



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 8: Der Wärmesinn

Wir befinden uns in einer temperierten Werkstatt, wo wir die verschiedensten Materialien berühren oder in die Hand nehmen: Styropor, Lappen, Leder, Pappe, Holz, Keramik, Resopal, Glas, Blech, Stahlblock. Obwohl wir wissen, dass alle Stoffe, da sie immer schon in der Werkstatt liegen, dieselbe Temperatur haben, nämlich die unmerkliche der Werkstattluft, fühlen sie sich dennoch verschieden warm oder kalt an: in der angeführten Reihenfolge zunehmend kälter.¹

Wir tauchen, so die Beobachtung, bei Berührung verschiedener Stoffgruppen in das unterschiedliche Wärmeverhalten, in verschiedene Warmzustände und damit in ein Qualitativ-Inneres der Dinge. Dieses Warm-Innere erschließt sich der Wärmewahrnehmung, die durch eine ganz andere Art der leiblichen Berührung mit der Oberfläche eines Körpers zustande kommt als bei der Tastberührung: durch ein leichtes, ruhiges Handauflegen gegenüber einem bewegten Drücken oder Streichen beim Tasten. Indem wir uns auf die Wärmeverhältnisse einlassen, müssen wir uns entscheiden, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken wollen. Denn es gibt zwei Wärmewelten, die sich dadurch unterscheiden, dass wir uns ihnen auf verschiedenen Erfahrungswegen nähern: die Warmzustände unseres inneren, eigenleiblichen Wärmeorganismus und die der Gegenstände unserer Umwelt. Die ersten spüren wir an uns selbst, d. h. am eigenen Leib, in dem wir uns mit den Wahrnehmungen der unteren Sinne als leibliche Wesen befinden: Wir fühlen uns kalt oder warm, schuddrig oder fiebrig, ohne durch eine Selbstberührung davon erfahren zu müssen. Wir wenden uns zunächst diesen Erlebnissen zu mit der Frage, ob mit ihnen Wahrnehmungen des Wärmesinns vorliegen.

Die Wärme (bzw. Kälte) am eigenen Leib, die Eigenwärme, erleben wir als einen Lebensvorgang, als den der Wärmung. »Der Mensch ist zum Bestande seines Leibeslebens darauf angewiesen, einen ganz bestimmten Wärmegrad in seinem Leibesinnern zu entwickeln, der nicht von Vorgängen abhängt, welche die Wärme seiner Umgebung bestimmen, sondern von solchen,

Wärmung

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

welche in seinem Innern stattfinden, und da die Eigenwärme innerhalb bestimmter Grenzen halten, wie auch die äußere Wärme sich gestalten mag.«² Rudolf Steiner unterscheidet die »inneren Erlebnisse«, die sich an einen Lebensvorgang anschließen und in denen wir uns desselben inne sind, als »Gefühlserlebnisse« von den Erfahrungen, die wir mit den Sinneswahrnehmungen haben. Erst dann, wenn die Wirksamkeit der Lebensvorgänge in die Gesamtverfassung des Lebensorganismus einmündet, zeigen sich deren Folgen im Wohl- oder Unbehagen als Wahrnehmungen des Lebenssinns.³ Die Gefühlserlebnisse begleiten die Lebensvorgänge für gewöhnlich in unauffälliger Weise und treten erst durch Störungen derselben so recht ins Bewusstsein. »Eine Störung des Wärmezustandes gibt sich in Frostgefühl oder Erhitzung kund.«⁴ Extreme Lebenszustände des Wärmeorganismus erleben wir bei Schüttelfrost oder Fieber, zerstörerische bei Unterkühlung oder Überhitzung (Hitzeschlag), bei Erfrierungen oder Verbrennungen.

Der Wärmevorgänge (Wärmung) in unserem Lebensorganismus werden wir also durch »innere gefühlsartige Erlebnisse« inne, nicht durch Sinneswahrnehmungen des Wärmesinns. Rudolf Steiner bemüht sich diesen Unterschied genau zu beobachten.⁵ Er spricht im Gegensatz zu den Sinneswahrnehmungen, die vor dem Ich-Menschen stehen, bei dem Gewährwerden der Lebensvorgänge von »instinktiven inneren Erlebnissen«, von »Lebensinstinkten« (wie z. B. vom »Wärmewohlbehagen« im Unterschied zum allgemeinen Wohlbehagen des Lebenssinns). Sie bilden den »astralischen Menschen«.⁶

Der gekennzeichneten Unterscheidung liegt der schlichte Sachverhalt zugrunde: »Die Lebensorgane selbst sind keine Wahrnehmungsorgane«,⁷ deren Vorgänge nicht sinnenfällig wahrnehmbar. Zu ihnen haben wir ein instinktartiges, affektives Verhältnis. Kalte Füße oder heiße Stirn lassen uns daher nicht ›kalt‹. Freilich können wir sie durch einen Blickwechsel auch von uns distanziert konstatieren: durch Handkontakt. Dann liegen sie uns wie äußere Objekte vor, sie sind der inneren, instinktarartigen Vergegenwärtigung des Wärmeorganismus entzogen und der äußeren Wahrnehmung durch den Wärmesinn zugänglich. Diese ruhige Wahrnehmung ist ganz anderer Art als jenes eher beunruhigende innere Wärmegefühl. ›Kalt empfinden‹ ist eben etwas ganz anderes als Frieren.

Auch die Erfahrung des kalten Gesichts im frostigen Wind ist zunächst eine objektive Wahrnehmung auf meiner Hautoberflä-

2 Rudolf Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment* (1910; GA 45), Dornach 2002, S. 43.

3 Siehe den Artikel zum Lebenssinne in DIE DREI 2/2012.

4 Anm. 1, S. 45.

5 Ebda., S. 47.

6 Ebda., S. 48.

7 Ebda., S. 53.

che, nämlich der kalten Luft, die mir entgegenschlägt –, die aber auf die Dauer meine Haut so auskühlen kann, dass sie wie eine gegenüber der nach innen (in den Brustteil als zentralem Wärmesinnesorgan)⁸ zurückverlagerten Eigenwärme ausgeschiedene, entfremdete kalte Schicht wahrgenommen und schließlich in der frostigen Spannung in ihr auch für den Tastsinn ›beißend‹ spürbar wird (erst im Fall der Unterkühlung ist der Wärmorganismus betroffen, was uns gefühlsartig affiziert).

Gegenüber den inneren Gefühlserlebnissen sind die Wärme/Kälte-Phänomene von physischen Gegenständen, indem wir sie mit dem Wärmesinn berühren, deutliche sinnliche Wahrnehmungen, positiv gegebene Qualitäten der physischen Welt. Ihre Skala umspannt: *frostig – kalt – kühl – lau – warm – heiß*. An seinen beiden Enden, bei übermäßigen Graden von Frost bzw. Hitze, schließen sich, allerdings außerhalb des Wahrnehmungsbereichs, die Erlebnisse der Schmerzgrenze an, die mit Erfrierung bzw. Verbrennung Verletzungen der Lebensorganismus signalisieren.⁹

Da wir durch unseren Wärmeorganismus selbst warm sind, stehen die Wärmewahrnehmungen immer in einem Verhältnis zu diesem. Er bzw. seine Glieder bilden gewissermaßen den Bezugspunkt für die Wärmewahrnehmungen in der Umwelt. Wir empfinden Wärme und Kälte der Dinge relativ zu diesem Ausgangsniveau. Deutlich wird das durch den klassischen Dreischalen-Versuch: Tauchen wir unsere Hände, deren linke zuvor eine Weile in einem kalten und die rechte in einem heißen Wasserbad gelegen haben, in eine dritte Schale mit lauwarmem Wasser, dann empfinden wir dieses mit der linken als warm, mit der rechten als kalt – also dasselbe Medium gegensätzlich als warm und kalt. Derart überrascht, mag man fragen: In welchem Wärmezustand ist nun das Wasser? Werden wir getäuscht aufgrund der subjektiven Vorgeschichte der Hände? – Doch Wahrnehmungen täuschen nicht! Was also nehmen wir hier wahr?¹⁰ Die Erfahrungen am obigen Versuch zeigen, dass der Wärmesinn kein Temperatursinn ist, der wie ein Thermometer eindeutige Temperaturen misst. Das wird schon im alltäglichen Umgang mit den verschiedenen Materialien, wie im Vorspann angeführt, deutlich: Physikalisch von derselben Temperatur, fassen sie sich doch verschieden kalt oder warm an. Und dies bei derselben Ausgangslage einer gleich warmen Hand, mit der wir sie nacheinander kurz berühren.

Wärmewahrnehmung

8 Siehe Rudolf Steiner: *Das Rätsel des Menschen* (GA 170), Dornach 1992, Vortrag vom 2.9.1916.

9 Siehe die guten Beobachtungen von Martin Basfeld in: *Wärme: Ur-Materie und Ich-Leib*, Stuttgart 1998, S. 102 ff.

10 Vgl. auch Michael Benner: *Sinnestäuschung? Eine Täuschung meines Verstandes!*, in: DIE DREI 8-9/2011.

Das zeigt, wie wenig der subjektive Rückbezug der Wärme-wahrnehmung auf unseren Wärmeorganismus als Referenzpunkt Einfluss auf die eigentliche Wärmewahrnehmung, auf deren objektiven Inhalt nimmt. Er setzt einfach nur das Ausgangsniveau, von dem aus die Wahrnehmung eines bestimmten Wärmegehalts vollzogen wird. Offensichtlich beruht die Wärmewahrnehmung auf dem Wärmeunterschied zwischen Hand und Gegenstand nur im Sinne einer Wahrnehmungsbedingung, nämlich des Vorhandenseins eines Wärme-Sinnesorgans bestimmter Eigenwärme; inhaltlich primär besteht sie aber in der Wahrnehmung des objektiven Wärmegehalts, der vom Gegenstand ausgeht und der, je nach dessen Substanz mehr oder weniger stark, auf die Hand übergeht. Diese Fähigkeit, Wärme oder Kälte in verschiedenen Graden (Stärken) auf die Hand zu übertragen, ist eine spezifische Materialeigenschaft, in die wir, Wärme oder Kälte wahrnehmend, eintauchen (physikalisch wird sie mit der Wärmekapazität und Wärmeleitfähigkeit definiert). Das Wahrnehmen strömt mit dem Wärmefluss zwischen Gegenstand und Hand, in welchem die Wärme bzw. Kälte des Gegenstands auf die empfindende Hand übergeht: Den Gegenstand empfinden wir als warm – wir sagen zu recht: er *ist* warm –, wenn wir seine Wärme über die berührende Hautoberfläche in unsere Hand einströmen fühlen, als kalt, wenn er Wärme abzieht. Das Empfinden einströmender Wärme bei der Wärmewahrnehmung kann auch als ein ausströmendes Wahrnehmen in den warmen Gegenstand erlebt werden: Wir dringen durch seine uns entgegenströmende Wärme in sein inneres Wärmewesen, in sein spezifisches Wärmeverhalten, wie er Wärme in seiner Stoffnatur (ent)hält bzw. strömen lässt. Seine Wärme oder Kälte wahrnehmend dringen wir also ins Innere des warmen bzw. kalten physischen Gegenstands.

Wärmetiefe

Wo der Gesichtssinn in der Wahrnehmung der Oberflächenerscheinung der Farbe deren inneren Entstehungsvorgang als qualitativen Farb-Erstrahlungsvorgang mitempfindet,¹¹ taucht der Wärmesinn, die ebenso oberflächige Wärmeberührung durchdringend, nun tiefer in das Innere des Warmen oder Kalten. Man könnte – in einem noch weiterreichenden Sinne als bei der Farbtiefe – von einer gegenstandsspezifischen ›Wärmetiefe‹ sprechen. Rudolf Steiner beschreibt diese größere Eindringtiefe der Wärmewahrnehmung in das Innere des Warmen folgendermaßen: »Die Farbe gibt sich als Oberfläche eines Körpers kund.

11 Siehe den Artikel über den Gesichtssinn in Heft 6/2012.

Aber man kann sagen, wie da der Körper in seiner Oberfläche sich offenbart, das ist ein Zutagetreten seiner inneren Wesenheit durch das Mittel des Lichtes. Noch tiefer, gewissermaßen unter die Oberfläche der Körper, dringt der Wärmesinn. Befühlt man ein Stück Eis oder einen warmen Gegenstand, dann ist man sich darüber klar, dass die Kälte oder die Wärme etwas sind, was nicht nur an der Oberfläche nach außen erscheint wie die Farbe, sondern was den Körper ganz durchdringt.«¹² Oder an einer anderen Stelle: »Das, was Sie durch den Sehsinn, durch den Gesichtssinn wahrnehmen, bleibt Ihnen doch noch fremder, als was Sie durch den Wärmesinn wahrnehmen. Durch den Wärmesinn treten Sie eigentlich schon in ein sehr intimes Verhältnis zu der Außenwelt. Ob man einen Gegenstand als warm oder kalt empfindet, das erlebt man stark mit, und man erlebt es mit dem Gegenstande mit. Die Süßigkeit des Zuckers zum Beispiel erlebt man weniger mit dem Gegenstande mit. Denn schließlich kommt es Ihnen beim Zucker auf das an, was er durch Ihren Geschmack erst wird, weniger auf das, was da draußen ist. Beim Wärmesinn können Sie das nicht mehr unterscheiden. Da erleben Sie schon das Innere dessen, was Sie wahrnehmen, stark mit.«¹³

Vom Wärmestrom aufgenommen, dringen wir, ihm entgegen, durch und durch ins Innere des Gegenstandes, dem er entströmt. Diese Gegenströme sind für die Wärmesinn-Wahrnehmung keine räumlich verschiedenen, nicht einmal zu trennenden Vorgänge, sondern bilden *einen* Vorgang, der ein Inneres in der Welt aufschließt: das noch unbestimmt Innere des pur Warmen, das sich nur in der Art und Weise spezifiziert, wie die Wärme – relativ zu unserem eigenen Wärmeorganismus, in dem unser Wärmesinn fußt – in ihm strömt.

Wo die wahrgenommene Farbe auf Oberflächen dadurch erscheint, dass in ihr sichtbar wird, wie etwas »in einer bestimmten Weise Licht durchlässt«¹⁴, so zeigt die wahrgenommene Wärme eine die Körpersubstanz ganz durchdringende Qualität. Was bei der Farbe die in der Erscheinungsoberfläche spielende Durchlässigkeit (Transparenz) von Licht, die Luzidität, ist, das ist bei der Wärme die *Durchgängigkeit*, die den Körper durchströmende Wärme-Transfluenz. »Bei der Farbe haben wir bloß das, was sich an der Oberfläche abspielt. Eis hingegen ist durch und durch kalt, und auch beim heißen Stahl geht die Wärme durch den ganzen Körper. Bei Wärme und Kälte haben wir also eine noch intimere Bekanntschaft mit der Natur der Dinge als beim Gesichtssinn, der uns nur über die Oberflächenbeschaf-

12 Rudolf Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment*, a.a.O., S. 27.

13 Rudolf Steiner: *Das Rätsel des Menschen*, a.a.O., Vortrag vom 12.8.1916.

14 Rudolf Steiner: *Anthroposophie – Psychosophie – Pneumatosophie* (GA 115), Dornach 2001, Vortrag vom 23.10.1909.

fenheit [mit ihrer Tiefendimension der transparenten, durchscheinenden Farbentstehung] aufklärt. Der Wärmesinn greift intimer in die Untergründe der Dinge.«¹⁵

Wahrnehmbares Wärme-Wesen

Diese »Natur«, diese »Untergründe der Dinge«, die wir in der Wärmewahrnehmung intim erkunden, berühren wir in einer eigenartig wesenhaften Weise. Wir begegnen in der Wärme dem Durchdringungsraum, der Daseinssphäre eines zunächst nur sehr allgemein anmutenden Wesens, das sich im Dasein von etwas, eben des im Warmen oder im Kalten spezifisch Präsenten, bekundet, das uns in der Wärme umfasst und in der Kälte abweist: das Warme öffnet, umschließt uns, nimmt uns (als Wärmewesen) auf; das Kalte schließt ab, grenzt aus, verweigert sich, stellt sich gegen uns (als Wärmewesen). Auch wo in der Kältegeste das Eindringen verweigert wird, liegt ein Durchdringungs-, ein Durchgängigkeitsphänomen vor, das zu jeder Wärmewahrnehmung gehört, nämlich ein unzugänglich-befremdendes, ein durch und durch kaltes. Die Wärme öffnet, weitet, sie ist ›weich‹ und ›rund‹, materialiter ›hölzern‹; die Kälte engt ein, sie ist ›hart‹ und ›spitz‹, materialiter ›stählern‹.¹⁶

Man hat das Gefühl, dass in der Wärme bzw. Kälte ein Inneres (Wesen) ganz entäußert, eben physisch, auftritt; dass im äußeren Raum ganz allgemein ein inneres Wesen flutet – und zwar warm: in positiver Zuwendung, kalt: in negativer Abwendung.¹⁷ Diese Gesten des Wärmewesens sprechen davon, wie etwas innerlich warm anwesend da ist oder kalt abwesend da ist. Ja, das Warme ist das ausströmend-hingebungsvolle Innere, das Kalte das zurückzuckende, in sich gebannte, zusammengezogene Innere, das um sich her nur das leere Äußere zurücklässt, indem es, sich entziehend, Wärme absaugt. Das Wärmewesen ist ein Wesen in der physischen Welt, daher der sinnlichen Wahrnehmung zugänglich.

Die Wärmewahrnehmung auf der Grundlage des Referenzpunkts der Eigenwärme ist Ausdruck einer Begegnung, die wir als Wärmewesen mit einem anderen Wärmewesen in der physischen Welt eingehen. Das Innere desselben erscheint zwar noch ziemlich allgemein und einfach – verglichen mit dem qualitativ konfigurierten Innenwesen, das mit dem Ton, dem Klang für den Hörsinn aufklingt. Die Formen, in denen uns die Wärmewesen sinnlich begegnen, können mit Hilfe der übersinnlichen Beobachtung explizit als »Imaginationen, tingiert mit seelisch Affizierendem« beschrieben werden.¹⁸ Es ist ein inner-

15 Ebda.

16 Umgangssprachlich kennt man die Ausdrücke: »ein warmer Mensch« oder »mit kalter Schulter«.

17 Konkreter treten Innenwesen in der Außenwelt für die sogenannten oberen oder Sozialsinne auf; da kommt es ausgesprochenermaßen zu Begegnungen mit anderen Wesen.

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

liches Weben, das uns in der Wärme seelisch affiziert, aber als allgemeines, diffuses Wärmeweben unser Empfinden nur tingierend. »Da findet unmittelbar eine Mitteilung des äußeren Wärmevorganges an den Menschen statt. Der äußere Vorgang setzt sich im Innenerlebnis fort. Es ist mehr als bloß bildlich gesprochen, wenn man sagt, das Wärmeerlebnis ist ein im Inneren wiedererzeugter äußerer Vorgang.«¹⁹ So kommt es in der Wärmewahrnehmung zum impliziten Austausch von Wärmewesen in der physischen Welt.

19 Rudolf Steiner: *Anthroposophie. Ein Fragment*, a.a.O., S. 154.