

Samenvatting Over de twaalf zintuigen

Er is een sprookje van Grimm, getiteld 'Het Zeehaasje'. Dit sprookje vertelt over een prinses die vanuit haar torenkamer met 12 vensters uitziet over haar rijk. Door deze vensters kan ze alles zien wat boven de aarde, wat op de aarde en wat onder de aarde is. Ze wil alleen trouwen met hem die ze door al haar vensters niet kan zien. Maar als iemand het zou proberen en ze zou hem toch zien door één van haar twaalf vensters dan zal hij het niet overleven. Er waren al 97 prinses geweest, die ze allen had gezien door haar vensters. En dan komen er drie broers die het nog willen proberen met gevaar voor hun eigen leven.....

Hoe dit avontuur verder gaat raad ik je aan te gaan lezen in dit boeiende verhaal. Voor mij is dit beeld van de prinses in haar torenkamer met de twaalf vensters een beeld van de menselijke ziel met twaalf poorten naar de wereld. Twaalf mogelijkheden hebben we om zintuiglijk waar te nemen. Schoorel¹ noemt ze de bruggen naar de werkelijkheid. Gelukkig werken onze twaalf zintuigen niet los van elkaar, maar kunnen we de waarnemingen die in onze ziel binnenkomen integreren. Wanneer dit ons niet zou lukken, beleven we de wereld gefragmenteerd en verliezen we het zicht op de samenhang der dingen. Het denken in begrippen en de taal spelen bij het verkrijgen van deze samenhang een doorslaggevende rol.

Rudolf Steiner heeft gesproken over twaalf zintuigen. Na zijn voordrachten hierover in het begin van de 20e eeuw is dit gebied door vele mensen nadien verder bestudeerd en uitgewerkt. Bijv. door Soesman en Schoorel. (zie literatuurlijst)

Om goed te kunnen waarnemen, met welk zintuig dan ook, moet aan de volgende voorwaarden zijn voldaan:

Op fysiek niveau moet het zintuig intact zijn

Op het niveau van de levensprocessen (etherisch niveau) moet het zintuig gezond zijn

Op psychisch niveau (astraal niveau) moet de ziel wakker zijn

Op het ik-niveau moet er interesse zijn

Je zou ook kunnen zeggen het fysiek-etherische niveau gaat over het zintuig als zodanig, over het instrument van de waarneming of het 'tuig van de zin.

Het psychische/ik niveau gaat over het proces en betekenisgeving van de waarneming, de 'zin van het zintuig'.

Verschillende waarnemingsgebieden

Er zijn verschillende 'soorten' waarnemingen. Met de zintuigen waarnemen gaat dus over het waarnemen van wat op **aarde** te zien, te horen, te tasten, te ruiken, te proeven,' enz. is. Op grond van de waarneming met de zintuigen bouw je een voorstelling op van die waarneming. Een herinnering kan daarvan overblijven.

Een ander gebied van waarnemingen vindt plaats in onze ziel (psyché), deze zouden we ook gewaarwordingen kunnen noemen. Gewaarwordingen van **gevoelens** zoals vreugde, verdriet, ergernis, angst enz. Dit is een gebied dat we niet met onze zintuigen waarnemen, maar met onze ziel innerlijk gewaarworden. Zintuigindrukken roepen gewaarwordingen op. Ook kunnen we onze eigen gedachten, gevoelens en wilsimpulsen van binnenuit waarnemen.

Een derde gebied van waarnemingen is gericht op de **ander**. Met onze zielevermogens (empathie) zijn we in staat om de gevoelens van anderen waar te nemen. De zintuiglijke waarnemingen ondersteunen deze psychische vermogens.

Steiner benoemde twaalf zintuigen. Ik wil ze hierbij indelen in drie groepen:

Tastzin, levenszin, bewegingszin, evenwichtszin	lichaamsgerichte zintuigen
Reukzin, smaakzin, temperatuurzin, gezichtszin	omgevingsgerichte zintuigen
Gehoorzin(toonzin), woordzin, gedachtenzin, ik-zin	geestgerichte zintuigen

Ik zal ze achtereenvolgens kort beschrijven.

De tastzin

Het waarnemingsorgaan zijn zenuwuiteinden in onze huid en in het slijmvlies van mond, neus en geslachtsorganen. Met dit zintuig nemen we de fysieke wereld waar: hard of zacht, ruw of glad enz. We ervaren ook de eigen grens van het lichaam. Het tasten geeft een fundamentele zekerheid van het bestaan van de dingen. Het aangeraakt worden een gewaarwording van onze eigen lichamelijkeheid. Als dat een prettige gewaarwording is geeft het ons bestaanszekerheid en geborgenheid. Bij onvoldoende gezonde ontwikkeling van de tastzin kan er een fundamentele angst ontstaan, waarbij het hart een centrale rol speelt.

De levenszin

Deze waarnemingsmogelijkheid ligt in de organische binnenwereld: het autonome zenuwstelsel. Het hele autonome zenuwstelsel kan gezien worden als instrument van de levenszin. We nemen met dit zintuig onze eigen lichamelijke toestand waar. Zoals behaaglijkheid of onbehagen, moeheid of vitaliteit. Deze waarnemingen hangen direct samen met de levensprocessen, met de levensorganisatie die we de etherische organisatie kunnen noemen. Bij over- of onder-prikkeling van de levenszin kan de ziel reageren met bijvoorbeeld landerigheid of huilen. Bij een goede ontwikkeling van de levenszin ontstaat in de ziel ook de gewaarwording van een heilheid, van een samenhangend geheel: 'Ik woon in mijn lichaam'.

Bewegingszin en evenwichtszin

Het zintuig van de bewegingszin ligt in de spieren. Het wordt ook wel spierzin genoemd. We nemen daarmee de spanning in onze spieren waar. Van binnenuit kunnen we zo de stand van onze armen en benen, schouders, hoofd enz. waarnemen. De evenwichtszin, gelegen in het oor, helpt ons het evenwicht te houden tussen boven en onder, links en rechts, achter en voor. Dus drie dimensioneel kunnen we dankzij onze evenwichtszin balans houden. Het geeft ons de innerlijke zekerheid van het bestaan in de ruimte. Je zou het ook een ik-ervaring kunnen noemen. 'Ik sta in de ruimte'.

Door de ontwikkeling van de vier lichaamsgerichte zintuigen leert een kind omgaan met het fundament van zijn aardse bestaan, zijn eigen lichamelijkeheid. Het kind komt aan in zijn eigen lichamelijkeheid en voelt zich daar meer of minder thuis. Deze vier zintuigen zijn zo de grote helpers bij het proces van hechten. Bij een gezonde hechting heeft het kind een gevoel van basisveiligheid, van vertrouwen in de ander en in de wereld. In de eerste levensjaren ontwikkelt zich dit basisvertrouwen dat er **goedheid** bestaat in de wereld.

De vier omgevingsgerichte zintuigen

Reukzin:

Ongeveer vanaf het vierde levensjaar begint een kind echt te ruiken. Het kan dan ook zijn neus leren ophalen en snuiten. Echt kritisch ruiken doet een kind meestal pas vanaf zijn 10^e jaar. Schoorel (1998) geeft als voorbeeld dat het kan zijn dat een kind dan niet meer bij zijn ouders in bed kruipt 's morgens omdat het vindt dat de ouders stinken.

Geuren komen bij ons binnen, we kunnen ons er niet voor afsluiten. De tastervaringen zeggen iets over de buitenkant van de dingen, echter de geuren informeren ons over de "binnenkant", de verborgen eigenschappen. Als we willen weten of iets bedorven is dan ruiken we eraan. Geuren horen bij de levende wereld. We ruiken opbouw- en ook afbraakprocessen: de lente ruikt anders dan de herfst.

Bij onaangename geuren is het prettig dat we de geur niet lang ruiken, al na enkele minuten wordt de waarneming minder. Vergelijken we het dier met de mens, dan zien we dat bij het dier de geur met het instinct verbonden is en sterk werkzaam is. Goed leren ruiken kan op zielegebied metamorfoserende in een 'goede neus voor iets hebben'.

Een fenomeen is trouwens ook nog dat de vorm van de neus gedurende het hele leven verandert!

Smaakzin

Anders dan onze neus, kunnen we de mond sluiten. Proeven is een gebeuren binnen in onze mond. De smaak geeft ook verder toegang tot de binnenkant van de substanties. Het is het begin van de spijsverteringsweg. Het is voor het proeven nodig dat een stof oplost in het speeksel bij het kauwen.

Ook in overdrachtelijke zin wordt de goede smaak genoemd in onze taal.

Gezichtszin

Eigenlijk zou het juister zijn om te zeggen 'kleurenzin'. Want in de gezichtszin bij het zien van vormen en bewegingen spelen direct al de tastzin en bewegingszin mede een rol. We tasten de vormen af met onze ogen, we maken de bewegingen innerlijk mee met onze bewegingszin enz. Je zou ook kunnen zeggen in het oog komen alle zintuigen samen.

Met onze ogen zien we de kleuren van de wereld. Het is nauwelijks voorstelbaar hoe grauw de wereld er dan uit ziet. De kleuren laten ons de stemming beleven, de schoonheid van de wereld, die we als voedsel voor de ziel ervaren. Via het oog, de blik, vindt ook de ontmoeting plaats met de ander. In de blik wordt de ziel van de ander een stukje zichtbaar.

Temperatuurzin:

Het waarnemen van warmte en koude kan een kind al heel jong. Het regelen van de warmtehuishouding duurt vaak totdat het kind zichzelf aan- en uit kan kleden. Het is goed te beseffen hoezeer onze eigen temperatuur gebonden is aan ongeveer 37,5 graden. We kunnen slechts een paar graden afwijking van deze lichaamstemperatuur verdragen. Hoe we de warmte van de omgeving waarnemen hangt mede af van onze eigen temperatuur. Een eigenschap van warmte is dat deze wordt afgegeven. Als een kind de koude en warmte fysiek goed leert ervaren, ontwikkelt het ook het vermogen om warmte en koude psychisch te onderscheiden. 'Het kan ons koud laten of we kunnen ergens warm van worden' geeft in de taal de ervaring van psychische warmte en koude aan.

Samenvattend¹

‘De waarnemingen van deze omgevingsgerichte zintuigen geven ons direct informatie over de kwaliteiten van de omgeving. Door deze zintuigen te gebruiken krijgen we voorstellingen van de omgeving en de menselijke ziel ontwikkelt vermogens: ‘Van de reukzin is dat een goede neus voor het morele gehalte van iets/iemand een situatie, van de smaakzin het weet hebben van de innerlijke kwaliteit van iets, van de kleurenzin een oog voor het beeldkarakter van iets, van de temperatuurzin gevoel voor het toekomstige van iets.

Door het omgaan met de vier omgevingsgerichte zintuigen leert een kind zijn eigen ziel kennen, doordat het de kwaliteiten daarvan in de buitenwereld herkent. De ontwikkeling en opvoeding van deze zintuigen vraagt van de omgeving dat innerlijk en uiterlijk correspondeert op het gebied van geur, smaak, kleur en warmte. De organen van drie van de vier omgevingsgerichte zintuigen zijn te vinden op een welomschreven gebiedje van respectievelijk de neus, de tong en het oog. De temperatuurzin heeft zijn orgaan verspreid over de hele huid.’

Met de vier omgevingsgerichte zintuigen nemen we de schoonheid van de wereld waar. Een belangrijke periode om dit gevoel voor **schoonheid** te ontwikkelen is de leeftijd tussen 6 en 12 jaar.

De vier geestgerichte zintuigen.

Met de geestgerichte zintuigen kan de mens het geestelijke waarnemen zoals het zich in tonen, klanken, woorden, mensen en dingen uitdrukt. Het gaat dus niet om het waarnemen van het geestelijke als zodanig, dit is alleen met de zieleorganen (chakra's) direct waarneembaar. Zieleorganen zijn geen zintuigorganen.

Een goede ontwikkeling van de woordzin, gedachtenzin en ik-zin, ook wel hogere zintuigen genoemd, werkt **integreerend** op de waarnemingen van de andere negen zintuigen. Er kan betekenis toegekend worden aan de waarneming, er kan over nagedacht worden, ze kunnen in een samenhangend geheel geplaatst worden.

Met het gehoor nemen we geluiden waar en we kunnen woorden waarnemen. We horen het onderscheid tussen pure klanken en taal.

De **toonzin** heeft betrekking op het horen van geluiden, van tonen en klanken. Deze is aangeboren. We kunnen horen hoe de voorwerpen en dingen in de omgeving klinken. Als er een scheurtje zit in een pot kunnen we dat horen. Het materiaal moet hard zijn en los van de aarde dan kan het tot klinken komen. De geluiden in de natuur, het ruisen van de bomen en het klotsen van het water, is het gevolg van beweging. Met de toonzin nemen we waar hoe luid, hoe lang en hoe hoog een geluid is. Geluiden werken sterk op onze bewegingen, ze kunnen ons in beweging zetten. (dansen op muziek bijv.)

De ontwikkeling van de **woordzin**, **gedachtenzin** en **ik-zin** komt pas tot ontwikkeling in wisselwerking met de omgeving. Het kind leert gaandeweg de betekenis van de dingen kennen. Het leert taal verstaan en zich in taal uitdrukken.

Om het onderscheid aan te geven tussen de vier hogere zintuigen hierbij een voorbeeld.

Als we iemand horen spreken, dan kunnen we met onze toonzin de aandacht richten op het horen van de toonhoogtes. Met onze woordzin(gestaltezin) kunnen we horen hoe iemand de woorden vormt, en bijvoorbeeld een opvallende uitspraak van de ij heeft. Als we hier teveel op letten lukt het niet om de gedachtengang van de spreker door de woorden heen te volgen. Met de gedachtenzin kunnen we de gedachten door de woorden heen waarnemen. Zoals we de

¹ Citaat uit Schoorel, E ‘De eerste zeven jaar, kinderfysiologie’ pagina 162

melodie tussen de tonen kunnen waarnemen met onze gedachtenzin, kunnen we de gedachtegang van de spreker door de uitgesproken woorden waarnemen. Hiervoor is het nodig dat we onze eigen gedachten, onszelf terughouden om de andere gedachtegang in ons te laten ontstaan.

Met de ik-zin kunnen we het 'ik' van de andere persoon waarnemen. Hiermee wordt dus niet de bewustwording van het eigen ik bedoeld. Je zou de ik-zin ook stijlzin kunnen noemen. Als een spreker iets zegt waar hij niet geheel achterstaat, kunnen we dat met onze ik-zin waarnemen. Met dit zintuig zijn we in staat het persoonlijke waar te nemen, het typerende, waardoor we bij een muziekstuk bijvoorbeeld weten 'Bach' of 'Beethoven.' We moeten daarvoor de persoonlijke stijl kennen anders kunnen we deze niet waarnemen.

De ontwikkeling van deze geestgerichte zintuigen beleeft een hoogtepunt in de fase van puberteit en adolescentie. Dan ontwaakt het echte oordeelsvermogen en gaat het erom het gevoel voor **waarheid** te voeden.

In zijn voordrachtenreeks van augustus 1916 (zie literatuurlijst) bespreekt Steiner de samenhang van de twaalf zintuigen met de twaalf tekens van de dierenriem. Hij bespreekt in deze cyclus de mens als een microkosmos in de macrokosmos, dezelfde krachten stromen door de mens heen.²

De zintuigen worden doorstroomd door de zeven levensprocessen. De zintuigen zijn levend en in alles wat leeft zijn de levensprocessen werkzaam. Er is sprake van een wisselwerking tussen binnen en buiten, van een ademend onderscheidend proces.

Zoals de zeven planeten zich bewegen door de twaalf tekens van de dierenriem, zo doorstromen de levensprocessen de zintuigen van de mens.

De prinses wilde alleen trouwen met hem die ze door alle vensters niet kon zien. Met andere woorden met een geestelijke gestalte die niet zintuiglijk waarneembaar is. Een huwelijk in sprookjes kun je dikwijls zien als een beeld van de verbinding tussen de ziel en de geest van de mens. Met het getal van de volheid, de 100^e trouwde de prinses en ja, hij regeerde met nog wijsheid dan zij.

Truida de Raaf orthopedagoog/GZ-psycholoog

Literatuuropgave:

- Houwing, K , *Basiszintuigen, Houding en stress reguleren bij kinderen tot 7 jaar*, Zeist, Christoffor 2022
- Schoorel, E, *De eerste zeven jaar, kinderfysiologie*, Zeist Christoffor 5^e geheel herziene druk 2014
- Soesman, A 'De 12 zintuigen' Zeist Vrij Geestesleven 1987
- Steiner, R, 'Zintuigen en levensprocessen' Zeist Vrij Geestesleven 2012
- Tom van Gelder 'Waarnemen met twaalf zintuigen' te downloaden via de website van Antrovista: <https://tomvangelder.antrovista.com/pdf/waarnemen.pdf>

-
- ² Noot over de samenhang van de dierenriem met de zintuigen: Tastzin-kreeft; levenszin-leeuw; bewegingszin-maagd; evenwichtszin-weegschaal; reukzin-schorpioen; smaakzin-boogschutter; gezichtszin-steenbok; warmtezin-waterman; gehoorzin-vissen; woordzin-ram; gedachtenzin-stier; ik-zin-tweelingen

•
