



# die *Drei*

*Zeitschrift für Anthroposophie in Wissenschaft, Kunst und sozialem Leben*

Lieber Leser,

wir haben diesen Artikel für Sie kostenlos zum Download verfügbar gemacht. Das aber heißt nicht, dass er uns nichts gekostet hat. Die Kosten, die bei der Erstellung dieses Artikel anfallen, sind bereits bezahlt. Wir wissen aber noch nicht, wie wir in Zukunft diese Kosten bezahlen können. Wenn Sie häufiger bei uns zu Gast sind, wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie bei der Finanzierung unserer Arbeit mithelfen.

Dankbar sind wir für jede kleine Spende!

Die wichtigsten Unterstützer unsere Arbeit sind unsere Abonnenten. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, uns durch Ihr Abonnement dauerhaft zu unterstützen? DIE DREI gibt es sowohl [digital](#) als auch in der [klassischen Druckversion](#) im Jahresabonnement. Wer noch nicht ganz sicher ist, kann auch zunächst unser günstiges [Einstiegsabonnement](#) wählen.

Durch Ihr Abonnement oder Ihre Spende tragen Sie dazu bei, dass Sie auch in Zukunft auf unserer Webseite nach interessanten Artikeln suchen können. Dafür möchten wir Ihnen danken!

Wir wünsche Ihnen beim Lesen viele wichtige Gedankenimpulse!

Die Redaktion

Dietrich Rapp / Hans-Christian Zehnter

## ZWÖLF SINNES-WELTEN 3: Der Bewegungssinn

Der wache Mensch befindet sich leiblich stets in einer bestimmten Bewegung oder Haltung. Er schreitet mit den Beinen aus, er streckt die Arme, bewegt die Finger, nickt mit dem Kopf, zwinkert mit den Augenlidern, verzieht den Mund etc. Es senkt und hebt sich der Brustkorb beim Atmen, schwingt der ganze Leib beim Gehen oder befindet sich ruhend in einer bestimmten Haltung. Von all diesen Eigenbewegungen »weiß« der Mensch unmittelbar, ohne den Umweg über die Augen, durch die Empfindungen des *Bewegungssinns*.<sup>1</sup>

Der Mensch *hüllt* sich nicht nur in seinen Leib durch die Empfindungen seines Tastsinns; er *lebt* nicht nur in seinem Leibe, dessen Lebensvorgänge er in ihrem integralen Tonus durch den Lebenssinn empfindet, sondern der Mensch *bewegt* sich auch und empfindet diese Bewegungen seiner beweglichen Leibesglieder unmittelbar innerleiblich, ohne auf sie hinzusehen. Sein ganzer Leib ist durchzogen von Beweglichkeit und Bewegtheit. Alle Bewegungen – die willkürlichen wie die passiven, nicht intendierten, von außen aufgenötigten – spüren wir unmittelbar als Vorgänge am Leib, genauer: an seinen beweglichen Bereichen über den gesamten Leib, vom Runzeln der Stirn, Niederschlagen der Augen, Rümpfen der Nase und Klappen des Unterkiefers bis hinab zum Heben der Hand, Wippen des Beines und Spreiten der Zehen. Es sind die Wahrnehmungen des Bewegungssinns. Durch sie ist der bewegliche Leib, sind seine beweglichen Gliedmaßen überhaupt erst gegeben und bilden so einen differenzierten Bewegungsorganismus. Hingegen ist der Transport des ganzen (in sich unbewegten) Leibes durch den äußeren Raum keine Wahrnehmung, erst recht nicht die Bewegung anderer Dinge oder Leiber relativ zum eigenen Leib (das sind Vorstellungen, die wir uns erst aus Seh Wahrnehmungen machen müssen). Daher spricht man vom Eigenbewegungssinn: Für diesen wahrnehmbar sind nur die Bewegungen des eigenen Leibes, den wir selbst zu bewegen vermögen, genauer: die Bewegungen der Glieder desselben zueinander. Diese Wahrnehmung ist die Grundlage für die koordinierte Ausführung der Bewegungen wie

<sup>1</sup> Vgl. die Einführung in die Serie von Dietrich Rapp: *Wie begegnen wir der Sinneswelt?*, in: DIE DREI 12/2011, S. 46-52.

zum Beispiel das aufrechte Dahinschreiten, Greifen nach einem Gegenstand, Balancieren, Jonglieren.

Zu dem Phänomenfeld des Bewegungssinnes gehört auch der Grenzfall der Ruhe, nämlich der Zustand, in dem eine Bewegung zu einem Ende kommt: die *Lage* der Glieder. Gemeint ist auch hier die relative Position der Glieder zueinander, also nicht die Lage oder Stellung gegenüber dem umgebenden Raum; dieser kommt erst mit dem Gleichgewichtssinn ins Spiel.

In der Ruheposition befinden wir uns in einer bestimmten *Hal-tung*, in welcher die Lagen der Glieder untereinander zusammengefasst erscheinen, die wir – auch ohne visuelle Beobachtung – innerleiblich unmittelbar empfinden. Diese Wahrnehmung droht allerdings sofort unter der Dominanz des Visuellen in die Vorstellung einer räumlichen Figur unterzugehen.

Bewegung und Lage der leiblichen Glieder werden nicht im dreidimensionalen Raum vorgestellt. Ihre Empfindung betrifft eine unmittelbare Qualität des eigenen Leibes, sofern er sich bewegt bzw. in einer bestimmten Lage ist. Der durch den Bewegungssinn empfundene Leib als Bewegungsorganismus befindet sich nicht in einem äußeren Raum, sondern in einer Sphäre mit den Freiheitsgraden, die im Leib in den motorischen Organen angelegt sind und in denen sich die Glieder bewegen und Lagen einnehmen. Die Freiheitsgrade des leiblichen Bewegungsorganismus sind in den von Muskeln ummantelten und über Gelenke und Sehnen verbundenen Gliedmaßen, allgemeiner: in allen gegeneinander beweglichen und bewegungsfähigen Gliedern organisiert. In ihnen realisiert der Mensch seine unmittelbare Bewegungsbefindlichkeit. Erst sekundär kann diese Bewegungsbefindlichkeit über das Sehen auch räumlich vorgestellt werden (räumliche Bewegungsgestalt und Haltung).

### **Bewegungs- organismus**

In jedem Moment seines Wachlebens befindet der Mensch sich in einem bestimmten Bewegungszustand. Auch die Ruhe ist ein solcher. Er empfindet sich in den Bewegungsorganismus seines Leibes inkarniert und findet sich darin als ein bewegliches und bewegtes, als ein reges leibliches Selbst – wie durch den Lebenssinn als ein »organisches leibliches Selbst« (Rudolf Steiner). Der Mensch bildet im Laufe seiner Entwicklung durch tätige Ausübung den Bewegungsorganismus erst aus: von den ersten unkoordinierten, eckig wirkenden Bewegungseinschüssen des Neugeborenen bis zu den geschmeidigen Bewegungsvollzügen z.B. der Eurythmie oder gar den artistischen Abläufen in der Akrobatik.

Indem der Mensch seine Bewegungen mit Hilfe des Bewegungssinns koordiniert ausführt, ist der jeweilige Bewegungszustand gestaltet, er bildet eine Bewegungsgestalt. In diese erfährt sich der Mensch wahrnehmlich auf Erden inkarniert wie durch den Lebenssinn in die Lebensgestalt seines lebenden Leibes.

Wie sieht nun die Bewegungsgestalt für den Bewegungssinn aus? Ausgestattet mit den empfundenen Bewegungen und Lagen der Glieder erscheint sie größer als die Leibesgestalt des Tastsinns und die Lebensgestalt des Lebenssinns, größer in dem Maße, als die bewegten Glieder über die geschlossene Leibesgestalt ausgreifen und um diese eine gewissermaßen runde Sphäre, soweit die Radien der Glieder reichen, aufschlagen. Wichtig ist wieder, diese Sphäre nicht einfach statisch, räumlich vorzustellen. Sie ist nicht einfach eine dreidimensionale Kugel um den Leibesmittelpunkt, sondern aufgespannt von all den Freiheitsgraden der Bewegungsmöglichkeiten. Nur sekundär lässt sich diese Bewegungssphäre auch in eine räumliche Kugel hineinprojizieren: Durch die Beobachtung von außen konstatieren wir die räumliche Position und die Reichweiten, welche die Bewegung durchläuft. Von innen, durch den Eigenbewegungssinn unmittelbar empfunden, nehmen wir die Bewegungsverläufe der Glieder und ihre jeweiligen Lagen *zueinander* wahr, nicht räumlich nebeneinander.

Was sind nun die spezifischen Wahrnehmungsqualitäten des Bewegungssinns? Bewegungen müssen wir hier als solche beobachten, ohne sie als Geschwindigkeiten in Raum und Zeit einzuordnen; Bewegungen als primäre, elementare, je durch und in sich selbst gegebene Sinnesphänomene. Wir zählen einige Qualitäten auf und stellen ihre polaren Erscheinungsformen gegenüber:

### Polare Bewegungs- vielfalt

langsam	–	schnell
hängend, träge, zögernd	–	rasch, heftig, hastig, überfliegend
schleichend, mählich	–	behend, rasend
ziehend, zäh	–	reißend
sanft	–	jäh
stetig	–	sprunghaft
ruhig	–	bewegt
legato, fließend	–	staccato, intermittierend
rund	–	eckig, zackig, staksig,
schlaff	–	ver-, gespannt
geschmeidig	–	kantig, zitternd, krampfzig

gedämpft	–	erregt
gehemmt	–	bahnend

Man kann diese polare Bewegungsvielfalt schließlich auf zwei Grundphänomene zurückführen, die als elementare Urbewegungen alle Bewegungen der Gliedmaßen aufbauen:

Ballen	–	Spreiten
Sammeln, Konvergenz	–	Verströmen, Divergenz
Zusammenziehen	–	Lösen
Spannen	–	Dehnen

In polare Richtungen sich bewegend:

zentripetales Krümmen	–	zentrifugales Strahlen
rückbezüglich	–	entfaltend
ins Zentrum	–	in die Peripherie
Hocken, Beugen	–	Strecken

Als Lage der Glieder:

gebeugt, krumm	–	gestreckt, gerade
----------------	---	-------------------

Als polare Haltungselemente:

Krumme	–	Gerade
--------	---	--------

Oder in Grundgesten gesprochen:

Verschließen	–	Öffnen
--------------	---	--------

Jede Bewegung, sofern sie im ganzen Bewegungsorganismus abläuft, zeigt diese beiden Grundgesten. Im Ballen (Zusammenziehen) verschließt sich die Bewegungsgestalt, im Spreiten (Auflösen) öffnet sie sich. Sein ganzes Bewegungsfeld spürt der Mensch über den Bewegungssinn nach diesen Grundbewegungen ab und empfindet die Qualitäten der Bewegungsgestalt als spezifische Durchdringungen derselben in sich.

Auf der körperlichen Ebene spüren wir sie in den Muskeln als ein dumpfes

Muskelverkürzen (-spannen)	–	Muskelverlängern (-dehnen)
Kontraktion (z.B. des Beugers)	–	Dilatation (des Streckers)

In den Muskeln und Sehnen finden sich

Zug – Entspannung

Der Bewegungssinn selbst ist ein Willenssinn: »Fühlen Sie doch, wie in das Wahrnehmen von Bewegungen, selbst wenn sie diese Bewegungen im Stehen ausführen, der Wille hineinwirkt.«<sup>2</sup> Der anatomische Befund dafür ist, dass die sensitiven Muskelspindeln des Bewegungssinns auch motorisch innerviert sind. Diese Willensinnervation disponiert den Sinn in die aufmerksame Wahrnehmungserwartung, insofern der Wille sich *zurückhält* und die – nur angelegte – Bewegung nicht ausführt. Wir tauchen mit dem Willen in unseren Bewegungsorganismus, indem wir ihn mit Bewegungsimpulsen im status nascendi überfluten und, zurückgehalten, zur Wahrnehmungsfähigkeit erregen (aktivieren).

Die dumpfen Spannungs- und Lösungsempfindungen im Bewegungsmenschen erleben wir als eine Hülle, die das ursprüngliche Phänomen, die Bewegungsgestalt in ihrer lebendig-ätherischen Ganzheit, überschleiert. Sie kann durch den komplementären Lautsinn wieder entzaubert werden. Die Lautgestalt lichtet die Bewegungsgestalt. Die Lauteurythmie macht dies offenbar:

Laut M:	Rückbeziehen	–	Entfalten
Laut R:	Dämpfen	–	Erregen
Laut L:	Sammeln	–	Verströmen

Jede einzelne, dumpfe Bewegungsempfindung ist eingebettet in den ganzen Bewegungsorganismus, dessen gliedrigen Bewegungen in der integralen Bewegungsgestalt koordiniert sind. Aber diese selbst bleibt in ihrem ätherischen Wesen verhüllt für den physischen Sinn.

Wo die zunächst dumpfen Empfindungen der Bewegungen, die wir in den Freiheitsgraden des beweglichen, gliedrigen Leibes frei inaugurieren, ins Seelische hinaufschlagen, erleben wir unser eigenes freies Seelisches. »Dass Sie sich als eine freie Seele empfinden, das ist die Ausstrahlung des Bewegungssinns, das ist das Hereinstrahlen der Muskelverkürzungen und Muskelverlängerungen in Ihr Seelisches.«<sup>3</sup>

## Bewegungsgestalt

2 Rudolf Steiner: *Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik* (1919; GA 293), Dornach 1992, Vortrag vom 29.8.1919.

3 Rudolf Steiner: *Geisteswissenschaft als Erkenntnis der Grundimpulse sozialer Gestaltung* (1920; GA 199), Dornach 1985, Vortrag vom 8.8.1920.