

implizit



SOFTWARE AG-

Stiftung

Impulse für die

Sinne

implizit 7

Herausgeberin: Software AG – Stiftung | Am Eichwäldchen 6 | 64297 Darmstadt
Telefon: +49 61 51/9 16 65-0 | stiftung@sagst.de | www.sagst.de

Die Nutzung des Markennamens **IMPLIZIT** wurde freundlicherweise vom Markeninhaber, der Implizit GmbH mit Sitz in Hamburg, gestattet.

Redaktion: Christine Hueß, Laura Krautkrämer und Elisabeth Menzel

Illustration: Christina Hunold

Konzeption und Gestaltung: Gadaj & Hollinger Kommunikationsdesign

Druck und Weiterverarbeitung: Druckerei Lokay e. K.

Lektorat: Josef Mayer und Katrin Schlechtriemen

Fotografie/Bildnachweise: Charlotte Fischer sowie Gaby Zimmermann/
Zirkus Waldoni (01/innen), La Monda (02/innen), Robert Maybach/Loidholdhof
(04/innen) und Franz Walter/World Child Forum (05/innen)

© 2024, **Software AG – Stiftung**

Das Copyright für die Abbildungen liegt bei den FotografInnen/InhaberInnen der Bildrechte. Alle Rechte vorbehalten.

Gedruckt auf: Circle Offset Premium White,
250 g/m², FSC-Recycling



Rohstoffe
Transporte
Produktion

g CO₂e
41
pro Produkt

CO₂e-Emissionen
ausgeglichen



Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

www.blauer-engel.de/uz195

Über die Herausgeberin

Die **SOFTWARE AG – STIFTUNG (SAGST)** wurde 1992 von **PETER SCHNELL** ins Leben gerufen. Der Mitbegründer der Software AG gilt als einer der erfolgreichsten IT-Unternehmer in Deutschland. Für Schnell, der das Unternehmen bis 1996 leitete, war dieser wirtschaftliche Erfolg – so sagen Weggefährten – stets nur „Mittel zu einem höheren Zweck“. Er wollte das Vermögen veredeln und brachte deshalb alle Anteile an der Software AG in die gleichnamige Stiftung ein. Die SAGST, die über viele Jahre Großaktionärin der Software AG, aber nie eine Unternehmensstiftung war, hat ihren Sitz in Darmstadt und zählt gemessen am Kapital und den Ausgaben für Satzungszwecke zu den größten gemeinnützigen Stiftungen in der Bundesrepublik. Als eigenständige Förderstiftung, deren Vorstandsvorsitzender Peter Schnell bis heute ist, unterstützt die SAGST mit den Erträgen ihres rund 1,3 Milliarden Euro umfassenden Vermögens (Stand: Dezember 2023) im Jahr durchschnittlich rund 250 heilsame Impulse für die (Weiter-)Entwicklung von Mensch und Gesellschaft. Der Förderschwerpunkt der Stiftung liegt dabei auf Deutschland und Europa.

Schloss Freudenberg

Erfahrungsfeld der Sinne und des Denkens

Das Erfahrungsfeld **SCHLOSS FREUDENBERG** im Westen Wiesbadens ist ein außergewöhnlicher Ort, um spielerisch Achtsamkeit, Eigentätigkeit und Selbstwirksamkeit zu erleben. Menschen jeden Alters finden hier eine u. a. von Rudolf Steiner, Maria Montessori und Hugo Kükelhaus inspirierte Umgebung vor, in der sie neue (Sinnes-)Erfahrungen sammeln können. In dem historischen Gebäude mit weitläufiger Außenanlage, die vor 30 Jahren durch den Verein **GESELLSCHAFT NATUR UND KUNST** wach geküsst und in ein Gesamtkunstwerk verwandelt wurde, das sich fortwährend weiterentwickelt, gibt es heute dank der Initiative von **BEATRICE** und **MATTHIAS SCHENK** über hundert Stationen zum experimentellen Erkunden der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit – darunter neben Barfußpfad, Zukunftswald und Bientempel auch das Wasserwerk sowie eine interaktive Ausstellung mit optischen Täuschungen und ungewöhnlichen Klanginstallationen sowie einem Dunkelgang.

Mehr erfahren:
www.schlossfreudenberg.de

Zu Rudolf Steiners

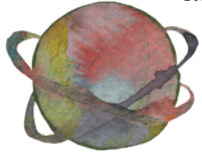
Sinneslehre

Rudolf Steiners Ausführungen zu den zwölf Sinnen nehmen in seinem Werk einen zentralen Platz ein. Der Begründer der Anthroposophie widmete sich ihnen mehr als ein Jahrzehnt von 1909 bis 1921 in vielen Vorträgen und Büchern. Er unterteilte sie in drei Gruppen mit unterschiedlichen Qualitäten: Sinne, mit denen wir den eigenen Körper erfahren (Tast-, Lebens-, Bewegungs- und Gleichgewichtssinn), andere, durch die wir unsere Umgebung erkunden und Sympathie oder Antipathie entwickeln können (Geruchs-, Geschmacks-, Seh- und Wärmesinn), sowie solche, mit deren Hilfe wir Erkenntnis über unsere Mitmenschen erlangen (Hör-, Laut-, Gedanken- und Ichsinn). Egal, ob Leibes-, Gefühls- oder soziale Sinne: Voraussetzung für jede Form der sinnlichen Wahrnehmung war für Steiner dabei eigene Aktivität – kein passives Sich-berieseln-Lassen von externen Eindrücken, sondern ein aufmerksames Erfahren aus echtem Interesse an der Welt.

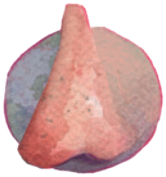


GeSCHENK für die Sinne

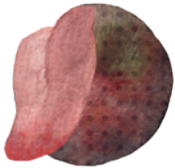
Diese Übung kann man überall und jederzeit unternehmen
– allein für sich, zu zweit oder in einer Gruppe. Man wählt dazu zu-
nächst eine bestimmte Farbe aus, die alle **sehen (09)**. Dann werden der
Reihe nach die übrigen elf Sinnesfelder aufgerufen:



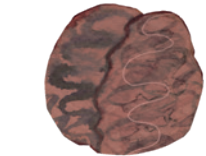
- 01| Gleichgewichtssinn
Welche Lage im-Raum müsste die Farbe stimmig
zur Bewegungswahrnehmung einnehmen?



- 02| Geruchssinn
Wie riecht die Farbe? Süßlich-schwer, duftend-blumig,
säuerlich-fruchtig oder vielleicht stechend, faulig oder modrig?



- 03| Geschmackssinn
Schmeckt die Farbe süß, sauer, salzig oder etwa
mehlig-seifig, bitter-herb, brennend-scharf?



- 05| Gedankensinn
Welche Empfindungen knüpfen sich bei dieser Farbe
an die einzelnen Begriffe: Raum – Zeit, aktiv – passiv,
Gemeinschaft – Einsamkeit, Fantasie – Wirklichkeit?



- 06| Lautsinn
Welche Laute bzw. Lautfolgen finden ihre
Entsprechung in der Farbe? Vokale, Konsonanten?



- 07| Hörsinn
Welchen Ton hat die Farbe? Hoch – tief, laut – leise,
kurz – lang? Welches Musikinstrument ähnelt ihr?

- 08| Wärmesinn
Wie warm ist die Farbe? Frostig, kühl, frisch
oder eher wohlig, warm, heiß?

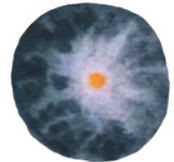


- 10| Tastsinn
Fühlt sich die Farbe hart an oder weich,
rau oder glatt, rund oder eckig?



- 11| Lebensinn
Wie würde ich mich in einem Raum fühlen,
in dem alles diese Farbe hätte?

- 12| Bewegungssinn
Steigt die Farbe, sinkt sie,
kommt sie nach vorn,
geht sie zurück?



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

der Mensch ist eine Sonne, sagt Novalis, und die Sinne sind seine Planeten. Indem wir sehen, riechen, hören, schmecken oder tasten, erleben und erkunden wir die Welt. Doch dieser Fünfklang, der landläufig unsere Wahrnehmung bestimmt und sich in vielen Schulbüchern findet, ist unvollständig. Schon vor rund 150 Jahren entdeckten Wissenschaftler einen sechsten Sinn. Ihm verdankt der Mensch nicht etwa, wie der Volksmund annimmt, gute oder unschöne Vorahnungen, sondern sein Gleichgewicht. Darüber hinaus verfügen wir über zahlreiche andere Rezeptoren, die uns zusätzlich zu Druck, Temperatur und Schmerz auch Unwohlsein erfahren lassen und ein Empfinden für Bewegungen sowie die Lage unseres Körpers vermitteln. In modernen Fachbüchern ist daher – je nach Zählweise – von bis zu 13 Sinnen die Rede. Komplett ist unser Sonnen- bzw. Sinnessystem damit jedoch immer noch nicht. Schließlich sind wir, eine entsprechende Achtsamkeit vorausgesetzt, auch in der Lage, Gedanken, Regungen sowie das Wesen unseres Gegenübers zu erspüren.

Diesen bekannten, verkannten oder unbekanntenen Sinnen möchte sich die SAGST mit ihrer diesjährigen Stiftungspublikation widmen. Sie kann dabei keineswegs Rudolf Steiners mehr als zehnjährige Forschung zur Sinneslehre nachzeichnen.



Vielmehr will sie seine Betrachtungen als Impuls nutzen, um – neben sinnvollen Projekten aus ihrem Förderumfeld – den menschlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten für Geistiges, Gefühle und sich selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken sowie der permanenten Reizüberflutung in unserer Gesellschaft etwas entgegenzusetzen. Das tut **IMPLIZIT 7** durch bewusste Reduktion und die Konzentration auf ein ungewohnt schlanke Format, das an Steiners Vorstellung von zwölf miteinander zusammenhängenden Sinnesfeldern anknüpft. Diese Ganzheit wird als ewiger

Kalender mit zwölf Monatsblättern erlebbar – zusammengehalten durch einen Holzfuß, der in der **LEBENSWERK GEMEINSCHAFT GGMBH** in Berlin von Menschen mit Assistenzbedarf gefertigt wurde.

Die gewählte Reihenfolge greift eine von mehreren Zuordnungen Steiners zu den Tierkreiszeichen auf und spannt damit einen Bogen zum Eingangszitat dieses Editorials. Ganz im Sinne von Novalis möchten wir Sie mit diesem Jahresweiser herzlich dazu einladen, den uns umgebenden Sinneskosmos neu zu entdecken. Anregungen dafür bieten nicht nur Kalendermotive, Projekteinblicke sowie unsere monatlichen Online-Erweiterungen, sondern auch die Illustrationen der Alanus-Absolventin **CHRISTINA HUNOLD**. Sie untermalen die praktischen Übungen zur Sinnesschulung, die u. a. von **MATTHIAS SCHENK**, dem Schöpfer des Erfahrungsfelds zur Entfaltung der Sinne und des Denkens im Wiesbadener **SCHLOSS FREUDENBERG** stammen. Als überraschendes, erkenntnisbringendes „GeSCHENK“ beginnen sie voraussetzunglos bei alltäglichen Momenten, fordern unsere Sinne heraus und breiten sich aus – manchmal bis über die Ränder unserer Vorstellungen hinaus.

Der Vorstand



Weitere Artikel unter:
www.sagst.de/service-presse/sagst-implizit

Gleichgewichtssinn

Die Mitte finden

Wann sind Sie das letzte Mal aus dem Gleichgewicht geraten, im wörtlichen oder auch übertragenen Sinne? Ein Stolpern über einen verrutschten Teppich, das Schlittern auf regennassem Pflaster oder Verunsicherungen während eines konfliktreichen Gesprächs – all das fordert unsere Balance heraus. Umso erstaunlicher eigentlich, wie häufig es gelingt, diese sogar in heiklen Situationen zu halten, indem wir etwa einen geschmeidigen Schritt zur Seite machen, uns mitten im Fall auffangen oder tief durchatmen, um selbst während eines erhitzten Wortgefechts gelassen zu bleiben.

Der aufrechte Gang ist eines der charakteristischsten Merkmale des Menschen. Ohne den Gleichgewichtssinn, der uns dank ausgeklügelter Organe im Innenohr hilft, die Schwerkraft zu überwinden, ist er nicht denkbar. Dazu gehört auch eine seelisch-geistige Seite. Diese können wir vielleicht als innere Ruhe wahrnehmen, mit der wir uns aufrichten und im Raum bewegen oder in schwierigen Konstellationen zu einer klaren Haltung finden.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	JANUAR			

GeSCHENK für die Sinne

Balance im Sitzen



Ich verändere meine Sitzhaltung. Immer, wenn ich meine Beine unbewusst verschränken will, stelle ich sie parallel. Dabei lenke ich die Aufmerksamkeit auf mein Becken, die Position der Wirbelsäule, meine Kopfhaltung sowie den Bodenkontakt unter meinen Fußsohlen. Ich beobachte andere Menschen bei ihrem Sitzen: Wie verändert sich eine Begegnung, je nachdem, ob die Beine überschlagen sind oder nebeneinander stehen?

01 |

Zirkuspädagogik

Von Drahtseilakten und rollenden Kugeln

Die Zirkuspädagogik nutzt Elemente aus der Welt des Zirkus, um motorische, aber auch persönliche Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise zu fördern. Dabei geht es nicht darum, sie möglichst früh zu artistischen Höchstleistungen zu motivieren. Im Vordergrund stehen vielmehr ganzheitliche Lernprozesse: Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein werden geschult, die Teilnehmenden erleben die Bedeutung von Teamarbeit und erweitern ihre sozialen Kompetenzen.

Eines der größten zirkuspädagogischen Projekte Deutschlands ist aus einem vor knapp 25 Jahren an der Waldorfschule Darmstadt gestarteten Klassenprojekt entstanden. 2004 nahm der **CIRCUS WALDONI** im Stadtteil Eberstadt-Süd seine Tätigkeit in unterschiedlichen Gruppen auf. Die Kindergärten aus dem Brennpunkt-Viertel sind regelmäßig in der Grenzallee vor Ort, das Team unterstützt den Turnunterricht der Grundschulen sowie das Ganztagsprogramm anderer lokaler Bildungseinrichtungen. Hinzu kommen Trainingsgruppen, in denen rund 500 Mädchen und Jungen pro Woche betreut werden.



Dass hier der Gleichgewichtssinn eine zentrale Rolle spielt, liegt auf der Hand. Neben Akrobatik und Jonglage ist Balancieren eines der drei großen Lernfelder im Waldoni-Zelt, wie **DAVID LANZA** aus dem Leitungsteam erklärt. Es umfasst Übungen auf dem Seil, die Arbeit mit großen, festen Kugeln sowie Einradfahren. „Das Kugellaufen ist vor allem für zappelige Kinder, die nur schwer stillhalten können, ein spannendes Erlebnis“, weiß Lanza, „denn dabei muss ich mich bewegen, um zur Ruhe zu kommen.“

In einer Zeit, in der Bewegungsmangel ein wachsendes Problem ist, schafft die Zirkuspädagogik eine kreative Möglichkeit, Kinder für mehr körperliche Aktivität zu begeistern. Auch den Ängsten übervorsichtiger Eltern kann hier gut entgegengewirkt werden. „Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, auch mal irgendwo runterzufallen“, betont Lanza. „Im Zirkus bieten wir einen sicheren Raum, um solche Erfahrungen zu machen, ohne sich zu verletzen.“ Darüber hinaus setzt sein Team auf individuelle Ermutigung und richtet den Blick vor allem auf die persönlichen Stärken.

„Wir trainieren den Gleichgewichtssinn über den Körper, aber das hat natürlich auch spürbare Auswirkungen auf seelischer Ebene“, beobachtet Lanza. Viele Kinder müssten in ihrem Alltag den sprichwörtlichen Drahtseilakt im Spannungsfeld von schulischen Anforderungen und den Ansprüchen ihrer Familie meistern. Erfolgserlebnisse als ArtistInnen sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit stärken ihr Selbstbewusstsein und helfen, auch im übertragenen Sinne die Dinge ins Lot zu bringen.

Mehr erfahren:
www.waldoni.de

Geruchssinn

Immer der Nase nach

Von allen menschlichen Sinnen wirkt der Geruchssinn am unmittelbarsten: Informationen über Düfte ebenso wie Gestank und andere olfaktorische Wahrnehmungen übertragen sich ohne Umweg über die Großhirnrinde direkt auf das limbische System sowie den Hippocampus, die beide für Emotionen und Erinnerungen zuständig sind.

Außerdem ist der Geruch unser ältester Sinn. Er wird schon im Mutterleib entwickelt und ist bereits bei Neugeborenen komplett ausgereift. Insbesondere frühkindliche Erfahrungen in den ersten drei Lebensjahren erzeugen ein „Geruchsgedächtnis“, das sich tief einprägt. Ein vertrauter Duft kann uns deshalb blitzschnell in längst vergangene Situationen zurückkatapultieren.

Doch auch im weiteren Leben spielt das, was wir riechen, eine wichtige Rolle: Wenn wir erleben, dass „die Chemie stimmt“, hängt dies nicht zuletzt mit dem Geruch des anderen zusammen, auf den wir intuitiv positiv oder aber ablehnend reagieren können – häufig, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.



Geruchssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	FEBRUAR					

GeSCHENK für die Sinne

Duftprobe

Diese Sinnesübung lädt zu eher ungewohnten Wahrnehmungen ein: Ich beschnuppere mich selbst. Wie rieche ich? Wenn mein Riechen den „Stallgeruch“ annimmt und nicht mehr unterscheiden kann, dann mache ich eine kleine Geruchspause und schöpfe frische Luft. Während der Übungszeit achte ich auf die Düfte meiner Körperpflegemittel.



02 | Aromatherapie und Heilpflanzen *Einmal tief einatmen!*

Ob ein wohliges Lavendelbad zur Entspannung, ein frischer Pfefferminztee bei Magenbeschwerden oder eine duftende Arnika-Massage zur Lockerung verspannter Muskulatur: Natürliche Geruchsstoffe können sowohl das Wohlfühl steigern als auch Krankheitsbeschwerden lindern. Als Teil der Phytotherapie, also der Behandlung mit Heilpflanzen, nutzt die Aromatherapie ätherische Öle, die aus Pflanzen gewonnen werden. Neben den rund 350 Riechzellen der menschlichen Nase gibt es auch an anderen Stellen im Körper Rezeptoren, die durch Düfte stimuliert werden, etwa auf der Haut oder im Darm. Deshalb können nicht nur der Wohlgeruch, den eine Aromalampe oder ein Badezusatz verströmen, sondern auch die Einreibung mit einem Duftöl oder eine Tasse Kräutertee die Gesundheit fördern.

Einen spannenden Streifzug durch die Welt der Heilpflanzen und ihrer unterschiedlichen Gerüche verspricht der geplante **GARTEN DER ZWÖLF SINNE** der Initiative **LA MONDA** in der norditalienischen Lombardei. Die sozialtherapeutische



Lebensgemeinschaft bietet Menschen mit Assistenzbedarf Wohnraum und Unterstützung, eine dazugehörige Kooperative unterhält einen landwirtschaftlichen Betrieb mit inklusiven Ausbildungs- und Arbeitsplätzen. Als Reaktion auf die hohe Nachfrage nach den biodynamischen Produkten und das Interesse an dem malerisch gelegenen Anwesen baut die Einrichtung die Weiterverarbeitung ihrer

Produkte sowie den Hofverkauf aus. Außerdem will sie einen Obst- und einen Sinnes-Garten anlegen, der den BesucherInnen intensive Naturerfahrungen ermöglicht. Dazu zählt ein Kräutergarten, der mit verschiedensten Aromen aufwarten und zudem Rohstoffe für die Teeproduktion liefern wird.

Botanisches Wissen bündeln

Auf die Kraft der Heilpflanzen setzt auch die Internetdatenbank **PLANTAMEDIA®** des **GERHARD KIENLE LEHRSTUHL DER UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE**. Die umfassende Materialsammlung über Nutz-, Arznei- und Gewürzpflanzen wird in einem dreijährigen Forschungsprojekt mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erweitert. Ziel ist es, die Plattform sowohl inhaltlich als auch technisch zu einer anwendungsorientierten Online-Enzyklopädie weiterzuentwickeln.

Mehr erfahren:
www.lamonda.org
www.plantamedia.org

Geschmackssinn

Ohne Kompromisse

Wie keine andere Sinneswahrnehmung ist unser Geschmack mit Genuss verbunden. Bereits ein Gedanke oder Geruch genügen und schon läuft uns das Wasser im Mund zusammen oder wir werden in die Kindheit zurückversetzt. Denn Essen hat etwas sehr Emotionales, mitunter Nostalgisches. Der Mensch knüpft damit an früheste Erinnerungen an – den Hefezopf von Oma, die Nussecken vom Lieblingsbäcker oder die Leibspeise zu Schulzeiten. Der Geschmackssinn ist also sehr persönlich und kompromisslos obendrein. Hierüber lässt sich nicht streiten.

Eine Sache ist uns allen jedoch gemein: Schon als Säugling zeigen wir eine Vorliebe für Süßes. Muttermilch schmeckt so und auch viele von Natur aus energiereiche Lebensmittel wie Früchte oder Honig. Gegenüber Saurem und Bitterem hingegen hegen wir eine angeborene Abneigung. Auf diese Weise schützt sich der Körper vor giftigen Substanzen. Sind wir krank, schlägt uns das auf den Appetit – vor allem bei Schnupfen, denn die eigentliche Geschmacksempfindung geschieht zunächst über die Nase. Ist der Bissen erst einmal im Mund, beginnt die Zunge mit ihrer „Sortierarbeit“. Auf ihrer Oberfläche sitzen bis zu 4.000 Geschmacksknospen, die süß, sauer, salzig und bitter sowie „umami“ unterscheiden, ein fünftes Aroma, das herzhaft-würzige Speisen charakterisiert.

Geschmackssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	MÄRZ			

GeSCHENK für die Sinne

Guten Appetit!

Wenn ich mich zum Essen begeben, halte ich einen Moment inne und nehme drei tiefe „Nasenzüge“, um die Duftwolke im Raum, über dem Tisch und auf dem Teller aufzuspüren. Ein Konzert der Gerüche, das ich achtsam in mich aufnehme, bevor ich deutlich langsamer als sonst mit dem gewohnten Ablauf beginne: dem Erstkontakt der Speisen mit meinen Lippen, Zähnen, der Zunge sowie dem Gaumen. Dank meiner Kau- und Schluckbewegungen lasse ich mir die feinstofflichen Aromen auf der Zunge zergehen und kann verschiedene Dinge spüren: Ob mein Essen heiß oder kalt ist. Wie es sich im Mund anfühlt. Ob es scharf schmeckt, vielleicht sogar einen kurzen Schmerzreiz auslöst. Aus welchem Material das Besteck besteht. Zeitgleich werden Erinnerungen wach: Innere Bilder steigen auf – ich bewerte und beurteile das „Erschmeckte“.



03 |

Gemeinschaftserleben und Identität

Nachhaltige Ernährung im Unterricht

Was alles umfasst eigentlich gesunde Ernährung? Viel Obst, Gemüse und Vollkorn, wenig verarbeitete Lebensmittel, am besten regional und saisonal. So weit, so bekannt – das weiß doch jedes Kind. Oder?! Ganz so einfach scheint es dann doch nicht zu sein. Welchen Stellenwert nimmt zum Beispiel unser Essverhalten vor dem Hintergrund herausfordernder globaler Situationen ein? Wie bewerten wir Qualität und Vielfalt unserer Nahrung, wie ihre Auswirkung auf uns selbst sowie das, was uns umgibt? Können bereits junge Menschen Verantwortung für ihre individuellen Ernährungsweisen übernehmen? Und wie werden all diese Fragen (sowie die Antworten darauf) am eigenen Körper spürbar?

Ein **PROJEKT AN DER FREIEN WALDORFSCHULE IN BONN**, das weit über die Schultore hinauswirken kann, setzt sich unter der Überschrift **GESUNDHEIT FÜR ALLE – ONE HEALTH** genau hiermit auseinander. Ziel ist es, die Relevanz der eigenen



Ernährung für die Gesundheit und unser Ökosystem herauszuarbeiten. Zu diesem Zweck entstehen Lehrplaninhalte für die verschiedenen Klassenstufen. Sie legen den Schwerpunkt auf tatsächliches Erleben als Grundlage für kognitive Veränderungsprozesse. Dies geschieht durch Förderung des Umweltbewusstseins sowie die Stärkung des lokalen Wissens, durch Erfahrungslernen, sensorische und spielerische Aktivitäten. Auch die Schulverpflegung soll in Kooperation mit dem Küchenteam vor Ort noch vielfältiger und hochwertiger werden.

Wissenschaftliche Begleitung leisten die **FAKULTÄT FÜR GESUNDHEIT (DEPARTMENT FÜR HUMANMEDIZIN) DER UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** und das **ZENTRUM FÜR ENTWICKLUNGSFORSCHUNG DER UNIVERSITÄT BONN**. Initiatoren des Projekts sind die Ethnobiologin **CECILIA EYSSARTIER** und der Ernährungswissenschaftler **LUIS MONTERUBIANESI**. Gemeinsam verfolgen sie einen transdisziplinären Ansatz rund um Wissenschaft, Ernährung und Kunst. Mit diesem Dreiklang wollen sie SchülerInnen für eine nachhaltige Entwicklung sensibilisieren.

Doch das Projekt endet nicht etwa mit der Schulglocke. Auch öffentliche Workshops im Rahmen der Bonner SDG-Tage sind geplant (SDG steht für „Sustainable Development Goals“). Ebenso soll es künftig Angebote für Eltern und Kurse an anderen Schulen sowie eigens konzipierte Lernmaterialien geben.

Mehr erfahren:
www.fwsbonn.de

Ichsinn

Zum Wesentlichen vordringen

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“, so lautet ein berühmter Ausspruch des Religionsphilosophen Martin Buber. Wirkliche Begegnung ist, so könnte man vielleicht ergänzen, sich dem Wesen des anderen zu öffnen. Doch wie erfassen wir diesen Kern?

Wir sehen Gestalt und Haltung eines Menschen, wir hören den Klang seiner Stimme, verstehen die Bedeutung seiner Worte. Unsere Augen treffen sich, wir entwickeln ein spontanes Gefühl von Sympathie oder auch Antipathie. Dennoch umfasst unser Eindruck viel mehr als die Summe dieser Informationen, die uns die einzelnen Sinne liefern. Rudolf Steiner beschreibt den Ichsinn als ein ständiges, zartes Wechselspiel aus Zuwendung und innerem Auf-Abstand-Gehen, aus Berühren und Loslassen. Ähnlich wie wir den Tastsinn mit dem ganzen Leib erfahren und wie er die Ausgangsbasis für verschiedenste andere Sinneseindrücke ist, sei auch das Wahrnehmungsvermögen für das andere Ich über den ganzen Menschen ausgebreitet – eine wichtige Voraussetzung, um uns dem komplexen Wesen unseres Gegenübers anzunähern.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	APRIL				

GeSCHENK für die Sinne

Ich

„Heute gehe ich Ichen.“ und hier fängt die
 Mit diesem Vorsatz Beobachtung an:
 beginne ich eine sehr Was kommt mir
 herausfordernde entgegen, was wirkt
 Sinnesübung: Ich er- wie auf mich ein?
 forsche, wie ich einem Dem will ich nachspü-
 anderen begegne. Was ren: Eindruck – Druck
 macht einen Eindruck – meine Re-Aktion –
 auf mich? Die Betonung das „Sekundenglück“
 liegt auf DRUCK der Begegnung.



04 |

Gemeinschaftserleben und Identität

Vom Ich zum Du

Nur wenn ich ein Bewusstsein meiner selbst entwickelt habe, kann ich auch den anderen erkennen – ohne Ich kein Du. Bei kleinen Kindern findet diese Entwicklung im Alter zwischen zwei und drei Jahren statt, wenn sie sich als „Ich“ identifizieren und beginnen, von sich in der ersten Person zu sprechen. Nun unterscheiden sie auch zwischen sich und der Welt, zwischen Menschen, Tieren und der sie umgebenden Natur. Das Zusammentreffen von Ich und Du prägt auch den Alltag im **LOIDHOLDHOF**, einer sozialtherapeutischen Einrichtung in Österreich für Erwachsene mit Assistenzbedarf. Die nordwestlich von Linz gelegene Gemeinschaft setzt ganz auf die Kraft des sozialen Miteinanders, um jeder und jedem die Erfahrung eines gelingenden Lebens zu eröffnen. Individuelle Defizite treten in den Hintergrund, stattdessen richtet sich der Blick auf die Qualität der Begegnung sowie die Beziehungspflege. Das idyllisch oberhalb der Donau gelegene Anwesen bietet vielfältige Arbeitsfelder, in denen Menschen mit und ohne Assistenzbedarf gemeinsam tätig werden können: beim Getreide- und Gemüseanbau der biodynamischen Landwirtschaft, in der Fürsorge für die Tiere ebenso wie in Bäckerei, Weberei oder Tischlerei.



Zwischen Anpassung und Anderssein

Persönlichkeitsentwicklung und die Suche nach dem eigenen, passenden Platz in der Gesellschaft spielen insbesondere im Teenageralter eine große Rolle. Konflikte mit den Eltern oder Veränderungen im Freundeskreis können schmerzhaft sein,

hinzu kommt häufig wachsender Druck in der Schule. Jugendliche im Autismus-Spektrum sind aufgrund ihres erhöhten Stresserlebens durch Reizüberflutung und eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeiten in dieser bewegenden Lebensphase speziell herausgefordert und müssen vor allem im Schulkontext oft enorme Anpassungsleistungen erbringen, die bis zur Selbstverleugnung gehen können.

Ein dreijähriges **FORSCHUNGSPROJEKT DER MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT HALLE-WITTENBERG** untersucht erstmals im deutschsprachigen Raum entsprechende Erfahrungen junger Betroffener im inklusiven Schulwesen. In der Interviewstudie kommen die Jugendlichen selbst zu Wort – ein wichtiger Schritt, um sie als ExpertInnen in eigener Sache einzubinden und aus diesem partizipativen Forschungsansatz wertvolles Praxiswissen sowie Empfehlungen für den Unterricht zu entwickeln.

Mehr erfahren:

www.loidholdhof.at

www.reha.uni-halle.de

Gedankensinn

Ein Tor zum Raum hinter den Begriffen

Der Gedankensinn – auch Begriffssinn genannt – befähigt uns dazu, in die Vorstellungswelt anderer Menschen einzutauchen. Dazu gehört mehr, als nur einzelne Worte zu verstehen: Erst durch unsere Zuordnung und das nötige Einfühlungsvermögen wird das Gesagte in seinem Zusammenhang begreifbar.

Der Gedankensinn ermöglicht es uns, auch abstrakte Ideen wie Freiheit, Gerechtigkeit oder Glück zu erfassen, Probleme zu analysieren und Lösungen für sie zu finden. Er hilft, komplexe Konzepte zu durchdringen und sie in unseren Denkprozessen zu verankern.

Indem wir erfassen, was hinter den Begriffen steht, erschließen wir uns deren tieferen Sinn. Wir schaffen eine Ebene, auf der wir mit anderen in den Dialog treten können. Und dadurch, dass wir uns über unsere Perspektiven austauschen, erweitern beide Seiten ihren Horizont.

Gedankensinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	MAI			

GeSCHENK für die Sinne

Gedankenzeit



Ich nehme mir täglich fünf Minuten, greife zu irgendeinem Buch, schlage es auf und lese vier Zeilen, schließe die Lektüre, stelle sie zurück und denke über das Gelesene nach. Immer, wenn dabei andere Gedanken aufscheinen, Ablenkungen oder Störungen durch Geräusche, kehre ich in aller Ruhe zurück zum Denken über das Gelesene.



Nach fünf Minuten höre ich damit auf, mache eine ganz kurze Rückschau und denke über das Gedachte nach – ohne Wertung, ohne Kritik. Wie ist mein Denken verlaufen – also nicht was, sondern wie habe ich gedacht? Wo bin ich herausgefallen, wo bin ich stecken geblieben? Gab es einen Gedankenblitz? Bitte sei dabei nicht unzufrieden mit dir, denn es ist Neuland, das eigene Denken zu beobachten.

05 |

World Child Forum

In welcher Welt
wollen wir leben?

Über 120 Kinder und Jugendliche aus aller Welt trafen sich im Juli 2022 in Davos zum ersten **WORLD CHILD FORUM (WCF)**. An dem gleichen Ort, an dem jedes Jahr im Januar das Weltwirtschaftsforum für Schlagzeilen sorgt, suchten sie gemeinsam nach Perspektiven für ein besseres Zusammenleben. Ein vielversprechender Funke, der im Juli 2024 weitergetragen wird – mit einer deutlich größeren und noch internationaleren Zusammenkunft.

„Das war der Beginn einer globalen Bewegung“, sagt WCF-Gründer **BERNHARD HANEL**. „Die jungen Menschen, die hier zu hören waren, sind die Zukunft. Es ist unsere Aufgabe, ihre Stimmen ernst zu nehmen und sie zu unterstützen.“ In diesem Sinne setzte die Veranstaltung auf freie Frageformate, eine Open Stage und Workflows anstelle von steifen Vorträgen oder einengenden Seminarkonzepten. „Unserem jungen Moderationsteam ist es gelungen, ein Setting zu schaffen, in dem wirkliche Begegnung möglich ist“, so Hanel. „Die Teilnehmenden konnten sich auf unterschiedlichste Weise erfahren und miteinander sprechen. Es gab eine dyna-



mische Mischung aus dem Zusammenkommen auf der emotionalen Ebene – mit Tanz, Begegnungsspielen und Gemeinschaftserleben – sowie der Arbeit in kleineren Gruppen.“ Dies wurde auch äußerlich sichtbar: Flure und Arbeitsbereiche des Kongresszentrums waren zunächst komplett leergeräumt worden, um den Tagungsort nach eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen gestalten zu können.

Das WCF versteht sich dabei nicht als Protestveranstaltung, sondern als konstruktive Ergänzung zum bekannten World Economic Forum (WEF). Damit ein fruchtbarer Dialog zwischen den Generationen gelingen kann, brauche es allerdings mehr als rein sachbezogene Debatten, ist Hanel überzeugt: „Hinter oder sogar vor dem Verständnis der Begriffe steht ein ganzer Raum, der möglich macht, dass man sich auf diese überhaupt einlässt.“ Deshalb sei vor allem die Haltung entscheidend, mit der man sich dem Gegenüber und seinen Anliegen nähere.

„Eines meiner größten Aha-Erlebnisse war die Erkenntnis, dass Kinder überall auf der Welt gleich spielen“, erklärt er weiter. „Wir starten alle vom selben Ausgangspunkt und mit den gleichen Potenzialen ins Leben! Wenn junge Menschen sich diese Ressourcen erschließen können, dann entwickeln sie die Fähigkeiten und den Wunsch, Probleme nicht nur rational anzugehen, sondern auch die Herzseite, also unsere emotionalen Bedürfnisse, einzubeziehen. Das möchte man den Mächtigen beim WEF zurufen: Lasst euch auf diese Ebene ein, nehmt davon etwas mit!“

Mehr erfahren:
www.world-child-forum.org

Lautsinn

Bewegende Sprache

Lange bevor Kinder anfangen zu reden, erkunden sie Sprache – erst aufmerksam lauschend, später durch feines Beobachten sowie unermüdlige Nachahmung. Voraussetzung für die ersten eigenen Worte, die sie im Alter von etwa zwölf Monaten formen, ist der Lautsinn – unsere Fähigkeit, Sprachäußerungen von anderen als solche wahrzunehmen und so in Beziehung mit ihnen zu treten. Über Sprachmelodie, Tonlage sowie Mimik und Gestik offenbart sich dabei bereits dem Säugling die menschliche Seele. Er ist in der Lage, Widersprüche zwischen verbalem Gefühlsausdruck sowie der Körperhaltung zu erkennen, und reagiert auf sprachliche Laute anders als auf Geräusche.

Über Sprache, bemerkte Rudolf Steiner daher, lernen Kinder das Urteilen. Sie ist Schlüssel zur Welt, wirkt gemeinschaftsbildend und bewegt – Sprecher wie Zuhörer. Dies belegen Untersuchungen zu sogenannten Mikroexpressionen im Gespräch, feinste Reflexe am ganzen Körper, die universell bei allen Menschen auftreten, wenn sie bestimmte Laute hören, unabhängig davon, ob das Wahrgenommene verstanden wird. Letzteres erfordert einen geistigen Prozess des aktiven Zuhörens, bei dem neben dem Lautsinn, mit dem wir auch sinnloses Ge-kritzeln von Buchstaben unterscheiden, zusätzlich der Gedankensinn involviert ist.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	JUNI				

GeSCHENK für die Sinne

Buchstabensammlung



Diese Übung ist eine Leseübung. Dabei gehe ich wie bei der Weinlese vor, ernte aber Buchstaben – und damit auch Laute. Meine Lesehilfe ist eine Astschere, mit der ich an Büschen und Bäumen entlangspaziere. Ich finde Äste und Zweige, die wie Schriftzeichen aussehen. Ich bücke mich und lese abgefallene Lettern vom Boden auf oder schneide mir (Buchen-)Stäbe ab und bilde daraus meinen Namen.

06 | Fremdsprachenunterricht Lernen mit allen Sinnen

Für Generationen von SchülerInnen hat das Grauen einen Namen: Vokabelheft. Es zu führen und seinen Inhalt immer wieder durchzukauen, stets in der Hoffnung, dass etwas hängen bleibt, gehört zu den wohl unpopulärsten Pflichten während der Schulzeit. Auch im Erwachsenenalter kann das mühsame Büffeln isolierter Wörter frustrierend sein. Oft fehlt ein „sinnvoller“ Kontext, in dem die unbekanntesten Laute und neuen Begriffe aufgenommen werden. Nicht ohne Grund studiert sich eine Fremdsprache im Ausland am besten. Doch multisensorische Ansätze können auch am heimischen Schreibtisch das Pauken erleichtern.

Dass Kinder schneller schreiben lernen, wenn sie die Buchstaben zuvor mit dem Finger nachfahren, stellte die italienische Ärztin und Reformpädagogin Maria Montessori schon vor rund 100 Jahren fest. 2015 kamen auch WissenschaftlerInnen des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften zu der Erkenntnis, dass Bewegung für den Spracherwerb eine zentrale Rolle spielt: Wer fremde Wörter nicht nur hört, sondern sie mit einer Geste ausdrückt, merkt sie sich eher. Hilfreich sei auch die Verknüpfung mit passenden Bildern sowie weiteren ineinandergreifenden Sinneseindrücken. Wer zum Beispiel das englische Wort für Apfel lernen will, sollte das Obst mit den Händen formen, einen echten „apple“ schmecken und



riechen, eine Zeichnung von ihm betrachten oder sich eine Situation vorstellen, in der er im Mittelpunkt steht.

Ein solch emotionales Hineinleben in die Fremdsprache findet an Waldorfschulen von Klasse 1 an statt, erläutert **PROF. DR. PETER LUTZKER**, Dozent an der **FREIEN HOCHSCHULE STUTTGART** und Autor mehrerer Bücher über Sprachsinne und Fremd-

sprachenlernen: „Der Unterricht vollzieht sich zunächst rein im Mündlichen und Bildhaften, im Hören, gemeinsamen Sprechen und Tun.“ Erst ab der vierten Klasse werde das zuvor spielerisch in Liedern und Reimen Geübte schriftlich erfasst und durch Lektüre vertieft. So machen sich die Kinder mit den neuen Klängen vertraut, erfahren die Sprache unmittelbar und bringen sie mit Kultur, Geschichte sowie Geografie der Herkunftsländer in Verbindung. Im Wesentlichen geschieht das Lernen dabei anfangs durch Nachahmung der Lehrperson, die fast ausschließlich in der Fremdsprache kommuniziert und der es mit zusätzlichen gestischen wie mimischen Ausdrucksmitteln gelingen muss, dass die SchülerInnen an ihren Lippen hängen, selbst wenn sie zuerst gar nichts verstehen. Vor diesem Hintergrund, so Lutzker, müssten (Waldorf-) SprachlehrerInnen nicht in erster Linie Philologen, sondern vor allem gute Schauspielerinnen und begeisternde Geschichtenerzähler sein.

Veranstaltungstipp:
„Sinne als Verbindung zur Welt“ –
17. Pädagogische Sommerakademie
(27. bis 30. Juli 2024)
www.freie-hochschule-stuttgart.de

Zum Weiterlesen:



Susanne Speckenbach,
Peter Lutzker:
**Künstlerischer
Fremdsprachenunterricht.
Impulse aus der
Waldorfpädagogik**
Pädagogische
Forschungsstelle Stuttgart,
Stuttgart 2023

Hörsinn Ganz Ohr

Bereits als Embryo nehmen wir über das Gehör permanent Schwingungen wahr – von kleinsten Geräuschen bis zum Herzschlag der Mutter. So schafft es schon vorgeburtlich eine enge Verbindung zur Außenwelt, die bis kurz vor dem Tod erhalten bleibt und empfindsam macht.

Denn unsere Ohren sind immer auf Empfang und in der Lage, mehr als doppelt so viele Sinneseindrücke zu verarbeiten wie die Augen. Sie horchen tief, geben Auskunft über die innere Beschaffenheit der Dinge sowie Einblicke in die Stimmungen, Gedanken und Gefühle unseres Gegenübers. Doch damit nicht genug: Unser Ohr ist ein äußerst vielseitiges Instrument, ein ganzes Orchester gar, in dem – neben Pauken(höhle) und (Ohr-)Trompeten – Trommelfell und Bogengänge eine wichtige Rolle u. a. für unser Gleichgewicht sowie den Druckausgleich spielen. Darüber hinaus warnt uns der Hörsinn vor Gefahr. Dabei werden wir alarmiert von Hammer und Amboss, zwei von insgesamt drei winzigen Gehörknöchelchen mit großtönenden Namen, die für die Übertragung von Schallwellen ins Innenohr verantwortlich sind, wo sich Flüssigkeit und Haarsinneszellen befinden. Werden diese in Bewegung versetzt, wird ein sensorischer Reiz ausgelöst, der über den Hörnerv ins Gehirn gelangt und im ganzen Menschen resoniert.



Hörsinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	JULI			

Lauschtagbuch

inspiriert durch Konstanze Schubert



Für diese Übung, der ich mich für drei Wochen widme, wähle ich zwei Orte aus: einen Lieblingsplatz innerhalb der Wohnung, an dem ich mich täglich fünf bis zehn Minuten lang der Ruhe hingebe, sowie eine Stelle im Freien, die ich einmal pro Woche für 20 Minuten aufsuche. Ich beginne das Lauschen mit einem immer gleichen Klang-Zeichen. Anschließend richte ich mein Hören aus: Wohin horche ich gerade – nach innen oder außen? Was drängt sich auf? Kommt es aus der Nähe oder tönt es von fern? Gibt es Wiederholungen, Variationen, Steigerungen oder ein Abklingen? Welche Assoziationen wecken die Geräusche von draußen und was stellt sich in meinem Inneren ein? Ich versuche, diese Wahrnehmungen in einem Bild oder Gedicht festzuhalten, das meine täglichen Notizen zu dieser Übung ergänzt. Diese sortiere ich in Woche vier und fasse sie auf etwa drei bis fünf Seiten zusammen. Dabei leiten mich folgende Fragen: Was ist mir begegnet? Wie habe ich diese Begegnung empfunden? Welche Sinne waren beteiligt? Was hat das Erleben bei mir ausgelöst oder sogar verändert?

07 | Audiopädie Mut zur Stille

Ständig sind wir von Geräuschen umgeben, werden angefüllt mit Schall, Klang und Tönen, mit mehr oder minder willkommener Musik bzw. schlichtweg Lärm. Letzterer begegnet uns in Bus und Bahn oder bei der Arbeit, verfolgt uns aus dem Kaufhaus bis in die eigenen vier Wände, wo der Kühlschrank surrt, die Nachbarn streiten und Flugzeuge über den Dächern kreisen. Hören wir all das, was da permanent durch unsere Sinnesorgane rauscht, tatsächlich? Was gelangt nicht nur ins Ohr, sondern bleibt im Kopf, erreicht vielleicht sogar unsere Herzen?

Echtes Horchen, das mit großer Aufmerksamkeit einhergeht, stellt einen sozialen Prozess dar, bei dem wir uns zu etwas oder jemandem in Beziehung setzen. Er braucht Zeit und Stille – „kostbare Güter und wichtige Qualitäten, die von allein heutzutage nicht mehr anzutreffen sind“, schreibt Reinhild Brass in ihrem Grundlagenwerk „Audiopädie – Ermutigung für eine neue Pädagogik“. Als Lehrerin an der Widar Schule in Wattenscheid entwickelte sie vor diesem Hintergrund in den 1980er-Jahren ein Konzept für den Musikunterricht, das mittlerweile sogar in Japan zum Einsatz kommt.



Als Grenzgängerin zwischen Kunst, Pädagogik und Therapie will die Audiopädie durch Bewegung, Improvisation und Momente der Ruhe das (Zu-)Hören vertiefen. In der Stille lernen Kinder wie Erwachsene, auf die Geräusche ihrer Umgebung mehr zu achten und diese sowie die eigene körperlich-seelische Verfasstheit zu spüren. „Das macht vielen zunächst Angst“, weiß **KONSTANZE SCHUBERTH**. Je mehr man sich aber darin übe, umso mehr könne Stille uns auch wieder in Einklang mit uns selbst und unserer Umwelt bringen.

Schuberth bietet an der **AKADEMIE FÜR WALDORFPÄDAGOGIK** in Mannheim einen Zertifikatskurs für Audiopädie an, der sich an angehende und praktizierende LehrerInnen richtet. In der Fortbildung erfahren sie u. a., wie sich Sinnesaktivitäten nicht nur mit Gongs, Stäben oder Triangeln anregen lassen, sondern auch wie durch klangliches Ergründen von Alltagsgegenständen künstlerische Initiativkraft und Gemeinschaft entstehen. Zum erweiterten Instrumentarium des inklusiven Ansatzes gehören unterschiedlichste Materialien wie Holz, Stein, Papier oder Wasser und die menschliche Stimme: „Diese ist wie das Gehör für den Lehrberuf essenziell“, betont die Mannheimer Dozentin. Schließlich sehen sich PädagogInnen jeden Tag mehrere Stunden enormen Stimmanforderungen und Geräuschpegeln ausgesetzt. Von entsprechend zentraler Bedeutung sei es, in der Ausbildung von LehrerInnen über Sprache und Gesang die Stimme zu stärken sowie Hörhygiene zu fördern, damit diese auch nach Jahren im Schuldienst noch die Stimmung im Klassenraum fein erfassen und sensibel darauf reagieren können sowie die Chance haben, „Hör-Räume“ für die Kinder zu schaffen.

Mehr erfahren:
www.akademie-waldorf.de

Wärmesinn

Wohlig warm – klirrend kalt

Ein kühles Eis bei 36 Grad im Schatten, ein Sprung ins erfrischende Nass – oder aber ein wärmendes Kaminfeuer, ein molliges Federbett an einem frostigen Winterabend: Wärme und Kälte gehören zu unserem Leben, wir erfahren die damit verbundenen Kontraste in unzähligen Alltagssituationen.

Neben der physiologischen gibt es auch eine emotional-soziale Ebene. Mein Gegenüber kann mit eisiger Ablehnung reagieren oder mit herzlicher Empathie. Wir sprechen von kühler oder warmer Atmosphäre, und auch Farbtöne wecken bei uns entsprechende, ganz unterschiedliche Empfindungen.

Die Anthroposophische Medizin betrachtet einen harmonischen Wärmehaushalt als Ausdruck gelungener Selbstregulation. Gerät er aus dem Gleichgewicht, lohnt der Blick auf die Ursachen. So können zu wenig Bewegung, aber auch Stress zu mangelnder Durchblutung und damit zu kalten Händen oder Füßen führen. Fieber dagegen signalisiert den Wärmeprozess, den der Körper als Reaktion auf Viren oder Bakterien in Gang setzt, um diese abzuwehren.



Wärmesinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	AUGUST			



GeSCHENK für die Sinne Temperaturen und Temperamente

Immer, wenn ich einen anderen Menschen berühre, lenke ich meine Aufmerksamkeit auf die Wärmeempfindung. Dazu verzögere ich den Moment unmerklich.

Ich gebe jedem Temperaturerleben ein kurzes Wort („erwärmend“, „abkühlend“, „gleichwarm“). Diese Übung bereichert mein Grüßen und Begegnen mit gesteigerter Wachsamkeit für die unterschiedlichen Qualitäten zwischen uns.

08 | Fieber neu (ein)schätzen Heilende Hitze

Lange Zeit galt Fieber als gefährlich und die ärztliche Empfehlung lautete, es nach Möglichkeit zu unterdrücken. Inzwischen belegen zahlreiche Studien, dass erhöhte Temperatur eine hochwirksame Methode des Körpers ist, um Krankheitserreger zu bekämpfen. Dennoch sind vor allem Eltern kleinerer Kinder häufig unsicher, wie sie damit umgehen sollen. Die von **PROF. DR. DAVID MARTIN** an der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** entwickelte **FEVERAPP** bietet hier Unterstützung: Das benutzerfreundliche Handyprogramm hilft Müttern und Vätern, ihre fiebernden Kinder mit wissenschaftlich fundierten Informationen weniger angstbehaftet zu begleiten.

Martin und sein Team beforschen das Thema seit 2016. In einer 2022 veröffentlichten Übersichtsarbeit schildern sie, dass bei Fieber sogar Wärmeanwendungen sinnvoll sein können – ein starker Gegensatz zu den üblichen kühlenden Wadenwickeln oder fiebersenkenden Medikamenten. „Wir vermuten, dass diese den



Körper in der energieintensiven und unangenehmen Phase des Fieberanstiegs entlasten“, erläutert Martin die Hintergründe. „Schließlich müssen die Patientinnen und Patienten dann weniger Wärme selbst produzieren, um sich gegen den Infekt zu wehren.“ Das könne dazu führen, dass man sich trotz Fieber etwas wohler fühlt und die Temperatur nicht unnötig steigt.“

Hyperthermie im Bienenstock

Auch bei der Bekämpfung der Varroamilbe kann Hitze positive Effekte haben und den Befall deutlich reduzieren. Ein **FORSCHUNGSPROJEKT DER NATURWISSENSCHAFTLICHEN SEKTION AM GOETHEANUM** (Dornach/Schweiz) untersucht in diesem Zusammenhang die Auswirkungen von Hyperthermie, also die zeitlich begrenzte Erzeugung erhöhter Temperaturen, im Bienenstock. Für die Versuchsreihe wurde die Körperwärme von Bienenbrut und Milben 30 Minuten lang auf 43 Grad angehoben. Während die Milben des gefährlichen Schädlings ab einer Temperatur von 42 Grad Celsius absterben, kommen Bienen mit diesem künstlichen Fieber gut zurecht. Die Studie geht insbesondere der Frage nach, ob die Behandlung negative Folgen für die Lebensdauer der Arbeiterinnen sowie die Fruchtbarkeit der Königin hat. Sollten diese nicht auftreten, könnte sich eine solche Wärmebehandlung als schonende Alternative zum weitverbreiteten Einsatz von organischen Säuren auch in der wesensgemäßen Bienenhaltung im Rahmen der Demeter-Landwirtschaft etablieren.

Mehr erfahren:
www.feverapp.de
www.science.goetheanum.org

Sehsinn

So weit das Auge reicht

Sind unsere Augen das Tor zur Seele? Der Volksmund meint: ja. Schließlich sagt ein Blick mehr als tausend Worte. Die Wissenschaft wiederum weiß, dass der Sehsinn bis zu 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt liefert. Er gilt deshalb als der wichtigste Sinn des Menschen und als der am intensivsten untersuchte. Der Forschungsreisende Alexander von Humboldt (1769–1859) nannte das Auge unser „Organ der Weltanschauung“.

Es funktioniert im Grunde wie eine Kamera: Lichtimpulse aus der Umwelt wandern durch Hornhaut, vordere Augenkammer, Pupille und Linse, die sie wie ein Objektiv bündelt und über den Glaskörper auf die Netzhaut überträgt. Das Gehirn setzt die dort ankommenden Informationen schließlich in Bilder um – viel mehr als nur eine wundersame Rechenleistung.

Denn indem wir etwas „ins Auge fassen“, bauen wir eine Verbindung auf. Dabei schenkt uns unser Sehen neben Übersicht über das, was uns umgibt, auch intime Begegnungen mit unseren Mitmenschen: Im Blick des anderen erkennen wir nicht nur seine physische, sondern auch seelisch-geistige Präsenz.



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	SEPTEMBER				

GeSCHENK für die Sinne

Büroklammer im Blick



Ich lege eine Büroklammer vor mich hin und betrachte sie für höchstens drei Minuten in all ihren Details. Dann schließe ich die Augen, versuche mir den Gegenstand vorzustellen und baue ihn vor meinem inneren Auge wieder zusammen. Gerne übernehmen kleine Sorgen, Gedanken und Gefühle die „Ver-Führung“ – umso aufdringlicher, je mehr ich versuche, diese abzuwehren. Deshalb kehre ich ohne Druck einfach zum Thema zurück. Die Übung ist nicht erfolgsorientiert. Im Vordergrund steht das Üben selbst, und das braucht Zeit. Änderungen in der eigenen Wahrnehmung kann man nur mit Regelmäßigkeit (mindestens einmal täglich) über zwei Wochen hinweg erwarten.



09 |

Verständnis für das Anderssein

*Sinn erleben
in der Dunkelheit*

„Wie viel Farben hat die Welt?“, fragt ein berühmtes Kinderlied und nimmt die Pracht der äußeren Umgebung in den Blick: einen Regenbogen, eine Blumenwiese, eine Sammlung von Edelsteinen. Doch am Ende kommt es zu dem Schluss: „Was du mit dem Herzen siehst, glänzt auch ohne Licht.“ Wie aber muss man sich ein Leben völlig ohne Licht vorstellen – und ohne die vielfältigen Informationen, die uns unser Sehsinn über die Außenwelt vermittelt? Wenn er nicht mehr oder nur noch eingeschränkt vorhanden ist – versinkt dann nicht alles in Finsternis?

Diesen Fragen widmet sich auch die **GESELLSCHAFT FÜR FRIEDENSERZIEHUNG E. V.** im **ZENTRUM FÜR FRIEDENSKULTUR (ZFK)** in Siegen. Sie ermöglicht ganzheitliche Formen der Kulturbegegnung und des Wissenserwerbs. Zielgruppe sind blinde, sehbehinderte und in ihrer Mobilität eingeschränkte Menschen. Das Projekt **NONVISUELL.DIGITAL – DAS INKLUSIVE DORF** bringt Tausende von ihnen zusammen: Auf einer eigens programmierten, telefongestützten Kommunikationsplattform



können Gleichgesinnte über ihre Erlebnisse bzw. Alltagsprobleme sprechen und sich gegenseitig helfen. Das barrierefreie Angebot umfasst auch sprachbasierte Museumsführungen oder eine Bibliothek für Hörmedien sowie vieles andere mehr. Und die Gesellschaft geht noch weiter: Das **DUNKELCAFÉ** im Gebäude des ZFK möchte Sehenden eine Antwort auf die Eingangsfrage geben und erlebbar

machen, wie es ist, sich nicht auf seinen Sehsinn verlassen zu können. Ein Team aus blinden und sehenden Vereinsmitgliedern führt BesucherInnen durch das Dunkelcafé oder durch Erlebnisse wie „Dinner In The Dark“. Im Dunkeln treten auf einmal andere Instinkte in den Vordergrund, schärfen sich Wahrnehmung und Konzentration. Als Ort der Bildung und des Lernens baut das Dunkelcafé einerseits Berührungsgänge ab, andererseits Verständnis für das Anderssein auf – Inklusion in Bestform.

Seilschaften bilden

Mit dem Anderssein beschäftigt sich auch der **CARITASVERBAND FÜR DIE STADT KÖLN E. V.** Das Projekt **SPRUNGNETZ** strebt selbstständiges Wohnen für taubblinde Menschen an. In Köln-Gremberg sind für dieses Ziel sachliche und personelle Rahmenbedingungen geschaffen worden. Inzwischen existieren hier speziell an die Bedürfnisse der BewohnerInnen angepasste Wohnungen. Es ist aber auch ein Netzwerk entstanden, das sie künftig unterstützt: Kooperationen mit Sozialdiensten und professionellen Fachkräften sowie geschulte Ehrenamtliche, die Taubblinde im Alltag begleiten. Die Bevölkerung im Quartier zu sensibilisieren, gehört ebenfalls zu den Anliegen von „Sprungnetz“.

Mehr erfahren:

www.dunkelcafe-siegen.de

www.caritas-koeln.de

Tastsinn

Mit der Welt auf Tuchfühlung

Nicht nur kleine Kinder begreifen die Welt zunächst im wahrsten Sinne des Wortes. Wir fühlen uns gut, eine Person ist ein „harter Brocken“, eine schwierige Verhandlung verläuft am Ende „glatt“: Unsere Alltagssprache ist voller Formulierungen, die auf die enge Verbindung zwischen dem menschlichen Tastsinn und emotionalen, aber auch kognitiven Prozessen hindeuten.

Ob wir einen ebenen, kühlen Stein in der Hand halten, die zarte Wolle eines Pullovers auf den Armen spüren oder mit bloßen Füßen über kratzige Muscheln gehen: Haptische Wahrnehmungen helfen, uns in unserer Umgebung zu orientieren, und zeigen gleichzeitig die Grenzen des eigenen Körpers auf.

Die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen: Ohne Unterlass – selbst im Schlaf – registrieren wir Reize wie Druck, Schwingungen oder Temperaturen. Wir haben ein Gespür für die Konsistenz von Lebensmitteln oder finden Halt, wenn wir über einen Baumstamm balancieren. Wir berühren selbst und werden berührt. Dadurch entwickeln wir fortwährend ein Bewusstsein von der Welt sowie uns selbst.



Tastsinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	OKTOBER			

GeSCHENK für die Sinne

Im Dunklen tappen

Heute Nacht entscheide ich mich dazu, auf einer bislang nicht genutzten Schlafmöglichkeit zu ruhen oder mich umgekehrt in mein Bett zu legen. Ich stelle meinen Wecker auf ein Uhr morgens. Er klingelt, ich wache auf und versuche, aufzustehen. Ich taste mich aus dem Bett. Dabei stoße ich gegen „etwas“ und zugleich stößt „etwas“ gegen mich. Der Tastsinn sagt mir nichts über die Welt, sondern zeigt mir meine Grenzen – das Anstoßen stößt in meinen Leib zurück.



10 |

Naturpädagogisches Zentrum Schilasmühle *Mehr Zeit für die Sinne*

Natur und Gemeinschaft erfahren, Tieren begegnen, auf der Farm oder in der Werkstatt mitarbeiten: All das geht im naturpädagogischen Zentrum **SCHILASMÜHLE** in Frankfurt-Niederursel, einem kleinen Bauernhof am Rande der Stadt. Vorständin **CLAUDIA GRAH-WITTICH** ist seit vielen Jahren in der Elternberatung, Frühförderung sowie Erwachsenenbildung an der nahegelegenen Freien Bildungsstätte **DER HOF** tätig und unterrichtet als Dozentin im In- und Ausland. „Die erste und wichtigste Umgebung für unsere Kinder sind die Erwachsenen“, hält sie fest. „Wir machen uns allerdings oft gar keine Vorstellung von ihren elementaren Bedürfnissen und greifen viel zu früh in ihr kindliches Spiel ein, weil wir nicht sehen, wie zufrieden sie eigentlich sind.“

Wenn die Eltern zum Beispiel am Sandkasten sofort Eimer und Schaufel bringen, statt die Kleinen einfach mit den Händen den Sand fühlen zu lassen, nehmen sie ihnen die Chance, Sinneswahrnehmungen im eigenen Tempo zu verarbeiten, erklärt die Expertin: „Es geht schließlich nicht nur darum, etwas anzufassen und zu spüren,



sondern vielmehr darum, die damit verbundenen Empfindungen zuzulassen und zu einem persönlichen Urteil zu kommen.“ Das mache den Tastsinn, der zudem eng mit dem Erleben von Nähe und Distanz sowie unserer Beziehung zur Welt verbunden sei, zur Basis für alle übrigen Sinne. Allerdings hätten viele Kinder heute Schwierigkeiten, diese wichtige Sinnesgrundlage in gesunder Form aufzubauen.

Schon Neugeborenen könnten hier Massagen helfen sowie sanfte, aber bestimmte Berührungen in der Pflege. Häufig fällt allerdings erst später auf, dass der Tastsinn nicht ausreichend ausgebildet wurde, weil die Kinder bestimmte Dinge nicht berühren wollen oder allgemein Schwierigkeiten haben, mit der Welt in Kontakt zu kommen, so Grah-Wittichs Erfahrung: „Manche entwickeln starke Ängste, andere haben Probleme mit Grenzen oder können sich im emotionalen Bereich nicht gut regulieren, weshalb ihre Eltern sich an die Frühförderstelle wenden.“ In diesen und weiteren Fällen bietet die Schilasmühle einen Nachentfaltungsraum. „Die Natur und die Tiere schaffen wunderbare Möglichkeiten der Nachreifung“, sagt Grah-Wittich. „Wenn die Kinder zum Beispiel einen Esel streicheln, erhalten sie jede Menge sinnliche Anregungen: Sie spüren die Wärme des Fells, seine Beschaffenheit, aber auch die Lebendigkeit des Wesens, das da vor ihnen steht.“

Zum Weiterlesen:



Claudia Grah-Wittich,
Stefan Krauch,
Annika Kern,
Christian Forss:
Vor allem Sinne.
Praxisbuch Frühförderung
für Eltern, Pädagogen
und Therapeuten
Verlag Freies Geistesleben,
Stuttgart 2024



Mehr erfahren:
www.schilasmuehle.de

Lebenssinn

Alles im Fluss

„Zwei junge Fische begegnen einem älteren, der sich danach erkundigt, wie sie Wasser fänden. Die beiden werfen einander daraufhin fragende Blicke zu und denken sich: Was ist bloß Wasser?“

Mit unserem Vitalsinn verhält es sich ähnlich wie mit dem Wasser in der oben zitierten Parabel von David Foster Wallace. Rudolf Steiner beschreibt ihn als etwas im Menschen, das wir, wenn alles in Ordnung ist, gar nicht bemerken. Wir werden erst auf die im „Leibe waltende Lebendigkeit“ aufmerksam, wenn das harmonische Zusammenwirken unseres Organismus aus dem Gleichgewicht gerät, wir z. B. Durst haben, Hunger verspüren, Schlaf brauchen oder unter Schmerzen leiden.

Unser (Un-)Wohlsein wird dabei vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Es vermittelt uns, wie es uns körperlich geht, und gibt Einblick in unser Innerstes. Pflegen wir den Lebenssinn und entwickeln dadurch ein gutes Selbstgefühl, das uns den Körper als Einheit erleben lässt, sind wir in der Lage, achtsam für eigene, aber auch fremde Bedürfnisse zu sein, auf unser Bauchgefühl zu hören und richtige Entscheidungen zu treffen.

Lebenssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	NOVEMBER				



Empathic Food Test

angeleitet von Dr. Uwe Geier

Ich konzentriere mich auf meinen Körper und lasse mich ein auf eine Art „Spaziergang“, bei dem ich für jeweils circa fünf Sekunden bei den einzelnen Körperteilen verweile. Dabei spüre ich zunächst die Stirn, dann meine Nase, das Kinn, die Schultern, Arme, Fingerspitzen sowie die Hüfte, meine Oberschenkel, Knie, Füße und Fußzehen. Anschließend wandere ich gedanklich auf der Rückseite der Beine zurück nach oben. Entlang der Waden, Kniebeugen, am Gesäß hinauf zum Rücken, Nacken, Hinterkopf bis zum Scheitel. Aus dieser Aufmerksamkeit für meinen Organismus heraus vergleiche ich, wie Leitungswasser bzw. ein stilles Mineralwasser auf mich wirken, während ich beides aus dem Glas mit geschlossenen Augen verkoste. Welche der Eigenschaften (abfließend – anregend – dunkel – entspannend – erfrischend – leicht – nichtsagend – schwer – stumpf – wach – weich) bringe ich mit den jeweiligen Getränken in Verbindung?



Wirksensorik

Lebensmittelqualität wahrnehmen lernen

Der Mensch besteht – je nach Alter – zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser. Es ist in allen Organen, Zellen sowie Körperflüssigkeiten das bestimmende Element und an vielen Lebensvorgängen beteiligt. Egal, ob wir darin eintauchen, ihm beim Fließen zusehen, seinen Geräuschen lauschen oder einen Schluck davon nehmen – Wasser entspannt, macht glücklich und schenkt uns Energie. Doch ist diese Wirkung tatsächlich immer gleich?

Mit dieser und anderen Fragestellungen rund um die Effekte von Lebensmitteln auf unser körperlich-seelisches Wohlbefinden beschäftigt sich **DR. UWE GEIER** vom Darmstädter **FORSCHRINGRING E. V.** im Rahmen der **WIRKSENSORIK** seit mehr als einem Jahrzehnt. Er hat mit dem Empathic Food Test eine Methode entwickelt, die das Empfinden hinter dem Geschmack auf eine wissenschaftliche Basis stellt und mit zwölf polaren Merkmalen, wie z. B. wach oder müde, greifbar macht.



„Der große Unterschied zu anderen Fragebögen für lebensmittelinduzierte Emotionen“, erklärt Geier, „ist die Achtsamkeit. Durch eine Einstimmung der Teilnehmenden und viel Zeit für die Wahrnehmung werden die Resultate deutlich genauer – unabhängig davon, ob es sich um erfahrene Prüferinnen oder untrainierte Konsumenten handelt.“

Mit entsprechenden Seminaren hat der Agrarwissenschaftler in den vergangenen Jahren bereits mehrere Hundert Menschen in der wachsamem Beobachtung ihrer Sinneseindrücke geschult sowie ein Ausbildungskonzept für Wirksensorik-TrainerInnen entwickelt, die u. a. für Hersteller oder Händler von ökologischen bzw. biodynamischen Erzeugnissen tätig werden. Diese haben großes Interesse daran, durch die Wirksensorik die Qualität ihrer Produkte noch besser kennenzulernen sowie nachweisen und ggf. optimieren zu können. So setzt u. a. der Verein Kultursaat das Verfahren bei der umfassenden Bewertung neugezuchteter Gemüse- oder Getreidesorten ein.

Auch ÖkotrophologInnen und Diätcoaches sind unter den AbsolventInnen der in Kooperation mit der Wirksensorik GmbH angebotenen Ausbildung, der es darum geht, nicht Wissen, sondern in erster Linie Fähigkeiten zu vermitteln, von denen auch EndverbraucherInnen profitieren können, wie **MAIKE EHRlichMANN** unterstreicht. „Eine geschulte Wahrnehmung für die Wirkung unserer Nahrung bzw. für das, was uns guttut“, sagt die Ernährungsexpertin, die seit 2016 mit Uwe Geier zusammenarbeitet, „ist ein wertvolles Instrument zur Lebensmittelauswahl, das allen Trends trotzt sowie in jeder Lebenssituation die besten Essentscheidungen ermöglicht – quasi als Ernährungsberater von innen.“

Mehr erfahren:
www.wirksensorik.de

Bewegungssinn

Der unauffällige Begleiter

Die Cellistin, deren Finger über den hölzernen Steg ihres Instruments zu fliegen scheinen, der Restaurantgast, der aufrecht am Tisch sitzt, nach dem Besteck greift und erwartungsvoll die beladene Gabel zum Mund führt, oder ein kleines Kind, das sich auf einer Schaukel immer höher in die Luft schwingt: Bewegungen sind in unserem Leben allgegenwärtig.

Durch den Bewegungssinn, auch Propriozeption genannt (lat. proprius = eigen, recipere = aufnehmen), sind wir in der Lage, eigene Bewegungen zu spüren sowie unseren Leib im Raum zu verorten. Im Gegensatz zu anderen Sinnen erleben wir ihn selten bewusst – dabei prägt er unser Dasein auf fundamentale Weise.

Unterschiedliche Berührungsrezeptoren liefern Informationen über die Position unseres Körpers sowie den Spannungszustand der Muskeln, Sehnen und Gelenke, stets ergänzt durch weitere Eindrücke, die Gleichgewichts-, Seh- und Tastsinn beisteuern: ein umfassendes Navigationssystem, das neben dem Erfassen von Bewegungen und unserer Orientierung auch das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflusst.



Bewegungssinn

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	DEZEMBER			

GeSCHENK für die Sinne

„Wie geht es dir?“

Diese Erkundigung interessiert sich nicht im eigentlichen Sinne für unsere Beweglichkeit und Bewegungsweise – und dennoch kann das Gehen bestimmend für die Wendigkeit unseres Körpers und des Denkens sein.

Von nun an nutze ich die Frage „Wie geht es dir?“ als Aufforderung, meinen Gang zu beobachten. Wenn ich allein unterwegs bin, konzentriere ich mich bei jedem Schritt auf den Dreiklang: Heben, Setzen, Stellen.

Ich unterbreche mein Gehen und mache drei Schritte im Zeitlupentempo. Ich achte auf meinen Auftritt, setze bewusst mit der Ferse auf und dann mit dem Fußballen. Der Fersengang erschüttert mein Knochensystem bis zur Schädeldecke. Dies wird besonders erfahrbar, wenn ich dabei die Ohren zuhalte. Das Laufen auf den Ballen dagegen belebt die Muskulatur bis in die tiefsten Schichten. Es gelingt am besten ohne Schuhe – probiere es doch einmal aus:

„Wie geht es dir barfuß?“



12 |

Ganzheitliche Sinneslehre

In der Bewegung liegt die Kraft

Von allen Sinnen dürfte der Bewegungssinn derjenige sein, dessen Bedeutung am häufigsten unterschätzt wird. Dabei ist er keineswegs nur bei sportlichen Höchstleistungen involviert, sondern bei wortwörtlich allem, was wir tun: vom Tasten nach dem Lichtschalter beim Aufwachen über den Weg zur Arbeit, der Runde auf dem Tennisplatz oder dem Besuch im Theater bis zu dem Moment, wo wir uns abends wieder ins Bett legen. Und noch mehr: Jedes Mal, wenn wir unsere Augen auf etwas richten, uns lauschend einem Gesprächspartner zuwenden, riechend und schmeckend eine Speise erfassen oder die Textur eines Stoffes erfühlen, gehen diesen Eindrücken unzählige kleinere und größere Bewegungen voraus bzw. mit ihnen einher.

In den Kognitionswissenschaften weiß man heute zudem um die Bedeutung des sogenannten Embodiments (dt. Verkörperung). „Wie wir uns im Raum bewegen und wahrnehmen, bestimmt unser Denken und Vorstellungsvermögen, aber auch unsere Emotionen“, erklärt **PROF. DR. FRIEDRICH EDELHÄUSER** von der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE** und führt aus: „Ein kraftvoller Gang wirkt ganz anders als eine zusammengesunkene Haltung mit hängenden Schultern – nicht nur auf andere,



sondern auch auf uns selbst.“ Der Neurologe setzt sich schon seit vielen Jahren mit dem Wechselspiel zwischen Körperbewegung und Wahrnehmung auseinander. Während in den empirischen Wissenschaften bislang eine eher mechanistische Betrachtungsweise dominiert, die beide Phänomene im Sinne eines Reiz-Reaktions-Schemas erklärt, betont er die zentrale Rolle der Selbstbewegung, die er als bewussten, intentionalen Akt beschreibt, der konstitutiv für die menschliche Entwicklung ist.

Die segensreiche Wirkung der Bewegung auf unsere Gesundheit ist längst bekannt, gleichzeitig wissen wir, dass die meisten Menschen in ihren Routinen zwischen Büroalltag und Sofa zu wenig davon haben. Wie lautet hier Edelhäusers Empfehlung? „So oft wie möglich raus in die Natur zu gehen!“ Kaum etwas sei besser geeignet, die Motorik zu schulen, als ein Spaziergang über unversiegelte, abwechslungsreiche Untergründe wie den Waldboden – und vielfältigste weitere Sinneserfahrungen ergeben sich auch noch, ganz nebenbei.

“

In Inhalten lebt, bewegt und entwickelt sich das selbstbewusste menschliche Wesen. Insofern lebt im zielorientierten Handeln das Ich des Menschen. Wenn der Mensch seine Handlungsmotive in den Mitmenschen und in der Welt findet, lebt er mit seinem Ich im Wahrnehmen und Bewegen in der Welt.“

FRIEDRICH EDELHÄUSER

Zum Weiterlesen:



Friedrich Edelhäuser:
Wahrnehmen und Bewegen.
Grundlagen einer allgemeinen Bewegungslehre
Mit Geleitworten von
Thomas Fuchs und
Christian Rittelmeyer
Verlag W. Kohlhammer,
Stuttgart 2022