

Auf der Spur nach dem Ichsinn

Mari Matoba

Vorangegangene Gedanken und Beobachtungen zum Ichsinn

Was ist der Ichsinn? Wie drückt er sich aus? In einem Vortrag (Steiner, 1980, S.119) sagt Rudolf Steiner von dem Ichsinn: "Indem wir in das Ich eines andern Menschen wahrnehmend eindringen, gehen wir am meisten aus uns selber heraus." Er teilt die zwölf Sinne in solche, die "mehr nach außen gerichtet" sind, und in solche, die "sich nach innen öffnen und durch das Wahrnehmen des Inneren unser Verhältnis zum Kosmos vermitteln" (S. 120). Zu den ersteren gehören Geschmacksinn, Sehsinn, Wärmesinn, Hörsinn, Wortesinn, Gedankensinn und Ichsinn, immer mehr in die äußere Welt hineindringend in dieser Reihenfolge. Zu den letzteren gehören Geruchsinn, Tastsinn, Gleichgewichtssinn, Bewegungssinn, Lebenssinn, immer mehr in uns selber hineingehend in dieser Reihenfolge.

In dem oben genannten Vortrag sagt Steiner: "Wir konstatieren das Sein der äußeren Welt gerade durch den Tastsinn. Wir glauben noch nicht, wenn wir irgend etwas sehen, dass es auch im Raume vorhanden ist; wir überzeugen uns, dass es im Raume vorhanden ist, wenn der Tastsinn es ertasten kann. Dasjenige, was alle Dinge durchdringt, was auch in uns hereindringt, was Sie alle hält und trägt, diese alles durchdringende Gottsubstanz kommt ins Bewusstsein und ist, nach innen reflektiert, das Erlebnis des Tastsinnes." (S. 127) Ein berühmtes Beispiel für dieses Erlebnis gibt der Apostel Thomas, der dem auferstandenen Christus erst glauben kann, nachdem er seine Hand in seine Seite gelegt hat (Johannes 20, 24-29).

Wann glauben wir dann, dass ein anderes Ich vorhanden ist? Auch hier scheint das Sehen allein nicht auszureichen, wie z.B. Berichte von 3-D-Filmen oder einem angezogenen Skelett zeugen. Wodurch nehmen wir die Anwesenheit eines anderen Ichs wahr? Im achten Vortrag der "Allgemeinen Menschenkunde" (Steiner 1992, S. 125) sagt Steiner: "das Organ der Wahrnehmung der Iche ist über den ganzen Menschen ausgebreitet und besteht in einer sehr feinen Substantialität". Was ist hier mit dem "ganzen Menschen" gemeint? Ist das der Mensch, der die sieben bzw. neun Gliederungen vom physischen Körper bis zum Geistesmenschen umfasst (s. Steiner, 1978, S. 45-46)? Das, was auch die Aura des Menschen genannt wird? Im 14. Vortrag des "Rätsels des Menschen" (Steiner 1964, S. 242) heißt es allerdings, dass es "der ganze Mensch als Wahrnehmungsorgan gefasst, insoferne er hier sinnlich-physisch gestaltet ist", sei. Ist die "sehr feine Substantialität", von der oben die Rede ist, doch rein physisch zu verstehen? Steiner beschreibt weiter, dass der "Ausgangspunkt" des Organs der Ich-Wahrnehmung "im Haupte liegt".

Weiter heißt es in demselben Vortrag der "Allgemeinen Menschenkunde" (S. 126), dass "Hingabe an den Menschen" und "innerliches Wehren", also Sympathie und Antipathie sich abwechseln in dem

“wahrnehmenden Gegenüberstehen” zweier Iche. Im Kurs machten wir eine kleine Übung, in der wir uns drei Minuten zu zweit von Angesicht zu Angesicht anschauten. Einige berichteten, dass einerseits eine Anziehung besonders zu den Augen hin spürbar war, andererseits eine Spannung, dass es schwer auszuhalten war, die ganze Zeit dem anderen in die Augen zu schauen. Ich fragte mich, ob diese Spannung bzw. Antipathie nicht durch den Sehsinn verursacht werde, da ich ein fast gegensätzliches Erlebnis hatte, als ich mit einigen anderen in einem etwas größeren Raum mit geschlossenen Augen herumgewandert war. Da war jede Begegnung eine reine Freude, obwohl (oder weil?) ich an der wenigen Berührung, die wir bei unseren Begegnungen hatten, nicht erkannte, wer der andere war. Und ich merkte, dass ich die Anwesenheit bzw. das Herannahen eines anderen spüren konnte, bevor eine tatsächliche Berührung stattfand. Es fühlte sich an, als erweiterte sich meine Oberfläche in den Raum hinein und “tastete” diese wiederum erweiterte Oberfläche der anderen. Kann es sein, dass der Sehsinn, da er eigentlich nur das Äußere des anderen wahrnimmt, uns eher verhindert, wirklich unvoreingenommen und offen den anderen wahrzunehmen? In dem oben erwähnten Vortrag aus dem “Rätsel des Menschen” sagt Steiner: “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.” (Steiner, 1964, S. 242) Was macht den Ichsinn wirklich aus? Das war der Ausgangspunkt meines Experimentes.

Die Planung des Experimentes

Ich überlegte, wie ich diese Frage nach dem Ichsinn angehen könnte. In Wirklichkeit wird eigentlich nie ein Sinn ohne die Mitwirkung von anderen Sinnen im täglichen Leben erlebt. Ist es möglich, den Ichsinn mehr oder weniger für sich zu erleben? Oder, kann ich die sonst mitwirkenden Sinne auseinanderhalten? Ein erster Entwurf meines Experimentes sah wie folgt aus:

Zwei Menschen sitzen sich gegenüber,

1. von Angesicht zu Angesicht,
2. summend mit geschlossenen Augen,
3. sich tastend mit geschlossenen Augen.

Damit wollte ich herauskristallisieren, wie Sehsinn, Hörsinn und Tastsinn mit dem Ichsinn zusammenhängen bzw. nicht zusammenhängen. Ich probierte es mit meinem Mann aus, aber mit einem so nah zusammenlebenden Menschen spielten zu viele andere Faktoren mit hinein, so dass ich zu keinem relevanten Erlebnis zu kommen glaubte. Außerdem schien mir die Methode zu sehr an die herkömmliche Naturwissenschaft angelehnt, die stets nach klar abzugrenzenden Ursache-Wirkung-Verhältnissen sucht und dabei oft an der eigentlichen Sache vorbeigeht.

Der nächste Gedanke war, das Erlebnis, das ich hatte, mit den anderen zu teilen, indem wir mit geschlossenen Augen durch einen größeren Raum herumwandern und unsere Erfahrungen

austauschen. Vielleicht kann man das Herumwandern dann anschließend auch mit offenen Augen machen und die beiden Erfahrungen vergleichen, dachte ich.

Schließlich kam ich in einem Gespräch mit Dieter zum Blindspiel, das ich vor ein paar Jahren kennengelernt habe, und von dem ich immer wieder fasziniert bin, sowohl im Spielen als auch im Beobachten. Dieter und ich probierten auch eine andere Sache aus, die laut Aussage meines Meditationslehrers mit dem Ichsinn zu tun haben soll. Dabei stehen wir beide hintereinander, bis derjenige, der vorne steht, anfängt nach vorne zu schreiten, also weg vom anderen. Derjenige, der stehen bleibt, wirft irgendwann einen Stab auf den Rücken des anderen zu, und die Aufgabe des Schreitenden ist es, sich umzuwenden, wenn er glaubt zu spüren, dass der andere geworfen hat, und den Stab zu fangen. Zu meinem Staunen konnten wir beide den Zeitpunkt des Werfens meistens abspüren und uns genau rechtzeitig umwenden und den Stab fangen.

Das Experiment bzw. das Erkunden nach dem Ichsinn

Am Tag des Experimentes entschloss ich mich, mit dem Blindspiel anzufangen und dann abzuspielen, ob wir eine Variation, das Stabwerfen oder etwas anderes daran anschließen wollen. Das Blindspiel verlief wie folgt:

1. Zwei Menschen gehen in die Mitte eines Menschenkreises, machen aus, wer der Fangende und wer der Fliehende ist, stellen sich Rücken an Rücken und schließen ihre Augen.
2. Sie spüren gegenseitig ab, wann sie sich voneinander trennen wollen und fangen an, herumzulaufen bzw. herumzuschleichen. Dabei können sie Geräusche oder Laute von sich geben.
3. Das Spiel endet, wenn der Fliehende gefangen bzw. berührt wird.

Nachdem jeder mindestens einmal am Spiel beteiligt war, tauschten wir uns aus. Manche fanden es sehr anstrengend, der Fangende zu sein, manche der Fliehende, da sie jeweils ihre ganze Konzentration aufbringen mussten, um auszumachen, wo der andere ist. Petra berichtete von der überwältigenden Anspannung, als sie die Fliehende war. In der Tat hatte sie verzweifelt versucht, sich zu verstecken, indem sie sich bückte und klein machte. Sie sagte, dass es ihr vorkam, als sei der Raum voll und sie hätte keinen Platz darin. Viele berichteten auch, wie sie die Anwesenheit der Menschen am Rand des Kreises sehr deutlich spürten.

Jürgen erzählte, dass er hinten besser wahrnehmen kann als vorne, wahrscheinlich weil er sich vorne sonst sehr auf den Sehsinn stützt. Auf seinen Vorschlag hin probierten einige paarweise, zuerst Rücken an Rücken zu stehen, dann sich ein paar Schritte zu entfernen und dann wieder auf sich zuzugehen, bis sie zu spüren glaubten, ganz dicht beim anderen zu sein. Das fanden die meisten weniger bedrohlich und angenehmer, als herumzulaufen, ohne zu wissen, wo man den anderen antreffen würde.

Dieter sprach von einem Erlebnis, wie er glaubte, den anderen sicher gefunden zu haben, und als er das

Gefühl hatte, bereits in den anderen eingedrungen zu sein, und trotzdem ihn nicht berühren konnte, dachte er, sich getäuscht zu haben, und machte sich erneut auf die Suche. Dabei war er in Wirklichkeit ganz nah beim anderen, wie er nachträglich von einem Beobachter gehört hatte. Ähnliches meinte er bei Eun-Sim und Jürgen beobachtet zu haben. Ich sah, wie Walter um einen Arm seines Spielpartners einen Bogen machte, als sähe er ihn.

Nach dem Austausch probierten wir noch eine ganz andere Übung, in der man augenblicklich versucht zu spüren, wo der andere ist:

1. Zwei Menschen gehen in den Kreis, stellen sich Rücken an Rücken und machen von da aus zwei schreitende Bewegungen.
2. Anschließend zeigen sie auf der Stelle mit einer Hand in die Richtung, in der sie den anderen glauben sich zu befinden.

Manche trafen bei diesem "Duell" den anderen, manche nicht. Es sah mehr oder weniger zufällig aus, und wir kamen nicht dazu, dem Geheimnis näher zu kommen, wann man den anderen trifft und wann nicht.

Rückblickende Betrachtungen

Vielleicht hätten wir doch lieber mit geschlossenen Augen nur im Raum herumwandern sollen, da der Gedanke, jemanden fangen zu wollen oder gefangen zu werden, wohl Stress und bei manchen auch Angst ausgelöst hat. Ich kann mir einerseits vorstellen, dass man ohne Stress besser auf die eigene Wahrnehmung achten kann, andererseits kann jedoch eine gewisse Not zu höherer Wachheit führen. Jedenfalls möchte ich nun über die geäußerten Empfindungen und Beobachtungen reflektieren.

Sowohl die Aussage von Petra über den vollen Raum als auch die Wahrnehmung mehrerer von den Menschen am Rand als auch die Erlebnisse von Dieter und mir sowie die Beobachtung von mir bei Walter scheinen gut in die Vorstellung zu passen, dass der Mensch sozusagen eine erweiterte Hülle um sich hat. Ich kann mir vorstellen, dass der Mensch mehrere Schichten unsichtbarer Hüllen hat, und dass er je nach Verfassung, Sensibilität bzw. spiritueller Entwicklungsstand desto feinere, vom physischen Leib entferntere Hüllen auch wahrnehmen kann. Wenn wir auf die äußersten Hüllen schauen, kann es sein, dass sie teilweise denselben physischen Raum einnehmen, und laut Steiners Aussage besteht das Organ der Ich-Wahrnehmung ja gerade "in einer sehr feinen Substantialität", woraus man womöglich doch schließen kann, dass es eine der äußeren Hüllen darstellt. Damit scheint mir die Empfindung von Petra auch begründbar. Das Erlebnis von Dieter kann man damit erklären, dass er, wie er eigentlich "richtig" empfunden hat, bereits in eine der Hüllen des anderen hineingedrungen war, er aber bloß noch keine physische Berührung mit ihm hatte. Die übrigen Phänomene können ebenso mit der Existenz einer solchen Hülle gut erklären.

Die Beobachtung von Jürgen scheint mir auf die in gewissem Sinne hinderliche Wirkung des Sehens

hinzudeuten. Bei einem sehenden Menschen kann der Sehsinn generell recht stark dominieren, so dass die anderen Sinne eventuell dadurch untergraben werden können. Es ist faszinierend zu erfahren, wie z.B. Jacque Lysseran, der mit 8 Jahren seine physische Sicht verloren hat, die Menschen um sich herum wahrnahm. Er konnte in gewissem Sinne viel mehr das Innere der anderen Menschen wahrnehmen, da seine Wahrnehmung nicht an der Oberfläche der anderen stehenblieb.

Auf der anderen Seite könnte die Tatsache, dass ich bei der blinden Wanderung durch den Raum zwar Freude an den anderen empfand, sie aber nicht erkennen konnte, eventuell darauf hinweisen, dass zu wenig Antipathie, die womöglich durch den Sehsinn gestärkt werden würde, für eine Erkenntnis vorhanden war. Denn die Augen können wohl schon als "Fenster der Seele" dienen.

Was die augenblickliche Wahrnehmung eines anderen bei der letzten Übung betrifft, so scheint mir hier jegliches vorstellendes Denken wie z.B. „da ich gerade ein Geräusch aus dieser Richtung wahrnahm, dürfte der andere ungefähr in dieser Richtung sein“ und ähnliches im Wege zu stehen. Wenn man anfängt zu spekulieren, hört das unmittelbare Wahrnehmen auf. Obwohl der Kopf als Mittelpunkt des Ich-Wahrnehmungsorgans bezeichnet wird, scheint mir, dass die Wahrnehmung nicht gut mit einer Denktätigkeit zu vereinbaren ist. Dies, glaube ich, gilt allerdings auch für andere Sinneswahrnehmungen. Sobald ich im Kopf herumspekuliere, nehme ich nicht mehr im Hier und Jetzt wahr. Und die Freude bzw. Sicherheit, die ich bei der Sinneswahrnehmung spüre, ist hin. Die Sinneswahrnehmung erstirbt in gewisser Weise, sobald ich nicht mehr bei dem Wahrnehmen bin, sondern dabei, den Gegenstand zu benennen, zu analysieren usw., also sobald ich darüber nachdenke. Dies gilt auch für das Stabwerfen. Bei dieser Übung geht es allerdings nicht nur um die Wahrnehmung der Hüllen, sondern darum, eine Art Intention oder Bewegung wahrzunehmen. Ein Meditationslehrer sprach davon, dass bei einer Tat aus dem Ich heraus sozusagen mehrere "Ich-Arme" bzw. "Ich-Fäden" hinausgreifen. Vielleicht nimmt man das Hinausstrecken dieser "Ich-Arme" bei dieser Übung wahr. Interessant und irgendwie plausibel finde ich auch die Beschreibung in demselben Vortrag (Steiner, 1964, S. 242): "Der Mensch, insofern er ruhig ist, insofern er die ruhige Menschengestalt ist gewissermaßen mit dem Kopf als Mittelpunkt, ist Wahrnehmungsorgan für das Ich des andern Menschen." Im Blindspiel kann man sowohl bei sich als auch bei den anderen beobachten, wie man innehält, um abzuspüren, wo der andere sich befindet. Bisher dachte ich, das machen wir um zu lauschen, aber wahrscheinlich ist das auch eine Geste, das Ich eines anderen wahrnehmen zu wollen.

Zusammenfassung und Ausblick

Was macht den Ichsinn also aus? Meine bisherigen Erlebnisse und Beobachtungen scheinen darauf hinzudeuten, dass die Ich-Wahrnehmung durch eine feinere Hülle als die physische Haut stattfindet, und dass sie mehr im Umkreis ist als die physische Haut. Wie am Anfang dieser Arbeit zitiert, ist es auch laut Steiner der Sinn, mit dem wir am meisten aus uns herausgehen. Bildet er sozusagen den

Übergang in die übersinnliche Wahrnehmung? Der Kopf bildet dabei den Mittelpunkt, und für die Wahrnehmung scheint es notwendig zu sein, dass der Mensch in sich ruht. Ob dieses In-Sich-Ruhen physisch, seelisch oder sonstwie zu verstehen ist, wäre ein weiterer Forschungspunkt.

Und daran schließt sich eine für mich wichtige Frage an. Wie komme ich zu dieser notwendigen Ruhe, um überhaupt wahrnehmen zu können, oder, um die Wahrnehmung genießen zu können? Mir scheint, dass es ebenso wichtig ist, in mir zu ruhen, als auch im Umkreis zu sein. Da kommt mir die Assoziation der Kunst des Bogenschießens. Der Zustand, in dem nicht "ich schieße", sondern "es schießt", was eigentlich in jeglicher Art von Kunst einen Höhepunkt bzw. Idealzustand darstellt. Ist es nicht dieser Zustand, in dem ich nicht mehr denke, sondern sozusagen nur "bin"? Eine Selbstlosigkeit, die aber erst möglich wird, wenn ich ein standhaftes Selbst ausgebildet habe? Das hat jetzt nichts mehr mit dem Ichsinn zu tun, aber wohl mit dem Ich. Vielleicht auch mit der eigenen Ich-Wahrnehmung? Steiner sagt: "die Organe, welche die Organe des Tastsinns sind, geben uns eigentlich ursprünglich im inneren Erleben unser Ich-Gefühl, unsere innerliche Ich-Wahrnehmung." (Steiner, 1964, S. 250)

Mir geht plötzlich ein Licht auf. Letzte Woche sagte mir mein Meditationslehrer der "Schulung für Intuitive Pädagogik", dass ich aus dem Ich heraus leben soll. Auf meine Frage, wie ich das tun soll, antwortete er, ich soll schöpferisch kreativ sein. Jeden Moment schöpferisch kreativ zu unterrichten, ist das Ziel der Intuitiven Pädagogik. Und diese Schulung besteht aus einem fortlaufenden Üben im Spielen, Malen und Kommunikation. Heißt intuitiv zu unterrichten, aus dem Ich heraus zu unterrichten? Kann es sein, dass es dafür besonders förderlich oder gar notwendig ist, den Tastsinn, der mit der eigenen Ich-Wahrnehmung zusammenhängt, und den Ichsinn, der die Iche anderer Menschen wahrnimmt, zu schulen? Dann wundert es nämlich nicht, dass wir in der Schulung ständig Spiele wie das Blindspiel oder ähnliches spielen, die intensiv diese beiden Sinne mit einbezieht. Ich merke, dass diese Spiele eine Wirkung auf mich haben, konnte aber bisher nicht benennen, wie und was. Ich konnte auch nicht sagen, worauf es dabei wirklich ankommt. Nun langsam fängt es an, auch bei mir zu dämmern. Und da möchte ich in Zukunft weiterforschen.

Bibliographie

Steiner, Rudolf. „Die zwölf Sinne des Menschen in ihrer Beziehung zur Imagination, Inspiration und Intuition“. Hg. Christoph Lindenberg. *Zur Sinneslehre*. Stuttgart: Freies Geistesleben, 1980.

--. *Das Rätsel des Menschen*. Dornach: Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, 1964.

--. *Theosophie*. Dornach: Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, 1978.

--. *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik*. Dornach: Rudolf Steiner-Nachlaßverwaltung, 1992.