

Sinnvoll durch volle Sinne

Den letzten Sinn finden wir mit unseren Sinnen nicht. Dennoch gilt es, ihnen zu trauen. Denn über sie nehmen wir die Welt und das Gute der Schöpfung wahr.

Von Hans-Karl Seeger

Warum ist sinnvolles Leben nur möglich, wenn wir es mit vollen Sinnen leben? Die Antwort auf diese Frage findet sich in der Heiligen Schrift. Denn Jesus heilte bei seinen Wundern an Kranken vorwiegend die Sinne der Menschen. Den Menschen zur vollen Erfahrung der Sinne zu verhelfen, ist ein so großes Anliegen von Psychologen, Pädagogen, Ärzten, Glücksforschern, Lebensberatern gerade unserer Zeit. Modern spricht man auch von Work-Life-Balance, also dem Ausbalancieren von Arbeit und Leben.

Menschen sind Wesen mit Sinnen, sinnliche Wesen also. Gott hat uns die Sinne gegeben als Tore zwischen unserem Innen und Außen, als Tore zur Wirklichkeit. Ohne Sinne ist ein Mensch leer. Er schnuppert an einer Blume, riecht aber nichts. Er trinkt einen Schluck edlen Weines, hat aber nur schales Wasser im Mund. Ihm gleitet das Glas aus den Fingern, er aber spürt weder die Feuchtigkeit noch die Kühle der Flüssigkeit, die sich über seine Haut ergießt. Er ist ein Mensch, der der Musik zwar lauscht, aber es platzt ihm das Trommelfell, und es herrscht Stille. Von außen sind derartige Schäden nicht wahrnehmbar, aber der Leib eines solchen Menschen ist zum Grab geworden.

Der Körper, Instrument der Seele

Beim Essen lassen wir uns von Formen, Farben, Musik und vielen weiteren Faktoren beeinflussen. Wahrer Genuss fordert den ganzen Menschen. Scherzhaft könnte man sagen: „Für eine Tomatensuppe ist das unkompliziert. Man erhitzt Wasser und schüttert es in einen roten Teller.“ Allein die Erwartung einer Suppe ließe uns selbst ohne Aromen irgendetwas schmecken. Das Auge nähme eine Farbe wahr, die ja durchaus zu dem Gericht passt. Zudem könnte die Wärme eine gewisse Wirkung entfalten. Übrigens scheint Rot eine figurfreundliche Farbe zu sein, vielleicht weil es „Stopp“ signalisiert. Psychologen haben festgestellt, dass man von roten Tellern weniger nascht.

Aufgrund des Dualismus von Leib und Geist sowie von Leib und Seele neigen wir dazu, die Sinnlichkeit des Leibes abzuwerten und sehen das Geistige als das einzig erstrebenswerte hohe Gut an. Zudem verstehen wir unter Sinnlichkeit meist nicht mehr den Bereich aller Sinne, sondern nur die Erfahrungen im Geschlechtlichen. Wir engen Sinnlichkeit auf Geschlechtlichkeit ein und das noch unter dem Aspekt der Verwerflichkeit. Das aber würde bedeuten, die Sinne abzuwerten.

Es täte uns gut, wenn wir unseren Leib nicht nur mechanistisch betrachteten, sondern in einer ganzheitlichen Sicht fähig wären, den Dualismus von Leib und Geist aufzuheben. Leonardo da Vinci, der bedeutendste technische Erfinder seiner Epoche, war der Auffassung, die Seele wolle im Leib bleiben, weil sie ohne dessen Organe weder sehen noch hören könne. Das Aufheben des Dualismus ist vor allem im medizinischen Bereich von Bedeutung, wo es schon vielfältige Ansätze zur psychosomatischen Behandlung gibt.

Menschen sind eine Einheit von Leib und Seele, von Leib und Geist. Wir haben nicht nur einen Leib, wir sind Leib. So haben wir auch nicht nur Sinne, sondern wir sind sinnenhafte Wesen. Der Körper als Instrument der Seele drückt physiologische Bedürfnisse aus, zum Beispiel Hunger, Durst oder Lust auf Bewegung. Die Seele will mehr, sie will Verbundenheit mit anderen, Selbst- und Fremderkundung, Anerkennung und Bestätigung. Sie hat das Bedürfnis, sich mitzuteilen oder auch zu schweigen, und letztlich strebt sie nach Transzendenz.

Philosophie des Leibes

Der Dualismus wurde zementiert, als Ende des 19. Jahrhunderts bei Medizinern in der Ausbildung das Physikum an die Stelle des Philosophikums trat. Durch unsere Zivilisation haben wir verlernt, in unserem Leib zu Hause zu sein. Wir wissen nicht mehr, dass durch Berührungen unser Leib Ort und Mittler von Vertrauen wird, von Gespür füreinander, von Heilung und Trost, und dass körperliche Gewandtheit und Kraft Sicherheit geben. Unser Leib sollte nicht nur bei Themen wie Arbeitskraft, Sexualität und Krankheit Beachtung finden.

Ebenso ist es verfehlt, wenn alles Leibliche sich vor allem durch Nichtfunktionieren in Erinnerung ruft. Unsere Zeit bedarf einer Philosophie des Leibes. Es kommt darauf an, wieder die Weisheit des Leibes zu vernehmen.

Der Arzt Theophrastus Bombastus von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493–1541), und der Sinnenforscher, Tischler, Pädagoge und Künstler Hugo Kükelhaus (1900–1984), der mit seinem „Erfahrungsfeld über die Entfaltung der Sinne“ als deren Wiederentdecker gilt, waren Philosophen des Leibes.

Die Heilige Schrift zeigt uns, wie Jesus den Menschen sieht. In Jesus ist Gott Mensch geworden, in ihm geht Gott unter die Haut. Jesus erweckt den kranken Menschen zu neuen Sinnesqualitäten, damit er, wieder ganz und gar Mensch, „ja“ sagen kann zu Gott. Wenn Jesus den Menschen heilt,

heilt er nicht nur die Seele, sondern auch die Sinne. Er lässt ihn wieder sehen, hören, sprechen, gehen, macht seine Haut rein und stillt seinen Hunger.

Die Ganzheit des leib-geist-seelischen Ichs ist begrenzt durch die Haut, die jedoch nicht nur der Abgrenzung und Trennung, sondern auch dem Prozess der Durchlässigkeit dient. Außerdem ist sie sowohl Schutz- als auch Kontaktorgan. Die Durchlässigkeit bildet Brücken von innen nach außen und umgekehrt. Grenzen scheiden nicht nur, sondern schützen auch. Sie schränken das Leben keineswegs nur ein, sondern ermöglichen auch dessen sichere Entwicklung und Entfaltung.

Der Mensch als Einheit hat die Fähigkeit, die Begrenzung seiner Existenz zu überwinden. Die Durchlässigkeit der Haut ermöglicht ihm, zur Vollendung zu finden, indem er aufbricht und sich dem anderen zuwendet. Das ist weniger ein geistiger Vorgang als ein sinnhafter.

Heilung bedeutet Wachheit in allen Sinnen. Größtmögliche Wachheit führt zu einer leibgeistigen Erfahrung von Freiheit. Dadurch kann der Mensch den aufgrund seiner Begrenzung vorliegenden Mangel überwinden. In den biblischen Wundern besteht die Heilung vor allem in der Wiederherstellung der Gottesbeziehung und des Glaubens. Ein vergleichbarer Vorgang findet statt, wenn der Arzt oder Therapeut den Kranken zum Verstehen seiner Lebensgeschichte und der vermutlich damit zusammenhängenden Krankheit führt. In der Regel strebt die Medizin jedoch nicht die Heilung der Seele, sondern die Heilung des Leibes an. In vielen Fällen geht einer Erkrankung aber eine Lebensstörung voraus, die sich behandeln lässt, wenn der kranke Mensch zum Beispiel sein Bedürfnis nach Liebe und Beziehung entdeckt und zulässt.

Leibfeindlichkeit bedeutet, seinen Leib nicht anzunehmen, in sich etwas abzutöten, zu bezwingen oder zu verklemmen. Freiwerden ist mit gesteigerter, nicht mit unterdrückter Leiblichkeit verbunden. Teilhabe am göttlichen Leben bedeutet Überhöhung der Leiblichkeit, nicht deren Abwertung. Auferstehung geschieht mit einem verklärten Leib. Der aktuelle Körper ist nicht die letzte Fassung unseres Menschseins. Die Bilder der Heiligen Schrift drücken die himmlische Wirklichkeit in einer verwandelten Geist-Leiblichkeit aus.

Sagt man einem Menschen: „Du bist ein sinnlicher Mensch!“, versteht er das nicht unbedingt als Lob. Eigentlich aber kann es keine bessere Qualifizierung geben; denn ein solcher Mensch lebt ein sinn-volles Leben mit allen Sinnen. Sogar unser Glaube wird blass und dünn, wenn wir unsere Sinne nicht gebrauchen. Wie wollen wir am Sinn unseres Lebens festhalten, wenn wir nicht über unsere Sinne das Gute der Schöpfung erfahren? Sind wir in unseren Sinnen nicht gut zu Hause, verlieren wir die Verbindung zur Welt der Dinge und zu den Menschen.

Rhythmus der Weltwahrnehmung

Wie können wir die Verbindung zu Gott erfahren? Der heilige Ignatius von Loyola kennt in seinen Exerzitien die Übung der Anwendung der Sinne, die für ein geistiges und geistliches Leben so

bedeutsam sind. Den Heiligen Geist bitten wir im Hymnus *Accende lumen sensibus!* – „Entzünde das Licht für die Sinne!“, und wir bitten ihn im Gebet um das *recta sapere* – das „Erspüren des Rechten“. Im Hinblick auf unsere Person als Ganzheit von Geist, Seele und Leib sollten wir mit dem Psalm 139 beten: „Gott, ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast“ (Vers 14).

„Nichts ist im Geiste, was nicht vorher in den Sinnen ist.“ Diesen Satz hat der heilige Thomas von Aquin von dem griechischen Philosophen Aristoteles übernommen. Aufgrund dieser Formulierung sind wir geneigt, das, was unsere Sinne nicht wahrnehmen, für nicht existent zu halten. Auf unsere Sinne können wir nicht verzichten, ohne sie gibt es keine klare gedankliche Folgerung. Die Grundlage aller Welterfahrung entstammt der sinnlichen Wahrnehmung. Ohne diese müssten wir uns wie in einem Gefängnis vorkommen. Das Wesen der Sinne ist es, nicht nur weltoffen zu sein, sondern selbst ein Stück Welt zu sein. Sie gehören ebenso zur Welt wie zu uns, sie stehen dazwischen, sowohl dem einen als auch dem anderen sind sie nahe, gehen aber in keinem der beiden auf.

Das Besondere unserer Sinne ist, dass sie sich nicht über sich selbst äußern, sondern anderes zur Geltung kommen lassen. Sie vermitteln uns, was sich innerhalb der physischen Welt vollzieht. Sie sind in gewisser Weise ein Spiegel der gesamten Schöpfung.

Die Sinne sind wahrheitsgetreue Mittler, geprägt von einer doppelten Selbstlosigkeit. Sie sind gleichzeitig Fürsprecher für das, was um uns ist, einschließlich unserer Körperlichkeit. Sie sind unser persönlicher Anteil an der Welt. Dennoch lassen sie uns frei von Bindung. Wir verfehlen und entbehren zwar etwas, wenn wir unsere durch sie gemachten Wahrnehmungen nicht beachten, sind dadurch jedoch nicht einsam.

Unsere Sinne verdrängen unsere Seele nicht, sondern regen sie an. Sie sind nicht nur Wächter, sondern stellen sogar Verbindungen her. Indem sie uns kosmische Zusammenhänge und Rhythmen wahrnehmen lassen, liefern sie uns Informationen über Beziehungen, durch die wir in harmonischer Weise mit unserer Welt in Verbindung treten. Wir erfahren, dass wir nicht außerhalb all dessen stehen, was wir wahrnehmen, sondern Teil eines Ganzen sind.

Wir zeigen dieselben körperlichen Reaktionen, ganz gleich, ob wir es mit einer Illusion zu tun haben oder mit der Wirklichkeit. Wenn wir zum Beispiel meinen, auf der Straße einen Freund zu sehen, sind unsere Körperreaktionen, unabhängig davon, ob es wirklich der Freund ist oder die Person ihm nur ähnelt, dieselben.

Fußerfahrung, Duftspirale

Die Schnelligkeit unserer Zeit jagt über unsere Sinne hinweg, setzt eine Sensation hinter die andere, ohne ihnen genügend Raum für Besinnung und Verarbeitung zu lassen. Nicht verarbeitete Bilder, Empfindungen und Erlebnisse kränken die Seele. Sie sinken ins Unterbewusstsein, steigen

aber immer wieder zum Tagesbewusstsein herauf, etwa als seelische oder körperliche Verstimmung.

In der deutschen Sprache gehören die Begriffe „Sinn“ und „Sinne“ zusammen. Sinn als eine geistige Qualität unseres Lebens und Sinne als eine Fähigkeit unseres Leibes. So hat das Wort Sinn einen Doppelaspekt. Zum einen ist es das Organ des Wahrnehmens, zum anderen stellt es auch die tiefere Bedeutung der sich daran entzündenden Prozesse dar.

Der Sinn entsteht nicht ohne Sinne. Mit dem Verlust der Sinne verliert der Mensch auch seinen Sinn. Er erlebt die Gegenwart als buchstäblich sinnvoll, wenn seine Sinne voll sind, voll der Wahrnehmung seiner Innen- und Außenwelt.

Während die Logotherapie nach Viktor Emil Frankl als sinnzentrierte Psychotherapie sich darum bemüht, dass der Mensch sein Leben sinnvoll gestaltet und erkennt, dass keine Lebenssituation, auch nicht die schwierigste und unheilvollste, ohne Sinn ist, lassen Sinntherapeuten den Menschen unmittelbare Erfahrungen durch die Sinne machen. Mittels des „Erfahrungsfeldes über die Entfaltung der Sinne“ geht die Reise durch etwa sechzig Erfahrungsobjekte, unter anderen Fußerfahrungsfeld, Pendelschwingung, Summstein, Tastgalerie, Duftspirale, Strömungstafeln und Kaleidoskope.

Diese Stationen haben alle eines gemeinsam, sie regen den Menschen an, tätig zu werden. Er fasst die Gegenstände an und setzt sie in Bewegung. So erschließt sich ihm der Sinn der einzelnen Objekte. Er erfährt, wie das Auge sieht, das Ohr hört, die Nase riecht, die Haut fühlt, die Finger tasten, der Fuß ver-steht, die Hand be-greift, das Gehirn denkt, die Lunge atmet, das Blut pulst und der Körper schwingt.

Nicht machbar, sondern gegeben

Unser Leib spiegelt wider, wie es um uns steht. Bei einem glücklichen Menschen leuchten die Augen, Singen und Lachen umspielen seinen Mund, seine Haut ist straff, sein Gang beschwingt. Mund und Augen eines unglücklichen Menschen sind matt und gesenkt, seine Stimme ist tonlos bis weinerlich, sein Atem schwer, seine Bewegungen sind müde und seine Muskeln schlaff oder verkrampft.

Es geht immer wieder um die Frage nach Sinn, nach dem Sinn unseres Tuns, um die Frage, wie wir handeln sollen. „Hat das einen Sinn?“ – „Das hat Sinn!“, so formulieren wir gewöhnlich.

Will man den Menschen näher charakterisieren, bezeichnet man ihn als homo faber, als einen Menschen, der handwerklich arbeitet. Kehrt man die negative Seite dieser Charakterisierung heraus, spricht man einfach vom Macher. Der Macher lebt sehr gefährlich. Denn am Ende bildet er sich ein, alles sei machbar, und er allein könne alles machen. Eine Stilblüte zu diesem Thema

zeigt sich in den häufig gebrauchten Formulierungen „Das macht Sinn!“ – „Das macht keinen Sinn!“ Sie spiegeln eine Hybris unserer Zeit wider, in der alles machbar scheint, also auch der Sinn. Sinn ist entweder da oder nicht da, aber nicht machbar, erst recht nicht von Menschen. Warum bleiben wir nicht bei den Formulierungen „Das hat Sinn!“ – „Das ist nicht sinnvoll!“?

Wir sind geneigt, Sinn und dessen Bedeutung subjektiv zu empfinden. Sinn ist aber vorrangig etwas Gegebenes, ein Aspekt der Wirklichkeit selbst. Sinn gehört zum Sein als solchem und offenbart sich in den Beziehungen alles Seienden untereinander. Der tiefste Sinn der Dinge ergibt sich aus dem, was sie in Gottes schöpferischer Bestimmung sind. Der Sinn des Lebens kann nur von etwas kommen, das sich nicht im Menschen selbst befindet.

Das sinnlich Wahrnehmbare, das Naturgeschehen, ist nur die eine Hälfte unseres Daseins. Die andere richtet sich auf Dahinterliegendes, auf den Sinn, der über das Sterben hinausragt und ins Jenseits verweist.

Aus der Wochenzeitschrift CHRIST IN DER GEGENWART (Nr. 23/2017, Freiburg i. Br., www.christ-in-der-gegenwart.de)