saturnvorgänge mit einem Bewußtsein an, das es ihnen ermöglicht, diese als Bilder auf die Feuergeister zu übertragen. Sie selbst verzichten auf alle Vorteile, welche sie durch das Anschauen der Saturnvorgänge haben könnten, auf jeden Genuß, jede Freude; sie geben das alles hin, damit die Feuergeister es haben können." (Lit.: GA 13, S. 166)

Die Beziehung der Sinne zu den höheren Welten

Das Licht ist nicht bloß physischer Natur, sondern in ihm wirken auch astrale Wesenheiten, deren Tätigkeit sich in den sinnlichen Farben offenbart. Diese astralen Wesenheiten werden durch die schattenwerfenden physischen Gegenstände nicht aufgehalten; sie offenbaren sich dem gei-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

stigen Blick daher besonders leicht bei der Betrachtung des Schattens. Im Schatten des Menschen wird in diesem Sinn auch das Wesen seiner eigenen Seele sichtbar.

Der Sehsinn hängt zusammen mit den höheren Regionen der Astralwelt, der Wärmesinn mit deren unteren Bereichen. Der bereits sehr hoch entwickelte Gehörssinn hat eine unmittelbare Beziehung zur physischen Welt, während gerade die noch wenig ausgereiften Sinne, wie z.B. der Geruchssinn, eng mit den höchsten geistigen Welten zusammenhängen.

Ahrimanische und luziferische Einflüsse auf die Sinne

Die oberen Sinne sind durch ahrimanische, die unteren Sinne durch luziferische Kräfte umgestaltet; nur die mittleren Sinnesbereiche, die in etwa den klassischen 5 Sinnen entsprechen, sind von diesen Einflüssen weitgehend frei:

"Die eigentlich für den physischen Plan bestimmten Sinne, Ichsinn, Denksinn, Sprachsinn, sind ahrimanisch umgestaltet. Und nur dadurch sind wir das geworden, was wir als Menschen auf dem physischen Plan sind, daß Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn luziferisch umgestaltet sind. Und nur ein mittleres Gebiet haben wir, das gewissermaßen sich bewahrt hat vor diesen Einflüssen.

[...]

Wir sehen da, wie es schon notwendig ist, das Augenmerk zu richten auf jenen Gleichgewichtszustand, der das Wesentliche, das Bedeutungsvolle ist, der hergestellt werden muß zwischen Ahrimanischem und Luziferischem in der Welt. Denken Sie, daß gewissermaßen an den äußersten Enden das Ich des Menschen beteiligt ist, hier gewissermaßen das Ich von außen, am Tastsinn das Ich von innen. (Siehe Zeichnung, orange Pfeile.) Ebenso ist der astralische Leib am Denken beteiligt, aber am Le-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

bensorganismus wiederum von innen beteiligt (rote Pfeile). Der Ätherleib ist beteiligt hier, wenn das Sprechen nicht geschieht, aber ebenso beteiligt am Bewegungssinn von innen (blaue Pfeile). In der Mitte haben wir gewissermaßen dasjenige, woran «ich taste - denke - lebe — spreche - bewege», weniger beteiligt sind, eine Art Hypomochlion, wie es die Waage hat in der Mitte, wo sie ruht. Je mehr man gegen die Mitte kommt, desto mehr bleibt der Waagebalken ruhig. An den Seiten schlägt er aus. So hätten wir in der Mitte eine Art Ruheverhältnis." (Lit.: GA 170, S. 253)

Die Sinnesprozesse waren einstmal Lebensprozesse

Früher waren die Sinne viel lebendiger und sind erst heute zu beinahe physikalischen Apparaten abgestorben. Noch während der alten Mondenzeit glichen die Sinnesprozesse viel eher Lebensprozessen. Deshalb aber konnten sie noch keine Grundlage für das vollbewusste Leben des Menschen bilden, sondern waren nur geeignet für das traumartige Hellsehen des Mondenmenschen.

Der Ichsinn war auf dem alten Mond noch bedeutungslos und ähnlich auch der Denksinn und der Sprachsinn. Der Gehörssinn war damals allerdings viel lebendiger als heute. Das Hören war mit einem innerlichen Durchbebtsein verbunden; mit einem inneren Vibrieren machte man den Ton lebendig mit in einer Art von innerem Tanz. Und wenn man selbst Töne hervorbrachte, indem man das Gehörte nachahmte, so wurde auch da ein innerer Tanz erregt, den man durch den Bewegungssinn wahrnahm. Ähnlich lebendig war der Wärmesinn, durch den man das Wärmen und Kühlen lebensvoll im Inneren empfand. Was während der Erdenentwicklung zum Geruchssinn geworden ist, war damals noch innig verbunden mit der Lebenstätigkeit. Auch das Schmecken glich einem Lebensprozess ähnlich unserem heutigen Atemprozess. Es gingen dadurch viel realere Prozesse in uns vor, als wenn wir uns heute des Geschmackssinns



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

bedienen. So war es auch mit dem Sehsinn. Das Auge war so etwas wie ein Farbatmungsorgan. Die ganze Lebensverfassung hing davon ab, wie wir durch das Auge das Licht aufnahmen. Man dehnte sich aus, wenn man ins Blaue hineinkam und man drückte sich zusammen, wenn man sich ins Rote hineinwagte - der Mensch war ja damals in seiner ganzen Gestalt noch viel beweglicher als heute. Der Lebenssinn, durch den wir heute unsere innere Lebendigkeit spüren, konnte in der Form auf dem alten Mond noch nicht vorhanden sein, denn man lebte damals noch viel mehr das allgemeine Leben der Umwelt mit. Ein weitgehend abgesonder-tes inneres Leben gab es noch nicht und indem alle heutigen Sinnesorgane damals Lebensorgane waren, bedurfte es eines besonderen Lebenssinnes nicht. Der Tastsinn entstand in seiner heutigen Form erst auf der Erde zusammen mit dem Mineralreich.

Insgesamt gab es somit auf dem alten Mond 7 Sinne, die aber damals noch vorwiegend Lebensorgane waren. Das Leben ist immer siebengliedrig:

Gehörsinn, Wärmesinn, Sehsinn, Geschmackssinn,
Geruchssinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn.

Die weiteren 5 Sinne sind erst auf der Erde dazugekommen. Das Verhältnis der Siebenzahl zur Zwölfzahl drückt ein tiefes Geheimnis des Daseins aus.

Die 12-Zahl enthält das Geheimnis, dass wir ein Ich aufnehmen können. Das war auf dem alten Mond noch nicht möglich. Damals konnte der Mensch als höchstes Wesensglied nur den Astralleib haben. Dem astralischen Seelenleben liegt die 7-Zahl zugrunde.

"So, wie die Sinne heute im Menschen sind, waren sie nicht während der



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

alten Mondenzeit. Ich sagte, sie waren viel, viel lebendiger. Sie waren die Grundlage für das alte traumhafte Hellsehen während der Mondenzeit. Heute sind die Sinne mehr tot als sie während der alten Mondenzeit waren, sie sind mehr getrennt von dem Einheitlichen, von dem siebengliedrigen und in seiner Siebengliedrigkeit einheitlichen Lebensprozeß. Die Sinnesprozesse waren während der alten Mondenzeit noch selbst mehr Lebensprozesse. Wenn wir heute sehen oder hören, so ist das schon ein ziemlich toter Prozeß, ein sehr peripherischer Prozeß. So tot war die Wahrnehmung während der alten Mondenzeit gar nicht. Greifen wir einen Sinn heraus, zum Beispiel den Geschmackssinn. Wie er auf der Erde ist, ich denke, Sie wissen es alle. Während der Mondenzeit war er etwas anderes. Da war das Schmecken ein Prozeß, in dem der Mensch sich nicht so von der Außenwelt abtrennte wie jetzt. Jetzt ist der Zucker draußen, der Mensch muß erst daran lecken und einen inneren Prozeß vollziehen. Da ist sehr genau zwischen Subjektivem und Objektivem zu unterscheiden. So lag es nicht während der Mondenzeit. Da war das ein viel lebendigerer Prozeß, und das Subjektive und Objektive unterschied sich nicht so stark. Der Schmeckprozeß war noch viel mehr ein Lebensprozeß, meinwillen ähnlich dem Atmungsprozeß. Indem wir atmen, geht etwas Reales in uns vor. Wir atmen die Luft ein, aber indem wir die Luft einatmen, geht mit unserer ganzen Blutbildung etwas vor in uns; denn das gehört ja alles zur Atmung hinzu, insofern die Atmung einer der sieben Lebensprozesse ist, da kann man nicht so unterscheiden. Also da gehören Außen und Innen zusammen: Luft draußen, Luft drinnen, und indem der Atmungsprozeß sich vollzieht, vollzieht sich ein realer Prozeß. Das ist viel realer, als wenn wir schmecken. Da haben wir allerdings eine Grundlage für unser heutiges Bewußtsein; aber das Schmecken auf dem Mond war viel mehr ein Traumprozeß, so wie es heute für uns der Atmungsprozeß ist. Im Atmungsprozeß sind wir uns nicht so bewußt wie im heutigen Schmeckprozeß. Aber der Schmeckprozeß war auf dem Mond so, wie heute der Atmungsprozeß für uns ist. Der Mensch hatte auf dem Mond auch nicht mehr vom Schmecken als wir heute vom Atmen, er wollte



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

auch nichts anderes haben. Ein Feinschmecker war der Mensch noch nicht und konnte es auch nicht sein, denn er konnte seinen Schmeckprozeß nur vollziehen, insoferne durch das Schmecken in ihm selber etwas bewirkt wurde, was mit seiner Erhaltung zusammenhing, mit seinem Bestehen als Mondes-Lebewesen.

Und so war es zum Beispiel mit dem Sehprozeß, mit dem Gesichtsprozeß während der Mondenzeit. Da war das nicht so, daß man äußerlich einen Gegenstand anschaute, äußerlich Farbe wahrnahm, sondern da lebte das Auge in der Farbe drinnen, und das Leben wurde unterhalten durch die Farben, die durch das Auge kamen. Das Auge war eine Art Farbenatmungsorgan. Die Lebensverfassung hing zusammen mit der Beziehung, die man mit der Außenwelt durch das Auge in dem Wahrnehmungsprozeß des Auges einging. Man dehnte sich aus während des Mondes, wurde breit, wenn man ins Blaue hineinkam, man drückte sich zusammen, wenn man sich ins Rot hineinwagte: auseinander - zusammen, auseinander - zusammen. Das hing mit dem Wahrnehmen von Farben zusammen. Und so hatten alle Sinne noch ein lebendigeres Verhältnis zur Außenwelt und zur Innenwelt, wie es heute die Lebensprozesse haben.

Der Ichsinn - wie war er auf dem Monde? Das Ich kam in den Menschen erst auf der Erde hinein, konnte also auf dem Mond gar keinen «Sinn» haben; man konnte kein Ich wahrnehmen, der Ichsinn konnte überhaupt noch nicht da sein. - Auch das Denken, wie wir es heute wahrnehmen, wie ich es vorher geschildert habe, das lebendige Denken, das ist mit unserem Erdenbewußtsein in Zusammenhang. Der Denksinn, wie er heute ist, war auf dem Monde noch nicht da. Redende Menschen gab es auch nicht. In dem Sinne, wie wir heute die Sprache des ändern wahrnehmen, gab es das auf dem Monde noch nicht, es gab also auch den Wortsinn nicht. Das Wort lebte erst als Logos, durchtönend die ganze Welt, und ging auch durch das damalige Menschenwesen hindurch. Es bedeutete etwas für den Menschen, aber der Mensch nahm es noch nicht als Wort



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

wahr am anderen Wesen. Der Gehörsinn war allerdings schon da, aber viel lebendiger, als wir ihn jetzt haben. Jetzt ist er gewissermaßen als Gehörsinn zum Stehen gekommen auf der Erde. Wir bleiben ganz ruhig, in der Regel wenigstens, wenn wir hören. Wenn nicht gerade das Trommelfell platzt durch irgendeinen Ton, wird in unserem Organismus nicht etwas substantiell geändert durch das Hören. Wir in unserem Organismus bleiben stehen; wir nehmen den Ton wahr, das Tönen. So war es nicht während der Monenzeit. Da kam der Ton heran. Gehört wurde er; aber es war jedes Hören mit einem innerlichen Durchbebtsein verbunden, mit einem Vibrieren im Innern, man machte den Ton lebendig mit. Das, was man das Weltenwort nennt, das machte man auch lebendig mit; aber man nahm es nicht wahr. Man kann also nicht von einem Sinn sprechen, aber der Mondenmensch machte dieses Tönen, das heute dem Hörsinn zugrunde liegt, lebendig mit. Wenn das, was wir heute als Musik hören, auf dem Monde erklungen wäre, so würde nicht nur äußerer Tanz möglich gewesen sein, sondern auch noch innerer Tanz; da hätten sich die inneren Organe alle mit wenigen Ausnahmen so verhalten, wie sich heute mein Kehlkopf und das, was mit ihm zusammenhängt, innerlich bewegend verhält, wenn ich den Ton hindurchsende. Der ganze Mensch war innerlich bebend, harmonisch oder disharmonisch, und wahrnehmend dieses Beben durch den Ton. Also wirklich ein Prozeß, den man wahrnahm, aber den man lebendig mitmachte, ein Lebensprozeß.

Ebenso war der Wärmesinn ein Lebensprozeß. Heute sind wir verhältnismäßig ruhig gegenüber unserer Umgebung: es kommt uns warm oder kalt vor. Wir erleben das zwar leise mit, auf dem Monde aber wurde es so miterlebt, daß immer die ganze Lebensverfassung anders wurde, wenn die Wärme hinauf- oder herunterging. Also ein viel stärkeres Mitleben; wie man mit dem Ton mitbebte, so wärmte und kühlte man im Innern und empfand dieses Wärmen und Kühlen. Sehsinn, Gesichtssinn: Ich habe schon beschrieben, wie er auf dem Monde war. Man lebte mit den Farben. Gewisse Farben verursachten, daß man seine Gestalt vergrößerte



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

te, andere, daß man sie zusammenzog. Heute empfinden wir so etwas höchstens symbolisch. Wir schrumpfen nicht mehr zusammen gegenüber dem Rot und blasen uns nicht mehr auf gegenüber dem Blau; aber auf dem Mond taten wir es. Den Geschmackssinn habe ich schon beschrieben. Geruchssinn war auf dem Monde innig verbunden mit dem Lebensprozesse. Gleichgewichtssinn war auf dem Monde vorhanden, den brauchte man auch schon. Bewegungssinn war sogar viel lebendiger. Heute vibriert man nur wenig, bewegt seine Glieder, es ist alles mehr oder weniger zur Ruhe gekommen, tot geworden. Aber denken Sie, was dieser Bewegungssinn wahrzunehmen hatte, wenn alle diese Bewegungen stattfanden wie das Erbeben durch den Ton. Es wurde der Ton wahrgenommen, mitgebebt, aber dieses innere Beben, das mußte erst wiederum durch den Bewegungssinn wahrgenommen werden, wenn der Mensch es selber hervorrief, und er ahmte nach dasjenige, was der Hörsinn in ihm erweckte.

Lebenssinn: Nun, aus dem, was ich beschrieben habe, können Sie ersehen, daß der Lebenssinn in demselben Sinne, wie er auf der Erde ist, nicht vorhanden gewesen sein kann auf dem Monde. Das Leben muß man viel mehr als ein allgemeines mitgemacht haben. Man lebte viel mehr im Allgemeinen drinnen. Das innere Leben grenzte sich nicht so durch die Haut ab. Man schwamm im Leben drinnen. Indem alle Organe, alle heutigen Sinnesorgane dazumal Lebensorgane waren, brauchte man nicht einen besonderen Lebenssinn, sondern alle waren Lebensorgane und lebten und nahmen sich gewissermaßen selber wahr. Lebenssinn brauchte man nicht auf dem Monde. Der Tastsinn entstand erst mit dem Mineralreich, das Mineralreich ist aber ein Ergebnis der Erdenentwicklung. In demselben Sinne, wie wir auf der Erde den Tastsinn durch das Mineralreich entwickelt haben, gab es ihn auf dem Monde nicht, der hatte dort ebensowenig einen Sinn wie der Lebenssinn. Zählen wir, wieviel Sinne uns übrigbleiben, die nun in Lebensorgane verwandelt sind: sieben. Das Leben ist immer siebengliedrig. Die fünf, die auf der Erde dazu-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

kommen und zwölf machen, weil sie ruhige Bezirke werden, wie die Tierkreisbezirke, die fallen beim Monde weg. Sieben bleiben nur übrig für den Mond, wo die Sinne noch in Bewegung sind, wo sie selber noch lebendig sind. Es gliedert sich also auf dem Mond das Leben, in das die Sinne noch hineingetaucht sind, in sieben Glieder.

Das ist nur ein kleiner elementarer Teil dessen, was man sagen muß, um zu zeigen, daß da nicht Willkür zugrunde liegt, sondern lebendige Beobachtung der übersinnlichen Tatsachenwelt, die während des Erdenseins zunächst nicht in die Sinne der Menschen fällt. Je weiter man vordringt und je weiter man sich wirklich auf die Betrachtung der Weltengeheimnisse einläßt, desto mehr sieht man, wie so etwas nicht eine Spielerei ist, dieses Verhältnis von zwölf zu sieben, sondern wie es wirklich durch alles Sein durchgeht, und wie die Tatsache, daß es draußen ausgedrückt werden muß durch das Verhältnis der ruhenden Sternbilder zu den bewegten Planeten, auch ein Ergebnis ist eines Teiles des großen Zahlengeheimnisses im Weltendasein. Und das Verhältnis der Zwölfzahl zur Siebenzahl drückt ein tiefes Geheimnis des Daseins aus, drückt das Geheimnis aus, in dem der Mensch steht als Sinneswesen zum Lebewesen, zu sich als Lebewesen. Die Zwölfzahl enthält das Geheimnis, daß wir ein Ich aufnehmen können. Indem unsere Sinne zwölf geworden sind, zwölf ruhige Bezirke, sind sie die Grundlage des Ich-Bewußtseins der Erde. Indem diese Sinne noch Lebensorgane waren während der Mondenzeit, konnte der Mensch nur den astralischen Leib haben; da waren diese sieben noch Lebensorgane bildenden Sinnesorgane die Grundlage des astralischen Leibes. Die Siebenzahl wird so geheimnisvoll zugrunde gelegt dem astralischen Leib, wie die Zwölfzahl geheimnisvoll zugrunde liegt der Ich-Natur, dem Ich des Menschen." (Lit.: GA 170, S. 117ff)

DocQuizzle
-the better way of life-

[DocQ-youtube-channel](#)

have an eye on **DocQ**
since he has both on you!



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens



ZWÖLF SINNESTÄTIGKEITEN – SINNESPFLEGE

Den im Folgenden zusammengestellten 12 Sinnestätigkeiten mit ihren wichtigsten Fördermöglichkeiten bzw. schädigenden Einflüssen liegt die Steiner'sche Sinneslehre zugrunde:

SINNE, DIE VORZUGSWEISE DEN KÖRPER IN DIE SELBSTERFAHRUNG BRINGEN:

1. Der Tastsinn

Sein Organ: **Tastkörperchen und freie Nervenendigungen**

Er vermittelt: Selbsterleben an der Körpergrenze durch Berührung, Geborgenheit durch Körperkontakt, Existenzvertrauen

Hinweise zur Pflege: Wechsel zwischen Alleinsein und Geborgenheit, zärtlichem Körperkontakt und ruhigem sich selbst Überlassen-Sein: Loslassen-Können ist genauso wichtig wie auf den Arm nehmen.

Insbesondere im Säuglings- und Kleinkindalter: Spielräume schaffen, wo das Kind tasten, untersuchen, entdecken kann

Schädigende Einflüsse: Äußere Versorgung ohne wirkliches inneres Annehmen des Kindes; Zu viel Geborgenheit oder zu viel Alleingelassen-Sein; Berühren als Übergriff ohne Respekt vor der leiblich-seelischen Integrität des Kindes

Der Tastsinn (lat. tactus) ist einer der zwölf physischen Sinne, von denen Rudolf Steiner in seiner Sinneslehre gesprochen hat. Zu unterscheiden ist



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

dabei die einfache taktile Wahrnehmung, bei der wir nur passiv spüren, dass wir berührt werden, und die aktive und wesentlich komplexere haptische Wahrnehmung (von griech. ἅπτός haptós „fühlbar“), mittels der wir die Gegenstände der Außenwelt gezielt durch tastendes „Begreifen“ erforschen. Der Psychologe Max Dessoir prägte 1892 für die wissenschaftliche Erforschung der Funktionen des Tastsinns den Begriff Haptik.

Der Tastsinn ist vornehmlich auf die Wahrnehmung des festen Erdelements gerichtet. Er entstand laut Rudolf Steiner erst während der Erdentwicklung und war auf den früheren Weltentwicklungsstufen noch nicht vorgebildet.

„Der Tastsinn entstand erst mit dem Mineralreich, das Mineralreich ist aber ein Ergebnis der Erdenentwicklung. In demselben Sinne, wie wir auf der Erde den Tastsinn durch das Mineralreich entwickelt haben, gab es ihn auf dem Monde nicht, der hatte dort ebensowenig einen Sinn wie der Lebenssinn.“ (Lit.:GA 170, S. 120)

Der Tastsinn vermittelt durch die Berührung mit der Außenwelt vor allem in dem damit verbundenen inneren Erleben unser Ich-Gefühl, unsere eigene Ich-Wahrnehmung, die nicht mit der Wahrnehmung des Ich-Sinns verwechselt werden darf, die auf ein fremdes, uns gegenüberstehendes Ich gerichtet ist. Obwohl der Tastsinn der am meisten periphere aller Sinne ist, vermittelt er letztlich nur Innenerlebnisse, die wir allerdings bei der Berührung mit der Außenwelt haben. Ursprünglich sollten wir überhaupt nicht die Außenwelt durch den Tastsinn spüren, sondern nur unser Ich. Gleichsam sollte sich unser Ich durch den ganzen Organismus erstrecken und diesen gleichsam von innen abtasten und dadurch zum Ich-Erlebnis kommen. Es geht also um ein Erlebnis unserer ganzen Leibesgestalt von innen her. Luzifer hat diese Wahrnehmung aber auf die Außenwelt abgeleitet, wodurch unser Ich-Erlebnis (das nicht mit dem Erlebnis des Ego verwechselt werden darf, in dem sich die Eigenheiten des Astral-



leibes ausleben) getrübt wurde und schließlich fast ganz verlöschen würde.

2. Der Lebenssinn

Sein Organ: **Vegetatives Nervensystem**

Er vermittelt: Behaglichkeit, Harmonie-Erleben, Empfinden, dass die Vorgänge zusammenstimmen

Hinweise zur Pflege: Rhythmischer Tagesablauf; Zuversichtliche Lebensstimmung; Erleben von richtigem Maß und richtigem Zeitpunkt, d.h. von Ordnungen, die stimmig sind; Freudige Stimmung beim Essen

Schädigende Einflüsse: Streit, Gewalt, Ängstigung, Hetze, Schreck, Unzufriedenheit, Maßlosigkeit, Nervosität; Beziehungslosigkeit der Handlungsabläufe zueinander

Der Lebenssinn ist einer der zwölf physischen Sinne, von denen Rudolf Steiner in seiner Sinneslehre gesprochen hat. Durch den Lebenssinn nehmen wir unsere allgemeine innere körperliche Verfassung wahr. Die Wahrnehmung der inneren Organtätigkeit, die normalerweise weitgehend unbewusst bleibt, wird heute in der Medizin als Viszerozeption (von lat. viscera „Eingeweide“ und recipere „aufnehmen“) bezeichnet. Störungen der Leibestätigkeit drücken sich oft auch in mehr oder weniger spezifischen Schmerzerlebnissen aus – wir können daher auch vom Schmerzsinne sprechen. Gewebeschädigungen und Verletzungen durch mechanische, thermische und chemische Einwirkungen werden durch die freien sensorischen Nervenendigungen entsprechender Nozizeptoren (von lat. nocere, „schaden“) registriert, die in fast jedem Gewebe des menschlichen Körpers vorhanden sind.

Beim gesunden Menschen vermittelt der Lebenssinn dem Menschen ein



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

inneres Empfinden von Behaglichkeit:

"Im Ganzen lebt sich beim gesunden Menschen der Lebenssinn als Behaglichkeit aus. Jenes Durchdrungensein von Behaglichkeit, erhöht nach einer würzigen Mahlzeit, etwas herabgestimmt beim Hunger, dieses allgemeine innerlich Sich-Fühlen, das ist die in die Seele hineingestrahlte Wirkung des Lebenssinnes." (Lit.: GA 199, S. 54)

Bedeutsam ist auch, dass sich der Mensch durch die dumpfe Wahrnehmung des Lebenssinns als ein den Raum erfüllendes, leibliches Selbst empfindet:

„Der Mensch bemerkt das Dasein dieses Sinnes eigentlich nur dann recht, wenn durch ihn etwas wahrgenommen wird, was in der Leiblichkeit die Ordnung durchbricht. Der Mensch fühlt Mattigkeit, Ermüdung in sich. Er hört nicht die Ermüdung, die Mattigkeit; er riecht sie nicht; aber er nimmt sie in demselben Sinne wahr, wie er einen Geruch, einen Ton wahrnimmt. Solche Wahrnehmung, die sich auf die eigene Leiblichkeit bezieht, soll dem Lebenssinn zugeschrieben werden. Sie ist im Grunde beim wachenden Menschen immer vorhanden, wenn sie auch nur bei einer Störung recht bemerkbar wird. Durch sie empfindet sich der Mensch als ein den Raum erfüllendes, leibliches Selbst.“ (Lit.:GA 45, S. 22f)

Ursprünglich war der Lebenssinn dazu bestimmt, dass sich unser Astralleib innerlich wahrnimmt, erlebt an unserem Lebensorganismus. Durch den luziferischen Impuls wurde das dazu umgestaltet, dass wir unsere innere Leibesverfassung als Wohlgefühl oder Missgefühl erleben.

3. Der Eigenbewegungssinn

Sein Organ: Die **Muskelspindeln**



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Er vermittelt: Wahrnehmung der eigenen Bewegung, Freiheitserlebnis und Gefühl der Selbstbeherrschung infolge der Beherrschung des Bewegungsspiels

Hinweise zur Pflege: Kinder selber tätig werden lassen; Das Kinderzimmer so einrichten, dass alles angefasst werden kann und freies Spiel möglich ist; sinnvolle Bewegungsabläufe

Schädigende Einflüsse: Kinder auf Schritt und Tritt mit bestimmten Regeln oder Verboten verfolgen; Fehlende Anregung zum Tätig-Werden durch Passivität oder Abwesenheit von Vorbildern Bewegungsstau vor dem Bildschirm; Umgang mit automatischem Spielzeug, das die Kinder zu Zuschauern macht.

Der Eigenbewegungssinn ist einer der zwölf physischen Sinne, von denen Rudolf Steiner in seiner Sinneslehre gesprochen hat und ermöglicht die Wahrnehmung der eigenen Körperbewegung. In der Medizin wird diese Wahrnehmung heute als Tiefensensibilität bezeichnet, die zusammen mit dem Gleichgewichtssinn die Propriozeption oder Propriorezeption (von lat. proprius „eigen“ und recipere „aufnehmen“), die Wahrnehmung der eigenen Körperbewegung und -lage im Raum ermöglicht. bezeichnet wird. Der Eigenbewegungssinn ist, zusammen mit dem Tastsinn und/oder dem Sehsinn, maßgeblich an der Wahrnehmung äußerer Formen beteiligt.

Die Tiefensensibilität umfasst:

Lagesinn, der Informationen über die Position des Körpers im Raum und die Stellung der Gelenke und des Kopfes liefert

Kraftsinn, der Informationen über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen liefert

Bewegungssinn (oder Kinästhesie, von altgriech. kinein (κινειν) „sich



bewegen“ und *aísthesis* (αἰσθησις) „Wahrnehmung“), durch den eine Bewegungsempfindung und das Erkennen der Bewegungsrichtung ermöglicht wird.

4. Der Gleichgewichtssinn

Sein Organ: Bogengangsystem in der Nähe des **Innenohrs**

Er vermittelt: Erleben von Gleichgewicht, Ausgleich, Ruhepunkte, Selbstvertrauen

Hinweise zur Pflege: Bewegungsspiele, Wippen, Stelzenlaufen, Springen, Laufen etc.; Ruhe und Sicherheit im Umgang mit dem Kind; Streben nach innerem Gleichgewicht seitens des Erwachsenen

Schädigende Einflüsse: Bewegungsarmut; Innere Unruhe, Ruhelosigkeit; Depression, Resignation, Lebensüberdruß; Innere Zerrissenheit

Der Gleichgewichtssinn, heute auch Vestibuläre Wahrnehmung genannt, ist einer der zwölf physischen Sinne, von denen Rudolf Steiner in seiner Sinneslehre gesprochen hat. Er ermöglicht uns die Wahrnehmung unserer Körperhaltung und hilft uns bei der Orientierung im Raum. Zentrale Organe des Gleichgewichtssinns sind das Gleichgewichtsorgan mit den drei Bogengängen im Innenohr und das Gleichgewichtszentrum des Kleinhirns (Vestibulocerebellum). Daneben spielen auch andere Sinne, namentlich die visuelle Wahrnehmungen und Reflexe eine Rolle.

Die drei halbzirkelförmigen Bogengänge des Gleichgewichtsorgans sind auch von entscheidender Bedeutung für die mathematische Begabung.



SINNE, DIE VORZUGSWEISE DAS SEELISCHE ERLEBEN AN DER UMWELT IN DIE SELBSTERFAHRUNG BRINGEN:

5. Der Geruchsinn

Sein Organ: **Riechschleimhaut in der Nasenwurzel**

Er vermittelt: Verbundenheit mit dem Duftstoff

Hinweise zur Pflege: Differenzierte Geruchserlebnisse aufsuchen an Pflanzen, Nahrungsmitteln, in Stadt und Land

Schädigende Einflüsse: Schlecht belüftete Räume; Geruchsbelästigungen; Ekel erregende Eindrücke und Verhaltensweisen

6. Der Geschmackssinn

Sein Organ: Geschmacksknospen in der **Zungenschleimhaut**

Er vermittelt: Zusammen mit dem Geruchssinn differenzierte Geschmackskompositionen aus süß, sauer, salzig, bitter

Hinweise zur Pflege: Eigengeschmack der Nahrungsmittel durch Art der Zubereitung hervortreten lassen; „Geschmackvolle“ Beurteilung von Menschen und Dingen; Ästhetische Gestaltung der Umgebung

Schädigende Einflüsse: Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, „Ketchup-Missbrauch“: Alles schmeckt ähnlich; Geschmacklose Bemerkungen; Taktlosigkeit; Unästhetische Umgebung



7. Der Sehsinn

Sein Organ: **Auge**

Er vermittelt: Licht- und Farberleben

Hinweise zur Pflege: Aufmerksam machen auf die feinen Farbunterschiede in der Natur; Das Vorbild des eigenen Interesses daran; Harmonische Farbzusammenstellung bei der Bekleidung und Wohnungseinrichtung

Schädigende Einflüsse: Fixierung durch destruktive oder „dumme“ Bilder; Grelle Farben; Fernseh- und Computer-Abusus; Düstere Stimmung; Interesselosigkeit; Farblos-triste Umgebung

8. Der Wärmesinn

Sein Organ: **Wärme- und Kälte-Rezeptoren**

Er vermittelt: Wärme- und Kälte-Erleben

Hinweise zur Pflege: Pflege des Wärmeorganismus durch altersentsprechende Bekleidung; Verbreitung seelischer und geistiger Wärme

Schädigende Einflüsse: Übertriebene Abhärtungsmaßnahmen; Überheizte Räume; Unzureichende Bekleidung; Kalte, unpersönliche Atmosphäre; Übertriebene oder unechte „Herzlichkeit“

**SINNE, DIE DER SEELISCH-GEISTIGEN
WAHRNEHMUNG UND SELBSTERFAHRUNG DIENEN:**

9. Der Hörsinn

Sein Organ: **Ohren**



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Er vermittelt: Tonerlebnisse; Erschließen des seelischen Innenraumes

Hinweise zur Pflege: Singen; Klassische Musik hören, spielen, insbesondere Bach, Händel, Haydn, Mozart (live - wenn irgend möglich); Beim Erzählen und Vorlesen von Geschichten die Geschwindigkeit des Sprechens der Aufnahmefähigkeit der Kinder anpassen; Warten, damit innere Bilder, Tongedächtnis und Wortklänge entstehen können

Schädigende Einflüsse: Akustische Überforderung insbesondere durch Medien (zu laut, zu schnell, zu lang, nicht persönlich-menschlich); Oberflächliches Daherreden; Unmenschlicher Tonfall

Der Gehörsinn oder Tonsinn dient der auditiven Wahrnehmung, dem Hören von Tönen, Klängen und Geräuschen. Die Wahrnehmung der Sprache - als Sprache und nicht bloß als unverstandenes Geräusch - bedarf darüber hinaus des Sprachsinns. Das Hörorgan umfasst insgesamt die beiden Ohren, die Hörnerven (Nervi cochleares) und die auditiven Hirnrinde.

10. Der Wortsinn

Sein Organ: Bildet sich infolge der Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und Sprachwahrnehmungs-Prozessen als Sinn für Wahrnehmung von Ganzheiten

Er vermittelt: Gestalt- und Physiognomie-Erleben (Gestaltsinn)

Erfassen von Körpersprache und Lautgestaltung eines Wortes

Hinweise zur Pflege: Warmer, herzlicher Tonfall; Auf Gesten und Körpersprache achten; Inneres Erleben in Übereinstimmung bringen mit den Äußerungen, da sonst unwahre Eindrücke entstehen; Sinn für individuellen Ausdruck haben



Schädigende Einflüsse: Mangelndes Übereinstimmen von Wort und Handlung; Kühles, neutrales Verhalten, bei dem das Kind nie recht weiß, ob die Eltern fröhlich, traurig, zugewandt oder in Wirklichkeit abwesend sind; Doppelbödiges Reden, bei dem Inneres und Äußeres nicht zur Deckung kommen

Durch den Sprachsinne nehmen wir gesprochene oder geschriebene Laute als Sprache wahr. Er unterscheidet sich dadurch vom Gehörsinn, durch den wir zwar Töne, aber nicht unmittelbar Laute wahrnehmen.

Das Verständnis der Sprache führt schon über den bloßen Gehörsinn hinaus; Rudolf Steiner spricht daher von einem eigenen Sprachsinne. Und erst durch den Denksinn erleben wir das Wort als Träger des Gedankens.

11. Der Gedankensinn

Sein Organ: Bildet sich infolge der komplexen Wahrnehmung der Lebensvorgänge, der „Stimmigkeiten“ und „Unstimmigkeiten“ in der Umgebung

Er vermittelt: Unmittelbares Sinnerfassen eines Gedankenzusammenhanges

Hinweise zur Pflege: Pflege der Wahrhaftigkeit und Stimmigkeit; In Bezug bringen der Dinge und Vorgänge zueinander; Erleben von Sinnzusammenhängen in der Umgebung

Schädigende Einflüsse: Sinnlose Handlungen; Verworrenes, unkoordiniertes Denken; Stimmungsabhängiges Verdrehen von Sinnzusammenhängen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Der Denksinn, Gedankensinn, Begriffssinn oder Vorstellungssinn ist einer der zwölf physischen Sinne, die Rudolf Steiner in seiner Sinneslehre beschrieben hat. Durch den Gedankensinn erfassen wir die Gedanken anderer Menschen. Wahrnehmungsorgan für die Gedanken anderer ist alles dasjenige, was in unserem physischen Organismus die Basis für unser regsames Leben ist. Das sind namentlich die dynamischen Strömungen in unserem Flüssigkeitsorganismus. Der Denksinn darf nicht verwechselt werden mit dem Lebenssinn, durch den wir unsere eigene vitale Gesamtverfassung innerlich wahrnehmen, sondern vom Denksinn sprechen wir, insofern das Leben in uns selbst zum Wahrnehmungsorgan nach außen wird.

12. Der ICH-Sinn

Sein Organ: Bildet sich infolge der Tast- und Berührungswahrnehmung an der eigenen Körpergrenze als Organ zur Gesamtwahrnehmung der Kraftgestalt des anderen

Er vermittelt: Wesenserfahrung, unmittelbares Erleben und Erkennen des anderen Menschen als „Ich“

Hinweise zur Pflege: Frühes Ertasten und Erleben der liebevollen Bezugsperson; Liebe der Erwachsenen untereinander und zum Kind; Begegnungs- und Besuchskultur; Den anderen wirklich wahrnehmen (das „Du“ Martin Bubers)

Schädigende Einflüsse: Desinteresse, Nichtachtung, in Abwesenheit schlecht über andere reden; Medienkonsum und Umgang mit virtuellen Realitäten, bei denen keine reale Wesenserfahrung gemacht werden kann; Materialistische Vorstellungen vom Menschen



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

"Dieser Ichsinn ist nicht gemeint mit Bezug auf die Fähigkeit unseres eigenen Ich-Wahrnehmens. Mit diesem Ichsinn nehmen wir nicht unser eigenes Ich wahr, jenes Ich, das uns auf der Erde erst zugekommen ist, sondern mit diesem Ichsinn nehmen wir die Iche der anderen Menschen wahr. Also alles dasjenige, was uns mit einem Ich behaftet entgegentritt in der physischen Welt, das nehmen wir mit diesem Ichsinn wahr." (Lit.: GA 170, S. 239)

"Also mit dem Ichsinn ist gemeint unsere Fähigkeit, die Iche der anderen Menschen wahrzunehmen. Eine besonders ungenügende und unzulängliche Aussage des modernen Denkens ist die, daß man eigentlich das Ich des anderen Menschen gar nicht wahrnehme, sondern auf das Ich des anderen Menschen immer mehr oder weniger nur schließen würde. Wir sehen so etwas auf uns zukommen - so nimmt diese Denkweise an -, welches aufrecht auf zwei Beinen geht, ein Bein immer an dem anderen vorbeiführt oder eines neben das andere hinsetzt, gestützt von diesen Beinen einen Rumpf hat, daran pendeln zwei Arme, die verschiedene Bewegungen ausführen zu verschiedenen Zwecken; dann sitzt weiter darauf ein Haupt, welches Töne äußert, spricht, Gesten äußert. Und wenn so etwas, wie ich es jetzt beschrieben habe, uns entgegentritt, so schließen wir: Das ist der Träger eines Ich. - So meint die materialistische Anschauung. Dies ist ein vollständiger Unsinn, ein wirklicher, echter Unsinn; denn die Wahrheit ist, daß ebenso wie wir mit den Augen Farben sehen, wie wir mit dem Ohre Töne hören, wir auch das Ich des anderen wirklich wahrnehmen. Ganz ohne Zweifel, wir nehmen es wahr. Und diese Wahrnehmung ist eine selbständige. So wie das Sehen nicht auf einem Schluß beruht, wie das Hören nicht auf einem Schluß beruht, so beruht das Wahrnehmen des Ich des anderen nicht auf einem Schluß, sondern ist eine unmittelbar wirkliche, selbständige Wahrheit, die unabhängig gewonnen wird davon, daß wir den andern sehen, daß wir seine Töne hören. Abgesehen davon, daß wir seine Sprache vernehmen, daß wir sein Inkarnat sehen, daß wir seine Gesten auf uns wirken lassen, abgesehen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

von alledem nehmen wir unmittelbar das Ich des andern wahr. Und so wenig der Sehsinn mit dem Tonsinn zu tun hat, so wenig hat die Ich-Wahrnehmung mit dem Sehsinn oder mit dem Tonsinn oder mit irgendeinem anderen Sinne zu tun. Es ist eine selbständige Ich-Wahrnehmung. Ehe das nicht eingesehen wird, ruht die Wissenschaft von den Sinnen nicht auf soliden Grundlagen." (Lit.: GA 170, S. 241f)

"Die Menschen sind ja heute geneigt, alles durcheinanderzuwerfen. Wenn einer an die Ich-Vorstellung denkt, so denkt er zunächst an seine eigene Seelenwesenheit; dann ist er gewöhnlich zufrieden. Fast machen es die Psychologen auch so. Sie bedenken gar nicht, daß es etwas völlig Verschiedenes ist, ob ich durch das Zusammennehmen dessen, was ich an mir selbst erlebe, zuletzt die Summe dieses Erlebens als «Ich» bezeichne oder ob ich einem Menschen gegenübertrete und durch die Art, wie ich mich zu ihm in Beziehung setze, auch diesen Menschen als ein «Ich» bezeichne. Das sind zwei ganz verschiedene geistig-seelische Tätigkeiten. Das eine Mal, wenn ich meine Lebenstätigkeiten in der umfassenden Synthesis «Ich» zusammenfasse, habe ich etwas rein Innerliches; das andere Mal, wenn ich dem anderen Menschen gegenübertrete und durch meine Beziehung zu ihm zum Ausdruck bringe, daß er auch so etwas ist wie mein Ich, habe ich eine Tätigkeit vor mir, die im Wechselspiel zwischen mir und dem anderen Menschen verfließt. Daher muß ich sagen: Die Wahrnehmung meines eigenen Ich in meinem Inneren ist etwas anderes, als wenn ich den anderen Menschen als ein Ich erkenne. Die Wahrnehmung des anderen Ich beruht auf dem Ich-Sinn, so wie die Wahrnehmung der Farbe auf dem Sehsinn, die des Tones auf dem Hörsinn beruht. Die Natur macht es dem Menschen nicht so leicht, beim «Ichen» das Organ des Wahrnehmens so offen zu sehen wie beim Sehen. Aber man könnte gut das Wort «Ichen» gebrauchen für das Wahrnehmen anderer Iche, wie man das Wort Sehen gebraucht beim Wahrnehmen der Farbe. Das Organ der Farbenwahrnehmung ist außen am Menschen; das Organ der Wahrnehmung der Iche ist über den ganzen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Menschen ausgebreitet und besteht in einer sehr feinen Substantialität, und daher reden die Menschen nicht vom Ich-Wahrnehmungsorgan. Dieses Ich-Wahrnehmungsorgan ist etwas anderes als das, was bewirkt, daß ich mein eigenes Ich erlebe. Es ist sogar ein gewaltiger Unterschied zwischen dem Erleben des eigenen Ich und dem Wahrnehmen des Ich bei einem anderen. Denn das Wahrnehmen des Ich bei einem anderen ist im wesentlichen ein Erkenntnisvorgang, wenigstens ein der Erkenntnis ähnlicher Vorgang; das Erleben des eigenen Ich dagegen ist ein Willensvorgang.

Nun kommt das, wobei sich ein Pedant behaglich fühlen könnte. Er könnte sagen: Im letzten Vortrag hast du doch gesagt, daß alle Sinnesbetätigung vorzugsweise Willensbetätigung sei; jetzt konstruierst du den Ich-Sinn und sagst, er sei hauptsächlich ein Erkenntnisinn. — Aber wenn Sie den Ich-Sinn charakterisieren, so wie ich es in der Neuauflage meiner «Philosophie der Freiheit» versucht habe, so werden Sie darauf kommen, daß dieser Ich-Sinn in der Tat recht kompliziert arbeitet. Worauf beruht eigentlich das Wahrnehmen des Ich des anderen Menschen? Die heutigen Abstraktlinge sagen da ganz sonderbare Dinge. Sie sagen: Eigentlich sieht man vom äußeren Menschen seine Gestalt, man hört seine Töne, und dann weiß man, daß man selbst so menschlich aussieht wie der andere Mensch, daß man drinnen in sich ein Wesen hat, das denkt und fühlt und will, das also auch seelisch-geistig ein Mensch ist. - Und so schließt man durch Analogie: Wie in mir selbst ein denkendes, fühlendes, wollendes Wesen ist, so ist es auch beim anderen. - Ein Analogieschluß von mir selbst auf den anderen wird vollzogen. Dieser Analogieschluß ist nichts weiter als eine Torheit. Das Wechselverhältnis zwischen dem einen Menschen und dem anderen schließt etwas ganz anderes in sich. Stehen Sie einem Menschen gegenüber, dann verläuft das folgendermaßen: Sie nehmen den Menschen wahr eine kurze Zeit; da macht er auf Sie einen Eindruck. Dieser Eindruck stört Sie im Inneren: Sie fühlen, daß der Mensch, der eigentlich ein gleiches Wesen ist wie Sie, auf Sie einen Ein-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

druck macht wie eine Attacke. Die Folge davon ist, daß Sie sich innerlich wehren, daß Sie sich dieser Attacke widersetzen, daß Sie gegen ihn innerlich aggressiv werden. Sie erlahmen im Aggressiven, das Aggressive hört wieder auf; daher kann er nun auf Sie wieder einen Eindruck machen. Dadurch haben Sie Zeit, Ihre Aggressivkraft wieder zu erhöhen, und Sie führen nun wieder eine Aggression aus. Sie erlahmen darin wieder, der andere macht wiederum einen Eindruck auf Sie und so weiter. Das ist das Verhältnis, das besteht, wenn ein Mensch dem anderen, das Ich wahrnehmend, gegenübersteht: Hingabe an den Menschen - innerliches Wehren; Hingabe an den anderen - innerliches Wehren; Sympathie - Antipathie; Sympathie - Antipathie. Ich rede jetzt nicht von dem gefühlsmäßigen Leben, sondern nur von dem wahrnehmenden Gegenüberstehen. Da vibriert die Seele; es vibrieren: Sympathie - Antipathie, Sympathie - Antipathie, Sympathie - Antipathie. Das können Sie in der neuen Auflage der «Philosophie der Freiheit» nachlesen.

Aber es ist noch etwas anderes der Fall. Indem die Sympathie sich entwickelt, schlafen Sie in den anderen Menschen hinein; indem die Antipathie sich entwickelt, wachen Sie auf und so weiter. Das ist ein sehr kurz dauerndes Abwechseln zwischen Wachen und Schlafen in Vibrationen, wenn wir dem anderen Menschen gegenüberstehen. Daß es ausgeführt werden kann, verdanken wir dem Organ des Ich-Sinnes.

Dieses Organ des Ich-Sinnes ist also so organisiert, daß es nicht in seinem wachenden, sondern in einem schlafenden Willen das Ich des anderen erkundet - und dann rasch diese Erkundung, die schlafend vollzogen wird, in die Erkenntnis hinüberleitet, das heißt, in das Nervensystem hinüberleitet. So ist, wenn man die Sache richtig betrachtet, die Hauptsache beim Wahrnehmen des anderen doch der Wille, aber eben gerade der



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Wille, wie er sich nicht wachend, sondern schlafend entwickelt; denn wir spinnen fortwährend schlafende Augenblicke in den Wahrnehmungsakt des anderen Ich ein. Und was dazwischen liegt, ist schon Erkenntnis; das wird rasch abgeschoben in die Gegend, wo das Nervensystem haust, so daß ich nennen kann die Wahrnehmung des anderen wirklich einen Erkenntnisvorgang, aber wissen muß, daß dieser Erkenntnisvorgang nur eine Metamorphose eines schlafenden Willensvorganges ist. So ist also auch dieser Sinnesvorgang ein Willensvorgang, nur erkennen wir ihn nicht als solchen. Wir leben nicht bewußt alles Erkennen, das wir im Schläfe erleben." (Lit.: GA 293, S. 124ff)

AUFGABE DER SINNE

Welche Aufgabe haben die Sinne aus geisteswissenschaftlicher Sicht?

In seiner Schrift „Anthroposophie, ein Fragment“ ist zu lesen: „In anthroposophischer Beleuchtung darf alles dasjenige ein menschlicher Sinn genannt werden, was den Menschen dazu veranlasst, das Dasein eines Gegenstandes, Wesens oder Vorganges so anzuerkennen, dass er dieses Dasein in die physische Welt zu versetzen berechtigt ist.“

Diese Worte Rudolf Steiners besagen, dass es um das Dasein, um das Wesen, um Vorgänge in der sinnlichen, der physischen Welt geht : Grundlegendes zum Tastsinn). Die Sinne sind gleichsam die Schwelle für das Ich, an der es zwischen der Sinneswelt und der Geisteswelt steht und an der es ganz klar unterscheiden lernt zwischen dem, was der physischen Welt und dem, was dem Seelisch-Geistigen angehört. Das heißt, die Sinnesorgane geben dem Ich die Möglichkeit, die Schwelle zur geisti-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

gen Welt als Schwelle überhaupt erst zu realisieren. Das muss so deutlich gesagt werden, weil unser Erleben als solches geistig-seelischer Natur ist:

Unsere Gedanken sind reine ätherische Kraft, sind übersinnlich. Noch kein Mensch – auch nicht der raffinierteste Sinnesphysiologe – konnte einen Gedanken sinnlich sichtbar machen.

Auch unsere Gefühle sind nicht sinnlicher Natur. Man behauptet ja, sie werden im Nervensystem, im limbischen System, durch Hormone und das, was die Hormone mit den Nerven machen, erzeugt. Das lässt sich jedoch nicht zeigen.

Einzig die Sinne sagen uns Menschen, ob eine Erfahrung in dieser Welt stattfindet oder ob wir uns im Übersinnlichen befinden. Sie sind die Organe, durch die dem Kind im Laufe von Wachstum und Reifung klar wird: Ich bin auf der Erde, ich bin nicht mehr in der geistigen Welt. In den ersten Lebensjahren wächst das Kind langsam aus der vorgeburtlichen Welt heraus und lernt die Dinge, Wesen und Vorgänge, die es eigentlich in sich erlebt, als in der physischen Welt befindlich zu erkennen (vgl. Erziehung: Erziehung mit Bezug auf die Wesensglieder). Alle kleinen Kinder sind hellichtig, sie können nur nicht darüber sprechen. Aber man merkt es, wenn man sie beobachtet.

Die Möglichkeit, Mensch zu werden, ein Wesen zu sein, das lernt sich selbst zu erkennen, sich selbst zu bestimmen und sich selbst zu entwickeln, verdanken wir der Sinneswelt, die uns dazu zwingt, Abstand zu nehmen vom Geist. Der Materialismus – hoch sei er gepriesen! – schneidet uns vom spontanen Wissen um den Geist ab. Die Sinne helfen uns, uns in dieser Welt der Objekte zu verorten und uns als verletzlich physisches Werkzeug zu erleben, das vergessen hat, dass es einen geistigen Ursprung hat (vgl. Die ersten drei Jahre: Gehen - Sprechen – Denken: Angst in den ersten drei Lebensjahren).



Geistige Erfahrung im Sinnlichen

Die Anthroposophie stützt sich auf die Sinnesfelder und ihre Erlebnisformen, um aufzuzeigen, dass wir es hier mit Realitäten, mit geistiger Erfahrung im Sinnlichen, zu tun haben – weswegen Rudolf Steiner die Sinneslehre das erste Kapitel der Anthroposophie nennt. Auf diesem Gebiet zeigt sich die Interpretationsschwäche des Materialismus in seiner „geistigen Dummheit“ besonders deutlich. Der Materialismus als Weltanschauung ist zwar sehr gut dafür geeignet, die in der physischen Welt stattfindende Destruktivität, Manipulation, aber auch Ursachen und Wirkmechanismen von Abhängigkeiten in einem sehr eng gesteckten Rahmen genau zu erforschen. Da gibt es nichts Besseres. Aber in dem Moment, in dem man etwas in einem größeren Zusammenhang verstehen will, kommt diese Weltanschauung sehr schnell an ihre Grenzen. Insofern kann uns die Vertiefung in die anthroposophische Sinneslehre als Werkzeug dienen, als Hebel für die eigene Erfahrung, die wir zur Annäherung an die geistige Realität brauchen.

Alle Sinne sind reine Ich- und damit Willenstätigkeit. Die Sinnessphäre ist die wache Ich-Sphäre (vgl. Selbsterkenntnis und Selbsterziehung: Ich-kompetenz und Selbsterkenntnis):

Ich nehme das Ich des anderen wahr.

Ich nehme die Gedanken des anderen wahr.

Ich nehme die Worte, die Ausdrucksweisen, die Körpersprache eines anderen Menschen wahr. Ich höre, ich sehe und erlebe Wärme usw.

Ich, ich, ich...

Doch sind neben der Sinneserfahrung noch andere Interpretations- und Gedankenformen vonnöten sind, damit man sich als Individuum überhaupt in dieser Welt, nicht nur physisch, sondern auch seelisch und gei-



stig beheimaten kann.

Denken als Sinn für Geistiges

In der geistigen Welt sind wir getragen von und geborgen in den Hierarchien. Wir leben zwischen Tod und Geburt ein Leben ohne Selbstverantwortung. Wir sind in der Verantwortungssphäre der höheren Hierarchien und können nur in dem Maß an der Vorbereitung unserer nächsten Biographie mitgestalten, in dem wir uns im letzten und im vorletzten Leben befähigt haben, die Hierarchien wahrzunehmen und uns ihnen erlebend gegenüberzustellen. Dazu müssen wir geistige Sinne für geistige Wesen entwickelt haben.

Der schlichteste Sinn für Geistiges ist unser Denken (vgl. Denken: Denken als Brücke zwischen der Sinneswelt und der Welt des Geistigen), denn es ist bereits ein geistiges Tastorgan. Ein guter Gedanke beglückt mich, weil er mein Ich als geistige Wirklichkeit berührt (vgl. Ideale: Die besondere Natur der Ideale). Gedanken sind wie sensible Zelloberflächen gegenüber der geistigen Welt. Das Ätherische (des Gedankenlebens) ist die Berührfläche zu dem, was sich geistig bis ins Ätherische herein offenbaren kann als Vision, als Imagination.

Ein Sinn offenbart uns geisteswissenschaftlich gesehen den Geist von außen (vgl. Geist und geistiges Wesen: Geisterkenntnis und Freiheit): Die ganze Schöpfung, die Taten Gottes, der Hierarchien, der Elementarwesen, sehen wir dank der Sinne von der materiellen Außenseite her. Und wenn ich den Sinnen vertrauen gelernt habe und mein Verstand mich wach erhält, kann ich erkennen, dass das, was seelisch-geistig in mir lebt und das, was mir über die Sinne von außen sichtbar wird, ein und dasselbe ist. Welterkenntnis wird zu Selbsterkenntnis vgl. Selbsterkenntnis und Selbsterziehung: Notwendigkeit von Selbsterkenntnis). Selbsterkenntnis wird zu Welterkenntnis.



Sinnesschulung aus anthroposophischer Sicht

Sinnesschulung unter dem definitorischen Diktum, was in anthroposophischer Beleuchtung ein Sinn ist, würde bedeuten, dass wir folgenden Gang antreten: vom Ich über die Seele (Astralleib) (vgl. Wesensglieder: Grundlegendes zum Thema Wesensglieder) über das Leben (Ätherleib) zum Sinn (physischer Leib) und dadurch in die Begegnung mit etwas Sinnlichem: mit Farbe, Form, Klang, Geschmack, Geruch. Wir können ja sämtliche Sinne an der Farbe, am Ton etc. aktivieren. Das möchte ich am Beispiel des Tastens ausführen:

Was ertaste ich, bis ich zu der scheinbar materiellen Außenwelt komme?

Über Farbe und Licht wird etwas offenbar, was mit der Seele Verwandtschaft hat. Im Johannes-Prolog heißt es sinngemäß: Wenn sich das Ich inkarniert, kommt es in sein Eigentum.

Das Licht scheint in die Finsternis – in die Sinnlichkeit – und wenn es aufgenommen wird von dieser Sinnlichkeit, dann kann das Geistige, das sich in Licht, Farbe und Form im materiellen Dasein schaffend offenbart, sich wieder mit dem Seelisch-Geistigen im Menschen vereinigen. Der Mensch kann an der Außenwelt das Seeleninnere erkennen und kann mit dem so geweckten Seeleninneren dem Außen mit mehr Dankbarkeit, Freude, Respekt und Wachheit u.a.m. begegnen.

PROBLEM DER VERNETZTHEIT DER SINNE

Warum forschte Rudolf Steiner bis zuletzt an den Sinnen?

Womit hängen die Schwierigkeiten, die Sinne den entsprechenden Erfah-



rungsfeldern zuzuordnen, zusammen?

Was sagt die anthroposophische Sinneslehre diesbezüglich?

Die Sinnesfelder werden fast alle zehn Jahre etwas anders benannt und beschrieben. Auch die heutige Physiologie beschränkt sich längst nicht mehr auf fünf Sinne: Man spricht von einem Kraftsinn, einem Lagesinn – alle möglichen Sinne werden wie „erfunden“ – was mit der hochgradigen Vernetzung der Sinnesfelder zusammenhängt. Das kann helfen, Rudolf Steiner besser zu verstehen:

Er sagte zu Anfang seiner geisteswissenschaftlichen Forschungen zu den Sinnen, die Haut wäre eine ganz peripher gelegene Sinnessphäre, ein riesengroßes Sinnesorgan, und deshalb wäre der Tastsinn mit allen anderen Sinnen vernetzt.

Später betonte er, es sei wichtig, dass wir in der anthroposophischen Sinneslehre die eigentlichen spezifischen zwölf Sinnesfelder klar zu bestimmen und zu unterscheiden lernen: Denn sie stellen unterschiedliche Erfahrungsfelder dar, die eng mit dem Makrokosmos und dem Tierkreis zusammenhängen (vgl. Natur und Kosmos: Lebensvorgänge und kosmische Rhythmen).

Und weil es auch für Rudolf Steiner nicht einfach war diese Zusammenhänge erkenntnismäßig zu durchdringen, hat er bis zuletzt an der Sinneslehre gearbeitet. Er machte z.B. drei verschiedene Anläufe, die Sinne dem Tierkreis zuzuordnen: einmal unter dem Aspekt von Tag und Nacht, dann wieder unter dem Aspekt von Makrokosmos und Mikrokosmos. In seinem Notizbuch findet man Stellen, wo er einen Sinn durchstrich, einen anderen drüberschrieb. Das zeigt, wie er sich dem Thema immer wieder unter unterschiedlichen Aspekten näherte.



Zusammenarbeit der Sinne

Steiner erkannte auch, dass es keine Sinneserfahrung gibt, bei der nicht : Allgemeines zum Thema Sinne) mehrere Sinne zusammenwirken. Denn um ein Berührungserlebnis richtig interpretieren zu können, muss man schon bei den feinsten Bewegungen zusätzlich zum Tastsinn den Bewegungssinn den Lebenssinn und den Gleichgewichtssinn betätigen. Laut Rudolf Steiner entspreche es dem Wesen des Urteilens, Erlebnisse immer durch das Zusammenspiel von mehreren Sinneserfahrungen, die sich gegenseitig erklären, zu beurteilen (vgl. Denken: Entwicklung der Organsysteme und Denken) – nur dass dieser Vorgang im Falle der Sinneswahrnehmung weitgehend unbewusst und so schnell abläuft, dass man sich dessen normalerweise nicht bewusst ist.

Die Zusammenarbeit aller Sinne zeigt sich z.B. auch, wenn wir stolpern: Da arbeiten Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Lebenssinn und Tastsinn unwillkürlich zusammen. Dass man nur ganz selten hinfällt, wenn man stolpert, liegt auch daran, dass im Kleinhirn das Stolpern bereits wahrgenommen wird und die Flucht-, Regulations-, und Kompensationsmöglichkeiten der unteren Sinne greifen, bevor man überhaupt merkt, dass man gestolpert ist. Das ist die Gnade des Unbewussten. Es ist unser Glück, dass die Reize im unbewussten Kleinhirn landen und nicht an der Hirnrinde, wo wir erst nachdenken müssten und erst viel zu spät reagieren würden! Nein, hier spüren wir unmittelbar, dass das Leben bedroht ist: Der Gleichgewichtssinn sagt der Muskulatur, wie sie gegensteuern muss, damit man nicht stürzt, sondern sich wieder fängt. Eine fantastische überaus intelligente Kooperation : Grundlegendes zum Gleichgewichtssinn)!

Kompensation einzelner Sinne

Wenn andererseits Bereiche z.B. des Tastsinnes ausfallen oder wenn das Bogengangsystem krank ist oder zerstört wird durch einen Unfall bzw.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

wenn Gleichgewichtssinn oder Tastsinn geschädigt sind, dann übernehmen Auge und Ohr die entscheidenden Funktionen der ausgefallenen Sinne.

Das Ohr kann über das Richtungs- und Entfernungshören die Gleichgewichtsfunktion übernehmen und feststellen, ob sich etwas hinter einem befindet.

Ähnlich kann das stereotaktische Sehen genützt werden. Räumliches Sehen wird ja gelernt, da hilft der Tastsinn dem Auge und das Auge dem Tastsinn.

Eine gar nicht so einfache Gleichgewichtsübung aus der Eurythmie ist das U mit Gegenbewegung: Während ich die Arme parallel in der U-Geste nach unten führe, gehe ich zugleich langsam auf die Zehenspitzen: Während ich mich mit den Füßen immer höher und höher stemme, führe ich das U mit den Armen immer mehr in die Tiefe. Dann senke ich mein Gewicht langsam auf die Fersen, während die Arme parallel nach oben wandern. Mit offenen Augen kann das fast jeder ohne zu wackeln ausführen. Mit geschlossenen Augen kann man erleben, in wie hohem Maß das Sehen den Gleichgewichtssinn ersetzt, kompensiert und ergänzt. Denn mit geschlossenen Augen kann diese Übung nur ausführen, wer über einen gesund entwickelten Gleichgewichtssinn verfügt.

Sinne als Erlebnisfelder erkennen

Einen anderen Blick auf die Komplexität des Themas Sinne gewinnen wir, wenn wir uns die Frage stellen, welche Gebiete des Daseins uns die einzelnen Sinne erschließen sollen oder wollen. Denn wir leben mit unserem Bewusstsein, mit unserem Denken, Fühlen und Wollen, dort, wofür wir einen Sinn (entwickelt) haben. Und wofür wir keinen Sinn haben, das erschließt sich uns auch nicht als Erlebnis : Zwölf Qualitäten der Selbsterfahrung). Und so ist es eben ein Unterschied, ob ich von einem Tastsinn,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Bewegungssinn und Lebenssinn, spreche also von Tasten, Leben und Bewegen oder ob ich von einem Kraftsinn spreche. Kraft ist etwas rein Übersinnliches. Kraft kann man nicht wahrnehmen, nur indirekt darauf zurückschließen. Wir müssen unterscheiden, dass wir andere Dinge sinnlich wahrnehmen, auf Kraft aber rückschließen, weil wir über Geisteskraft verfügen, die sich im Sinnlichen betätigt – und damit im Bereich der Interpretation landen. Allein das zeigt, dass ein großer Gesprächsbedarf zwischen anthroposophischen Ärzten und Vertretern der heutigen Physiologie besteht.

Bis heute liegt noch keine wirklich vollständige anthroposophische Sinneslehre vor – trotz der schönen Ansätze von Wolfgang Michael Auer und anderen. Eine anthroposophische Sinneslehre müsste zwölf Bände füllen! Für jeden Sinn müsste es einen Band geben, weil die ganzen Experimente und Forschungen bis hin zu den exakten Angaben, an welchen Tieren was exemplifiziert wurde, miteinbezogen werden müssten. Das ist ein riesen Forschungsgebiet für die Zukunft.



LEIBLICH, SEELISCH UND GEISTIG ORIENTIERTE SINNE

Was ist unter geistig, seelisch und leiblich orientierten Sinnen zu verstehen?

Warum ist Sinnesschulung für Heranwachsende heute so wichtig?

Wir verfügen über zwölf Sinne, die sich in drei Hauptgruppen einteilen lassen : Willensverwandte, gefühlsverwandte und vorstellungsverwandte Sinne).

Auf der einen Seite gibt es die Gruppe der leiblich orientierten Sinne : Körperorientierte Sinne) – Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn – und auf der anderen Seite die geistig orientierten Sinne : Erkenntnisorientierte Sinne – Hörsinn, Sprach- bzw. Wortsinn, Gedankensinn und Ich-Sinn; dazwischen liegen die seelisch orientierten Sinne : Seelenorientierte Sinne) – Geruchssinn, Geschmacksinn, Sehsinn und Wärmesinn.

Alle diese Sinne wirken nicht einzeln für sich, sondern hängen miteinander zusammen; das gilt insbesondere für die Beziehung zwischen den leiblichen und den geistigen Sinnen : Luziferisch-ahrimanische Umgestaltung der Sinne).

Zusammenhang zwischen Hör- und Gleichgewichtssinn

Der Hör- und der Gleichgewichtssinn : Grundlegendes zum Gleichgewichtssinn) sind eng miteinander verbunden: Wer seelisch nicht im Gleichgewicht ist, kann schwer zuhören; denn er ist ganz mit seinen eigenen Angelegenheiten beschäftigt. Man braucht inneres Gleichgewicht, das sich in Form von innerer Ruhe zeigt, um ganz offen sein zu können. Die Fähigkeit, im Inneren Ruhe herzustellen und sich dem Außen zu öff-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

nen, verdanken wir den Erfahrungen des Gleichgewichtssinns. Das heißt – und das ist jetzt entscheidend – unser Ich, unser Selbst, erlebt sich selbst in der Sinnesaktivität. Es ist die Aufgabe, ja sogar der Sinn des Lebens auf der Erde, dass sich der Geist, das Ich, im Anstoßen an die physische Welt als Individuum erlebt. Dieses Selbsterleben ist deshalb möglich, weil die genannten zwölf Sinne eine Schöpfung Gottes sind, so wie wir als ganzer Mensch gottgewollt sind.

Zusammenhang zwischen Wort-/Sprachsinn und Bewegungssinn

Bewegungssinn : Grundlegendes zum Bewegungssinn) und Wort-/Sprachsinn hängen insofern zusammen, als jede Bewegung, die das Kind lernt, einen Sinn-, Wort-, Sprachzusammenhang darstellt: Jede Geste, jeder physiognomische Ausdruck ist Sprache, jede Bewegung ist Ausdruck von etwas. Das spätere Wort- und Sinnerleben wird durch die Bewegungsentwicklung in den ersten Lebensjahren entscheidend veranlagt. Dem Bewegungssinn verdanken wir unser Freiheitsgefühl. Je freier ein Mensch sich fühlt, desto freier kann er auch mit Sprache umgehen. Ein unfreier Mensch kann sich nicht ausdrücken. Man kann einen unfreien Menschen geradezu daran erkennen, dass er sich immer überlegt, was er wem wann und wo sagen will, dass er unsicher ist und unter allen möglichen Zwängen steht. Der Unfreie geht auch kein Risiko ein, er sichert sich gerne ab. Bewegungsfreiheit verwandelt sich in Ausdrucksfreiheit. Durch die Bewegungsfreiheit erleben wir, dass wir als Mensch überhaupt zur Freiheit veranlagt sind. Nur durch den Bewegungssinn kann Freiheit zur eigenen Erfahrung werden.

Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Gedankensinn

Entsprechendes gilt für die Lebensvorgänge : Grundlegendes zum Lebenssinn) und das Denken. Eine gesunde Ernährung, ein guter Lebensrhythmus, die Pflege der Lebenskräfte sind die beste Intelligenzförderung, die beste Förderung für das Wahrnehmen von Gedanken und Le-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

bensvorgängen anderer. Der Lebenssinn bringt mich in Harmonie mit mir selbst, denn er meldet mir durch Hunger, Durst und Missbehagen, dass mir etwas fehlt. Ist das Bedürfnis gestillt, bin ich zufrieden und in Einklang mit mir selbst. Die Aufgabe des Gedankensinns, durch Gedankenarbeit in Einklang mit der Umwelt zu kommen, wird durch den Lebenssinn veranlagt. Menschen, die ein gewisses Ausmaß an Selbstzufriedenheit und Harmonie erlebt haben, bei denen dieses Erleben konstitutionell zur Gewohnheit werden konnte, haben das Bedürfnis, auch in ihrem Umkreis für Harmonie zu sorgen. Wer jedoch an Disharmonie gewöhnt ist, nimmt sie gar nicht als Problem wahr. Solche Menschen können unter Umständen taktlos „dreinhauen“, ohne zu merken, dass sie die Atmosphäre verletzen und damit Zusammenhänge stören. Lebenssinn und Gedankensinn sind ganz bedeutende soziale Sinne. Selbstverständlich stellen Harmoniesüchtigkeit und Überempfindlichkeit ein ebenso problematisches anderes Extrem dar. Aber insgesamt kann man sagen: Die Fähigkeit, uns als integres, harmoniebedürftiges und harmoniefähiges Wesen zu erleben, verdanken wir individuell und sozial gesehen diesen beiden Sinnen.

Zusammenhang zwischen Tastsinn und Ichsinn

Nun der Zusammenhang zwischen Tastsinn : Grundlegendes zum Tastsinn) und Ichsinn: Die wichtigste Selbsterfahrung, die der Säugling macht, erfolgt über die Oberflächen- und Tiefensensibilität; dadurch dass das Kind seine Grenzen spürt, erlebt es, wenn auch noch dumpf und unbewusst: Ich bin. Wir verdanken dem Tastsinn unser Existenz Erlebnis, das die Grundlage für ein gesundes Selbstbewusstsein ist, das von keinem Zweifel an der eigenen Existenz unterminiert wird. Wenn ich von meiner eigenen Existenz überzeugt bin, kann ich auch einen Sinn dafür entwickeln, andere Existenzen wahrzunehmen. Wer sich selbst nicht wahrnimmt, kann auch andere nicht wahrnehmen. Nur wenn sich der Ichsinn, also die Wahrnehmung des anderen Ich, ungestört entwickelt,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

kann später Sozialkompetenz entstehen.

Da das Kind erst einmal sich selbst erleben muss, stehen im ersten Jahr die leiborientierten Sinne – Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn – ganz im Vordergrund. Die sozialen Sinne – Ichsinn, Gedankensinn, Wortsinn und Hörsinn – sind beim kleinen Kind noch eng mit den leiborientierten Sinnen verbunden. Rudolf Steiner bemerkt hierzu: Was verborgen ist im Tastsinn, wird später offenbar im Ichsinn; das gilt entsprechend für die anderen Sinnespaare. So ertastet das kleine Kind, wenn es die Mutter oder die Tagesmutter oder einen anderen Menschen betastet, zugleich auch deren Ich, deren innerstes Wesen. Es erlebt Gedanken und Wort in den harmonischen oder unharmonischen Lebensumständen sowie in den Gesten und Bewegungen im Umkreis.

Die mittleren Sinne

Nun zu den oben schon genannten mittleren Sinnen: Sie lassen uns Wärme, Licht, Klang, Farben, Finsternis, Geschmacksarten, Gerüche wahrnehmen.

Der **Sehsinn** lässt uns Licht und Finsternis unterscheiden; ihm verdanken wir die optische Orientierung.

Der **Geruchssinn** macht es möglich, dass wir uns ganz und gar mit einem anderen Wesen vereinigen; denn was wir riechen, nehmen wir ganz in uns auf.

Der **Geschmackssinn** befähigt uns, nicht nur Nahrungsmittel, sondern auch uns selbst oder eine Situation „abzuschmecken“; er ist die Erlebnisgrundlage für das spätere seelische Taktgefühl (vgl. Lebensrhythmen: Der Monatsrhythmus).



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Der **Wärmesinn** dient uns zur Regulierung der Körpertemperatur; er liegt aber auch unserer späteren Fähigkeit, uns für etwas zu erwärmen, uns dafür zu begeistern zugrunde (vgl. Anthroposophische Menschenkunde: Begabungen der Ich-Organisation).

Die Entwicklung all dieser Sinne geht sehr schnell vor sich. Wenn sie im ersten Lebensjahr gestört wird, in dem alle Organe, vor allem aber das Nervensystem, die stärkste Prägung erfahren, wird für das gesunde Erwachen im Leib eine mehr oder weniger große Behinderung veranlagt : Zwölf Qualitäten der Selbsterfahrung).

ZWÖLF QUALITÄTEN DER SELBSTERFAHRUNG

Wie lassen sich die zwölf Sinnesqualitäten beschreiben?

Welche Nachreifungsmöglichkeiten gibt es?

Alle Sinne zusammengenommen : Zwölf Sinnestätigkeiten – Sinnespflege), ermöglichen zwölf Qualitäten der Selbsterfahrung. Im Folgenden werden sie beginnend mit dem zwölften Sinn kurz charakterisiert:

Bewusstwerdung der **eigenen Individualität**, der eigenen ganz spezifisch geformten Physiognomie durch den **Wortsinn**

Erkennen von **Sinn** und **Stimmigkeit** in mir, von meinem Platz in der Welt durch den **Gedankensinn**



Erkennen der eigenen **Wesenhaftigkeit** durch den **Ich-Sinn**

Bewusstwerdung der **eigenen Lichtnatur**, des eigenen inneren Lichtes durch den **Sehsinn**

Erleben der **Wärmenatur** des Ich (vgl. Anthroposophische Menschenkunde: Begabungen der Ich-Organisation), der inneren Wärme, durch den **Wärmesinn**

Erleben des eigenen **Seelenraumes** durch den **Hörsinn**

Erleben der Fähigkeit „**Ja**“ und „**Nein**“ zu sagen durch den **Geschmackssinn**

Erleben der eigenen **Kommunikationsfähigkeit** mit der Welt durch den **Geruchssinn**

Spätere Entwicklung von **innerer Ruhe** durch den **Gleichgewichtssinn** : Grundlegendes zum Gleichgewichtssinn)

Spätere Befähigung zur **Freiheit** durch den **Bewegungssinn**

Spätere Fähigkeit **Harmonie** zu erleben durch den **Lebenssinn**

Spätere Entwicklung von **Existenzvertrauen** durch den **Tastsinn**

Nachreifungsmöglichkeiten

(vgl. Sinne(spflege): Leben, Seele, Ich und Sinne):

Bei Beratungen ist es wichtig herauszufinden, wie umfassend das Selbstbewusstsein eines Menschen ausgebildet ist, bzw. versuche zu hören, wo es im Bereich der körperorientierten Sinne Mängel und Defizite geben



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

könnten. Beim Vergleichen des Mitgeteilten mit den genannten zwölf Qualitäten kann man deutlich erkennen, in welchen Bereichen Mangelzustände vorliegen. Neben allem, was man sonst therapeutisch unternimmt, besteht die schöne Möglichkeit, mit dem Klienten oder den Eltern eines Kindes gemeinsam zu überlegen, wie man die fehlende(n) Qualität(en) durch Eigentätigkeit, sprich durch spezifische Sinneserfahrungen, erwecken kann. Dass dabei die künstlerischen Therapien eine Riesenrolle spielen, liegt auf der Hand. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mangelhaft ausgebildete Sinnesqualitäten in der künstlerischen Arbeit zu erüben : (Ringens des Ich um Selbstlosigkeit).

Auch die Eurythmie bietet wunderbare Schulungsmöglichkeiten (vgl. Kunsttherapie: Kunst als Weg zur Ergreifung des Ich). Man betätigt bei der Ausübung alle zwölf Sinne, der ganze Mensch bewegt sich selbst und erlebt andere Menschen, die sich mitbewegen, man tastet bestimmte Formen ab und allem, was man macht, liegt ein sinnvoller Gedanke zugrunde, der durch eine individuelle Lautgestalt zum Ausdruck kommt, egal ob es sich um Laut- oder Toneurythmie handelt.

Die erkenntnisorientierten Sinne : Erkenntnisorientierte Sinne) kann man in der meditativen Arbeit entwickeln und verfeinern in Verbindung mit der Schulung der körperorientierten Sinne (vgl. Meditation auf anthroposophischer Grundlage: Allgemeines über meditatives Üben).

Die seelenorientierten Sinne : Seelenorientierte Sinne) kann der Mensch im Gespräch im Rahmen einer Familientherapie oder einer Unternehmensberatung nachschulen, wo er lernt taktvoll auf den anderen zu achten. Es gibt viele soziale Übungsprogramme, die helfen Mängel im Bereich der mittleren Sinne nachträglich auszugleichen (vgl. Selbsterkenntnis und Selbsterziehung: Der individuelle Schulungsweg). Nur wenige Erwachsene erwerben heutzutage noch die benötigte Reife in der Kindheit. Deshalb brauchen wir die Möglichkeiten von Supervision, Systemische



Therapie und Unternehmensberatung in allen Bereichen bis in Familien- und Klassenstrukturen hinein.

LUZIFERISCH-AHRIMANISCHE UMGESTALTUNG DER SINNE

Was ist unter luziferisch-ahrimanischer Umgestaltung der Sinne zu verstehen?

Welche Sinne sind davon betroffen?

Rudolf Steiner spricht von einem luziferischen Einschlag und einem ahrimanischen Einschlag (vgl. Das Böse - Widersachermächte: Wirksamkeit von Luzifer und Ahriman) im Zuge der Sinnesentwicklung der Menschheit.

Die luziferischen Umgestaltungen betreffen unsere Inkarnationssinne, unsere Willenssinne, also Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn. Luzifer hat unsere Willenssinne verführt, dass wir Eigenwillen entwickeln, anderes wollen als die Götter. Er hat uns eigenwillig gemacht. Damit hat er die Voraussetzung für Freiheit geschaffen.

Nur der **Gleichgewichtssinn** ist nicht betroffen von der luziferischen Verführung.

Ich-Sinn, Gedankensinn und Sprachsinn sind hingegen von Ahriman verführt worden, sodass wir etwas falsch verarbeiten, falsch hören und missverstehen können. Wenn man sich missversteht, kann man sicher sein, Ahriman war zu Besuch... Denn Ahriman ist der Großmeister des



Sich-gegenseitig-Missverstehens.

Nur der **Hörsinn** ist nicht betroffen von der ahrimanischen Verführung.

Meister des Missverstehens

Im Grunde haben wir die Sprache bekommen, um uns zu verstehen. Wieso verstehen wir uns dann ständig falsch? Inzwischen begreife ich, warum es Sinn macht noch einmal zu wiederholen, was man gehört bzw. gelesen hat. Weil man dann merkt, dass man oft etwas ganz anderes denken möchte, als was man gehört hat oder was da steht.

Dazu noch ein Beispiel, das unter uns leider immer wieder vorkommt: Wenn jemand eifrig bemüht ist zu erklären, was Rudolf Steiner eigentlich gemeint hat, was die wirkliche Anthroposophie ist, merkt man sofort den ahrimanischen Zug, die anderen beherrschen zu wollen kraft des eigenen Ich bzw. der eigenen Gedankenmacht, über Sprachgewalt Macht ausüben zu wollen. Das bewirkt Ahriman. Über Missverständnisse und Interpretationen kann man streiten, aber auch geschickt manipulieren. Je intelligenter jemand ist, desto besser kann er Menschen lahmlegen mit seinen einzig wahren Interpretationen. Dadurch wird das Selber-Denken der anderen wie erstickt und sie werden Teil eines beherrschenden Kollektivs.

Die ahrimanische Umgestaltung betrifft drei der oberen Sinne, die luziferische drei der unteren, der Willenssinne : Leiblich, seelisch und geistig orientierte Sinne). Rudolf Steiner sagt dazu sinngemäß: „Was im Tastsinn unbewusst lebt, wird offenbar im Ich-Sinn. Was im Lebenssinn unbewusst da ist, wird offenbar im Denksinn, was im Bewegungssinn unbewusst sich bewegt, wird offenbar und bewusst im Sprachsinn.“



Untere Sinne als Nervengrundlage für die oberen Sinne

Wenn man nun fragt, was die Organe, die Nervengrundlage, für die oberen Sinne sind, kann, darf und muss man auf den Zusammenhang mit den unteren Sinnen von Tastsinn, Lebenssinn, Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn verweisen. Man muss sich die folgenden Fragen und Antworten darauf buchstäblich vorstellen:

Das Ich ist also der eine „Chef“.

Das Ich wird sich umgekehrt seiner selbst bewusst an den Seelenvorgängen, die ihrerseits erlebt werden durch die Lebensvorgänge. Diese und das damit zusammenhängende Lebensgefühl gestalten sich wiederum nach der Gesetzmäßigkeit der Sinnesorgane, werden von ihnen beeindruckt und beeinflusst: Durch das, was wir sehen und erleben, wird unser ganzes Lebensgefühl verändert, verwandelt.

Wer bewegt sich? Ich selbst bin es.

Wer sucht nach Gleichgewicht? Ich tue es.

Wer lebt? Ich lebe.

Wer tastet? Ich taste.

Immer ist es das Ich, das sich verkörpert und durch die Sinne mit der Welt in Kontakt tritt. Diese Ich-Tätigkeit hinterlässt Spuren, wird an verschiedenen Stellen im Körper wie eingepägt. Diese Spuren im eigenen Nervensystem von allem, was ich getan, gelebt, gesucht, gemacht habe, diese Stempelabdrücke im Nervensystem, vor allem im Großhirn, werden nach einer gewissen Zeit des Waltens und Wirkens zu den Wahrnehmungsorganen, den Sinnesorganen für das Ich des Anderen, für das



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Denken des Anderen, die Sprache des Anderen. Denn wenn das Ich nicht in eigenen Körper Fuß gefasst hätte und nicht wüsste, wie es ist, sich im eigenen Körper zu ertasten, so wäre es nicht in der Lage, ein anderes Ich zu ertasten, sprich: wahrzunehmen.

Vom Ich zum Du

So wie sich das Auge „am Licht für das Licht“ bildet, so entwickeln sich die höheren Sinne in dem Maße, wie man sich die Wahrnehmungsfähigkeit dazu aufgrund der eigenen Ich-tätigkeit im Ertasten seiner selbst, in seiner Lebenstätigkeit und im Bewegungsausdruck seiner selbst gebildet hat.

Dadurch, dass ich mich selber ertastet habe, weiß ich, wie man andere ertastet.

Dadurch, dass ich selber lebe, und mein Ätherleib das Wesensglied ist, das mir die Bildung von Gedanken ermöglicht und ich selbst zu denken gelernt habe, kann ich jetzt Gedanken anderer wahrnehmen.

Dadurch, dass ich mich selber bewegt habe und weiß, was Bewegung ist, auch die bewusste Bewegung der Sprache, ist mein ganzes Nervensystem durch diese Ich-Tätigkeit in der Bewegung so geprägt, dass ich jetzt dadurch auch wahrnehmen kann, wenn andere sich bewegen bzw. sprechen und etwas zum Ausdruck bringen:

In anderen Worten:

Was verborgen ist im Tastsinn, wird offenbar im Ich-Sinn.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Was verborgen ist im Lebenssinn, wird offenbar im Gedankensinn

Was verborgen ist im Bewegungssinn, wird offenbar im Sprachsinn.

Mittlere Sinne als christliche Sinne der Harmonie

Die mittleren Sinne sind die Sinne, die uns helfen, den notwendigen Einklang zwischen uns und der Welt herzustellen. Da überwiegt weder das luziferische Eigene, noch das ahrimanisch Weltbeherrschende. Es herrscht vielmehr Harmonie zwischen beidem. Deswegen sind das die „christlichen Sinne“. Das beginnt mit dem Gleichgewichtssinn, umfasst die mittleren Sinne und endet mit dem Hörsinn. Ersterer und Letzterer gehören auch zusammen: Ohne inneres Gleichgewicht kann man nicht gut hören bzw. zuhören. Unter diesem Aspekt ist Musik die christlichste Kunst.

Selbstverständlich können alle Künste luziferisch oder ahrimanisch entarten, auch die Musik. Wenn der jeweilige Sinn für Gleichgewicht, für inneres Hören, für Wärme, für Licht und Finsternis, für Geschmack und Geruch, für Qualität und Ästhetik, unterentwickelt ist, entartet jede Kunst. Dann kippt sie sozusagen aus dem Schönen, aus dem Ästhetischen, aus dem Harmonischen heraus.



2. TEIL | DER UMGANG MIT MEINER HOCHSENSIBILITÄT





WORAN ES LIEGEN KÖNNTÉ, DASS DIR MANCHMAL ALLES ZU VIEL WIRD.

Kaufhaus-Dauerbeschallung, Auto-Hupen, Menschen mit Ghettoblaster auf der Schulter. Du würdest dir am liebsten die Ohren zuhalten. Warum muss alles so laut und penetrant sein?

Das Gedränge auf dem Weihnachtsmarkt, Menschen rücken dir auf die Pelle und rempeln dich an. Es ist dir zu eng. Du fühlst dich unwohl.

Grell-blinkende Schriftzüge, mit Rabatt-Schildern zugepflasterte Schaufenster, ein Blitzlicht am Eingang. Du kneifst deine Augen zusammen.

Du sehnst dich nach deinen eigenen vier Wänden, gedimmtem Licht, ruhiger Musik oder Stille – und Alleinsein.

Manchmal wird mir alles zu viel: die Rabattschlacht, die Menschenmassen, der Lärm und das Gewusel. Mit jeder Minute, die ich in der Fußgängerzone zubringe, wächst meine Gereiztheit.

Im vergangenen Frühjahr entdeckte ich zufällig das Thema Hochsensibilität. Es war mein Aha-Erlebnis des Jahres. Seitdem verstehe ich, warum ich mich manchmal unwohl fühle oder mir alles zu viel wird, meine Gedanken nicht stillhalten – und ich ein Sorgenschwamm bin. Ich bin hochsensibel.

Schätzungsweise sind 15 bis 20 Prozent der Menschen (und Tiere!) hochsensibel.^{1,2} Trotzdem bekommt das Thema nicht annähernd die Aufmerksamkeit, die es verdient. Vermutlich wissen die meisten Hochsensiblen – wie ich bisher – davon nichts. Sie fühlen sich einfach nur anders und können andere, weniger sensible Menschen kaum verstehen. Nicht-Hochsensible nennen sie im Gegenzug schüchterne oder verklemmte "Sensibelchen". Wie du später lesen wirst, gibt es objektive Unterschiede in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Sinnesreizen, die den Unter-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

schied zwischen Hochsensiblen und Nicht-Hochsensiblen ausmachen. Je mehr wir darüber wissen, desto besser können wir uns gegenseitig verstehen.

Als ich mit Freunden über das Thema sprach, erkannte plötzlich jeder Beispiele für Hochsensibel in seinem Umkreis. Es hat mich fasziniert, wie viele Facetten Hochsensibilität hat.

Woran du merkst, dass du hochsensibel bist

Es gibt viele Anzeichen für Hochsensibilität, die jedoch selten alle gleichzeitig auf eine Person zutreffen. In der folgenden Auflistung geht es mir daher eher um die Veranschaulichung von Hochsensibilität als um einen Test zum Abhaken. Selbst wenn du dich bei wenigen Punkten wiedererkennst, dafür aber extrem zustimmst, könntest du hochsensibel sein. (Wenn du trotzdem einen Test bevorzugst, findest du die Links am Ende des Beitrags.)

Die Punkte habe ich größtenteils aus "Zart besaitet" von Georg Parlow und "Hochsensibel – Was tun?" von Sylvia Harke zusammengetragen, die ich für detailliertere Informationen sehr empfehle. Die Punkte mischen sich mit Fragen aus Elaine Arons Hochsensibilitätstest sowie eigenen Erfahrungen und Beobachtungen. Die Aufzählung ist lang, aber sicher nicht vollständig.

Du hast eine ausgeprägte Sinneswahrnehmung

Wahrscheinlich ist nur einer deiner Sinne besonders stark ausgeprägt, vielleicht aber auch keiner. Deine Hochsensibilität könnte auch in anderen, noch folgenden Bereichen liegen.

Du bist geräuschempfindlich, z. B. bemerkst du das Vogelgezwitscher



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

in der Fußgängerzone. Vielleicht gehörst du zu denjenigen, die ein absolutes Gehör haben und Töne eindeutig bestimmen können. Dafür kommst du schlechter mit Lärm (z. B. quietschende Zugbremsen) zurecht und kannst dich schwer an penetrante Geräusche (z. B. Laubblätter) gewöhnen.

Du siehst Dinge, die anderen entgehen. Du hast einen Blick für Ästhetik, siehst kleinste Abweichungen und Farbnuancen. Die Tippfehler in einer Seite Fließtext stechen dir sofort ins Auge. Du siehst als Erste/r, dass jemand seine Nägel lackiert hat oder müde aussieht. Vor lauter Konzentration auf Details, können dir aber auch offensichtliche Veränderungen (wie ein abrasierter Schnurrbart) entgehen.

Ich habe diesen Kunden, der mit bloßem Auge feinste Farbfehler bei Brillengestellen reklamiert. Da siehst du nichts. Der sagt: "Ich habe eine andere Farbe bestellt!" Der Hersteller meint dagegen, das sei innerhalb der Fertigungstoleranz.

Du bemerkst Gerüche, die andere nicht wahrnehmen oder erst später registrieren. Unangenehme Gerüche (z. B. von verbranntem Essen oder Zigarettenrauch) können dich aus dem Konzept bringen.

Du hast eine schmale Komfortzone, in der es dir weder zu warm, noch zu kalt ist. Deshalb machst du oft Fenster auf und zu und ziehst Kleidung an oder aus. Dich kratzen manche Stoffe und das Etikett am Kragen deines Shirts. Die Krümel im Bett spürst du sofort.

Du hast einen feinen Geschmackssinn. Du bemerkst als Erste/r das neue Gewürz im Plätzchenteig. Dir sind Gerichte eher zu salzig oder zu scharf als zu fad.

Viele dieser Empfindungen liegen unter der Wahrnehmungsschwelle von



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Nicht-Hochsensiblen, weshalb sie die für sie oft nicht nachvollziehbaren Empfindungen mit "Das bildest du dir nur ein!", "Sei nicht so empfindlich!" oder "Sei doch mal normal!" kommentieren.

Du hast ein feines zwischenmenschliches Gespür

Du bist ein geschätzter Zuhörer und überdurchschnittlich empathisch, umso schwerer kannst du dich jedoch von anderen abgrenzen. Du saugst die Sorgen, Ängste und Gefühle anderer Menschen auf: Klagt dir jemand sein Leid, fühlst du dich auch schlecht. Ist jemand euphorisch, bist du es ebenso.

Du bist harmoniebedürftig, da Konflikte für dich ein Graus sind. Deshalb gibst du öfter nach als andere und versöhnst dich gern.

Du hast feine Antennen. Wenn du einen Raum mit Menschen betrittst, weißt du sofort, wer sich mit wem gestritten hat, wer gestresst ist, etwas zu verbergen hat oder jemanden angräbt.

Da gibt es unsere Antenne, diesen Arbeitskollegen, der immer genau weiß, ob das Team zufrieden ist oder der Haussegen schief hängt.

Überstimulation bringt dich an deine Grenzen

Du fühlst dich leicht überwältigt durch starke Sinneseindrücke (z. B. Natur- oder Musikerlebnisse).

Menschenansammlungen stressen dich, da sehr viele Eindrücke auf dich einprasseln.

Hunger und Müdigkeit schlagen sich sehr negativ auf deine Stimmung nieder.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Das Gefühl, dass dir alles zu viel wird, kennst du nur zu gut. Du funktionierst dann nicht mehr, machst Fehler, wirst aggressiv und emotional. Du willst dich zurückziehen und/oder zeigst körperliche Symptome wie Herzklopfen, rote Flecken im Gesicht oder Schweißausbrüche. Dein Nacken verspannt sich.

Manchmal fühlst du dich einsam und unverstanden, ausgeliefert und hilflos.

Du brauchst viel Ruhe und Zeit für dich, um ausgeglichen zu sein.

Dein Denken ist vielschichtig

Du hast ein komplexes, reiches Innenleben und magst tiefgründige Gespräche und Literatur.

Du führst nicht nur Zwiegespräche mit dir selbst, du kannst Konferenzen mit deinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen abhalten (siehe Ministerkonferenz).

Du hast einen Faible für Spiritualität, Philosophie und Sinnsuche.

Du hast Eingebungen oder auch Ahnungen, die objektiv nicht erklärbar sind. Wenn jemand anruft, spürst du manchmal, wer es ist – ohne das Display zu sehen.

Da war dieser Junge, der meine Freundin aus dem Nichts fragte, ob sie schwanger sei. Zu diesem Zeitpunkt wusste sie es selbst noch nicht. Sie war in der vierten Woche oder so. Zu Hause machte sie einen Test: positiv. Als sie den Jungen fragte, woher er es gewusst hatte, meinte er: "Deine Augen waren so anders."



Du kannst dir Fantasiewelten erschaffen, denkst automatisch in größeren Zusammenhängen und hast sehr gute Analysefähigkeiten.

Du bist hochbegabt auf einem oder mehreren Gebieten. Da du dich für zahlreiche Themen interessierst (Scanner-Persönlichkeit), wirkst du manchmal sprunghaft und nicht fokussiert.

Metadenken ist dir nicht fremd: Du denkst oft über deine Gedanken nach, argumentierst und analysierst Gesagtes auf abstrakten Ebenen.

Dich zeichnet Idealismus und Weltschmerz aus. Du hast hohe moralische Ansprüche und fühlst dich schlecht, wenn du Leid oder Ungerechtigkeit beobachten musst.

Du neigst zu Perfektionismus. Entscheidungen triffst du eher ungern und langsam. Du bist gewissenhaft und fehlersensibel bei dir selbst und anderen.

Ich habe neulich einen winzigen Programmierfehler im Quellcode gefunden. Es war ein seitenlanger Code, aber plötzlich sah ich dieses eine Zeichen, das ein fehlerhaftes Verhalten verursachte.

Sonstige Merkmale von Hochsensiblen

Es macht dich nervös, wenn du unter Druck stehst und in kurzer Zeit viel leisten musst.

Du bist schreckhaft und meidest Gewaltszenen in Film und Fernsehen.

Du fühlst dich mit Tieren verbunden und leidest mit ihnen.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Du bist besonders lernfreudig, saugst neues Wissen (manchmal unbewusst) auf.

Obwohl du ein Gerät oder ein Programm noch nie verwendet hast, durchschaust du es intuitiv und schnell.

Du kannst dich gut konzentrieren und hast eine gute Feinmotorik (die durch Hunger stark beeinträchtigt werden kann).

Dein Körper ist ein Frühwarnsystem: Krankheitssymptome nimmst du besonders zeitig wahr.

Du bist besonders schmerzempfindlich.

Du bist anfällig für Stresskrankheiten wie Burnout.

Du reagierst besonders stark auf Reizstoffe wie Alkohol und Koffein.

Du brauchst eher mehr Schlaf als andere.

Was ist Hochsensibilität?

Hochsensibilität (auch: Hochsensitivität, Hypersensibilität oder Überempfindlichkeit) ist weder eingebildet, noch eine subjektive Befindlichkeit. Man geht davon aus, dass sie vererbt wird.

Dieses Wissen haben wir u. a. Dr. Elaine N. Aron zu verdanken. Die US-amerikanische Psychotherapeutin verband die Erkenntnisse verschiedener Wissenschaftler mit eigener Forschung, führte Hunderte von Interviews und prägte den Begriff der hochsensiblen Person (im Original: highly sensitive person = HSP). Erst 2005 erschien die deutsche Übersetzung ihres Buches: "Sind Sie hochsensibel?".

Das Phänomen ist folglich noch relativ neu – und Neues wird oft angezweifelt: Gibt es das Konzept wirklich oder bilden wir uns das alles nur



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

ein? So richtig glauben wir nur, was wir auch messen können! Doch Hochsensibilität ist (zum Glück) messbar:

Iwan Pawlow (siehe Pawlowscher Hund) setzte Menschen einer intensiven Beschallung aus und beobachtete deren akustische Belastungsgrenze. Diese war erreicht, wenn die Versuchspersonen aus Selbstschutz dichtmachten und gequält zusammenbrachen. Ein Teil der Probanden (15 bis 20 Prozent) kam sehr schnell an diesen Punkt, d. h. bei einer noch geringen Lautstärke. Die restlichen Probanden stießen erst bei einer deutlich höheren Lautstärke an ihre Belastungsgrenze. Es gab keinen fließenden Übergang zwischen den Gruppen.

Dr. Aron zeigte, dass bei HSPs bestimmte Gehirnareale stärker durchblutet werden, z. B. beim Anblick von Fotos mit glücklichen und unglücklichen Menschen. Im Vergleich zu nicht-hochsensiblen Menschen empfinden HSPs dadurch intensivere Gefühle – im Positiven wie auch im Negativen.

Diese und weitere Experimente haben Hochsensibilität näher erschlossen, doch es gibt noch viele offene Fragen. Als gesichert gilt, dass HSPs über mehr Neurotransmitter verfügen, weshalb Stimuli innerhalb der Nervenbahnen mit geringeren Übertragungsverlusten weitergegeben werden. Es gelangen so mehr Reize ins Bewusstsein, die bei Nicht-Hochsensiblen gar nicht erst im Gehirn angekommen wären. Wir könnten auch sagen: HSPs nehmen mehr Reize auf, da ihr Filtersystem schwächer ist.

Diese höhere Sensibilität für Reize betrifft alle fünf Sinne, aber auch das zwischenmenschliche Empfinden. HSPs entgehen weniger Details bei der Körpersprache, sie registrieren das Nicht-Gesagte und lesen zwischen den Zeilen.

Mehr Reize bedeuten allerdings auch mehr Stimulation. Zu viele Reize



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

führen früher oder später zur Überstimulation (Reizüberflutung). Dafür gibt es drei Varianten: ein Reiz ist zu intensiv (extrem lauter Knall), es gibt zu viele verschiedene Reize (vier Kinder, die gleichzeitig Fragen stellen) oder ein zunächst harmloser Reiz wird über längere Zeit wiederholt (Kraulen am Kopf wird irgendwann nervig, nach einigen Stunden zur Folter).

Die Schwelle zur Überstimulation ist bei jedem unterschiedlich. Wenn wir aber erst einmal überstimuliert sind, ist es für jeden unangenehm – ob HSP oder Nicht-HSP. Auf Dauer kann uns dieser Zustand krankheitsanfälliger und depressiv machen. Die Kunst ist daher, seine Stärken und Schwächen im Hinterkopf zu behalten und gut für sich zu sorgen.

Was bedeutet es hochsensibel zu sein?

Hochsensibilität ist weder eine Krankheit, noch ein Nachteil fürs Leben. Es ist eine Veranlagung, die viele positive Eigenschaften birgt. Diese wiederum kommen in vielen Berufen besonders zum Tragen (z. B. künstlerische Berufe, beratende Tätigkeiten, Forschung).

Für mich und andere war es eine Erleichterung auf das Thema zu stoßen. Endlich eine Erklärung für alles. Sie macht aus mir keinen anderen (d. h. weniger sensiblen) Menschen. Doch es hilft mir, mir selbst gegenüber toleranter zu sein.

Für viele HSPs ist es eine Herausforderung, die positiven Seiten ihrerer Veranlagung zu schätzen und sich nicht von den negativen Seiten beeinträchtigen zu lassen. Der Grat ist schmal zwischen einem normalen Leben und dem Schutz vor Überstimulation.

Wichtig ist trotzdem, nicht jedes Verhalten mit seiner Hochsensibilität zu entschuldigen oder zu erwarten, dass andere Menschen immer Rücksicht nehmen. Selbstverantwortung ist sowohl für HSPs, als auch für Nicht-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

HSPs entscheidend. Die folgenden Fragen der Autoren von Zeitzuleben können dafür ein guter Anhaltspunkt sein:

Fragen für Hochsensible Fragen für Nicht-Hochsensible

Wo liegen meine Grenzen? Wo sind meine Möglichkeiten?

Was tut mir gut? Was erschöpft mich?

Wie kann ich mit Nicht-HSPs, die mir wichtig sind, eine für beide bereichernde Beziehung gestalten?

Wie kann ich mich auch für Erschöpfendes und Anstrengendes wappnen, wenn es mir wichtig ist?

Wo liegen meine Grenzen? Wie viel Rücksicht kann ich nehmen?

Welche Bedürfnisse kann ich mit meinem HSP-Freund/-Verwandten/-Partner nicht erfüllen? Wie kann ich sie mit anderen Menschen erfüllen?

Was kann ich im Zusammensein mit meinem HSP-Freund/-Verwandten/-Partner vielleicht neu entdecken?

Ich hoffe mit diesem Artikel zu mehr Toleranz (und Weltfrieden!) beizutragen und wünsche mir, dass sich möglichst viele Hochsensible wiedererkennen und besser verstehen. Vielleicht siehst du jetzt auch jemanden in deinem Umfeld mit anderen Augen?

HOCHSENSIBILITÄT UND IHRE STÄRKEN

Bei vielen Texten über Hochsensible (HSPs) geht es um Problemlösung und Alltagsbewältigung. Kein Wunder, denn HSPs ticken anders und stoßen im Alltag oft an ihre Grenzen. Wie auch Patrick und ich zweifeln



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Hochsensible deshalb oft an sich, analysieren ihre Schwächen, lesen Ratgeberliteratur und beschäftigen sich mit Selbstoptimierung. Wir sind gut darin Fehler aufzuspüren, nach Perfektion zu streben und über uns selbst zu reflektieren. Das begünstigt den Fokus auf die eigenen Mängel.

Nichts gegen Selbstkritik, nichts gegen Wachsen-wollen – aber das Selbstwertgefühl bleibt irgendwann auf der Strecke. Nicht nur deshalb sollten wir uns zur Abwechslung unsere Stärken vergegenwärtigen – auch wenn sie sich für HSPs selbstverständlich anfühlen.

In diesem Beitrag möchte ich ein paar der zahlreichen Stärken von Hochsensiblen aufzeigen. Ich glaube, die Liste könnte manche HSPs in einem schwachen Moment aufmuntern. Sie könnte zur Aufklärung bei Neulingen in dem Thema oder bei Angehörigen beitragen. Vielleicht erkennst auch du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder.

Manche der folgenden Stärken zeichnen auch Nicht-Hochsensible aus, die sich von diesem Beitrag ebenfalls gern angesprochen fühlen dürfen.

Es würde sich für mich unvollständig anfühlen, wenn ich die Schattenseiten mancher Stärken unerwähnt ließe. Trotzdem bleibt die ausdrücklich positive Botschaft:

Die Stärken von Hochsensiblen sind so vielfältig wie nützlich für die Gesellschaft, auch wenn das im alltäglichen Lärm untergeht.

1. Besondere Sinneswahrnehmung

Es ist die Eigenschaft von Hochsensiblen, die meist zuerst genannt wird: HSPs haben oft besondere Fähigkeiten in Bezug auf ihre Sinneswahrnehmung. Manche verfügen über ein absolutes Gehör (und können deshalb die Höhe eines beliebigen Tones bestimmen). Andere können auf Anrieb



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

eine weit entfernte Geruchsquelle identifizieren. Eine Freundin erzählte mir beispielsweise von jemandem, der geringste Farbabweichungen bei Bildschirmen oder Brillengestellen mit bloßem Auge erkennt.

Nicht immer macht diese Stärke das Leben leichter, denn ein unangenehmer Geruch oder ein noch so leises Fiepen würde man auch gern ausblenden. Trotzdem gibt es viele Gründe diese Eigenschaft zu schätzen, denn beispielsweise ist sie in vielen Berufen ein großer Vorteil.

2. Sinn für Ästhetik

Manche Hochsensible haben ein besonderes Gespür für zusammenpassende Farben, Stile, Schnitte und Muster. Sie wissen instinktiv, welche Schriftart am besten passt, welche Bildaufteilung besonders angenehm für den Betrachter ist, welches Möbelstück das Zimmer vervollkommen würde usw.

Ich denke bei diesem Punkt sofort an die Instagram-Fotos einer befreundeten Fotografin. Ihre Fotos von anderen, ihrer Wohnung und sich selbst zeigen, dass sie einen außergewöhnlichen Sinn für Ästhetik hat. Für ihre Fotos sind sicher weitere hochsensible Stärken zuträglich, z. B. sich vertiefen zu können und nach Perfektion zu streben. Dazu kommen wir gleich noch.

3. Gutes Zuhören / Merken von Details

HSPs mögen Tiefe – auch bei Gesprächen. Einmal in ein Gespräch verwickelt, merken sie sich oft Details, die anderen entgehen. Sie sind gute Zuhörer, weil sie Reize intensiver verarbeiten als Nicht-Hochsensible. Sie wissen noch Monate später, was jemand gesagt, gegessen oder getragen hat. Das vermittelt dem Gegenüber oft das angenehme Gefühl von Interesse und Anteilnahme.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Manchmal hat diese Gabe den Nachteil, dass HSPs schlecht mit viel Input (z. B. vielen Gesprächen) zurechtkommen. Wenn mein Kopf abends rattert und erst alles einsortieren will, lässt der Schlaf auf sich warten. Außerdem können HSPs wenig mit Small Talk anfangen. Sie unterhalten sich meist lieber (unter vier Augen) über echte Themen, als (in Gruppendiskussionen) an der Oberfläche zu bleiben. Außenstehende nehmen HSPs daher manchmal als unnahbar oder arrogant wahr.

Trotzdem ist das Merken von Details in vielen Bereichen sehr nützlich. Ob im Job oder in zwischenmenschlichen Beziehungen – es gefällt dem Gegenüber, wenn sich der Gesprächspartner noch an die Stories aus den letzten Jahren erinnert.

4. Sich vertiefen können

HSPs beschäftigen sich gern mit einer Sache im Detail und können sich problemlos stundenlang vertiefen. Demgegenüber liegt es Hochsensiblen meist nicht, viele verschiedene Dinge parallel zu machen und für nichts Zeit zu haben (Scanner-Persönlichkeiten ausgenommen).

Ich habe bereits das Flow-Gefühl beschrieben, das ich beim Arbeiten an Herzensprojekten erlebe, z. B. wenn ich einen langen Artikel schreibe, Websites baue oder wie früher Puzzles mache. Obwohl es teilweise geistig anspruchsvolle Tätigkeiten sind, fühle ich mich danach energiegeladener. Andererseits stört es mich unterbrochen zu werden.

Wer sich gern in Dinge vertieft, lernt übrigens auch relativ leicht Neues. Bei Hochsensiblen ist das auch noch im Alter der Fall. Es sind wahrscheinlich viele Hochsensible, die als Rentner in Fremdsprachenkursen sitzen, Zeichen- oder Tanzkurse belegen.



5. Analysieren

Manche Hochsensible haben ein besonderes Talent für Analysetätigkeiten, sei es z. B. als Wirtschaftsprüfer oder Lektor. Dabei hilft die genaue Sinneswahrnehmung und die Fähigkeit sich zu vertiefen.

Patrick ist beispielsweise ein Zahlenmensch. In seiner Agentur war er früher für das Controlling verantwortlich und nahm die Rentabilität der einzelnen Geschäftsbereiche unter die Lupe. Daraufhin sprach er auch unbequeme Wahrheiten aus, wie z. B. das Geschäftsfeld XY lohnt sich nicht. Das ist ein Beispiel für die typischerweise hochsensiblen stillen Berater, die in der HSP-Literatur häufig auftauchen.

Patrick ist aber auch bei Texten sehr genau. Er prüft die Argumentation bei Konzepten, Artikeln oder Manuskripten auf Herz und Nieren. Vielen Nicht-Hochsensiblen würde dafür die Geduld fehlen.

6. Meta-Denken / Reflexion

HSPs sind gut im Nachdenken über ihre und fremde Gedanken. Sie hinterfragen Dinge und können über ein und dasselbe Thema in verschiedene Richtungen argumentieren. Manchmal fallen mir drei verschiedene Begründungen für meinen eigenen Gedankengang ein – ohne gezielt darüber nachzudenken oder eine Verwendung dafür zu haben.

Nicht zuletzt gehör(t)en deshalb auch viele Dichter und Denker zu den Hochsensiblen. Wer sonst hat die Motivation zu philosophischen Diskussionen, die auch ernüchternde Wahrheiten zutage fördern? Mit hochsensiblen Freunden führe ich deshalb die interessantesten Gespräche. Ich will aber auch nicht leugnen, dass Meta-Denken manchmal ein nicht enden wollendes Gedankenkarussell antreibt.



7. Vorstellungskraft

Kreative und Künstler sind meist hochsensibel. Sie können sich (auch ohne bewusstseinsverändernde Substanzen) in Sphären versetzen, die manch Anderem verschlossen bleiben. Aber nicht nur sie profitieren von ihrer außerordentlichen Vorstellungskraft. Auch Wissenschaftler, Entdecker und Erfinder brauchen sie.

Ich weiß noch, wie mein Bruder im Alter von ca. 13 Jahren mir (mit 11 Jahren) eines Abends im Bett die Geometrie von gleichwinkligen Dreiecken erklärte – ohne Licht, Papier oder Stift. In dieser Zeit fing er auch an sich mit Matrizenrechnung zu beschäftigen, lange bevor er es in der Uni lernen würde. Er konnte es sich eben anlernen und irgendwie vorstellen.

ANZEICHEN FÜR MEDIALE ODER HOCHSENSIBLE VERANLAGUNG

Immer wieder stellen mir Leute die Frage ob sie denn mediale Begabung hätten und es sich lohnt diese weiter zu entwickeln. Umgekehrt erlebe ich oft Hochsensible, die sich ihrer eigenen Veranlagung nicht bewusst sind, beziehungsweise folgende Phänomene in ihrem Leben nicht damit in Verbindung bringen:

1 - der dringender Wunsch sich mit diesen Themen zu befassen, eine Art magnetische Anziehungskraft

Spirituelle Phänomene und deren Möglichkeiten sind natürlich faszinierend für viele. Genauso viele Skeptiker und Kritiker gibt es aber auch. Wenn du dich stark angezogen fühlst von spirituellen Themen und dabei ein helles, gutes Gefühl bekommst, dann ist das ein eindeutiges Zeichen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

dafür, dass dich dein Schicksal zu diesen Fähigkeiten hin-zieht. Egal wie bodenständig dein sonstiges Denken auch sein mag, die Neugier und der Drang mehr über diese Übersinnlichen Dinge zu erfahren, ist deutlich zu spüren.

2 – Wahrträume, Präkognitionen oder „einfach Wissen“, innere Klarheit über Informationen

In einigen Situationen des Lebens ist dir vielleicht schon bewusst geworden, dass du Zugang zu mehr Informationen hast. Möglicherweise betreffen sie die Zukunft, vielleicht durchschaust du aber auch nur intuitiv die Oberfläche von Menschen oder Situationen. Du hast erlebt wie es möglich ist mehr zu wissen, als du eigentlich wissen solltest. Auf welchem Weg diese Informationen zu dir gelangt sind spielt dabei keine Rolle. Das Schicksal hat dir damit ein Zeichen geschickt, dass es noch mehr Möglichkeiten gibt und du diese Fähigkeiten besitzt.

3 – Maschinen streiken oder gehen plötzlich an, Elektrische Phänomene.

Gerade elektrische Apparate und elektronische Maschinen reagieren sehr häufig auf mediale Menschen. Das wird häufig belächelt oder als Zufall abgetan, tatsächlich aber gibt es sehr viele Beispiele dafür. Einige Medien haben sogar die Fähigkeit entwickeln elektrische Maschinen rein mental steuern zu können um die Zusammenhänge zu beweisen.

4 – Wahrnehmung von Stimmungen und Energien rund um Menschen und Orte.

Hochsensible fühlen sich oft instabil und schnell unangenehmen Stimmungen ausgeliefert. Das reine Abblocken ist schwierig und meist nicht effizient, da diese Wahrnehmung vielmehr ein Hinweis darauf ist, sich mehr mit der kontrollierten Beherrschung seiner Fähigkeiten auseinander zu setzen. Sie ist zudem eine Aufruf mehr nach Innen zu sehen und die eigene innere Stärke zu finden.



5 – Meiden von Menschenmengen und engen Räumen.

Wie im vorigen Punkt auch bereiten die Energien von fremden Leuten und Orten dem Hochsensiblen oft Schwierigkeiten. Die Eindrücke sind stark bis überwältigend und lösen den Wunsch nach absolutem Rückzug aus. Oft treten auch sehr heftige emotionale Reaktionen oder sogar körperliche Beschwerden auf, die nur durch Rückzug oder Betäubung wieder verschwinden.

6 – Angstzustände, Phobien oder Schwermut.

Intensive psychische Belastungen sind meist ein deutliches Zeichen dafür, sich mehr mit seinen spirituellen Seiten auseinander zu setzen und diese weiter zu entwickeln. Betrachtet man einige herausragende Medien, so waren es meist diese emotionalen Belastungen, die sie erst dazu gebracht haben ihrer Bestimmung zu folgen. Anders ausgedrückt: wenn sie nicht ihre mediale Begabung entwickelt hätten, hätten sie weiter schwer emotional gelitten.

7 – Das Gefühl völlig anders zu sein, als die Familie, das Umfeld.

Wenn du eine zusätzliche Wahrnehmung spürst, die dir Zugang zu mehr Information und Bewusstsein gibt, dann bist du einfach anders. Selbst wenn es einige in deiner Familie gibt, die auch diese Veranlagung haben, sie aber unterdrücken oder nicht darüber reden möchten, wirst du dir wie ein Ausserirdischer vorkommen: unverstanden und unterschätzt. Zudem fällt es dir natürlich schwer genau auszudrücken oder gar zu verstehen, was es ist, das dich so anders macht.

8 – Haut-Krankheiten wie Neurodermitis, Psoriasis, oder auch heftige psychosomatische Reaktionen z.B. Reizdarm, Asthma, Migräne, Allergien.

Äusserliche Zeichen für Hochsensibilität zeigen sich oft über die Haut, aber auch über den Darm, Lunge oder Kopf. Das ist ein wenig abhängig



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

davon, wie du dich selbst siehst, und welcher Typ du allgemein bist. Die Haut steht eindeutig für den Kontakt zu anderen, der Darm für dein emotionales Gleichgewicht und die Lunge für deine Liebe zum Leben. Der Kopf als Sitz der Gedanken, schmerzt dann am heftigsten, wenn zuviele Widersprüche in deinen Ansichten und Glaubensmustern bestehen. Hochsensible haben eine starke Verbindung mit der Wahrheit und Unstimmigkeiten können heftige körperliche Reaktionen auslösen. Unverträglichkeiten auf Fleisch, Weizen und Lactose treten angesichts der schlechten Qualität dieser Lebensmittel auch sehr häufig auf.

9 – Traumatische Erlebnisse in der Kindheit oder Nahtod-Erlebnisse.

Überwältigende und nicht-erklärbare Ereignisse sind häufig ein Wink des Schicksals sich mehr in seine Innenwelt zu flüchten und dort ans sich zu arbeiten. Dabei entdecken die meisten Zugang zu ihren eigenen Fähigkeiten mehr als nur die materielle Welt wahrzunehmen. Von Psychologen wird dies leider manchmal als Phantasiewelt abgetan, tatsächlich handelt es sich aber meistens um eine ausgeprägte spirituelle und energetische Wahrnehmung.

10 – Neigung zu Suchtverhalten und/oder bewusstseinsverändernden Mitteln.

Alkohol und Drogen besitzen die Wirkung Zweifel und Ängste kurzfristig auszuschalten und Hochsensiblen den Zugang zu ihrer medialen Wahrnehmung zu erleichtern. Was zunächst noch wie eine Befreiung wirkt, wird manchmal zu einem Abhängigkeitsverhältnis, mit dem nur die wenigsten gesund umgehen können. Daher ist es sinnvoll, bewusst andere Wege zu finden, die diesen Effekt erzielen, aber keine Nebenwirkungen und Abhängigkeiten verursachen.

11 – Synchronizitäten: Zufälle, die keine Zufälle sein können.

Das bewusste Erleben von Ereignissen, die wie auf Fäden des Schicksals



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

aufgefädelt sind, ist eine Gabe. Die Zusammenhänge ergeben einen logischen Sinn und werden wertfrei betrachtet als sinnvolle Lernprozesse, die das Leben ausmachen sollen. Es ist als ob wir durchschauen wie das Schicksal wirkt und wozu es gut ist. Auch das ist eine wichtige Fähigkeit die Medialität ausmacht, nämlich das Beobachten der tieferen Zusammenhänge unter der Oberfläche.

12 – Starke Anziehung zu Kindern, Tieren oder Pflanzen, und der Natur allgemein

Leute die sich ohne Nutzen hingeben um diese Wesen zu unterstützen, haben meist eine sehr sensible Seite an sich. Dieser Drang sich mit den Rechtlosen zu beschäftigen hat aber nicht nur verstandesmäßige Gründe, sondern entspricht vor allem ihrem eigenen Bedürfnis nach Stille und Wahrhaftigkeit. Auch dies ist ein spirituelles Bedürfnis und ist gerade bei Hochsensiblen sehr stark ausgeprägt.

13 – Unerfülltheit durch materielle Dinge und dem Lebensstil, den die Masse pflegt.

Künstlerszenen, Aussteiger und andere alternative Lebensweisen zum Mainstream sind voll mit Hochsensiblen, die ihren inneren Drang folgen. Manchmal findet man darunter auch Exzentriker, die ihr emotionales Gleichgewicht nicht gefunden haben und stattdessen zur Plage oder sogar zum Terror ihrer Umwelt geworden sind. Diese Gefühlsausbrüche sind auch ein Ausdruck ihrer noch nicht vollends ausgelebten spirituellen Seite.

14 – Wunsch anderen zu helfen und/oder der feste Glaube an das Gute und an ein höheres Ziel.

Das Helfersyndrom kommt meist bei sehr mitfühlenden, sensiblen Menschen vor. Der innere Wunsch nach Sinnhaftigkeit und einem bereichernden Miteinander ist grösser als andere Prioritäten im Leben. Trotzdem gilt es auch mit dem Helfen die richtige Balance zu finden um dies erfüllt und



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

freudig zu tun, ohne bitteren Nachgeschmack. Also eine positive Haltung zum Leben und den Mitmenschen anstatt eine kämpferische Einstellung bringt dem Hochsensiblen mehr Erfüllung und Zufriedenheit.

15 – Du wirst des öfteren darauf hingewiesen, dass du eine ungewöhnliche Begabung hast

Vielleicht fällt es dir selbst viel weniger auf, als deinem Umfeld oder Leuten, denen du begegnest. Sätze die dir völlig gedankenlos über die Lippen kommen, haben gewaltig positiven Einfluss auf andere oder entlarven sie. Anhand der überraschten Reaktionen könntest du erkennen, dass du eine besondere Gabe hast, die scheinbar nicht so häufig vorkommt. Auch besondere Hände, die andere als beruhigend oder sogar heilsam erleben, sind solche Hinweise, die häufiger vorkommen.

WIE DU DEINE SENSIBILITÄT ZU DEINER GRÖSSTEN STÄRKE MACHST

Sensibilität ist natürlich

Sensibilität ist die Fähigkeit, Informationen mit Hilfe des Nervensystems zu sammeln. Sie ist natürlich und deshalb weder gut noch schlecht. Sie ist wie ein sensibles Mikrofon, das selbst die kleinsten Geräusche wahrnimmt.

Das Nervensystem von sensiblen Menschen kann Emotionen anderer Menschen, das Wetter, Blitze, Geräusche, Gerüche und noch viel mehr wahrnehmen. Daraufhin produziert es Gedanken, Gefühle, Emotionen und Handlungen.

Akzeptiere deine Emotionen

Um Sensibilität zu einer Stärke zu machen musst du dich selbst akzep-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

tieren und wissen, wie du mit deinen Emotionen umgehst, sodass sie zu deinem Vorteil werden. Diese Kontrolle ist nicht dafür gedacht, deine Emotionen zu unterdrücken oder zu verneinen, sondern um sie zur richtigen Zeit und auf die richtige Art und Weise auszudrücken.



Das Unterdrücken oder Vermeiden von Emotionen führt oft zu sogenannten Meta-Emotionen oder in anderen Worten, Emotionen über Emotionen. Zum Beispiel sauer zu sein, weil du traurig bist, oder dich schuldig zu fühlen, weil du aufgeregt bist.

Um deine Sensibilität zu einer Stärke zu machen, musst du die Emotion so erleben, wie sie ist, und sie akzeptieren.

Viele Menschen üben bewusst oder unbewusst vermeidende Verhaltensweisen aus, die sie davon abhalten, positive und negative Emotionen zu spüren. Ihre Sensibilität kann dazu führen, dass Dinge überfordernd erscheinen, deshalb gehen sie ihnen absichtlich aus dem Weg.

Das kann etwas so Simple sein, wie den Fernseher nach der Arbeit einzuschalten, um zu vermeiden, über die Probleme des Tages nachdenken zu müssen. Oder Alkohol zu trinken (oder andere Substanzen zu konsumieren), um die Stimulation durch komplexe soziale Umgebungen abzu-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

schwächen. Dies sind einige Wege, um seine Emotionen zu ignorieren, Ausreden, um nicht mit ihnen umgehen zu müssen. Aber sie sind nicht die einzigen.



Um dieser natürlichen Tendenz entgegenzuwirken, musst du dir die Emotion eingestehen, wenn sie da ist, akzeptieren, wofür sie steht, sie fühlen, ohne zu urteilen und die körperlichen Reaktionen, die dich schließlich dazu anstoßen, sie loszulassen, akzeptieren.

Sensibilität, Leidenschaft und Kreativität

Oft sind sensible Menschen auch leidenschaftlich und kreativ. Sie sind oft Künstler, denn sie sind sich ihrer Emotionen bewusster und fähiger dazu, sie anderen durch ihre Arbeit zu kommunizieren.

Leider schätzt Erziehung wissenschaftliche und geschäftliche Fähigkeiten oft mehr – und das schon von Kindesbeinen an. Das bringt Kinder weg von artistischem Ausdruck und reduziert ihn auf eine bloße Ergänzung zur Erziehung, die ignoriert wird, wenn „wichtigere Aufgaben“ mehr Zeit erfordern.

Allerdings spürt jeder von uns eine Leidenschaft für etwas, ungeachtet dessen, was andere denken. Diese starken Gefühle sollten ausgedrückt werden, denn sie werden wie ein Kompass funktionieren, der dir sagen



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

wird, was du mit deiner Zeit machen willst.

Entspanne dich und reflektiere

Sensible Menschen neigen dazu, sehr reflektiv zu sein. Sie sind es besonders dann, wenn sie zu viel Zeit in intensiven Umgebungen, die besonders überfordernd für sie sind, verbringen. Für sensible Menschen ist es eine gute Idee, Zeit zu finden, um Reflektionsübungen zu machen, die sie auch in ein Tagebuch schreiben. Das wird ihnen mehr Zeit geben, um ihre Level von externer Überstimulation zu verringern.

Wenn du dir einen Moment Zeit nimmst, um innezuhalten und nachzudenken, dann wirst du dir deiner eigenen Situation und der Dinge, die dich jeden Tag subtil beeinflussen, bewusster.



7 GRÜNDE, WESHALB HOCHSENSIBILITÄT EINE GABE IST

Sicherlich weißt du genau wie ich, dass es sowohl Vor- als auch Nachteile hat, eine hochsensible Person (HSP) zu sein, aber in erster Linie ist Hochsensibilität doch eine Gabe.

Es ist an der Zeit, die weit verbreitete Ansicht zu ändern, dass Sensibilität für unsere Erfahrungen nicht gut sei. Der Zeitpunkt ist gekommen, um zu verstehen, dass Sensibilität lediglich bedeutet, dass du mit dir selbst auf eine sehr aktive und produktive Weise verbunden bist.

Wenn du noch immer denkst, dies sei etwas Negatives, möchte ich dich gern einladen, die 7 Gründe zu lesen, weshalb es ein Geschenk ist, hochsensibel zu sein.

„Die Wahrheit ist vorhanden für den Weisen, die Schönheit für ein fühlend Herz.“ - Friedrich Schiller

1. Sensibel zu sein macht dich ehrlicher

Hochsensibel zu sein bringt dich dazu, gemäß dem, was du fühlst, zu handeln. Denn wenn du das nichts tust, blockierst du dich emotional. Das bedeutet, dass du deine Gefühle leichter teilst. Du bringst die Emotion, die du erlebst, durch jede Pore deiner Haut zum Ausdruck. Dabei spielt es keine Rolle, wie positiv oder negativ dies gedeutet werden könnte.

Du erlaubst dir selbst, authentisch und der Mensch, der du wirklich bist,



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

zu sein. Unverblümt und grenzenlos. Viele Leute mögen denken, dass es auf eine gewisse Extravaganz zurückzuführen sei, das Leben auf solch eine Weise zu empfinden. Aber das Einzige, was wirklich zählt, ist, was dein Herz dir sagt. Denn das werden andere niemals zum Schweigen bringen können. Je stärker du diese Eigenschaft entwickelst, desto freier wirst du dein eigenes Leben so gestalten können, wie du möchtest.

2. Intensität bestimmt deine Gefühle

Du fühlst doppelt so viel wie andere Menschen. Du fühlst jedes einzelne deiner Gefühle voller Intensität: Liebe, Schmerz, Enttäuschung und Freude.

Wir sind sozial so geprägt, Intensität als etwas Schlechtes wahrzunehmen. Der darin verankerte Glaube ist, dass, wenn wir nicht wissen, wie wir damit umgehen, wir auch uns selbst nicht kontrollieren können.

Ich frage mich jedoch, was so falsch daran ist, nicht alles im Leben an einem vorbeiziehen zu lassen? Zu lernen, mit der eigenen Intensität umzugehen, die in jedem Gefühl, jedem Wort, jedem Moment im Leben und unserer Existenz liegt, wird unglaublich wunderbar sein.

3. Du verbindest dich mit dem Leben

Für mich ist es eines der größten Geschenke, das aus der Hochsensibilität entspringt, die Fähigkeit, sich vollkommen mit dem Leben verbinden zu können. Jeder einzelne Tag ist unglaublich bedeutungsvoll. Alles ist unsagbar wertvoll, da hinter allem ein verborgener Sinn steht. Dadurch kannst du all die Magie, die dich umgibt, wahrnehmen. Diese Art zu sein zeigt dir, weshalb du der Mensch bist, der du bist. Sie zeigt dir den verborgenen Sinn deines Seins und derer, die du liebst. Handlungen sind nicht länger etwas Gewöhnliches und Klischeehaftes. Du nimmst das Leben in seinem Fluss und mit all seinen Veränderungen vollkommen an



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

und bist dankbar für das, was du fühlst und genießt. Vor allem erlaubst du dir selbst, mit dem „Flow“ zugehen. Das macht dich so frei. So frei, um dir über verborgenen Sinn hinter absolut allem bewusst zu sein.

4. Dein Herz strahlt für dich und jene, die du liebst

Durch die Hochsensibilität nimmst du alles Emotionale auf einem außergewöhnlichen Niveau wahr. Folglich entwickelt sich auch deine Empathie in unerwarteten Ausmaßen und macht dich mitfühlender, wenn du diese Gabe positiv einsetzt.

Du kannst dir einer äußere Situation annehmen, denn das Leben gibt dir die Aufgabe, zuzuhören und bedingungslos zu helfen. Du lernst, dass du „Nein“ sagen darfst, aber du bietest immer gern jenen deine Hilfe an, die deine bedingungslose Liebe und dein großes Herz verdienen.

5. Deine Intuition ist kostbar

Du hast eine solch stark ausgeprägte Sensibilität, dass du Dinge wahrnehmen kannst, die jenseits von dem liegen, was den meisten Menschen zugänglich ist. Wenn du dich selbst dem „Flow“ hingibst und selbst die elementarsten Dinge hinter dir lässt, wird deine Intuition auf übernatürliche Weise erwachen. Und du kannst sie zu einem mächtigen Werkzeug machen, um dich erfüllt und glücklich zu fühlen.

Dann erlaubst du dir, Situationen und Emotionen, sowohl deine eigenen als auch die anderer Menschen, zu spüren. So kannst du mit deinem Wesen und vor allem mit der Liebe zu dir selbst, zum Leben und gegenüber jenen, die du liebst, umgehen. Unbewusst hilfst du ihnen. Dein Herz wird größer werden und dich zu einem besseren Menschen machen, glaube mir.



6. Du kannst gut mit Menschen umgehen

Zugegebenermaßen passiert mir das hier mit meinem Partner. Wenn du eine hochsensible Person bist, nimmst du das Strahlen der Menschen, mit denen du interagierst, wahr. Es ist wie eine Schatzkarte. Dieses Strahlen führt dich zum wahren Potential dieser Person, ihren Bedürfnissen und unfassbaren Geheimnissen.

Du bist sehr aufnahmefähig. Du spürst intensiv, was andere brauchen und weißt dadurch sehr viel. All das ermöglicht dir, unbewusste Verbindungen voller Intensität mit deinen Liebsten und deiner Umgebung zu erschaffen.

7. Hochsensibel zu sein ist Teil deines wahren Wesens

Es wird immer viele Menschen geben, die dich nicht verstehen. Sie werden vielleicht versuchen, dich zu entmutigen, indem sie die Tatsache, das Hochsensibilität etwas Wunderbares und Gutes ist, unterschätzen. Denn Menschen neigen dazu, etwas unmittelbar abzulehnen, wenn es ihnen Angst macht. Dabei denken sie noch nicht einmal daran, ob es ihrem Gegenüber hilft oder nicht.

Wie mir es auch schon passiert ist, hast auch du dich vermutlich endlose Male unverstanden gefühlt und das Gefühl gehabt, in deinem Leben laufe etwas verkehrt. Ich hoffe aber, dass du anhand dieser 7 Gründe das enorme Potential und die wichtige Gabe, die in der Hochsensibilität liegen, und dein Recht, diese zu genießen, erkennst.

„Sensibilität ist die Selbstbezogenheit des Selbst. Es geht darum, was sensibel ist und was nicht, in den Gefühlen. Der Mensch als Maßstab aller Dinge – mit anderen Worten, gemessen an nichts – der alles vergleicht, aber unvergleichbar ist, wird in seinem Empfinden bestätigt.“

- Emmanuel Lévinas



5 DINGE DIE NUR ALTE SEELEN VERSTEHEN

Der Sinn dieses Artikels ist es nicht, gewisse Menschengruppen voneinander zu spalten oder nur einem gewissen Typ von Lesern zu gefallen. Sinn ist es, Wohlbefinden und Erleichterung für diejenigen zu schaffen die erniedrigt, beschimpft und dafür verurteilt werden, dass sie nicht wie der Rest der Gesellschaft sind.

Manche Menschen sind einfach alte Seelen und müssen als solche akzeptiert werden. Wenn Du einer von denen bist, die für verrückt erklärt werden, weil Du denkst die Energie von Menschen fühlen zu können, oder als Einsiedler bezeichnet wirst, weil Du Zeit allein verbringen willst, oder als Spinner, da Du an alternative Dinge glaubst, ist es das beste das Du tun kannst – weiter zu machen dir selbst treu zu sein.

Als alte Seele wird es dir nur Schmerz und Leid bringen, zu versuchen, sich einer Gesellschaft anzupassen, die augenscheinlich hohl und spirituell leer ist. Lass dich von Autoritäten oder Institutionen nicht verleiten und unter Druck setzen, deine Leidenschaften, dein Verlangen und natürlichen Seinszustand zu untergraben.

Hier sind 5 Dinge die nur alte Seelen verstehen werden:

1) Das Verlangen alleine und isoliert zu sein

Jede alte Seele kennt die extreme Wichtigkeit, sich Zeit vom Leben zu nehmen, von Menschen und die Zeit alleine mit sich selbst zu verbringen, in Isolation. Das Leben kann manchmal überwältigend sein, und die Energien anderer Menschen erschöpfend wirken.

Zeit alleine in der Natur zu verbringen, allein auf der Parkbank zu sitzen, oder den ganzen Tag in deinem Zimmer zu verbringen, sind Dinge die für



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

deine spirituelle Gesundheit manchmal unabdingbar sind.

Manche Leute nennen dich vielleicht Einzelgänger oder meinen Du seist sozial gestört, dabei weißt Du bloß die Zeit alleine wertzuschätzen, um zu entgiften, zu reflektieren und dich um dich selbst zu kümmern.

2) Das Verlangen zu wachsen

Mehr als bloß Glück und ein komfortables Leben – Du willst ein Leben leben das Wachstum und Ausdehnung bekräftigt. Du schätzt Wachstum und Erfahrung so sehr, dass Du bereit bist durch Schmerz, Leid und Depression zu gehen um mehr über dich selbst herauszufinden.

Du nimmst Risiken auf dich und begibst dich auf Abenteuer, sodass die Leute vielleicht glauben dies sei unweise, aber immer auf der sicheren Seite zu sein ist dir einfach zu langweilig. Am Ende deiner Reise hier auf Erden, würdest Du es lieben ein Leben voller Auf's und Abs, Leid und Genuss, und atemberaubender Abenteuer erlebt zu haben, statt ein Leben auf der sicheren Seite.

3) Höchst observativ und intuitiv sein

Von klein auf warst Du fähig Menschen wirklich gut deuten zu können. Dadurch, jemanden nur ein paar Minuten zu beobachten, hast Du die Fähigkeit die Charakteristiken der Person zu bestimmen und was für ein Leben sie führt.

Es ist fast so, als hättest Du diese Software, die es dir erlaubt umherzuschauen und die Informationen über andere Seelen herunterzuladen. Das passiert, weil Du den Archetypen dieser Person in einem vorherigen Leben schon gesehen hast und dich mit dem allgemeinen Verhalten und der Psychologie dieses Typen auskennst.

Auf dem Kurs deiner Seelengeschichte hast Du mit tausenden Menschen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

interagiert, also ist da wirklich kein Archetyp mit dem Du es noch nicht zu tun bekommen hättest.

Das bedeutet nicht, dass Du verurteilend bist. Es bedeutet einfach nur, dass Du beobachtest. Du merkst vielleicht wie Du bei Parties oder sozialen Zusammenkünften ab und zu herum siehst und alles ab-checkst. Du siehst wie die Leute interagieren, beobachtest den Austausch der Energien, der während der Konversation passiert.

Du fühlst dich vielleicht sogar als ferner Beobachter wohler, als selbst teilzunehmen. Es fühlt sich für dich natürlich an.

Die Fähigkeit die Menschen gut lesen zu können hat dir einen echt guten Bullshit-Detektor beschert. Wenn dich jemand anlügt, weißt Du das. Du bemerkst das Zucken in deren Augen, den Sprung in ihrem Energiefeld, die Art wie sie die Worte jetzt anders aussprechen. Da bist Du schon viele male durch, Du bist also nicht sozial naiv, auch wenn Du in diesem Leben nicht viele soziale Interaktionen gehabt hast. Es war immer sehr schwierig dich zu manipulieren, da Du die wahren Intentionen und Verlangen anderer Menschen siehst. Du bist einfach gut darin Menschen intuitiv zu fühlen.

Manche Menschen nennen dich vielleicht gruselig oder denken Du bist irre, weil Du versuchst ein Medium zu sein, doch es fließt dir natürlich zu, die Gedanken und Energien von anderen wahrzunehmen.

4) Das Abweisen von allem “Mainstream”

Mainstreammusik ist herzlos, ohne Leidenschaft und ausgewaschen. Die Mainstreammedien sind verschmutzt, verfälscht und täuschend. Das Mainstreamleben ist trocken, langweilig und enttäuschend. Da Du dies siehst, hast Du alternative Denkweisen angenommen und auch Lebensweisen, die andere Menschen vielleicht verrückt finden.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Ich persönlich höre viel atmosphärischen Chillout, denn dieser gibt mir das was ich von Musik spirituell und existenziell verlange. Ich kann das Radio nicht ab. Ich erinnere mich, wie ich Leuten die Musik die ich mochte vorgespielt habe und die dann mit "das ist doch gar keine Musik!" geantwortet haben.

Ich bin sicher nicht alleine mit dem Wissen, wie es sich anfühlt sich wegen seiner alternativen Sichtweisen, Geschmack und Einstellungen ausgeschlossen zu fühlen.

5) Das wertschätzen der Reise

Du hast gelernt deiner Reise zu trauen und sie wertzuschätzen. Du versuchst nicht "tiefgründig" zu sein, Du kannst manchmal einfach nicht anders als von Gefühlen der Dankbarkeit überflutet zu sein.

Du verstehst, dass dieses Leben nicht ewig dauert und nimmst nichts für selbstverständlich. Andere um dich herum verstehen nicht, wieso Du so gerne Zeit in der Natur verbringst, wieso Du so oft meditierst oder die ganze Zeit zu den Sternen starrst. Nur weil sie zu sehr von weltlichen Belangen abgelenkt sind um das Gesamtbild zu sehen.

Wenn Du dich selbst mit einem oder allen dieser "5 Dinge" wiedererkennst, dann kannst Du dir sicher sein, dass Du entweder sehr reif für dein Alter bist oder ein, zwei Leben auf diesem Planeten bereits gelebt hast. Die Mehrheit der Menschen versteht diese 5 Dinge nicht, und sie findet Gefallen daran sich einen Spaß über diejenigen zu machen, die nicht dazu passen.

Du versuchst nicht anders, feinfühlig, intuitiv oder tiefgründig zu sein. Deine Seele funktioniert einfach anders. Lass dir von niemanden sagen, dass Du dich verändern musst, um den Erwartungen der Welt gerecht zu werden. Die Welt braucht nicht noch mehr Kopien. Sie braucht mehr In-



dividuen, die Dinge tun die ihre Seelen lebendig machen

ICH BIN HOCHSENSIBEL. ICH BIN HOCHSENSITIV.

Diese Sätze bedeuten alle das gleiche. Oder?

Ja und nein. Die meisten Experten, die sich mit Hochsensibilität beziehungsweise Hochsensitivität beschäftigen, verwenden diese Begriffe synonym. Grund dafür ist die Herkunft der Begriffe aus dem Englischen: „High Sensitive Person“ wurde zunächst übersetzt mit „hochsensible Person“. Später kam „hochsensitive Person“ als Übersetzung dazu, – vielleicht weil dieser Begriff neutraler klingt? Immerhin schwingt bei ihm nicht das „Sensibelchen“ mit.

Mach den Unterschied!

Unserer Erfahrung nach ist es sehr sinnvoll, einen Unterschied zwischen



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Hochsensibilität und Hochsensitivität zu machen. Zwei ganz unterschiedliche Phänomene können mit diesen Worten beschrieben werden, auch wenn sie häufig gemeinsam auftreten:

Wer hochsensibel ist, verfügt über feiner ausgeprägte 5 körperliche Sinne als andere. Er oder sie hört, sieht, schmeckt, fühlt und riecht differenzierter. Das führt leicht zu Reizüberflutung, Hochsensible sind „zartbesaitet“. Gleichzeitig sind sie dadurch aber in der Lage, viel feinere Informationen wahrzunehmen und zu interpretieren. Ihre Saiten schwingen leichter, um bei diesem Bild zu bleiben. Kein Wunder, das so viele Hochsensible Künstler sind!

Wer hochsensitiv ist, muss nicht unbedingt über diese Schärfung der fünf physischen Sinne und nicht über diese Empfindsamkeit verfügen.

Stattdessen hat ein Mensch, der hochsensitiv ist, einen „sechsten“ oder „siebten“ Sinn. Hochsensitive sind das, was man „hellsichtig“ oder „hellfühlig“ nennt. Sie sind extrem empathisch, manchmal regelrecht medial. Sie haben Ahnungen, Visionen oder andere Empfindungen aus der „nicht-alltäglichen Wirklichkeit“.

Für Hochsensitive ist es selbstverständlich, dass es Energien außerhalb unserer alltäglichen Wahrnehmung gibt, denn sie nehmen sie direkt wahr. Manche Menschen haben diese Fähigkeiten schon seit frühester Kindheit. Bei anderen entwickeln sie sich erst im Erwachsenenalter.

Hochsensitivität und Hochsensibilität treten oft gemeinsam auf, aber nicht immer. Es gibt Hochsensible ohne ausgeprägte Empathie oder nicht-alltäglichen Wahrnehmungen, und es gibt Hochsensitive, deren alltägliche Sinne durchschnittlich ausgeprägt sind.

Die Unterscheidung der beiden Begriffe ist deswegen wichtig, weil beide Personengruppen unterschiedliche Bedürfnisse haben



Hochsensible Menschen müssen lernen, mit ihrer Empfindsamkeit zurechtzukommen.

Sie müssen sich Ruhephasen gönnen, ihren Alltag an ihre zartbesaitete Natur anpassen und die Stärken ihrer Besonderheit kennenlernen.

Hochsensitive haben dagegen oft das Problem, dass sie über ihre Wahrnehmungen nur mit wenigen Menschen reden können. Sie müssen lernen, dass sie nicht „verrückt“ sind und wie sie ihre Fähigkeiten als Gabe nutzen können. Manchmal müssen sie auch lernen, zwischen alltäglichen und nicht-alltäglichen Wahrnehmungen zu unterscheiden.

Für all diese Lernaufgaben ist ein großes Maß an Wissen über die eigene Besonderheit wichtig. Die Erkenntnis „Ja, so bin ich“ wird durch die Differenzierung von Hochsensibilität und Hochsensitivität erleichtert. Es macht einen Unterschied.

Empfindsam oder empathisch, oder vielleicht beides – nur wer sich selbst versteht, kann lernen, seine Besonderheit zu wertschätzen.

Feinfühlige Menschen brauchen besondere Lebensstrategien

Hochsensible Menschen haben besondere Fähigkeiten, brauchen aber auch besondere Bedingungen, um wirklich kraftvoll diese Fähigkeiten und Gaben zu leben.

Um diese Bedingungen schaffen zu können, habe ich dir in meinem E-Book „Hochsensibilität – Dein Anti-Stress-Coaching“ zahlreiche Tipps und Übungen zusammengestellt.

HSP TEST

Antwortenlegende



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Kürzel	Bedeutung
1 ---	= nein, überhaupt nicht
2 --	= nein
3 -	= eher nein
4	= halb-halb, weiß nicht
5 +	= eher ja
6 ++	= ja
7 +++	= ja, sehr!

Herzlich Willkommen!

Vorauszuschicken ist, dass dieser Test zur Hochsensibilität - so wie jeder Selbsttest - die jeweils eigene Selbstwahrnehmung als Grundlage hat. Daher kann das Ergebnis je nach Tagesverfassung ein wenig variieren. Und auch von Mensch zu Mensch kann die eine oder andere Fragestellung unterschiedlich interpretiert werden.

Der Test liefert jedoch sehr gute Anhaltspunkte, wenn Sie sich mit der Thematik unterschiedlicher Sensibilität befassen möchten. Beachten Sie bitte, dass Hochsensibilität keine Diagnose ist, sondern ganz einfach ein Wesenszug.

Lesen Sie jede Frage sorgfältig und antworten Sie so, wie es Ihren üblichen Gefühlen, Gedanken und Emotionen im Alltag entspricht. Wenn Sie alles ausgefüllt haben, finden Sie am Ende die Auswertung.

Alter: _____ | _____ männlich | _____ weiblich

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	-	-	-		+	+	+
		-	-				+	+
		-						+
1	Die Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich ...							



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	-	-	-		+	+	+
		-	-				+	+
		-						+
2	In Beziehungen habe ich die Tendenz, mich den Anderen stärker verbunden zu fühlen, als sie sich mir							
3	An Tagen, an denen viel los ist, beobachte ich an mir das Bedürfnis, mich zurück zu ziehen - ins Bett, einen abgedunkelten Raum oder irgend einen Platz, an dem ich für mich sein kann und gegen Außeneinflüsse abgeschirmt bin							
4	Ich scheine schmerzempfindlich zu sein							
5	Von intensiven Außenreizen (grelles Licht, starke Gerüche, grober Stoff auf der Haut, nahe Polizei- oder Rettungssirenen, etc.) fühle ich mich leicht überwältigt							
6	Ich habe ein reiches, vielschichtiges Innenleben							
7	Ich bin ein guter Zuhörer; Menschen kommen zu mir mit ihren Problemen							
8	Ich bin gewissenhaft							
9	Es bringt mich ganz durcheinander, wenn ich in kurzer Zeit vieles zu erledigen habe							
10	Ich erschrecke leicht							
11	Es ist bzw. wäre mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen (Überstimulation) vermeiden kann							
12	Bildende Kunst und/oder Musik und/oder Naturstimmungen bewegen mich tief							
13	Ich bemerke und genieße zarte oder feine Gerüche, Geschmäcker, Klänge							



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	-	-	-		+	+	+
		-	-				+	+
		-						+
	oder Kunstwerke							
14	Lärm ist mir unangenehm							
15	Es regt mich unangenehm auf, wenn rund um mich sehr viel vor sich geht oder Trubel herrscht							
16	Ich bemerke scheinbar mehr Feinheiten in meinem Umfeld als die meisten Menschen							
17	Ich scheine eher naiv zu sein, nehme Scherze von Freunden für bare Münze, etc.							
18	Ich habe gelegentliche Phasen von "Weltschmerz", wo mich gewohnte oder scheinbar banale Tatsachen sehr traurig stimmen							
19	Es ist mir lästig, wenn gleichzeitig verschiedenste Dinge von mir verlangt werden							
20	Ich strenge mich an, keine Fehler zu machen und nichts zu vergessen							
21	Sehr hungrig zu sein hat bei mir starke Auswirkungen auf meine Konzentrationsfähigkeit oder Laune							
22	Es ist mir wichtig, mein Leben so einzurichten, dass ich aufregende oder überfordernde Situationen vermeiden kann							
23	Veränderungen in meinem Leben bringen mich durcheinander							
24	In Wettbewerbssituationen oder unter Beobachtung werde ich so nervös oder unsicher, dass ich schlechtere Leistungen bringe als ohne diesen							



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

#	Frage	1	2	3	4	5	6	7
	--- = nein, überhaupt nicht +++ = ja, sehr	-	-	-		+	+	+
		-	-				+	+
		-						+
	Stressfaktor							
25	Als ich ein Kind war, dürften mich meine Eltern oder Lehrer für scheu oder sensibel gehalten haben							
26	Ich träume oft bunt und intensiv							
27	Mein Traumleben ist mir wertvoll							
28	Harmonie ist mir wichtig; im Konfliktfall ziehe ich mich lieber zurück							
29	Mit meiner beruflichen Situation bin ich glücklich und zufrieden							

TEST FÜR HOCHSENSIBILITÄT (HSP-TEST)

Quelle: <https://www.psychomeda.de/online-tests/test-fuer-hochsensibilitaet.html>

Testdatum: Freitag, der 27. Juli 2018 (09:29 Uhr)

Geschlecht: männlich

Alter: 41 bis 50 Jahre

Hinweise zur Interpretation

Der Test für Hochsensibilität (HSP-Test) misst die Sensibilität auf vier psychologischen Faktoren:



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

- 1) Sensibilität für innere und äußere Reize
- 2) Erregbarkeit
- 3) Fähigkeit, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen und Sinesindrücken filter zu können
- 4) Tendenz, sich mit den eigenen Gedanken und Gefühlen zu beschäftigen.

Hochsensible Personen (High Sensitive Persons) unterscheiden sich auf allen vier Dimensionen typischerweise von anderen Menschen: Sie sind sensibler für innere und äußere Reize, sie sind leichter erregbar, sie können weniger gut zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen filtern und sie beschäftigen sich viel mit sich selbst. Weiterhin lassen sich drei Typen von Hochsensibilität unterscheiden, je nachdem, welches Merkmal im Vordergrund steht:

Typ 1 (sensibel/ausgeglichen): Hochsensible Personen, die jedoch nur wenig erregbar sind

Typ 2 (sensibel/erregbar): Hochsensible Personen, die gut filtern können, aber leicht erregbar sind

Typ 3 (sensibel/schutzlos): Hochsensible Personen, die kaum filtern können und leicht erregbar sind

Im Folgenden werden Ihre Testergebnisse als Profil mit Hinweistexten zur Interpretation dargestellt. Die Testergebnisse dienen lediglich einer ersten Einschätzung. Sie können keine fundierte psychologische Diagnostik unter kontrollierten Bedingungen ersetzen.

Für die Ergebnisdarstellung wurden Ihre Antworten mit den Antworten anderer Teilnehmer (repräsentative Normstichprobe) verglichen und in



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Stanine-Werte von 1 (äußerst niedrige Ausprägung) bis 9 (äußerst hohe Ausprägung) umgerechnet. Stanine-Werte sind Normwerte, die es ermöglichen, ein Test-Ergebnis in Bezug zu einer repräsentativen Stichprobe zu setzen. Ein Stanine-Wert von 5 entspricht dabei einer durchschnittlichen Ausprägung (Durchschnittswert). Die meisten Menschen erzielen Werte im Bereich von 4 bis 6. Werte außerhalb dieses Bereichs (grau) sind als unter- bzw. überdurchschnittlich anzusehen.

Einschränkungen und Fehlerintervall

Die Ergebnisse psychologischer Tests werden von mehreren Faktoren beeinflusst. So gibt es neben zufälligen Schwankungen (Tagesform) auch systematische Faktoren wie die Durchführungsbedingungen, die sich auf die Testergebnisse auswirken können. Ein gemessener Wert wird daher nicht immer dem tatsächlichen Wert entsprechen. Sehr wahrscheinlich liegt Ihr tatsächlicher Wert aber in einem Intervall von +/- 1 um den gemessenen Wert.

Testdatum: Freitag, der 27. Juli 2018 (09:29 Uhr)

Geschlecht: männlich

Alter: 41 bis 50 Jahre

Ihr HSP-Profil



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Stanine-Normwert	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	---	--	-		0		+	++	+++
	4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%
Sensibilität für innere und äußere Reize								●	
Erregbarkeit auch Kleinigkeiten führen zu starken Emotionen							●		
Defizitärer kogn. Filter kann zwischen Wichtigem und Unwichtigem filtern								●	
Selbstaufmerksamkeit beschäftigt sich sehr viel mit inneren Vorgängen								●	
Stanine-Normwert	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Häufigkeit	4%	7%	12%	17%	20%	17%	12%	7%	4%
					Norm				

Das bedeuten Ihre Werte im Einzelnen

Innere und äußere Reize werden sehr viel intensiver erlebt als bei anderen Menschen. Oft fühlen Sie sich geradezu überflutet von Eindrücken und Gefühlen. Ihre Sensibilität ist weit überdurchschnittlich ausgeprägt.

Außerdem sind Sie leicht erregbar. Kleinigkeiten stören Sie sehr schnell, sie sind leicht verärgert, verletzt oder berührt. Ihr Gefühlsleben ist ein Auf- und Ab.

Ihr kognitiver Filter ist defizitär. Es gelingt Ihnen sehr oft nicht, Informationen und Eindrücke zu filtern und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird von negativen und störenden Gedanken angezogen, ohne dass Sie sich dagegen wehren können. Das macht Sie noch sensibler und oft auch schutzloser.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Bereits als Kind galten Sie als sensibel und empfindsam. Sie brauchten mehr Schutz und Aufmerksamkeit.

Es lassen sich drei Typen von Hochsensibilität unterscheiden, je nachdem, welches Merkmal im Vordergrund steht.

Typ 1 - Hochsensibel-ausgeglichen

Personen dieses Typs sind hochsensibel jedoch aufgrund ihrer Fähigkeit zwischen relevanten und irrelevanten Informationen differenzieren zu können, insgesamt ausgeglichen

Ihre Übereinstimmung mit diesem Typ: 62 %

hochsensibel-ausgeglichen Typ I: 62 %

Typ 2 - Hochsensibel-erregbar

Personen dieses Typs sind hochsensibel und leicht erregbar. Auch Kleinigkeiten lösen starke emotionale Reaktionen aus.

Ihre Übereinstimmung mit diesem Typ: 94 %

hochsensibel-erregbar Typ II: 94 %

Typ 3 - Hochsensibel-wehrlos

Personen dieses Typs sind hochsensibel und können zudem schlecht zwischen relevanten und irrelevanten Informationen unterscheiden. Sie haben oft den Eindruck, dass alles auf sie einströmt und sie dem wehrlos



ausgeliefert sind.

Ihre Übereinstimmung mit diesem Typ: 100 %

hochsensibel-wehrlos Typ III: 100 %

HSP: Ihre Stärken und Schwächen

Aus Ihrem HSP-Profil ergeben sich spezifische Stärken, Schwächen und Chancen.

Ihre Stärken

Sie sind hochsensibel und nehmen Ihre Umwelt und auch sich selbst sehr genau wahr. Diese Sensibilität ist in vielen Lebensbereichen zweifelsohne eine große Stärke.

Sie beschäftigen sich sehr genau mit Ihren inneren Vorgängen, Wünschen und Bedürfnissen.

Ihre Schwächen

Sie können kaum zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden. Ihre Aufmerksamkeit wird immer wieder auf Kleinigkeiten und störende Abweichungen gelenkt. Versuchen Sie durch Übung Ihre Aufmerksamkeit besser zu steuern und auf das Wesentliche zu richten.

Sie beschäftigen sich dermaßen mit sich selbst, dass Ihnen oftmals der Blick für das Wesentliche der Welt verlorenght. Sie drehen sich zu sehr um sich selbst. Achten Sie auch mehr auf Andere.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Sie sind der Welt und den Dingen, die auf Sie einströmen, oft wehrlos ausgesetzt. Versuchen Sie mehr von oben auf die Dinge zu schauen.

Ihre Chancen

Sie haben die Möglichkeit, sich weiter zu einem sensiblen aber ausgeglicheneren Menschen zu entwickeln.

DIE 12 SINNE – SINNESSCHULUNG BEI HOCHSENSIBILITÄT

Kennst du die Formulierung: „Alle 7 Sinne beisammen haben“?

Hast du dich schon einmal gefragt, welche 7 Sinne dabei gemeint sein könnten? Schon Aristoteles beschrieb 5 Sinne: Riechen, Schmecken, Fühlen (im Sinne von Tasten), Sehen und Hören. Der Ausdruck „6. Sinn“ wird häufig verwendet, wenn jemand etwas bemerkt, ohne es bewusst mit den 5 Sinnesorganen wahrzunehmen. Auch der sogenannte „7. Sinn“ wird als Ausdruck des **Unbewussten** oder **Intuition** verstanden.

Hochsensible und hochsensitive Menschen nehmen aber noch viel mehr wahr:

Die **Gefühle** und teilweise **Gedanken** von **anderen** - **Harmonie** oder **Disharmonie** im Raum - **Energieflüsse** - Die **Ausstrahlung** (Aura) von **Menschen, Gegenständen** oder **Orten** - Diffuse **Reaktionen** auf äußere **Einflüsse** - Und noch vieles mehr.

Welche Sinne sind für diese Wahrnehmungen verantwortlich?

Das Phänomen ist nicht neu. Bereits 1916 hat Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, seine Sinneslehre publik gemacht. Neben den klassischen **5 Sinnen**, die schon Aristoteles beschrieben hat, definierte Steiner weitere menschliche Sinne.

Mit diesen sollten sämtliche Wahrnehmungen, zu denen Menschen fähig sind, abgebildet



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

werden. Er fand schließlich zwölf Sinne, die er in drei Vierergruppen zusammenfasste:

12 SINNE		
Untere Sinne	Mittlere Sinne	Höhere Sinne
Körpersinne	Umgebungssinne	Soziale Sinne
1. Tastsinn	5. Wärmesinn	9. Hörsinn
2. Gleichgewichtssinn	6. Sehsinn	10. Sprach- und Wortsinn
3. Bewegungssinn	7. Geschmackssinn	11. Gedankensinn
4. Lebens- und Vitalsinn	8. Geruchssinn	12. Ich-Du-Sinn (Empathie)

Die erste Gruppe bilden die **Körpersinne**

1. Der Tastsinn

Das physische Organ des Tastsinns sind die verschiedenen **Tastrezeptoren** der **Haut**. Der Tastsinn vermittelt uns unser inneres **Selbsterleben** an der **Körpergrenze** durch **Berührung**.

Wohlgefühl und Geborgenheit durch zärtlichen Körperkontakt werden damit wahrgenommen. Als kindliche **Erfahrung** entwickelt sich so **Urvertrauen** oder **Existenzvertrauen**. Hier macht der Mensch die Erfahrung: Loslassen-Können ist genauso wichtig wie auf den Arm nehmen.

Was diesen Sinn stört sind Berührungen oder Übergriffe ohne Respekt vor der seelisch-leiblichen Integrität des Menschen, Alleingelassen fühlen oder Überfürsorge; ausschließlich äußere Versorgung (Absicherung), ohne wirkliche innere Annahme der Person. All diese Aspekte lassen sich sowohl auf kindliches Erleben, als auch auf



(Liebes-)Beziehungen übertragen.

2. Der Gleichgewichtssinn

Der physische Sitz des Gleichgewichtssinns ist das **Vestibular-Organ** im Innenohr und das Gleichgewichtszentrum im Kleinhirn. Dieser Sinn dient zur **Feststellung** der **Körperhaltung** und **Orientierung** im **Raum**.

Rudolf Steiner hält den Gleichgewichtssinn für sehr bedeutend für die Entwicklung von geographischer und, daraus folgend, mathematischer Begabung.

Orientierungssicherheit im Raum führt zu **Ausgeglichenheit**, dem Finden von **Ruhepunkten** und bildet die **Grundlage** für ein stabiles **Selbstvertrauen**, das innere **Gleichgewicht**.

Bewegungsarmut kann somit zu innerer Unruhe und Rastlosigkeit, Depression, Resignation und innerer Zerrissenheit führen. Wenn ein Mensch „den Boden unter den Füßen verliert“, ist das ein Hinweis auf ein seelisches **Ungleichgewicht**, der einen **Zusammenhang** von **Gleichgewichtssinn** und seelischer **Verfassung** andeutet.

3. Der Bewegungssinn

Der physische Sitz des Bewegungssinns sind die **Proprio-Rezeptoren** in der Muskulatur. Die Medizin bezeichnet diesen Sinn als **Tiefensensibilität**.

Mit dem Bewegungssinn nehmen wir unsere eigenen Bewegungen wahr. Ein guter Bewegungssinn ermöglicht **Freiheitserlebnisse** und **Gefühl** der **Selbstbeherrschung** durch die **Beherrschung** des **Bewegungsspiels**.

Wenn durch fehlende körperliche Aktivität dieser Sinn wenig stimuliert wird, kann dies zu einer inneren Passivität und Antriebsschwäche führen. Gerade beim Kind sind es die



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Bewegungen, der Eigenbewegungssinn, der die Grundlage der Nachahmung und damit des Lernens bildet.

4. Lebenssinn / „Meinungsbildungssinn“

Der physische Sitz des Lebenssinns ist das vegetative Nervensystem. In der Medizin wird die weitgehend unbewusste Wahrnehmung der **Organtätigkeit** als **Viszerozeption** bezeichnet.

Der Lebens- oder Vitalsinn ermöglicht es uns, uns als lebende, körperliche Wesen wahrzunehmen. Der Lebenssinn gibt ein Gefühl davon, in welcher Verfassung der gesamte Organismus ist.

Ich, Frank Carl Maier, gehe noch weiter und sage, dass dieser Sinn dem Wesen ermöglicht „JA“ und „NEIN“ zum Leben, zu Themen, zu Frage und Antwort zu sagen. Ein stark ausgeprägter Lebenssinn in Kombination mit seinem Unterstützer aus den oberen „geistigen“ Sinnen, dem Gedanken-Sinn, gibt einem Wesen Halt und Stabilität und bildet sein Selbstbewusstsein aus. Ich nenne diesen Sinn daher auch fortführend zu Steiners Bezeichnung „**Meinungsbildungssinn**“

Dieser Sinn warnt uns, wenn etwas im Körper nicht stimmt, wenn ein Mangel zu groß wird oder Krankheit droht. Er unterstützt Behaglichkeit und Harmoniegefühle. Ein gleichmäßiger Tagesablauf, Lebensqualität und innere Ordnung fördern diesen Sinn.

Er wird meist erst dann deutlich spürbar, wenn etwas die Harmonie des Körpers stört. Mattigkeit und Energielosigkeit sind Wahrnehmungen des Lebenssinns. Gewalt, Angst, Hektik, Streit stören den Lebenssinn nachhaltig.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Die zweite Sinnesgruppe sind die **Umgebungssinne**.

Mit ihnen nehmen wir nicht mehr schwerpunktmäßig uns selbst, sondern ganz besonders auch unsere Umwelt wahr. Zu den Umgebungssinnen gehören der Wärmesinn, der Sehsinn, der Geschmackssinn und der Geruchssinn.

5. Wärmesinn / Polaritätssinn

Der physische Sitz des Wärmesinns sind die **Wärme-** und **Kälte-Rezeptoren**. Er vermittelt das Wärme- und Kälte-Erleben. Der Wärmesinn hindert uns fortwährend daran, dass wir gleichgültig werden, bzw. dass wir Thematiken und Erlebnisse immer nur aus einem „eingefahrenen“ Blickwinkel betrachten. Dieser Sinn erkennt, dass es im Leben Gegensätze gibt. So wie oben, so unten, so wie innen, so aussen, etc.

Dieser Sinn ist nicht nur durch die Temperaturrezeptoren zu befriedigen, sondern (wenn wir den rein physikalischen Bereich verlassen) auch durch die Verbreitung seelischer und geistiger Wärme. Analog dazu können hochsensible Menschen übertriebene oder unechte Herzlichkeit und Kaltherzigkeit sehr gut wahrnehmen.

Dieser Sinn, ich nenne ihn „Temperatursinn“, bzw. „Polaritätssinn“ ist meines Erachtens wesentlich dafür verantwortlich, ob ein Wesen die Gradualität der Polarität erkennen kann und zeigt auf dass das gesamte All aus Polaritäten (positiv / negativ, warm / kalt, schnell / langsam, gut / schlecht) besteht. Es bildet daher in Verbindung mit den anderen Sinnen der äußeren Wahrnehmung die Basis für ein Verständnis der Welt und des Weltalls.

6. Sehsinn

Der physische Sitz des Sehens ist das **Auge**. Er vermittelt ein Empfinden von und für Farben, von Hell und Dunkel und das nicht nur auf der physischen Ebene.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Dieser Sinn bildet einen Teil der umfassenden **visuellen Wahrnehmungen**. Hier vermitteln sich die Wahrnehmungsebenen, über die hochsensitive Menschen verfügen: Düstere Stimmungen und finstere Gedanken können sie oft wahrnehmen. Gegenüber allem Grellem (Protzigen) sind sie empfindlich und farblos-triste Umgebungen beeinflussen sie meist ebenso. Der Sehsinn ist vielleicht der intensivste und offen-sichtlichste Sinn, denn mit ihm wird quantitativ am meisten wahrgenommen.

7. Geschmackssinn

Der physische Sitz des Geschmackssinns ist die **Zunge**. Er vermittelt differenzierte Geschmackskompositionen aus süß, sauer, salzig, bitter. Dieser Sinn wird auch als „gustatorische Wahrnehmung“ bezeichnet.

Die gesamte Geschmacksempfindung ist allerdings ein komplexes Zusammenspiel des eigentlichen **Geschmackssinns** und des **Geruchssinns**, gemeinsam mit **Tast-** und **Wärmesinn** aus der Mundhöhle.

Dieser Sinn hat eine wichtige Funktion der Gesunderhaltung: Schlechte Geschmäcker erzeugen Ekel und schützen so vor Vergiftungen. Auch hier ist die Analogie zum psychischen Erleben leicht: Wir sprechen von einer „geschmackvollen Umgebung“ oder einem „geschmackvollen Menschen“, wenn uns diese angenehm sind. Bei diesem Sinn ist die Prägung des Wahrnehmenden sehr deutlich und die Eindrücke haben einen sehr subjektiven Charakter.

8. Geruchssinn

Der physische Sitz des Geruchssinns ist die **Riechschleimhaut** der Nase. Er vermittelt die olfaktorische Wahrnehmung, die Wahrnehmung der Gerüche.

Gleich den Tönen und Farben haben die Gerüche enormen Einfluss auf die Seelenwelt.



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Der Mensch nimmt durch den Geruchs-Sinn die feinsten Substanzen der Umwelt wahr.

Die Geruchsempfindung ist natürlich stark subjektiv, denn Gerüche wirken sehr tief in uns und sprechen unmittelbar und direkt unsere Gefühle an. Sie können leicht uralte Kindheits-Erinnerungen in uns wecken oder großen Ekel hervorrufen.

Man kann sich Gerüchen kaum entziehen, denn sie strömen einfach mit der Atem-Luft in uns hinein. Deshalb sind Geruchswahrnehmungen für Hochsensible oft recht belastend, denn Gerüche können sehr leicht aufdringlich auf sie wirken. Mit der stark gefühlsbeeinflussenden Wirkung weist das Riechen auf seine Verwandtschaft zum instinkthaften Wahrnehmen der Tiere hin.

Die dritte Gruppe ist für hochsensible und hochsensitive Menschen wohl die interessanteste. Die Sinne dieser Gruppe heißen Erkenntnisinne oder soziale Sinne.

9. Hörsinn

Der physische Sitz des Hörsinns sind die Ohren. Er vermittelt das Hören von Geräuschen, Tönen und Klängen. Hierfür benötigt ein Mensch relativ wenig Aktivität und Wachheit. Alle Klang- und Geräuscheindrücke sind einmalig, sie sind vergänglich. Ein Bild kann immer wieder angeschaut werden. Ein Ton ist nur im Erklingen wahrnehmbar. Durch das Verklingen entzieht sich dieser Ton für immer dem Wahrnehmungsfeld. Es kann nun nur noch ein gleicher Ton neu erklingen. Das macht alles Gehörte authentisch und „echt“. Sinneseindrücke von dieser Echtheit hat der Hörsinn nur mit den noch über ihm stehenden Sinnen gemeinsam. So sensibel wie manche Menschen auf unangenehme Geräusche reagieren, so heilsam können Wohlklänge sein. Hochsensible Menschen können insbesondere klassische Musik. insbesondere Bach, Händel, Haydn, Mozart zur Psychohygiene nutzen. Aber auch Singen, Erzählen und Vorlesen tut vielen Hochsensiblen sehr gut.



10. Sprachsinn

Der physische Sitz der Sprache sind der Kehlkopf und die angrenzenden Organe. Der Sprachsinn geht aber über das eigentliche Sprechen und Hören von Sprache weit hinaus. Er ermöglicht es uns, viele Ebenen der Kommunikation gleichzeitig wahrzunehmen. Mit dem Sprachsinn nehmen wir Worte (oder auch Schreie, Stöhnen oder Lachen) als kommunikative Geräusche wahr und bringen sie in Zusammenhang mit Mimik, Gestik und anderen nonverbalen Kommunikationsformen. Die Wahrnehmung des Sprach- oder Wortsinnes ist eigentlich das Verstehen. Aus dem gehörten Geräusch oder Ton können wir durch Verstehen heraushören, ob es sich um Buchstaben, Silben oder Worte handelt. Wir wissen, dass es sich um mehr als ein bloßes Geräusch handelt, und wir erkennen Laute. Der Wortsinn lässt uns ebenfalls wahrnehmen, ob es sich auf einem Papier um ein sinnloses Gekritzel oder Buchstaben und Zeichen handelt. Dieser Sinn bezieht sich in all seiner Wahrnehmung auf das rein Menschliche.

11. Der Gedankensinn

Mit dem Gedanken- oder Begriffs-Sinn kann der Mensch Gedanken anderer wahrnehmen. Wir erkennen sie einmal aus dem Zusammenhang des durch den Wortsinn Wahrgenommenen. Das Erfassen einzelner Buchstaben als Begriff und das Verhältnis der Begriffe oder Symbole zueinander lässt dann den Gedanken des anderen Menschen erkennen. Die Lautsprache vermittelt jedoch zunächst nur die Worte.

Wir müssen den Gedanken einen Sinn geben: Durch den Gedanken-Sinn. Viel mehr als durch die Sprache kann das Gedankenleben eines anderen Menschen im Unausgesprochenen nachempfunden werden: In Mimik und Gestik, durch die Körperhaltung und durch die ganze Art des Gegenübertretens. Diese Dinge, die viel mit Empathie zu tun haben, nehmen wir über den Gedankensinn wahr. Je sensibler und sensitiver ein Mensch ist, umso mehr kann er die Gedanken der anderen Menschen wahrnehmen. Einfach in-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

dem er einem anderen Menschen gegenüber tritt, kann er unmittelbar innerlich nachfühlen und nachleben, wie es ihm ergeht. Das ist nicht immer gewünscht und auch nicht immer leicht. Das Erfassen von Gedanken „hinter“ den Worten kostet Kraft und erfordert ein recht hohes Maß an Wachheit.

12. Der Ich-Sinn

Noch einen Schritt weiter geht der Ich-Sinn. Der Ich-Sinn bildet sich infolge der Tast- und Berührungswahrnehmung an der eigenen Körpergrenze als Organ zur Gesamtwahrnehmung des anderen. Ursprünglich waren wir veranlagt, in viel feinerer Weise das Ich des anderen Menschen innerlich zu verspüren, denn der ganze Mensch ist Ichsinn-Organ. Der Ich-Sinn vermittelt Wesenserfahrung, unmittelbares Erleben und Erkennen des anderen Menschen als „Ich“. Es ist die Fähigkeit, einen anderen Menschen wie sich selbst zu empfinden, ihn als ein anderes Ich wahrzunehmen. Aus der Gesamterscheinung und Anwesenheit des Anderen, aus seinen Gedanken, Taten und Bewegungen seinen Charakter direkt zu empfinden, seine besondere persönliche Art wahrzunehmen, das macht die Kraft der Empathie, der Ich-Sinn. Die Grundlage für das Wahrnehmen eines anderen Ichs ist das eigene Selbstbewusstsein, das über die ersten Sinne entsteht. So spannt der höchste aller Sinne ein Bogen zurück zum Beginn der Sinnesleiter.

Der Ich-Sinn ist der am wenigsten entwickelte Sinn der meisten Menschen. Viele Hochsensible und Hochsensitive Menschen verfügen über wunderbar feingestimmte obere Sinne. Diese sind in ihren Aktivitäten ausschließlich auf die Äußerungen der Mitmenschen ausgerichtet. Im Gegensatz dazu sind die unteren Sinne hauptsächlich auf die Wahrnehmungen der eigenen Körperlichkeit bezogen.

Die oberen Sinne werden auch die geistigen Sinne genannt.

Sie sind nur beim Menschen in dieser Art und Weise entwickelt.

Diese Zusammenfassung soll dazu dienen, das Wirken der einzelnen Sinne und ihre Zu-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

ordnung zu einem Wahrnehmungsgebiet darzustellen. Selbstverständlich sind in Wirklichkeit die Übergänge mehr fließend und meist mehrere Sinne beim Zustandekommen einer Wahrnehmung beteiligt.

Mit seinen Erkenntnissen hat Rudolf Steiner schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts dem einen Namen gegeben, was sich viele hochsensible und hochsensitive Menschen heute nicht erklären können. Und wie so oft ist das, was einen Namen hat, greifbarer und leichter zu verstehen. Deshalb kann Steiners Sinneslehre gerade für Hochsensible oder Hochsensitive ausgesprochen hilfreich sein.

In meinem Buch „Ich spüre was, was du nicht spürst“ (Klick auf den Link) finden sich viele praktische Übungen zur Schulung der Sinne.

Feinfühlige Menschen brauchen besondere Lebensstrategien

Hochsensible Menschen haben besondere Fähigkeiten, brauchen aber auch besondere Bedingungen, um wirklich kraftvoll diese Fähigkeiten und Gaben zu leben.

Um diese Bedingungen schaffen zu können, habe ich dir in meinem E-Book „Hochsensibilität – Dein Anti-Stress-Coaching“ zahlreiche Tipps und Übungen zusammengestellt.

3. TEIL | ICH BIN DER SCHÖPFER MEINER GEDANKEN

WELCHE ENERGIE STRAHLST DU AUS? – WAS DU AUSSENDEST WIRD REALITÄT!

Nicht nur innerhalb der spirituellen Szene sondern inzwischen auch im allgemeinen Sprachgebrauch, tauchen immer wieder Begriffe auf wie High Energy, feinstoffliche Energien, Lebensenergie, oder Energieeibe-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

nen.* Handelt es sich hier lediglich um innerpsychische Begebenheiten oder existieren hier tatsächlich Energieformen oder ähnliches?

Welche Energie strahlst du aus? Sorge, Schwere, Unsicherheit, Zweifel, Angst, Misstrauen, Nervosität, Hass oder Freude, Zuversicht, Leichtigkeit, Sicherheit, Vertrauen, Liebe, Ruhe und Klarheit?

Das Gerede vom „Energie ausstrahlen“ ist kein Humbug.

So ziemlich jeder wird bestimmte energetische Phänomene erlebt haben; in Wahrheit erleben wir sie jeden Tag. Vielleicht ist es der Blick, den man in seinem Rücken spürt, und wenn man sich dann umdreht, wird man von jemanden beobachtet.

Oder wir schenken beispielsweise einem Menschen etwas zu Weihnachten, und wir merken im Innern – ohne in das Gesicht des Gegenüber zu schauen – ob es ihm gefällt oder nicht. Wir spüren seine Reaktion. Wir nehmen seine Schwingung wahr.

Besonders intensiv können wir Energien verspüren, wenn wir verliebt sind: Bei diesem Szenario verschmelzen wir regelrecht mit der Energie des Partners. Oft merken wir sofort, ob jemand uns leiden kann oder nicht. Oft erhalten wir Informationen, die mit unseren 5 Sinnen überhaupt nicht einfangbar sind.

Diese Informationen werden durch die Matrix übermittelt. Wir leben in keiner „festen“ Realität. Raum und Zeit sind Illusionen. Informationen können in Echtzeit rund um den Globus gesendet werden, wie wissenschaftliche Experimente ergaben (so ist es auch universal gesehen). Bald werden wir herausfinden können, dass wir ebenso Informationen aus der Zukunft erhalten, oder in die Vergangenheit speisen. Doch das ist ein anderes Thema.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Was wir ausstrahlen, hängt unter anderem davon ab, wie wir uns fühlen, was wiederum davon abhängt, was wir denken. Hast du negative Gedanken, wirst du auch eine negative Energie ausstrahlen, auf die deine Umwelt häufig mit Distanz und Abwehr reagiert.

Es herrscht ein ständiger Austausch an Energie / Information – zwischen Menschen. Zwischen Pflanzen und Tieren. Zwischen allem. Ich möchte euch nun ein paar Techniken mitteilen, welche diese Wahrheit positiv ausnutzen.

Wenn es einer Person, einem Tier oder einer Pflanze in deinem Umfeld schlecht geht, dann kannst du ihnen positive Energien vermitteln. Das ist ganz einfach. Du brauchst dafür nicht mal in der Nähe sein, da es in Wahrheit keinen Raum gibt, wie wir bereits erkannt haben.

Stell dir einfach das betroffene Lebewesen vor, visualisiere sein Bild in deiner Vorstellung, und bestrahle es mit Liebe. Fühle dich dabei so gut es geht.

Hege kein Mit-LEID oder denke nicht negativ über den Zustand des Wesens. „Dieses arme, arme Ding. Es tut mir so leid“, „Es sieht wirklich ganz schlimm aus“, „Das ist so traurig“ und andere Gedanken sind nicht hilfreich.

Ich will nicht übertreiben, aber all diese negativen Energien verstärken womöglich noch den ungünstigen Zustand des betroffenen Bewusstseins-teilchens.

Stellt euch vor, das andere Lebewesen ist eine Dartscheibe und ihr haltet zwei Arten von Dartpfeilen in der Hand: Die Einen sind positiv, die Anderen negativ aufgeladen. Wenn ihr nun etwas in euer Bewusstsein ruft, egal, was es ist, dann entscheidet ihr euch ständig, mit welchem Pfeil ihr auf das Etwas „werfen“ wollt. Ihr bewerft es sozusagen mit Energie. Die



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Auswirkungen können verschwindend gering sein, da unserer Mindpower in der momentanen menschlichen Erfahrung Grenzen gesetzt sind.

Wäre sie zu stark, dann würde alles im Chaos versinken.

Man sollte dennoch nicht unseren Einfluss unterschätzen. Besonders nicht, wenn es um nahestehende Personen geht, zu denen man sowieso schon eine Verbindung eingegangen ist. Hier fließen die Informationen besonders schnell und unsere feinstofflichen Pfeile wirken viel effektiver. Wenn du also etwas heilen willst, dann werfe nur mit den positivsten energetischen Projektilen.

Wenn es zum Beispiel um ein Haustier geht, so wird dir jedes Medium oder jeder Feinfühlige den Tipp geben, Liebe auf das Tier zu strahlen. So viel Liebe geben wie es nur geht. Das Gleiche gilt natürlich auch für Pflanzen und Menschen. Sendet ihnen die besten und lebendigsten Energiepakete, die ihr euch ausmalen könnt. Sie kommen garantiert an. Die Matrix ist dazu gezwungen, sie zu überbringen; die Gesetze dieser Realität sorgen dafür.

Ich kenne eine unglaubliche Geschichte aus Indien, in denen Ärzte mit ziemlich abgefahrenen Methoden einen Patienten geheilt haben. Soweit ich mich erinnern kann, litt der Betroffene an Blutkrebs und die Werte sagten einen schnellen Tod voraus (bitte korrigiert meine Ausführungen,

falls ihr zufällig wisst, welche Story ich meine. Ich habe nicht mehr alle Einzelheiten im Kopf). Die Ärzte, welche vertraut mit den Mechanismen dieser Realität waren, mussten schnell handeln, daher versammelten sie sich in dem Zimmer des Kranken und hielten eine wahre Quantum-Healing-Session ab:

Sie fassten sich alle an den Händen und sagten laut „Dieser Mensch ist nun gesund“. Immer wieder und wieder. „Dieser Mensch ist nun gesund“.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Nach langer Zeit verließen sie wieder den Raum und glaubten fest an ein gutes Resultat. Das Blutbild wurde untersucht... und der Lebenssaft war wie gereinigt. Der Patient war geheilt. „Gedanken“ und Intentionen, gezielt fokussierte Energie, können also sogar unser Blut erneuern lassen. Das Potenzial ist ungeheuerlich!

Wir sind alle miteinander verbunden

Wenn ihr auf Mitmenschen trifft, die euch wütend machen, auf die Palme bringen oder aufregen, dann stoppt eure ungesunde Verhaltensweise.

Werdet gleichgültig.

Mehr als das: Sendet auch ihnen positive Vibes! Diese Technik habe ich von Bärbel Mohr gelernt, und sie ist wirklich wunderbar. Segnet alle Menschen – erst recht jene, die sich wie Idioten aufführen! Vergebt ihnen und wünscht ihnen alles Beste. Sagt ihnen im Geiste „**Ich liebe dich. Sei gesegnet. Mögen deine Wege mit Glück erfüllt sein:**“. Ein simples „Sei gesegnet“ reicht schon.

Auch dieser Dartpfeil wird sie treffen. Ihr sendet der Person ein Paket mit Geschenken. Teilweise werden sie eure Gabe abblocken, doch in manchen Momenten werdet ihr sofort erkennen können, dass eure Sendung angekommen ist.

Gedanken sind Schwingungen. Absichten ebenso. Probiert es aus. Ich werde nie vergessen, wie Bärbel eine Szene in ihrem Buch beschreibt: Sie sieht einen Obdachlosen an einem Bahnhof herumhinken und er wirft einfach einen Müllball auf den Gehsteig. „Dieser schäbige Penner“, denkt sie sich. „Wie kann man nur einfach die Umwelt so verpesten“. Keine schönen Gedanken. Das merkt auch Bärbel, und sie korrigiert sich auf der Stelle: „Sei gesegnet. Ich vergebe dir. Sei gesegnet. Ich liebe dich. Ich wünsche dir alles Beste“. Und was passiert?



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Der Obdachlose dreht sich plötzlich um, geht zu dem Müll und hebt ihn auf, um ihn zu entsorgen!

Auch Politiker und andere Illuminati-Typen werden mit unseren Geschossen getroffen. Die Illuminati lieben es, dass wir Leute wie Angela Merkel hassen und verteufeln, denn das stärkt nur das negative Energiegerüst, auf dem unsere Sklaverei basiert.

Ich will hier nicht propagieren, diese Verbrecher und Verrückten schön zu reden. Aber wir können ihnen ihre **Kriminalität** und **Geisteskrankheit** verzeihen und ihnen unsere **Liebe** schicken – auch wenn sich das nach ziemlich heuchlerischem Eso-Licht & Liebe-Spiri-Bullshit anhört.

Fakt ist, dass unsere Energien auch diese Lebewesen erreichen. Wenn wir ihnen Negativität senden, dann werden wir damit bestimmt nichts Positives erreichen. Im Gegenteil. Ich lade all das Gesocks nicht umsonst auf meine große Party im Jahre 2016 ein. Ich bin ein gewieftes Schlitzohr.

Wir sollten bei all dem nicht vergessen, wer am heftigsten von unseren Energien erschüttert oder aufgebaut wird:

WIR SELBST. Unsere Energie beeinflusst uns selbst logischerweise am meisten. Das vergessen wir oft. Selbst wenn wir über andere Lebewesen oder sogar andere DINGE schlecht denken oder reden, trifft es uns selbst. Unser Unterbewusstsein kennt keine Trennungen.

Alles, was in uns ist, seien es Gedanken, Gefühle, Emotionen und Co. ... alles trifft uns DIREKT. Wenn du über Herrn Maier fluchst, weil er mit seinem alten Benz deinen Wagen zugeparkt hat, dann verfluchst du dich selbst.

Deine Aggression entsteht in dir und bleibt auch in dir. Wer diese Dinge auf die Spitze treibt, kann sich sogar selbst einen netten Herzinfarkt ma-



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

nifestieren.

Nehmen wir aber an, dass du im Wald unterwegs bist und einen wunderschönen, alten Baum bestaunst und ihm deine Liebe schenkst, dann wirst du auch diese Energien in deinem Inneren wachsen lassen. Auch dies trifft dich direkt. Wer diese Dinge auf die Spitze treibt, schützt sich vor einem Herzinfarkt. Ja, das Herz wird sogar stark und kräftig.

Die stärkste Energie, die wir zur Verfügung haben ist die Liebe

Seit Menschengedenken gilt das Herz als stärkstes Symbol für die Liebe und als das Zentrum unserer Gefühle. Die vom Herzen her erzeugten elektrischen und magnetischen **Felder** kommunizieren mit den Organen in unserem Körper (siehe Chakrenarbeit) und sind weitaus größer als das Energiefeld des Gehirns.

Unser Herz dient als Vermittler, der alle unsere **Überzeugungen** und **Gefühle** in elektrische und magnetische **Schwingungen** und **Wellen wandelt**. Danach handelt unser Gehirn. Unsere Überzeugungen stehen durch elektrische und magnetische Wellen, die unser Herz aussendet, in Wechselwirkung mit der physischen Welt.

Mit dem Herzen können wir die Welt verändern.

„Du bist verantwortlich für die Energie, die du in den Raum bringst.“

Die gute Nachricht ist, wir können unsere Energie auf verschiedene Arten steuern. Durch die bewusste Entscheidung für die Liebe zum Beispiel.

Am Einfachsten geht das über den bewussten Einsatz unserer Körpersprache. Dazu zählt nicht nur die Art wie wir uns bewegen, sondern unsere **Haltung**, **Gestik**, **Mimik** und u.a. die Tonqualität der **Stimme** oder



mein Ausdruck über meine eigene **Aura** (Strahlung).

Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass unsere Körpersprache direkten Einfluss auf unsere Hormone und somit wiederum auf unsere Stimmung hat.

Wir können uns von einer auf die andere Sekunde in eine andere Schwingung versetzen, wenn wir unseren Körperausdruck zu unserem Vorteil nutzen. Ein aufrechter, sicherer **Gang**, eine kraftvolle **Gestik** und **Mimik** und eine klare **Stimme** reichen schon aus, damit wir uns **selbstbewusst** und **sicher** fühlen.

Die Energie, die wir dann in den Raum bringen, ist voller Klarheit und Zuversicht, die Menschen lieben.

Passt also gut auf, was ihr seid. Wie ihr seid. Wer ihr seid. Wie ihr denkt. Was ihr über alles denkt. Wie ihr zu allem steht. Was ihr zu allem fühlt. Es hat mehr Auswirkungen, als ihr womöglich glauben könnt.

Entscheide dich noch heute für den Zustand, indem du sein möchtest und mach dich frei von den äusseren Umständen des Lebens!

Wir sind sehr mächtig!

5 WEGE WIE SICH EMPATHEN VOR NEGATIVITÄT SCHÜTZEN KÖNNEN

Falls du ein Empath oder ein hochsensitiver **Mensch** bist, dann ist es wichtig zu wissen, dass es spezielle und wichtige Wege für dich gibt, wie du deine Energie schützen und dich abschirmen kannst.



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

Deine Fähigkeit die Emotionen anderer und deiner Umgebung zu fühlen und zu interpretieren kann bedeuten, dass du auch empfänglich für den energetischen Abdruck, eben dieser dich umgebenden Dinge, bist. Dies hier handelt von erfolgreicher Abschirmung, ohne Angst, Sorge oder „Ekel“.

Ein Empath sein, das bedeutet, dass du tatsächlich das fühlst, was andere Menschen emotional erfahren. Du kannst es in deinem Körper, deiner Stimmung, deinen Empfindungen und in deinen Gedanken fühlen. Du kannst es auch bewusst und auf einer subtileren Ebene fühlen, ohne es zu realisieren; so etwas fand eine vor kurzem erschienene Studie heraus.

Was wir allgemein als Negativität wahrnehmen, besonders in Bezug auf unsere energetische Umgebung, ist auf die Negativität der Umwelt zurückzuführen.

Einiges davon kommt durch die Nahrung die wir essen, die Luft die wir atmen, Arbeit die wir verrichten, Familien in denen wir leben, Gedanken die wir denken, Emotionen die wir fühlen, ein stressvolles Leben, das Benötigen von, und die Jagd nach Geld und der Druck nach Ressourcen mit denen wir den Alltag assoziieren.

Auch wenn es viel herumschwirrende Negativität gibt, die wir aufnehmen können, kommt einiges davon direkt von anderen Menschen. Leonard Orr bezeichnet dies als „emotionale Energie-Verschmutzung.“

Unsere Emotionen haben ein weites Spektrum an Schwingungen inne, und wenn wir diese emotionale Energieverschmutzung mitschleppen, kann es sich wirklich so anfühlen als ziehe sie uns runter. Die Energie, die wir tragen ist dicht, und laut den Entdeckungen von Masaru Emoto (die Eiskristalle) auch noch weniger harmonisch.

Empathen tendieren nicht nur dazu die emotionale Energie anderer Leute



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

zu fühlen, sondern nehmen sie an, als Weg sie zu verarbeiten. Manchmal tun sie das bewusst oder unbewusst, meistens beides.

Weitere Studien zeigen, dass Empathen dazu tendieren es mit Depressionen, sozialer Furcht, Einsamkeit zu tun zu haben und introvertiert zu sein. Es ist wichtig für diejenigen von euch, die Empathen sind, zu wissen, wie man all die negative Energie lenkt, die im Alltag um uns alle herumschwirrt.

Ob du nun ein Empath bist oder nicht, Negativität ist eine extrem kräftige Macht, und wenn sie beginnt sich in dein Leben zu mischen, dann wird vieles schwierig. Wir müssen uns wahrlich beständig entscheiden, um nicht in einem selbst erschaffenem Gefängnis festzusitzen.

Hier steht wie du die richtigen Entscheidungen triffst ...

1) Starke Grenzen

Da es so ist, dass Empathen sensibler für ihre Umgebung und die emotionale Energie in anderen sind, kann es oft bedeuten, dass sie durchlässig, wie ein Schwamm, für ihre Umgebung sind.

Ich glaube, wenn dies nicht vorsichtig beachtet wird, kann es deine Willenskraft, Entscheidungen, Gewohnheiten und Verhalten beeinflussen. Das bedeutet, dass deine persönlichen, energetischen, mentalen und emotionalen Grenzen gefährdet sind.

No bueno. Du bist ein unumschränktes Wesen mit einem freien Willen. Es ist dein Leben, deine Verantwortung und Entscheidung. Auf eine Weise musst du wie ein entspannter Wärter an den Toren der verschiedenen Ebenen deines Wesens stehen, nicht verängstigt, sondern einfach gewahr, „was ist deines und was nicht.“

Wenn du als Empath keine gesunden Grenzen beibehältst, dann sickern



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

die Emotionen und Probleme aller anderen, all der Lärm des Internets und der Medien in dich ein und stehlen deine Ausstrahlung und Präsenz. Negativität zieht ein und frisst Dinge auf, und es ist an dir dies zu verhindern.

Profi Tipp: Stelle fest was dein „Ja!“ & „Nein!“ ist. Übe es und baue es auf, wie einen Muskel. Es ist vielleicht das größte Werkzeug um innere Grenzen zu entwickeln.

2) Verkünde deine Bedürfnisse

Es ist nicht all zulange her, da saß ich und dachte über all die Dinge nach die ich wollte, doch absolut ahnungslos für das was ich wahrlich brauchte.

Als ich diese schockierende Feststellung machte, da wachte ich auf, für den Fakt, dass ich meine Energie auf extreme Weise fehlgeleitet habe. Also musste ich erst realisieren, dass ich so vieles in meinem Leben davor blockierte, zu fließen, weil ich einfach vergaß was meine Bedürfnisse sind.

Als Empath lerne ich nun, dass wenn ich erkenne, was meine Bedürfnisse sind, was ich brauche. Dann muss ich lernen dies direkt und ausgeglichen zu kommunizieren, mit denen die ich benötige, um meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Maslows Hierarchie der Bedürfnisse zeigt uns, dass wir – bis unsere Grundbedürfnisse erfüllt sind – absolut begrenzt sind die höheren Ebenen der Existenz zu verwirklichen.

Dies bedeutet, wenn deine Grundbedürfnisse an Lebensmitteln, Unterkunft, Ruhe, Schlaf, Sex und Überleben nicht erfüllt werden, dann bist du



DocQuizzle – Die zwölf Sinne des Lebens

daran gehindert dein Bewusstsein zu erweitern oder deine spirituelle Verwirklichung zu erreichen, ebenso dabei materielles Wohlergehen in der physischen Welt zu erlangen.

Also musst du als Empath oder hoch sensibler Mensch, wenn du wachsen und gedeihen willst, herausfinden, was deine Bedürfnisse sind und sie in deinem Leben verkünden.

Verkündest du deine Bedürfnisse nicht, dann kann sich Negativität in deinem Leben aufbauen und die Dinge überaus herausfordernd machen. Du lebst dann ein Leben das von den Bedürfnissen anderer erschaffen wird, anstatt von deinen eigenen.

„Abrakadabra, ich erschaffe während ich spreche.“

3) Nimm dir deine Zeit & deinen Raum, wenn du es brauchst

Als Leonord Orr, der Mann, der sich „**emotionale Energie-Verschmutzung**“ ausdachte, einen Guru besuchte, der meinte er sei sehr alt, fand er ihn alleine sitzend in einer riesigen spirituellen Halle, mit all den zuschauenden Besuchern und De-votierten, sie waren über 30 Meter entfernt.

Er schaffte es, einen Assistenten durch die Halle zu schicken, der für ihn eine Frage stellte,

„Was ist dein Schlüssel um ein hohes Alter zu erreichen?“

Der Guru antwortete wortwörtlich:

„Ich halte Abstand von anderen Menschen.“

Es ist wichtig, dass wir tolle, gesunde Sozialgefüge und Gruppen haben.



Tatsächlich ist dies eines unserer Grundbedürfnisse als Menschen. **Je-
doch** müssen wir uns auch gesunden Raum und **Distanz** von anderen
schaffen und nehmen, um uns in uns selbst zu festigen und auszuglei-
chen.

4) Achte auf das, was dich erschöpft

Empathen tendieren dazu höchst intuitiv zu sein. Intuitive Energie wird
ziemlich oft mit der Fähigkeit assoziiert, die Gefühle und Intentionen an-
derer Menschen aufzuspüren.

Es hat sich bestätigt, dass dies spirituelle und heilende Vorteile mit sich
bringt. Doch auch ein potenzieller Rückschlag ist möglich, so wie das mit
intuitiven Gaben ist.

Du musst nach deiner Intuition leben. Entwickle eine Abruf- und Antwort-
Beziehung mit deiner Intuition. Nutze sie, um dich bei Entscheidungen,
durch Gegenden und neue Umgebungen, zu leiten.

Du kannst dich selbst davor bewahren viel Negativität zu erfahren, in-
dem du einfach keine Sachen machst, die dich aufzehren.

Als Empathen haben wir manchmal mitfühlende oder mitleidende Her-
zen, um andere von ihrem Schmerz zu befreien und können uns sogar
selbst in den Weg des Schmerzes anderer stellen. Und dies ist wahrlich
ein fehlgeleiteter Weg, und nicht der ideale Weg um jemanden zu ermu-
tigen zu wachsen. Es kommt vom Ego und Unsicherheit, und der Negati-
vität die dahinter vorhanden sein kann.

Stelle fest was dich erschöpft. Lasse dein „**Ja!**“ & „**Nein!**“ spielen.



5) Entwickle energetische Reinigung, Methoden & Schutz-Rituale

Als Empathen müssen wir uns selbst von der negativen Energie reinigen, die wir in dieser Welt aufnehmen.

Dies kann auch Teil der Zeit sein, die wir uns selbst nehmen – um uns schadlos zu halten und zu regenerieren, in uns selbst wohnen.

Dies reicht von längerer Zeit-weile bis zur täglichen Wartung.

Wir müssen die negative Energie und emotionale Energie-Verschmutzung bereinigen, so wie wir eine Dusche nehmen, um das aufgenommene wegzuwaschen. Dann müssen wir die Emotionen unter dieser Energie verarbeiten.

Auch wenn es von der äußeren Welt kommt, müssen wir immer noch das Eigentumsrecht geltend machen. Wir müssen verstehen welche Lehre wir daraus schließen können, da es sich aus einem Sinn und Zweck in unserem Leben gezeigt hat.

Dann müssen wir uns selbst vor zukünftigen Energieverwicklungen schützen. Hier sind Wege dich zu reinigen und dich zu schützen.

Du kannst dies in verschiedenen Reinigungsmethoden anwenden ...

- ◆ **Tanke** Sonnenschein, Mondschein & Natur
- ◆ **Erde** dich mit deinen Füßen auf dem (Erd-)Boden
- ◆ **Nimm ein Bad**, besonders mit **Kerzen & Kristallen**
- ◆ **Räuchere** oder verwende ätherische Öle
- ◆ **Gebet & Meditation**, und weißes Licht visualisieren
- ◆ Energetische Aufrufungen am Morgen machen
- ◆ Ein gesundes & tägliches Ritual
- ◆ **Digitale Entgiftung**



Eine Dankbarkeitsübung

Jeder von uns ist auf einer ständigen Reise um sich selbst zu verbessern, und nicht in Versuchung zu geraten die Negativität als unsere Reaktionen in die Welt zurückzuwerfen oder zu projizieren.

Im Grunde ist es als Empath ziemlich wahrscheinlich, dass es ein Teil unserer Lebensgeschichte ist, unsägliche Widrigkeiten zu erfahren, dadurch aufzusteigen und das Leben zu transformieren. Um Negativität in Positivität zu verwandeln, um zu beweisen was für ein atemberaubendes Geschöpf des Bewusstseins du bist, und wie mächtig.

Um einen Weg zu haben, sich in die emotionale Energie der Welt einzuklinken, wirst du ein Barometer gebrauchen können, um herauszufinden, wo wir in der Welt Veränderung brauchen. Du spielst eine wichtige, schöne Rolle. Und wie alle guten Gaben, braucht dies alles Einsatz, Liebe und Beachtung um sich zu entwickeln.

Schütze dich selbst.

Gehe und lebe verwunderliche Leben voller hochschwingender Energie!



Danksagung

Im Laufe der letzten zwei Jahre hatte ich täglich, wenn nicht sogar stündlich, Gelegenheiten und auch die Gabe, das Beobachten von Menschen, Tieren, Pflanzen, der Umwelt und Situationen zu praktizieren. Das, was auch sämtliche Philosophen, Gelehrte und Weise wie Sokrates, Plato, Jesus, Thomas von Aquin, Meister Eckhart, Spinoza, Rosenkreutz, Luther, Goethe, Schiller, Fichte usw. immer wieder taten: **Betrachten** und **Feststellen**.

Giovanni Pico della Mirandola schreibt dazu in der nie gehaltenen »Oratio«, seine 1486 im Alter von 23 Jahren verfasste Einführungsrede zu der von ihm geplanten römischen Disputation: De hominis dignitate – Über die Würde des Menschen:

Wenn jemand von den Gaukelbildern der Phantasie wie von Kalypsos Zaubereien geblendet, von trüben Gelüsten eingefangen und ein Sklave der Sinnlichkeit wird, so erblickst du in ihm ein Tier, nicht einen Menschen.

Einen Philosophen hingegen, der alles durch seinen Verstand erfasst, den sollst du verehren; er ist ein himmlisches, kein irdisches Wesen.

Ein reiner Betrachter, der seinen Leib nicht achtet, weil er ganz in die Tiefen seines Geistes eindringt, ist weder irdisch noch himmlisch, er ist ein erhabenes göttliches Wesen im Gewande menschlichen Fleisches.

Immer wieder sprang ich über diese Zeilen von Pico und mir wurde bewusst, dass alle Antworten auf meine schier unendlichen Fragen um mich herum liegen. „Das Gold liegt auf der Straße“, sozusagen. Ich formulierte es für mich so

„Lerne das Leben zu lesen ...“¹

Ich danke allen Wesen, die mir in meinem Leben Verhaltensweisen, Ereignisse, Situationen, Erlebnisse widerspiegeln und damit dazu beigetragen haben, mich als Wesen in dieser irdischen Inkarnation zu sehen und zu erleben.

„Dankbarkeit und Wertschätzung sind die Bereiter eines glückseligen Lebens“

¹ Zitat: Frank Carl Maier, Basel Oktober 2017



Zum Autor

Frank Carl Maier, geb. 1969, in seiner x-ten Inkarnation in dieser physischen Welt, wuchs in einem facettenreichen Umfeld in Weinfranken (Mainfranken) in Deutschland auf. Seine Eltern waren Unternehmer in der Lebensmittelproduktion und sehr eng mit der materiellen Welt verbunden. Seine Großeltern mütterlicherseits waren eine einfache Gemüsebauerin und ein liebenswerter Maschinenschlosser. Väterlicherseits eine schlichte, natürliche, liebenswerte Hausfrau und ein akurater Bankdirektor.

Auffallend ist, dass genau diese Eigenschaften der direkten Blutslinie in den beruflichen Werdegang einfloßen. Er erlernte den Beruf des Speditionskaufmanns, studierte in Bremen Betriebswirtschaft mit den Schwerpunkten Logistik, Controlling und Finanzwesen und er war stets an Wein- und Gemüseanbau interessiert.

Er war über 25 Jahre in der freien Marktwirtschaft in diversen Industrieunternehmen als Prozessmanager für Supply Chain Management, Logistik und Finanzprozesse tätig. Er kümmerte sich um die wirtschaftlichen und finanziellen Belange seiner Eltern und das damit verbundene Erbe. Und er errichtete für seine Familie einen Lebenshof mit Gemüseanbau, Garten, Haustieren, multifunktionalen Versorgungseinrichtungen, einer funktionalen Werkstatt für die mobilen und immobilen Gegenstände des Lebens, ein grandioses Spielfeld für Kinder und Erwachsene, u.v.m. - ein anthropomorphisches Umfeld sozusagen.

Das bedeutet, er war über eine sehr lange Zeit für andere da, um es ihnen recht zu machen, das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten, ihnen zu zuhören, nach Lösungen zu suchen, kreativ tätig zu sein. Alles was er machte war richtig und von Erfolg gekrönt. Was er dabei allerdings als wichtigsten Punkt vergaß, war er selbst.

Bis zu einem wunderschönen Abend am 19. Dezember 2014: Er war an jenem Abend auf dem Weg in die Toscana, wo er Weihnachten verbringen wollte, als sich auf der Strecke zwischen Ingolstadt und München ein Anblick auftat, der zu beschreiben schier unmöglich ist. Das gesamte Alpenpanorama und die Stadt München im Voralpenrand lag auf einer Anhöhe vor ihm, mit einem Sonnenuntergang im Westen, den man eventuell als Götterdämmerung bezeichnen mag. Die untergehende Sonne lieferte ein Spektrum an Farben, das sie gegen die von frischen Schneefall umhüllten Bergkämme warf und das man in Worte nicht fassen kann.

An diesem Abend wurde ihm bewusst, warum er stets das Gefühl hatte, belogen, betrogen, ausgenutzt, missachtet und ausgegrenzt zu werden: Er selbst war es, der sich, seine Seele betrog, belog, missachtete, ausnutzte und abgrenzte. Und damit diese Erkenntnis geschehen



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

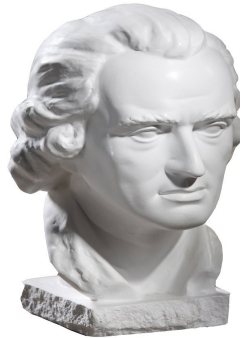
konnte, waren einige richtig schmerzende Erfahrungen vonnöten.

Nach verschiedenen „Erfahrungen“ und „Situationen“ die er in seiner derzeitigen Inkarnation erleben durfte mache er sich in seinem sechsten Lebensjahrsiebt (Bewusstseinsseele) daran, den Weg zu sich zu finden und die Brücke aus der materiellen in die spirituelle Welt zu schlagen und mit dem Herzen zu leben. Er befindet sich nun seit ein paar Jahren in seinem siebten Lebensjahrsiebt (Geistselbst) und er lebt heute ein Leben in Bewusstsein, in bedingungsloser Liebe, zauberhafter Schönheit, wunderbarer Wahrheit, unendlicher Weisheit, mutiger Kraft und Stärke sowie mit den tausend Tugenden ...



Raphael d'Bael

wer bin ich, und wenn ja, wie viele?



Raphael d'Bael ist ein Pseudonym für einen deutsch-stämmigen, zeitgenössischen Denker und Dichter.

Nein, es ist nicht Johann Wolfgang von Goethe oder Friedrich Schiller. Die beiden liegen friedlich mit ihrem leiblichen Körper, bzw. was davon noch übrig ist, in einer Kiste in Weimar.

Auch wenn der Autor nicht - zumindest nicht weit - von Frankfurt, Weimar und Ludwigsburg bzw. Marbach am Neckar, entfernt aufgewachsen ist, übernimmt er dennoch recht gerne deren philosophischen Thesen und Lehre aus ihren Werken.

So wie er es mit den anthroposophischen Lehren eines Rudolf Steiner's ebenfalls tut.



der fcm - Verlag

fcm-Verlag, CH-Dornach

warum fcm-Verlag?

-fcm- steht für **Frank Carl Maier**, eine real existierende natürliche Person. Der Hintergrund (es gibt für alles einen Grund!) ist, dass sowohl unter und hinter dem Autoren-Pseudonym **Raphael de Bael** als auch unter den Anthroposophischen Studien von eben diesem **Frank Carl Maier**, sowie den weiteren nicht-wissenschaftlichen Fachbüchern wie **DocQuizzle**, kein weiterer Redakteur, Herausgeber, Lektor oder andersweitiger Geist außer mir selbst, steht, bzw. sich einmischt.

wieso gibt es keine Quellenangaben oder Verweise auf Zitate?

Ansatzweise habe ich es mir abgewöhnt die Titel, Texte, Zitate, Artikel, Buchauszüge zu „quellnachweisen“. Das hat in keinsten Weise mit der Geringschätzung der Autoren und ihrer geistigen Fähigkeit und Schöpfung zu tun. - Gerade das Gegenteil (Polarität) ist der Fall! - Dadurch dass ich deren Ideen, geistige Denkweise, die sich visuell in Büchern, Internet-Blogs und Manuskripten zum Ausdruck bringt, in meine Dokumentation einbringe und mit meinen Gedankengängen verschmelze, wertschätze und achte ich ihre Werke in höchstem Maße.

Ich bin zudem der Ansicht, dass es geistiges Eigentum im Sinne von Vermarktung und Copyright nicht gibt. Die geistige Substanz eines Individuums, und somit ein Einzelbewusstsein, steht im Universum dem Kollektivbewusstsein (Akasha-Chronik) zur Verfügung. Alles was in diesen „Datenbanken“ steht ist Allgemeinwissen und kann und darf von jedem Wesen verwendet werden.

Und so halte ich es auch mit meinen Schriften. Alles was ich an Aussagen, Meinungen, Informationen, Erkenntnissen, Erfahrungen, u.ä. verzapfe teile ich mit allen Wesen, egal ob Elementar-, Tier-, Mensch- oder Geisteswesen. Ich freue mich schließlich auch, wenn ich mir Informationen aus dem Akasha-Feld „herunterladen“ kann.

Von daher finde ich die Ansätze des world-wide-web, des Internet, wie es in den 90er Jahren des letzten Jahrtausends gelebt wurde, absolut phänomenal! - Leider stelle ich fest, dass selbst dieses Medium sehr schnell kommerzielle und urheberrechtliche (irdische) Züge angenommen hat.

Derjenige, der mich bezüglich meiner copy / paste – Vorgehensweise verklagen will, ist herz-



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

lich eingeladen dies zu tun. Einen Gefallen wird er sich nicht tun. Denn die Klage wird basierend auf dem Gesetz von Ursache und Wirkung wie ein Boomerang mit voller Wucht zu ihm zurückkehren. Schau dir doch einfach mal die irdischen Richter und Anwälte an, wie stumpf, verbraucht, beschädigt und depremiert sie auf diesem Planeten umherlaufen.

warum kein Lektor oder Redakteur?

da es so ist, dass die ehrenwerte und von mir hochrespektierte Arbeit von Lektoren und Redakteuren dazu beitragen, und die Angewohnheit haben, am Original-Gedankengang, an der Original-Fassung des Schriftstellers bzw. Verfassers eines literarischen Werkes, **Veränderungen** oder **Korrekturen vorzunehmen**, was ja auch deren Sinn und Zweck ist. D.h. ich möchte das was ich aus meinem Hirn, durch mein Herz, mit meiner Hand auf das Dokument bringe, möchte ich so belassen, wie es mein Unterbewusstsein vollbracht hat.

aber wie ist das mit den Rechtschreib- und Grammatikfehlern?

das ist ebenso, wenn ich im Straßenverkehr einen Fehler begehe, weil ich gegen eine Regel verstoßen habe. Zum einen darf ich mit den Konsequenzen leben, die daraus entstehen; zweitens, sofern ich jemanden dadurch blockiert, verletzt, beschädigt oder verhindert habe, darf ich die Verantwortung dafür übernehmen, was ich auch tue. Und drittens sind es lediglich Regeln, die den Umgang im Straßenverkehr vereinfachen und nicht verkomplizieren brauchen.

Und so ist es mit der Rechtschreibung und Grammatik auch. Ich bin, philosophisch betrachtet, unheimlich froh, dass es so etwas gibt, erlaube mir allerdings auch die Freiheit, Fehler machen zu dürfen. Denn, kein Mensch ist vollkommen. Und so kommt es, dass in meinen Werken durchaus Kommasetzungsfehler, falsche Satzzeichen an falscher Stelle, Groß- und Kleinschreibung, grammatikalisch höchst verwerfliche „Passi“ (ist das die Mehrzahl von „Passus“? oder lieber „Passen“? - sollte ich vielleicht besser Voipá schreiben, ach leck' mich.) vorkommen.

Mir ist der Inhalt, die philosophische und mehr noch die geistige Aussage von viel höherer Bedeutung, als dass mir ein Meisterwerk der Rechtschreibung gelänge.

Ich denke der gemeine Leser wird mir verzeihen. Sofern er es nicht möchte, hoffe ich für ihn, dass er fehlerfrei durch sein Leben geht.

Viel Spaß dabei. Ihr

Frank Carl Maier



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

Ausserdem noch von Raphael d'Bael erschienen im fcm-Verlag:

2017 - [Fakebook - "we need no King, we need no Pope"](#)

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

„es braucht keine Kirche, es braucht keinen Staat“ ...

Was geschieht, wenn das gesamte Religions- und Staatssystem eine Illusion und Fantasie ist, das auf Lügen, Betrug, Manipulation und Propaganda aufgebaut ist?

2017 - [seit dem längsten Tag](#) - Internet-Blog von Raphael de Bael

an einem Dienstag Morgen kurz vor dem "längsten Tag" im Dezember 2017 wachte Raphael d'Bael mit einem großen Auftrag und einer Idee auf. "Schreibe ein Buch" war sein Auftrag. Was seitdem geschah beschreibt er in seinem "längsten Tag" - Blog.

2017 - [Der längste Tag](#) - Roman von Raphael de Bael

Susanne ist eine sehr attraktive, hübsche Frau, die mit 21 Jahren, nach verschiedenen Beziehungen und Enttäuschungen mit ihrem leiblichen Vater und zwei Männern, die allesamt narzisstische Charakterzüge hatten, ihr wahres Selbst und ihre Weiblichkeit in sich entdeckte.

Sie hatte die Schnauze regelrecht voll von Männern, als sie Anfang der 90er Jahre Deutschland den Rücken kehrte.

Und während sie einige Türen schloss, taten sich andere Türen auf. Türen, die ihr einen Weg freigaben, ihr wahres göttliches Ich zu erkennen und zu leben. Sie schildert in ihrer Offenheit, was es bedeutet frei, ungebunden von Ängsten, Zweifeln, Zwängen, Abhängigkeiten, Verpflichtungen und Verantwortungen zu sein und zu leben.

Sie beschreibt wie sie den Weg des Yin und Yang, dem harmonischen Einklang der weiblichen und männlichen Pole gegangen ist und zu ihrer ausgeglichenen Mitte fand.



2018 - [Templar Knights Freedom Camp](#) - Roman von Raphael de Bael

was hat es mit einem Freedom Camp auf sich? - Lesen sie mehr dazu im Roman "Der längste Tag" und in den Darstellungen von Lena in "Hot Water Beach"

2018 - [Hot Water Beach](#) - Roman von Raphael de Bael

Helena, die 21-jährige Tochter von Carl und Susanne ist auf ihrer Erforschungs- und Erkundungstour durch den Norden Neuseelands unterwegs. Sie beschreibt eindrücklich ihre Kindheit, ihre Jugend und ihre Jahre ihres dritten Lebensjahrsiebts bis heute als junge, authentische und natürliche Frau.

Dabei erklärt sie anschaulich, wie, mit welchen Begebenheiten und Entwicklungsstufen sie ihre gegenwärtige Inkarnation als sogenannte erfahrene Seele erlebt.

Sie, das junge Kiwi, ist mit einer Bustour im Norden Neuseelands unterwegs, nachdem sie im letzten Jahr schon auf die gleiche Weise den Süden ausgekundschaftet hat. Dabei entdeckt und erlebt sie Tag für Tag etwas neues, aufregendes.

Bis sie eines Tages auf etwas trifft, das ihr bisheriges Leben und das ihrer Geschwister und Eltern, deutlich bereichert.

2018 - Thoth - [Projekt Menschheit](#) - Roman von Kerstin Simone

Kerstin Simoné übermittelt als Medium die Botschaften der Wesenheit Thoth, der als ägyptischer Gott der Weisheit bezeichnet wird und uns aus Atlantis als Lehrer bekannt ist. In Projekt Menschheit erklärt Thoth anschaulich die grundlegenden Strukturen innerhalb unseres Universums und ihr Wirken auf das Schicksal der Menschheit. Eindringlich und dennoch immer liebevoll spricht er auch über kontroverse Themen unserer modernen Zeit und zeigt, wie jeder Mensch seine eigene Göttlichkeit entdecken, schützen und voll zum Erläutern bringen kann.

2018 - [Freedom Frank](#) - Roman und Autobiografie

Raphael d'Bael verpackt die Autobiographie von Frank Carl Maier, einem Endvierziger in eine



DocQuizzle - Die zwölf Sinne des Lebens

unterhaltsame Geschichte. Sie beginnt am Ausgangspunkt am internationalen Flughafen von Frankfurt am Main, an dem "Freedom Frank" an einem angenehm milden Januartag auf die Lufthansa-Maschine für den Flug nach Shanghai und dann weiter nach Auckland in Neuseeland wartet.

2018 - [Wir fressen uns zu Tode](#) - Lebenskonzept von Galina Schatalova

Inspiziert von der hippokratischen Feststellung, dass unsere Lebensmittel unsere Heilmittel und unsere Heilmittel unsere Lebensmittel sein sollen, hat die russische Ärztin Galina Schatalova ein Konzept der natürlichen Gesundheit entwickelt. Sie ist überzeugt, dass der Mensch bei artgerechter Ernährung ein Lebensalter von 150 Jahren erreichen kann.

Strikt wendet sie sich gegen die Kalorientheorie der ausgewogenen Ernährung, die der Natur des Menschen entgegensteht. Ihrer Darlegung zufolge ist der menschliche Organismus ausschließlich auf pflanzliche Nahrungsmittel festgelegt und benötigt zur Erhaltung des Grundstoffwechsels nicht mehr als 250 bis 400 Kalorien täglicher Nahrungszufuhr. Alles, was wir zu viel essen, belastet den Körper und muss von ihm »entsorgt« werden, sodass der Mensch seine »normale Lebensdauer« von 150 Jahren nicht erreicht.

In ihrem Buch erläutert Schatalova die anatomischen und physiologischen Hintergründe ihres Konzepts und berichtet von ihren Erfahrungen bei seiner praktischen Erprobung. Der Leser erhält interessante Einblicke in ihren Arbeits- und Forschungsalltag und bekommt grundlegende Informationen und wichtige Hinweise, wie er dieses umfassende Gesundheitskonzept umsetzen kann.

Finden Sie noch mehr unter <https://raphael-de-bael.jimdo.com/romane/>

als **pdfBooks** zum downloaden oder als **Ringbuch** zu bestellen bei epubli oder Amazon:

2018 – **DocQ(uizzle)** – Heile Deine Seele

2018 – **DocQ(uizzle)** – Die Matrix und dein höheres Selbst

2018 – **DocQ(uizzle)** – Samadhi, Chakren und die 12 Sinne



2018 – **DocQ(uizzle)** – Die 12 Sinne des Lebens

2018 – **DocQ(uizzle)** – „Volksvirus Narzissmus“

oder

2018 – **FCM Studies:** „Die Hermetische Philosophie“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Die Smaragdtafeln von Thoth dem Atlanter“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Das Evangelium nach Thomas“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung

2018 – **FCM Studies:** „Der Theologe: Reinkarnation – Urwissen der Menschheit“

aus der Reihe Frank Carl Maier – Anthroposophische Studien und Forschung
