

BERÜHREN *und begreifen*

Ohne Tastsinn ist menschliches
Leben nicht möglich, sagt Martin Grunwald

VON LIZZY A. M. SCHMID

Wer je nachts in einem unvertrauten Hotelzimmer schlaftrunken nach dem Lichtschalter tappte oder nach dem Wecker fischte, dem mag in solchen Momenten die Wichtigkeit des Tastsinns in den Sinn kommen. Ansonsten wird dieser bei den meisten Menschen vorwiegend nur unterschwellig bewusst sein. Weil unser Tastsinn uns im Alltag als so normal erscheint, dass wir ihn üblicherweise nur selten wirklich be-greifen. Dass wir aber ohne unseren Tastsinn und ohne die vielen Informationen, die wir darüber permanent erhalten, gar nicht existieren könnten, das ist uns üblicherweise nur selten klar. Dabei wären wir ohne diesen Sinn letztendlich nur ein unbeweglicher Zellhaufen oder zumindest einer, der bestenfalls zielloos vor sich hin wabern würde.

DIE AUTORIN

Lizzy A. M. Schmid, Feldenkrais-Ausbildung bei Mark Reese, Gunzenhausen, 1992–1996



Foto: © privat

Lizzy kam durch einen schweren Reitunfall mit Feldenkrais in Kontakt und machte damit frapierend gute Erfahrungen. Seit ihrer Ausbildung arbeitet sie hauptberuflich als Feldenkrais-Pädagogin.

Mehr hier: www.lizzy-schmid-feldenkrais.de

Hingegen sind Seh-, Hör- oder Geschmackssinn jene Sinne, die einem sofort einfielen, sollten wir unsere Sinne auflisten. Dabei könnten wir auch ohne diese durchaus ein hohes Alter erreichen, bekämen wir nur ein wenig Hilfe von außen. Doch ohne Tastsinn wäre das gar nicht möglich, selbst mit größter Unterstützung würde das wohl nicht klappen. Um es ehrlich einzugestehen: welch dermaßen grundlegenden Aspekt der Tastsinn für einen Menschen darstellt, das habe ich erst nach der Lektüre dieses Buchs wirklich begriffen. So bot „Homo Hapticus“ deshalb selbst für mich, eine seit 25 Jahre praktizierende Feldenkraislerin, eine Fülle von neuen Informationen, ganz besonders, was die Einzelstunden angeht. Oder eher: vieles, was ich bislang „intuitiv“ darin einbaute, das zeigte sich im Nachhinein als durchaus schlüssig und „sinnig“.

■ Von der Vielfalt der Tastsinnesforschung

Das Buch ist klar strukturiert, ganz ohne trocken oder gar zäh daherzukommen, und ist zudem auch übersichtlich in Themenblöcke aufgeteilt. Es startet mit der Entwicklung des Menschen im Mutterleib, erklärt schlüssig die verschiedenen Reizkanäle und Rezeptoren und beleuchtet stimmig dazu die (leider auch heute manchmal immer noch unterschätzte) Dimension des Körperkontakts. Es schlägt später einen großen Bogen über die unterschiedlichsten Erkrankungen und Störungen des „Tastsinnessystem[s]“ (S. 9) und denkt logisch weiter bis hin zu tast-sinnngerechten Produktentwicklungen. Und wie dieser Sinn auch zu Kaufentscheidungen führt, meist ohne dabei so recht ins Bewusstsein zu dringen – oder eben auch gegebenenfalls zu einer Kaufverweigerung. Im späteren Teil des Buchs listet der Autor auch noch die in seinem Forschungsbereich offen gebliebenen Fragen auf. Und auch seine Wunsch-Forschungsprojekte, viele hoch spannende Themen, die wohl leider häufig schlichtweg an der fehlenden Finanzierung scheitern. Eines unter seinen aufgeführten Wunschprojekten sprang mir natürlich ganz besonders ins Auge: „Welche Wirkungen haben Körperstimulationen auf diejenigen, die sie ausführen?“ – Hach, dachte ich, bei diesem Thema würde ich sofort mit einsteigen wollen!

„Wer den Grenzbereich der Leistungsfähigkeit seiner haptischen Wahrnehmung [...] überprüfen möchte, kann den Ausdruck eines Laserdruckers nutzen: Drucken Sie zwei Linien auf Standardpapier, und versuchen Sie mit geschlossenen Augen mit einem Finger – egal welchem – den haptischen Eindruck einer sehr schwachen Erhöhung auf dem Papier zu erfassen. Der Oberflächenunterschied beträgt ca. 15 bis 20 Mikrometer. [Anm. d. Verf.: das sind somit nur 0,015 bis 0,020 Millimeter!] Sollte das einem Rechtshänder mit der rechten Hand nicht auf Anhieb gelingen, so kann es von Vorteil sein, die linke zu benutzen.“
[Anm. d. Verf.: bei Linkshänder*innen verhält es sich umgekehrt] (S. 104)



Foto: Buchcover, © Verlag

■ Das Buch

Martin Grunwald: Homo Hapticus.

Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können

München: Droemer, 2017. Mit 19 Abb.,
geb. 19,99 EUR, Tb 12,99 EUR

Aber vielleicht hat Martin Grunwald das ja in einem anderen von ihm mitherausgegebenen Buch „Der bewegte Sinn“ (2001, <https://doi.org/10.1007/978-3-0348-8302-3>) getan; ein Buch, das ich mir bestimmt noch besorgen werde.

■ Mein Fazit und eine persönliche Anmerkung

Absolut lesenswert! Und das ganz besonders für all jene Feldenkraiser*innen, die besser verstehen möchten, was in Einzelstunden passiert. Und warum. Es ist jedenfalls hohe Kunst, wissenschaftliche Arbeiten so zu vermitteln, dass sie auch für interessierte Laien verständlich und nachvollziehbar sind. Deshalb war ich zuerst mal auch etwas skeptisch, als ich mir das Buch kaufte, ob es für mich entweder als „zu simpel gestrickt“ oder als „zu wissenschaftlich“ daherkäme. Doch dann wuchs von Seite zu Seite meine Begeisterung.

Persönliche Anmerkung: Mit dem Buch „Homo Hapticus“ wurde mir allerdings auch mit wachsender Bedrückung vor Augen geführt, dass das in Corona-Zeiten geforderte „Social Distancing“ (das in Wirklichkeit ja vielmehr ein „Body Distancing“ ist) doch wohl eher schon als eine Art gesamtgesellschaftliche Folter einzuschätzen ist; jedenfalls als etwas, dessen subtile Folgen vermutlich weder Politiker*innen noch Virolog*innen so wirklich im Blick haben. Oder dass dies bei den Corona-Verordnungen schlichtweg als „vernachlässigbarer Kollateralschaden“ beiseite gewischt wurde. Es steht leider zu befürchten, dass sich das noch rächen wird. ■

Für alle, die das Thema anschließend auch noch richtig wissenschaftlich weiter bearbeiten möchten, ist zudem am Ende ein üppiges Glossar an Quellverweisen angelegt. Es können also sowohl interessierte Laien als auch Wissenschaftler*innen noch ausgiebig mit dem Buch weiter arbeiten.

Ganz besonders schön: das Buch zeigt deutlich, warum die sanften Berührungen in Einzelstunden bei Klient*innen so frappierend wirksam sein können. Und die leicht daraus entstehende Schlussfolgerung, dass Feldenkraiser-Lehrer*innen keinesfalls der (zumindest gelegentlichen) Versuchung erliegen sollten, doch auch mal fester zuzupacken.

Aber auch die vielen, manchmal regelrecht beeindruckenden Effekte im Gruppenunterricht erklären sich damit ebenso logisch. Mir fiel bei diesem Buch jedenfalls sofort „Die Entdeckung des Selbstverständlichen“ von Moshé Feldenkrais ein und ich konnte es daher kaum mehr aus der Hand legen, bis ich es zu Ende gelesen hatte. Ich vermute mal: auch Moshé hätte seine helle Freude daran gehabt!

Als etwas zu kurz gekommen empfand ich lediglich den Aspekt des Sich-selbst-Berührens. Es wäre sicherlich spannend gewesen, auch dieses Thema noch etwas ausführlicher zu beleuchten.⁽¹⁾

(1) Vgl. dazu hier den neurophysiologisch und biologisch sehr spannenden Abschnitt „Hände im Gesicht?“, in Kapitel 4 „Vermessene Empfindungen“, S. 147–151.

EINE EMPFEHLUNG AUS DER REDAKTION!



Foto: Buchcover, © Verlag

Uta Ruge, Autorin und Feldenkrais-Kollegin in der Hauptstadt, vier Jahre Vorstandsarbeit im FVD, Übersetzerin der Alexander-Yanai-Lektionen ins Deutsche und von 2003 bis 2012 alleinige Redakteurin des Feldenkraisforums hat nach „Windland. Eine deutsche Familie auf Rügen“ (2003) nun die eigene Jugend auf dem niedersächsischen Bauernhof und ihren Bruder, den Landwirt hier und heute, befragt. Eine moderne Dorfchronik und liebevoll genaue, satte Recherche.
Hier: <https://www.book2look.com/vBook.aspx?id=978-3-95614-387-8>, die Leseprobe! (CBe)

Uta Ruge, Bauern, Land. Die Geschichte meines Dorfes im Weltzusammenhang.

München, Antje Kunstmann Verlag, 2020, 480 S., Buch 28,00 EUR, E-Book (Epub) 9,99 EUR