



© Analogicus auf Pixabay

## Unsere Sinne für die Mitwelt

Im folgenden Beitrag werden Aspekte einzelner Sinne und Sinnesorgane beleuchtet. In Leib und Leben wirken alle Sinne synästhetisch zusammen. Das gängige Verständnis der Sinne sollte über die fünf nach außen gerichteten Sinnesorgane (Haut, Zunge, Nase, Ohren, Augen) hinaus erweitert werden.

Green Care aktiviert die Sinne

**A**ls Menschen sind wir Teil der Natur. Wir können uns gleichzeitig aber auch „von außen“ betrachten und unterscheiden deshalb zwischen unserem eigenen Körper und der umgebenden Umwelt.

*„It is not the senses but, rather, people who decipher the world, according to their individual sensibilities and backgrounds. Sensory perception delivers us into the world, but we are the composers of our experiences. It is not the eyes that see, the ears that hear, or the hands that touch. Our presence in the world is whole, and the senses intermingle, in every instant, with the impression we have of our own existence.“* (Le Breton, 2017)

### Unsere Sinne sind mehrdeutige, eigen-sinnige Pforten der Wahrnehmung

Zum Verständnis der Sinne ist es wichtig, zwischen biologischen **Sinnesorganen** mit deren allgemeiner Anatomie und Funktionsweise, sowie dem subjektiven **Sinneserleben** einer einzelnen Person zu unterscheiden. Gleichzeitig trifft es nicht zu, dass die Sinne eine allgemeine „äußere Wirklichkeit“ wiedergeben. Jede/r erlebt die eigene Welt **mit ihren/seinen eigenen Sinnen** – als „**eigen-sinniger Mensch**“ (Milz, 2019). Im Wachzustand

wirken beständig eine Vielzahl von Eindrücken und Reizen auf uns und unsere Sinnesorgane ein, von denen wir jedoch nur einem Bruchteil bewusste Aufmerksamkeit schenken. Mit unseren Sinnen wahrzunehmen bedeutet, dass wir etwas teils passiv aufnehmen und teils (un-)bewusst konstruieren.

Ein Bewusstwerden von Sinnesindrücken ist keine isoliert geistige Angelegenheit, sondern ein gesamtleibliches Geschehen (Verkörperung). Es entsteht, immer wieder neu. Wenn man diese beiden Aspekte kombiniert könnte man sagen, dass Bewusstsein weitgehend eine Frage von leiblich gespeicherten Erfahrungen unserer eigenen Lebensgeschichte, sowie den daraus erwachsenen Vorstellungen und Erwartungen ist (Varela, 1999).

### Welche Vorstellungen verbinden wir mit „Green“ und „Care“?

Ausgehend von angelsächsischen Entwicklungen hat sich der Begriff „Green Care“ etabliert. Gemeint sind soziale, erzieherische und therapeutische Praktiken, welche sich auf heilsame Verbindungen zwischen Natur, Mensch und Gesundheit beziehen.

Die Farbe Grün ist einerseits eine Grundfarbe aus der Mischung von Gelb und Blau

und hat ein definiertes Farbspektrum. Der Begriff „grün“ leitet sich aber von phänomenologischem Erleben ab. Das althochdeutsche Wort „greon“ bedeutete so viel wie „wachsen, sprießen, gedeihen oder grünen“. Er verweist auf Erwachen von neuem Leben oder frischen, gesunden, saftreichen Wachstumspotentialen. Heute werden mit der Farbe Grün metaphorisch weitere positive Assoziationen verbunden, wie „grünes Licht geben“, „grüne Welle haben“ oder „alles im grünen Bereich“. Es geht um unproblematische, glatte und positive Abläufe, um Ausgleich, Balance, Vertrauen, sowie heilsame Kräfte eines natur- und umweltfreundlichen Geschehens. Zugleich verweist „grün“ aber auch manchmal auf unreife, zarte Sprösslinge, welche vorsichtig behandelt werden müssen. Sie sind als „junges Gemüse“, noch „zu grün“, roh, unkultiviert und häufig noch ungenießbar. Wir kennen zudem negative begriffliche Übertragungen, wie „Grünschnabel“ oder befürchten langweilige Wiederholungen, welche nur „Dasselbe in Grün“ darstellen. Abgeleitet vom altenglischen „caru“ oder altgermanischen „karo“ bedeutete „care“ ursprünglich, „Sorge, Angst, Tauer oder Wehkagen“. Ab dem 14. Jahrhundert wandelte sich die Bedeutung des Begriffs dahingehend, dass „care“ jetzt darauf

Green Care 2|2021

verwies, etwas mit „Aufmerksamkeit für Sicherheit und Schutz“, aktiv und umsichtig („careful“) anzugehen. Inzwischen steht der Begriff für Zuwendung, Betreuung und Pflege.

Die Kombination der Begriffe in „Green Care“ könnte man entsprechend als hoffnungsspendenden Aufbruch in neues, heilsames Wachstum begreifen. Dieses betrifft sowohl den menschlichen Organismus als Teil der Natur, als auch die gemeinsame Sorge um Erhalt, Pflege, Restaurierung und Verteidigung der natürlichen Mit- und Umwelt. Im Hinblick auf die dazu notwendige „Zeit“ sind erlebte Zyklen von natürlichem Wachstum wesentlich. „Green Care“ bedeutet also eine geduldige, aufmerksame, bisweilen auch eine auswählend-jätende Einstellung und Erwartung.

### Es gibt viele Quellen der Wahrnehmung

Augenblicklich unterteilen wir wissenschaftlich Wahrnehmung nach **äußeren und inneren Reizen**. Wahrnehmungen der Außenwelt werden als **Exterozeption** bezeichnet. Dazu zählen Reize der äußeren Haut (Oberflächenempfindungen, Tasten), sowie der nach außen orientierten Sinnesorgane (Augen, Nase, Zunge, Ohren). Wahrnehmungen aus unserem Körperinneren und dessen einzelnen Bereichen unterteilen wir in **Propriozeption** (Wahrnehmungen über Lage und Bewegung des Körpers im Raum, hauptsächlich auf Muskeln und Gelenke bezogen) sowie **Intero- oder Viszerozeption** (Wahrnehmungen von Organtätigkeiten, z.B. Herz, Lunge, Magen-Darm oder auch Körperflüssigkeiten wie Blut oder Lymphe). Eine besondere Rolle spielt die Schmerz-wahrnehmung (**Nozizeption**), welche in verschiedenen Bereichen zugleich angesiedelt ist.

Unterschiedliche Wissens- und Forschungsdisziplinen haben Einzeldaten über die biologischen, physiologischen

und biochemischen Prozesse der Sinne zusammengetragen. Wie diese in ihrer unüberschaubaren Vielfalt zusammenwirken, bleibt - trotz aller Wissenschaften - in mancher Hinsicht noch ein Geheimnis.

### Äußere Sinneswahrnehmungen

Die **Haut** ist gleichzeitig Grenze und Verbindung zwischen dem Organismus des Individuums und seiner Um- und Mitwelt. **Berühren** rührt an, bewegt äußerlich und innerlich, wird als anfassen, anfühlen oder angreifen umschrieben. Berührungen können beruhigen, aufregen, aufwühlen, bewegen, mitnehmen, nahegehen oder nicht tangieren. Was schief läuft, kann peinlich oder schmerzhaft berühren. Man kommt mit anderen Menschen oder Dingen versehentlich, zufällig, behutsam, zart oder derb in Berührung. **Tasten** ist eine behutsame, vorsichtige, prüfende, nach Erkenntnis strebende Berührung. Diese wird als ab-, er-, heran-, entlang-, oder vortasten beschrieben. Unsensible Tastversuche nennen wir befangen, befummeln, betatschen oder begripschen. Die Förderung von heilsamem und gesundem „Hautwissen“ durch gezielte Berührungen und **Kontakte** mit Umweltqualitäten, Pflanzen und Tieren ist eine fundamentale Qualität von „Green Care“.

Evolutionär hat der **Geschmackssinn** eine entscheidende Bedeutung für die Nahrungssuche und Nahrungsauswahl, vor allem zur Unterscheidung von essbaren oder giftigen Substanzen. Nahrungsmittel sind Lebensmittel und mehr als nur Treibstoff zum Überleben. Diese bewusster genießen zu wollen, können und dürfen ist ein Ausdruck von Selbstliebe, -sorge und -verantwortung. In diesem „gustatorische System“ verbinden sich unterschiedliche Sinnesqualitäten: Mechanische und Wärme-reize (welche Konsistenz, Feuchtigkeit oder Temperatur der Nahrung prüfen), zusammenziehende Reize und bisweilen auch Schmerzreize. Begleitet

werden diese Reize von Geruchswahrnehmungen, sowohl vor der Nahrungsaufnahme als auch später im hinteren Gaumen-Nasen-Bereich.

Der Aufgaben des **Geruchssinns** sind u.a. Beurteilung und Erkennung positiver wie negativer Informationen aus der Luft. Historisch haben sich Polarisierungen des Geruchs entlang verschiedener Trennungslinien entwickelt, wie zwischen religiösen Glaubensgemeinschaften und Ungläubigen; zwischen Männern und Frauen oder zwischen Kulturen und sozialen Schichten. Georg Simmel bezeichnete die soziale Frage auch als eine „Nasenfrage“ und den Geruchssinn als Sinn, der wesentlich für die Distanziertheit der Großstadt-menschen verantwortlich sei. Schlechte Gerüche sollen dementsprechend aus unserem gesellschaftlichen Leben eliminiert werden (desodoriert) und gleichzeitig werden künstliche, aromatisierte oder parfümierte Mittel zur olfaktorischen Stimulierung angenehmer Fantasien eingeführt. Aromatherapien können positive Einflüsse u.a. auf Herz- Kreislaufsystem, Blutdruck, Atmung, Gedächtnis, Stressniveau oder Hormone nehmen. Geruchseinschränkungen können erste Hinweise auf neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson, Alzheimer oder auch Covid 19 geben.

Der **Hörsinn** gilt als Fernsinn und ermöglicht Orientierung in Raum und Zeit. Mit Hilfe unserer Ohren können wir Gefahren orten, Echos vernehmen oder Bewegungen von Geräuschquellen abschätzen. Hören ist ein physiologisches Geschehen, während Zuhören ein psychologischer Akt ist. Zuhören kann auf magische Weise Veränderungen bewirken. Wenn man jemandem zuhört, ihm „sein Ohr leiht“, kann man sein Gegenüber besser kennenlernen. Wir nehmen mit dem körperlichen Ohr Töne wahr, mit dem „leiblichen Ohr“ Schwingungen und Stimmungen. Diese vermelden, ob etwas stimmig erscheint oder Übereinstimmungen vorhanden sind. Zuhören kann uns

Robertfoto auf Pixabay



Oben: 1045373 auf Pixabay



Oben: Josef Pichler auf Pixabay



helfen anfangs Unklares, Verschwommenes oder auch ohne Worte Gesagtes zu entschlüsseln, um einen verborgenen Sinn auftauchen zu lassen. Der Wunsch nach Stille und Schweigen, die bewusste Suche nach Ruhe oder meditativer Versenkung entsteht, wenn einem „alles zu viel geworden ist“, aber auch, wenn man auf der Suche nach Welten jenseits der Worte ist.

Die Augen und der **Sehsinn** dominieren heute das Konzert der Sinne. Sehen bedeutet weder einen rein optischen Vorgang noch ausschließlich die subjektive Interpretation des Gesehenen, sondern ist beides zugleich, denn nicht die Augen sehen, sondern der ganze Mensch. Seheindrücke vermischen sich mit anderen Sinneswahrnehmungen, Empfindungen und Erwartungen, manchmal auch mit Illusionen und optischen Täuschungen. Das neuronale Netzwerk unseres Gehirns vergleicht die ständig neu eintreffenden Nervenimpulse der Lichtwellen mit gespeicherten Bildmustern unserer persönlichen Erinnerung. Diese inneren Bilder werden durch kulturelle und soziale Beziehungen, sowie durch die Lebenserfahrungen geprägt und entscheiden in dieser Mischung über mögliche Bedeutungen des Gesehenen. Die Dinge manchmal mit den Augen des Gegenübers sehen zu wollen, zeugt vom Wunsch nach Verständnis, Einfühlung oder auch Versöhnung. Wir schauen uns um, halten Ausschau, schauen bewusst hin oder weg. Wer auf sich oder auf jemand anderen schaut, achtet und kümmert sich. Man kann seinen Blick schweifen lassen, schärfen, lenken, richten, heben, senken, an etwas heften oder abwenden. Ein Blick sagt oft mehr als tausend Worte. Blicke können berühren und trösten.

### Innere Wahrnehmungen und ihre Sprachbilder

Im Hinblick auf die Erfahrungen von Sinnesempfindungen spielen Metaphern, als Bilder und Vergleiche in

Redewendungen eine wichtige Rolle. Das Wort „**Herz**“ („Herza“, althd.) ist vom gotischen „Hairto“ abgeleitet, was soviel bedeutete wie „klopfen und pochen“. Die medizinischen Begriffe „kardia“ (gr.) oder „cor“ (lat.) sind sprachgeschichtlich aus dem Sanskritwort „kurd“ hervorgegangen, welches „schwingen, springen, zucken, zittern, zagen, zaudern“ bedeutet. Am eigenen Leibe spürbare Empfindungen führen ein bewegtes Eigenleben, nehmen Bezug auf Lebenserfahrungen und bewegen uns in aktuellen Situationen dadurch, dass sie unter anderem Wahrnehmungen im Brustraum, in der „Herzgegend“, wachrufen. Sie schaffen Gefühle wie Weite oder Enge, Druck oder Erleichterung, Zagen, Stolpern, Hüpfen, Drücken, Stechen oder auch „den Stein, der vom Herzen fällt“. Unser **Atem** stockt oder wir tun einen erleichterten Seufzer, das **Blut** „kocht in den Adern“ oder wir scheinen „kaltblütig“ einer Situation zu trotzen. Die **Muskulatur** unseres ganzen Leibes ist bisweilen angespannt oder wird beim Anblick von freundlicher Natur lockerer und beweglicher. Wir sprechen von unserem **Nervenkostüm**, welches „zum Zerreißen angespannt ist“ oder endlich wieder zur Ruhe kommt. Manches was wir erlebt haben, ging uns durch „Mark und Bein“ oder „steckt uns noch in den **Knochen**“. Wir brauchen Zeit, um etwas zu **verdauen** und loslassen zu können.

All diese inneren, eigen-sinnlichen Wahrnehmungen können durch wohltuende und gesundheitsfördernde Umstände und Lebensweisen im Kontext von „Green Care“ heilsam verändert werden, wenn ihnen bewusst Aufmerksamkeit geschenkt wird.

### Literaturhinweise

Brooks, C, Selver, C. (1995). Erleben durch die Sinne. Junfermann Verlag: Paderborn.

Le Breton, D. (2017). Sensing the World. An Anthropology of the Senses. Bloomsbury Academic.

Milz, H. (2019). Der eigen-sinnige Mensch. AT-Verlag: Aarau/München.

Simmel, G. (1999). Exkurs über die Soziologie der Sinne. Suhrkamp: Frankfurt a.M.

Stuart-Smith, S. (2020). The Well-Gardened Mind: Rediscovering Nature in the Modern World. Harper Collins: London.

Varela, F. J. (1999). Steps to a Science of Interbeing. In: S. Bachelor, G. Claxton G. Watson (Eds.). The Psychology of Awakening. Rider House, New York, S. 71-89.

### Der eigen-sinnige Mensch

*Körper, Leib & Seele im Wandel*

Helmut Milz

AT Verlag, Aarau  
München, 2019

ISBN: 978-3-03800-029-7



### Helmut Milz, Dr. med,

*Arzt für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie und Allgemeinmedizin; war Honorarprofessor für Public Health (Universität Bremen); früherer Inhouse-Berater der WHO für Gesundheitsförderung (u.a. Mitarbeit an der Ottawa-Charter).*

*Autor von Büchern wie „Ganzheitliche Medizin“ (1985), „Der wiederentdeckte Körper“ (1992), zuletzt „Der eigen-sinnige Mensch“ (2019); [www.Helmutmilz.de](http://www.Helmutmilz.de).*



© Helmut Milz



links: 3deyedezine0 auf Pixabay  
rechts: Lisa Rigoni auf Pixabay

