

Sinn(es)fragen

Mit allen Sinnen das Leben spüren? Wie wirken sich unsere Sinne auf unsere Gesundheit aus? Welchem Sinneswandel unterliegen Menschen, wenn ihre Sinne auf extremste Weise gefordert werden? Und wie hilft der „Mann mit dem Röntgenblick“ mit seinem sechsten Sinn Patienten auf dem Weg zur Heilung? **GESUNDHEIT** ist für Sie im Finstern und bei Tageslicht verschiedensten Sinn(es)fragen nachgegangen.

Vorhang auf und plötzlich völlige Dunkelheit! Mit einem Mal bin ich eingehüllt in nächtliche Schwärze. Ich bin schlagartig komplett orientierungslos. Bis ich endlich den rettenden Stuhl unter meinem Hinterteil spüre. So fühlt man sich also beim „Dinner im Dunkeln“ im „Vier Sinne“ nachdem ich von Anja, einer blinden Frau, durch eine Lichtschleuse in die Dunkelheit und zu meinem Tisch geleitet werde: Zielstrebig und sicher steuert sie mit mir in der Schwärze auf den Tisch zu, während ich unsicher neben ihr her tappe. Auf meine bange Frage: „Ist da eh keine Stufe?“ meint Anja, die die sehenden Gäste auch als Serviererin betreut, lachend: „Nein, so gemein sind wir nicht.“ Ich höre nur noch das Klappern von Geschirr, die Stimmen der anderen Gäste um mich. Ab und zu nehme ich den Lufthauch der vorbeihuschenden Serviererinnen wahr, die mit klappernden Servierwägelchen vorüberschweben. Tastend versuche ich mich am Tisch zu orientieren. Ich befühle das Tisch Tuch. Wo ist das Besteck? Das Glas? Der Teller? Die Serviette? Ich lasse meine Hände über alles sorgsam gleiten. Jeder der vier Gänge ist eine Herausforderung. Den Löffel mit der Suppe in den Mund zu befördern – gar nicht so einfach. Bei den anderen Gängen verzichte ich auf's Besteck und nehme die Finger.

Es ist ein sinnliches Erlebnis mit den Händen ins Essen einzutauchen, dieses dann in den Mund zu stecken und Geschmack, Aroma und Konsistenz bewusst wahrzunehmen. Sich durchzuschnuppern und zu erraten was man isst, wenn das Auge nicht mitisst, ist eine Entdeckungsreise der besonderen Art.







Dr. Ruediger Dahlke ist Arzt, Psychotherapeut und Autor mit ganzheitlichem Ansatz.
www.dahlke.at

Sinne, Sinn und Sinnlichkeit

In einer die Sinne missachtenden Welt bleibt Sinnlichkeit und oft sogar der (Lebens-)Sinn auf der Strecke. Wer plötzlich sein Augenlicht verliert, kann in schreckliche Sinnkrisen stürzen, die alles in Frage stellen. Sinne sind so viel mehr als Vermittler von Information. Wir sehen nicht nur, wir schauen auch und können die innere Schau bis hin zu Visionen entwickeln. Wir hören nicht nur Nachrichten, wir können horchen und gehorchen, etwa der inneren Stimme, die zum inneren und besten Arzt führt. Fast jeder schmeckt, aber nur wenige haben Geschmack. Wir mögen einen „Riecher“ und ein „Näschen“ entwickeln – wobei sich, wenn wir etwas in der Nase haben, schon der 6. Sinn andeutet.

Die einfachste und nachhaltigste Art wieder Zugang zu Sinnen und Sinnlichkeit zu gewinnen, die ich kenne, ist sinnliches Fasten. Dabei öffnen wir uns den Elementen der Natur und den Fragen des Lebens(Sinns) und erleben eine Art Mauserung. Die Haut regeneriert sich außen und innen (Schleimhäute) und wird sensibler für Berührungen. Wir werden empfänglicher für Düfte und Aromen und reagieren sensibler auf alles – von Gewürzen bis Worten.

Seit 30 Jahren halte ich Frühjahr wie Herbst das Fasten-Seminar „Körper – Tempel der Seele“, dem das Buch „Sinnlich Fasten“ (Nymphenburger Verlag) nachempfunden ist. Den sieben Urprinzipien der Woche folgend, lassen wir bei Musik und Massagen, Ritualen und Rhythmus-erfahrungen und in Atemsitzungen frische Winde durch unsere Körperhäuser wehen und verfeinern die Sinne, um neuerlich Sinn zu finden. Fastend lassen wir los, was überflüssig und bewahren und reinigen was wesentlich ist – etwa unsere Sinne. Das ist der entscheidende Punkt, warum Fasten attraktiver macht und für viele heute attraktiver wird. Wer seine Sinne entwickelt, wird sinnlicher. Wenn die wärmere Jahreszeit anregt, die Sinnesorgane zu öffnen, werden wir mehr nach draußen gehen, im Sinne von „das Haus verlassen“, aber auch im Sinne von „uns zeigen“. Die Hitze des Sommers öffnet nicht nur die Poren der Haut, wir trauen uns mehr Haut zu zeigen und zeigen uns insgesamt bereitwilliger – vor allem wenn wir nach sinnlichem Fasten figürlich und geistig fit sind und sinnlicher empfinden und aussehen.

„Musik macht mir das Leben sichtbar und so eigenartig es klingt – ich liebe helle Räume!“

► Wolfgang Niegelhell, erblindete in seinem 26. Lebensjahr ◄

Emanuel Frass, Erlebnispädagoge und Geschäftsführer von „Vier Sinne“, mein Gastgeber durch die drei Stunden dieses ungewöhnlichen Abends, erklärt dazu: „Wir möchten die Besucher anregen in Dunkelheit ihre Sinne wieder zu öffnen, und bewusst zu schmecken, zu riechen, zu hören, zu tasten und zu fühlen.“ Spannend ist auch das Spiel „Vier gewinnt“ im Dunkeln zu spielen und einen Brief zu schreiben ... Ach ja, und noch einen Vorteil hat die Dunkelheit: Benimmregeln können Sie getrost unter den Tisch fallen lassen. Denn es sieht Sie sowieso niemand.

PLÖTZLICH WAR ICH BLIND

Wie sehr man sich, wenn das Sehen nicht möglich ist, auf seine anderen Sinne besinnt, war für mich beim Dinner im Dunkeln spannend zu beobachten. Fällt unser dominantester Sinn, das Sehen, aus dann hat das enorme Auswirkungen. Diese bittere Erfahrung musste **Wolfgang Niegelhell**, 44 Jahre, ganz real machen. Mit 26 Jahren traf ihn der Verlust des Augenlichts schwer. Niegelhell erzählt über den härtesten Tag seines Lebens: „Ich erlitt während eines Spazierganges mit einem Freund eine Glaskörperblutung. Es war als würde die Sicht nach und nach zurück geblendet.“ Auch eine Notoperation konnte sein Augenlicht nicht retten. Niegelhell: „Zu wissen, nie mehr die Sonne, das Meer und den Schnee sehen zu können, war für mich anfangs kaum zu verkraften“. Dieser extreme Einschnitt ließ ihn fast zerbrechen. Niegelhell war von nun an ständig auf fremde Hilfe angewiesen. In den ersten drei Jahren kreisten seine Gedanken nur mehr ums Schlussmachen. Doch plötzlich hörte er eine in-

nere Stimme, die ihn ermahnte: „Wolfgang, du hast hier noch eine Aufgabe.“ Niegelhell: „Ich warf die Tabletten weg, kaufte mir ein Keyboard und begann zu experimentieren.“ Schließlich lernte er noch Panflöte. Heute gibt er vielerorts berührende Konzerte. „Die Musik bringt mich zum Fliegen,“ so Niegelhell voller Leidenschaft. Es ist die Welt der Klänge, die für ihn das Leben sichtbar macht und seinem Leben wieder Sinn gegeben hat.

TASTSINN UND BAUCHGEFÜHL

Was er empfindet, während er musiziert? Niegelhell: „Ich sehe innere Bilder vor mir, so beispielsweise einen Sternenhimmel, wie aus meiner Zeit, als ich noch gesehen habe. Ich trainiere auch ganz bewusst, um die Bilder nicht zu vergessen.“ Werden andere Sinne mehr ausgeprägt? Wolfgang Niegelhell: „Da eben der optische Sinn einen Arbeitsspeicher von etwa 70 Prozent verbraucht, wird bei Blinden Speicherplatz für andere Sinne frei. Bei mir ist der Tastsinn seither besonders ausgeprägt und auch mein Bauchgefühl, auf das ich mich verlasse.“ Lächelnd fügt er hinzu: „So eigenartig es klingt, ich liebe helle Räume!“ Was ihn Schritte in die Freiheit machen ließ, war, als vor sechs Jahren Colima, seine Blindenhündin, zu ihm kam.

OHNE SINNE KEIN KONTAKT

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten sind unsere Sinne, die uns mit unserem Inneren aber auch mit der Außenwelt verbinden. Ohne Sinne wäre gar kein menschlicher Kontakt möglich. Sie laufen in unserem Bordcomputer, dem Gehirn, zusammen. **Dr. Renate Malek**, Fachärztin für Neurologie und Psycho-



Er verlor sein Augenlicht und fand die Musik und einen neuen „Sinn“ im Leben. Heute kann man den Künstler Wolfgang Niegelhell in seinen mitreißenden Konzerten erleben.

Verfügen wir über fünf, neun oder noch mehr Sinne?

Der Begriff „Sinne“ (sensio, sensatio, sensation, fühlen) ist im weiteren Sinne das unmittelbare Erleben, Fühlen, Gewahr werden, die Fähigkeit, Reize wahrzunehmen. Bereits der berühmte Philosoph Aristoteles hat sich in „De Anima“ über unsere Sinne Gedanken gemacht und, so wie im allgemeinen Sprachgebrauch, fünf Sinne unterschieden:

- ▶ Sehen, Visuelle Wahrnehmung
- ▶ Hören, Auditive Wahrnehmung
- ▶ Riechen, Olfaktorische Wahrnehmung
- ▶ Schmecken, Gustatorische Wahrnehmung
- ▶ Tasten, Haptische Wahrnehmung

Die moderne Physiologie kennt für den Menschen noch vier weitere Sinne:

- ▶ Temperatursinn
- ▶ Schmerzempfindung

- ▶ Gleichgewichtssinn
- ▶ Körperempfindung oder Tiefensensibilität

Darüber hinaus gibt es noch weitere Sinne oder besser sensorische Fähigkeiten, die aber nicht bewusst oder direkt wahrnehmbar sind. Beim Menschen etwa die Blutdruck-Rezeptoren im Bereich der Kehle mit denen innere Regelkreise für eine hochwertige und gleichmäßige Blutversorgung des Körpers insbesondere des Gehirns sorgen. Das Phänomen des Schwindels war zwar schon länger bekannt, doch erst im 19. Jahrhundert entdeckten Wissenschaftler das dazugehörige Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Es sorgt nicht nur für räumliche Orientierung und Körperbalance, sondern kontrolliert auch die Augen- und Kopfbewegung. Entwicklungsgeschichtlich war bei unseren Vor-

fahren Geruchs- und Geschmacksinn besonders geschärft und ausgeprägt. In der „Wildnis“ war gut riechen zu können oft überlebensnotwendig, half es doch unseren Ahnen drohende Gefahr zu wittern. Geruchsinformationen werden nicht nur in den stammesgeschichtlich neuen Hirnregionen verarbeitet, sondern auch in den älteren Regionen, dort wo das emotionale Zentrum ist.

Forscher haben entdeckt, dass sich im Laufe der Jahrtausende mit zunehmender Zivilisation und unter Veränderung der Lebensbedingungen auch das menschliche Gehirn verändert hat und somit auch die einzelnen Sinneswahrnehmungen unterschiedlich ausgeprägt in Erscheinung treten. Daraus wird verständlich, dass unser Sehsinn mit circa 70 Prozent heute eine führende Rolle einnimmt.



therapeutin im Therapiezentrum 8 in Wien, meint: „Unsere Sinne sind wichtig, um die Umwelt klar wahrzunehmen. Sie vermitteln uns Sicherheit, in der Gruppe, in der wir leben, auch Kontakt zu bekommen.“ So ist das Hören auch eine wesentliche Sinneswahrnehmung. Unser Hörvorgang ist äußerst komplex. Wir erkennen mit Hilfe unserer Ohren nicht nur um welches Geräusch es sich handelt, sondern dank der doppelten Ausstattung auch, aus welcher Richtung es kommt. Im Labyrinth des Gehörganges befindet sich das Gleichgewichtsorgan. Dieses ermöglicht uns aufrecht und sicher zu gehen. Menschen, die schlecht hören, werden oft zu Außenseitern und nicht mehr in Gespräche miteinbezogen. Hörprobleme führen dazu, dass die Unsicherheit zunimmt und die Rückmeldung der anderen fehlt. Sie können dann nicht mehr überprüfen, wie der andere auf sie reagiert. Dr. Malek: „Schwerhörige Menschen befürchten mitunter, dass andere über sie sprechen, ziehen sich noch mehr zurück und erwecken vielleicht sogar den Eindruck eines feindseligen Verhaltens.“ Wenn jemand schlecht sieht, ist das anderes. Dr. Malek: „Solche Menschen können dann mit dem Mitgefühl der Umwelt rechnen.“

IMMER DER NASE NACH ...

Unser ältester Sinn ist der Geruchssinn, der als erster ausgeprägt ist. Schon Babys erkennen ihre Mutter am Geruch, noch bevor sie sie richtig sehen können. Bei Naturvölkern sind Mütter sogar fähig ihr eigenes Baby, ähnlich wie im Tierreich, am Geruch zu erkennen. Das zeigt, dass der natürliche Geruchssinn bei Naturvölkern noch ausgeprägt ist. Frass bestätigt das: „Unser Geruchs- und auch der

Geschmackssinn sind durch synthetische Gerüche „verblendet“. Wir bieten deshalb unseren Besuchern ein mit natürlichen Nahrungsmitteln und ohne Geschmacksverstärkern zubereitetes Essen. So können die Sinne wieder geschärft und trainiert werden.“ Der Geruchs- und Geschmackssinn geht noch viel tiefer. Sie kennen sicher solche Situationen: Ein Geruch oder Duft steigt uns in die Nase und plötzlich werden explosionsartig, in allen Einzelheiten, Erinnerungen hervorgerufen. Warum ist das so? **Beate**

Riechen ist entwicklungsgeschichtlich der Oldtimer unter den Sinnen. Obwohl der Geruchssinn mittlerweile nur mehr 40 Prozent Kapazität hat, können wir 10.000 verschiedene Düfte wahrnehmen.

Handler schreibt dazu in ihrem Buch „Mit allen Sinnen leben – Tägliches Genusstraining“: „Dieser Sinn ist eher intuitiv als logisch und steht in direktem Kontakt mit dem Gehirn. Wie kein anderer Sinn verschafft er uns Zugang zu unserer Vergangenheit.“ Wissenschaftliche Untersuchungen mit Trigger(=Schlüsselreiz)-Gerüchen konnten belegen, dass jeder Duft, ist er emotional besetzt, längst vergessene Informationen wachrufen kann, schreibt Handler weiters in ihrem Buch.

SCHMECKT GUT, RIECHT GUT

Über die Geschmacksknospen unserer Zunge können wir die vier Richtungen bitter, süß, salzig und sauer wahrneh-

Der „Mann mit dem Röntgenblick“ hilft Patienten

Sie werden sicher schon vom sechsten Sinn gehört haben. Das ist eine Wahrnehmung, die über die fünf – physikalisch messbaren – Sinne hinausgeht. Dazu gehören Hellsehen, Telepathie, das Vorausahnen von Gefahren oder eine plötzliche Eingebung und Kontakte mit Verstorbenen. Nach wie vor ist vieles unerklärlich und im Bereich des Mysteriösen. **Georg Rieder** gehört zu den Menschen mit besonderer Wahrnehmung. Als „Der Mann mit dem Röntgenblick“ stellt er das herkömmliche, wissenschaftliche Lehrgebäude auf den Kopf. In einem verändertem Bewusstseinszustand kann er mit bloßem Auge in den menschlichen Körper sehen. Er erkennt dort Knochen und Organe und kann dadurch „Diagnosen“ erstellen, die von Ärzten und Wissenschaftlern zahlreich bestätigt wurden. Georg Rieder erzählt: „Begonnen hat alles mit Experimenten über Stimmen aus dem Jenseits und dem

„Tischerlrücken“. Schließlich habe ich Hypnose-seminare besucht“. Nach so einem Seminar saß er mit seinem Freund Herbert zusammen. Plötzlich hat Rieder den Astralkörper gesehen. „Wenn ich den schon sehe, dann möchte ich auch die Knochen sehen“, sagte er zu sich selbst. Auf einmal bekam sein Freund einen Mittelschlag, das Fleisch fing an wegzurinnen. Herbert saß nur mehr als Skelett vor ihm. Schließlich wollte er auch die Organe sehen. Er sah plötzlich das Herz seines Freundes und schließlich dessen Magen. Seither hat er diese Gabe und setzt sie heute zum Wohl der Menschen ein. Er „scannt“ den Menschen mit bloßen Augen von hinten und vorne innerhalb weniger Minuten durch, um ihm dann ausführlich zu erzählen, was er gesehen hat. Von einem Mediziner hat er gelernt, das, was er sieht, zuzuordnen. Ärzte schicken ihm mittlerweile bei unklaren Diagnosen Patienten.

„Je mehr ich in meiner Mitte bin, desto mehr kann ich Sinneseindrücke genießen“

▷ Dr.med. Renate Malek, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapeuten, Therapiezentrum Wien 8 ◀

men. Die feinen Nuancen allerdings gelangen über unseren Geruchssinn in unser Bewusstsein. Wenn Duftmoleküle eingeatmet werden und auf die Riechschleimhaut der Nasenmuschel treffen, entsteht Kontakt mit dem Geruch. Auf dieser kleinen Fläche können etwa 10 bis 25 Millionen winziger Riechzellen an der Membran ihrer Flimmerhärchen Kontakt mit den Duftmolekülen aufnehmen. Das hier ausgelöste Signal wird als elektrischer Impuls an unser Gehirn weiter geleitet, wo er dann einen Geruchseindruck hervorruft. Die Riechzellen sind praktisch Gehirnzellen, denn die Duftstoffe gelangen – ohne Schaltstelle – sofort ins Gehirn. Beim Einatmen gehen die Duftstoffmoleküle über die Riechschleimhaut, die Riechzellen, und den Riechkolben in das limbische System und lösen eine sofortige chemische Kettenreaktion im Gehirn aus. Das limbische System selbst ist für unser emotionales Verhalten verantwortlich.

ICH KANN DICH GUT RIECHEN

Aber auch die Wahl des Liebsten oder der Liebsten wird vorrangig über diesen Sinn beeinflusst. Der Geruchssinn ist dafür verantwortlich ob und in wen wir uns verlieben, wen wir „gut riechen“ können und ob der andere einen für uns verführerischen erotisierenden Duft hat. Denn Sexuallockstoffe sind schließlich der Kick für ein Feuerwerk der Hormone. Apropos Liebe: sie wäre nicht möglich ohne unseren Tastsinn. Wir können uns dem Fühlen, aber auch Ertasten dank der Rezeptoren auf unserer Haut hingeben. Besonders gut ist unser Tastsinn in den Fingerspitzen und auf der Zunge und den Lippen ausgeprägt. So wird Küssen zum besonders sinnlichen Erlebnis.

SINNE UND PSYCHE

Die seelische Befindlichkeit hat auch einen großen Einfluss auf unsere Sinnesempfindungen. Denn etwas optisch zu sehen, heißt noch nicht, dass wir es auch tatsächlich aufnehmen können. Dr. Malek: „Menschen die beispielsweise an Depressionen leiden, sind nicht mehr in der Lage die Farben des Lebens wahrzunehmen.“ Es ist, wie wenn die Betroffenen mit einem Grauschleier herumlaufen würden. „Auch die Bewertung von Sinneseindrücken im Gehirn, zum Beispiel im limbischen System, ist dann eine andere,“ erklärt Dr. Malek. Menschen, die länger eine Psychotherapie machen, nehmen wieder Kontakt zu ihrer inneren Landschaft auf. „Die Bewertung verändert sich und sie können wieder mehr genießen,“ so Dr. Malek zu den Auswirkungen psychotherapeutischer Interventionen: „Je mehr ich in meiner Mitte bin, desto eher kann ich Sinneseindrücke genießen.“

Interessant ist auch, dass „brach liegende“ Sinne verkümmern. Dr. Malek: „Neuronale Verbindungen, die nicht genutzt werden, werden nicht bespielt und dementsprechend verändert sich auch die Gehirnstruktur. Wenn keine krankhaften Veränderungen vorliegen, ist das jedoch reversibel.“

TÄGLICHES SINNE-TRAINING

Es ist also durchaus sinnvoll und auch möglich seine Sinne zu trainieren und zu sensibilisieren. Wie kann ich das tun? Dr. Malek empfiehlt: „Achtsamkeitsübungen und ein sich bewusst auf die Sinneswahrnehmung Konzentrieren, sind sehr hilfreich. Da ist beispielsweise ein nur Hören oder ein nur Tasten wie Meditation.“ Niegelhell hat etwa folgenden Tipp:

„Gehen Sie durch den Wald und schließen Sie einmal für drei Minuten die Augen. Sie hören Geräusche, die Sie sonst nicht wahrnehmen.“ ■



Dr. Barbara Stekl ist Ergosompraktikerin und Juristin. Mit ihren Texten in der **GESUNDHEIT** will sie komplementäre Methoden als Ergänzung zur Schulmedizin aufzeigen. www.stekl.at
stekl@gesundheitsbuch.co.at

BUCHTIPP & ADRESSEN

▷ **Mit allen Sinnen leben – tägliches Genusstraining**, Beate Handler, Goldegg Verlag, 2008, € 19,80
Zu beziehen unter www.gesundheitsbuch.at,
Tel.: 01/532 25 40, Fax: 01/532 25 40-20

Adressen:

▷ „Vier Sinne“, Emanuel Frass, Geschäftsführer, Erdbergstraße 10, 1030 Wien (Location und Verkaufsbüro), Tel.: 0699 1444 4007, kontakt@viersinne.at

▷ Wolfgang Niegelhell, Musiker
Marburgerstraße 47, 8160 Weiz, Tel.: 0664 450 21 71, info@wolfgangniegelhell.at,
www.wolfgangniegelhell.at

▷ Georg Rieder, Heiler, Marbach 27,
3204 Kirchberg an der Pielach, Tel.:
02722/21132, www.georgrieder.com

▷ Dr. Renate Malek Therapiezentrum 8,
Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie,
Psychotherapeutin, Homöopathie (ÖAK-Diplom),
Wahlärztin aller Kassen, Maria Treug.
1/5, 1080 Wien, Tel: 01/402 17 00-30,
r.malek@tz8.at, www.tz8.at