

# GEDANKENSPRUNG

## Haben Sie Ihr Gesicht schon mal gesehen?

«Mam, du hast dein Gesicht noch nie gesehen», sagte mir kürzlich mein Sohn. Ich wollte gerade protestieren, als mir klar wurde, dass er recht hat. Niemand hat jemals das eigene Gesicht gesehen. Nicht direkt. Nur indirekt im Spiegel.

So könnte es also sein – jedenfalls, wenn wir viel Fantasie haben –, dass uns alle Spiegel der Welt etwas vormachen: Sie sind so programmiert, dass sie, bei Erscheinen unseres Gesichts vor ihrem Glas, alle gleich auf unser Gesicht reagieren, wie das Handy via Face-ID (dass dies möglich ist, hätten wir bis vor Kurzem auch noch nicht geglaubt, oder?). Nur, dass sie uns täuschen, indem sie nicht unser wirkliches Gesicht spiegeln, sondern eben jenes, das wir für das eigene halten, seit wir das erste Mal in einen Spiegel schauten. Denn wirklich wissen, ob wahr ist, was sie uns zeigen, das tun wir nicht. Wir müssen den Spiegeln glauben.

### Kommt Sinn von sinnlich?

Gut, Sie haben recht: Es gibt Fotos von uns. Sie dementieren diesen Gedanken. Jedenfalls dann, wenn wir sie gemeinsam mit anderen betrachten. Unsere Mitmenschen können uns direkt (an-)sehen. Spätestens dann, wenn unser Aussehen zum Thema würde, flöge der Spiegelbetrug auf. Doch selbst wenn uns andere unser Gesicht erklären, so tun es fünf Betrachtende fünfmal anders. Vielleicht wäre die Beschreibung einer blinden Person am ehrlichsten, deren verbleibenden Sinne durch das Wegfallen des Sehnsinns ausgeprägter sind.

Übrigens: Sie denken, es gebe fünf Sinne? Ich behaupte, es gibt sechs. Weil wir beim Aufzählen meistens einen vergessen: Tasten, Riechen, Schmecken, Hören, Sehen – und Fühlen. Letzterer ist nicht zu verwechseln mit dem körperlichen Tasten/Spüren. Wer das Fühlen (das Empfinden von Gefühlen) als Sinn einsetzt, bereichert seine Welt. Und wie es die logische Zahlenabfolge bereits andeutet, so ist der sechste Sinn die Brücke zum siebten.

Was ich mich oft frage: Kommt «Sinn» eigentlich von «sinnlich»? Wie «Wesen» von «wesentlich»? Dann liegt der Sinn in Sinnlichkeit. Und diese hat mit Körperlichkeit zu tun. Die Sinnlichkeit, Schwester der Innigkeit, geht Hand in Hand mit grossen Gefühlen. Wie schön. Kürzlich meldete sich ein Leser bei mir, der sich Gedanken zur Seele macht, die bei ihm auch für «Idee», «Wort», «Logos» steht. Sein Denken stützt sich, unter anderem, auf die Bücher von \*Carlos Castaneda. Der Leser sagt: «Die Seele scheint mir das zu sein, was uns als Menschen ausmacht. Sie ist immateriell und deshalb nach dem Verlassen des Körpers auch nicht mehr körperlich wahrnehmbar. Vielleicht ist sie dazu da, Materie in Gefühle zu verwandeln. Also etwas technisch ausgedrückt: ein «Gefühlstransformator». Dann wäre der Sinn des Lebens, materiell zu sein, um mit dieser Materie und dank der Seele Gefühle zu generieren.» Castaneda



Es ist seltsam, aber wo immer ich hinschaue, sehe ich die Dinge aus meiner Sicht.

pixabay

gehe noch weiter, sagt der Leser: Vielleicht seien unsere Gefühle eine Art «Nahrung» für etwas Grösseres. Hier jedenfalls bietet sich viel Raum, weiterzudenken.

### Eine Frage der Perspektive

Aber zurück zum Spiegel: Selbst wenn wir unser Gesicht, ohne Umweg über den Spiegel, direkt betrachten könnten, sähen wir uns nochmal anders, als die anderen uns sehen. Was bedeutet, dass die «reine Wahrheit» ins Genre der Fiktion gehört. Wobei wir wieder bei Thema Wahrheit versus Wahrnehmung sind. Und unsere Wahrnehmung hängt stets von der eigenen Perspektive ab. Was das Urteil in Bezug auf andere so schwierig macht.

«It's strange, but wherever I take my eyes, I always see things from my point of view.»

Die eigene Perspektive ist eng. Leider. Jedes Mal, wenn uns eine Erkenntnis wie ein Blitzschlag trifft, werden wir uns dies aufs Neue bewusst. Und ganz gleich, wie weit wir bereits ins Leben hineingeschritten sind, wir werden nie alles sehen können. Ich staune am meisten über jene Dinge, die sich mir unmittelbar offenbaren, die ich plötzlich aus dem Inneren heraus verstehe, über die eigene Reflexion hinaus. Dinge, die andere vielleicht längst schon gesehen haben. Die sie mir mit Worten, in Tipps, als Mahnungen mitteilten, die ich hörte, an die ich mich erinnere, die ich aber bis anhin nicht sah, nicht verstand. Wahrscheinlich, weil ich noch nicht auf dieser Lebenslichtung stand, auf dass ich sie hätte begreifen und «sehen» können. Kein Wunder, verspüren von plötzlichem Begreifen Angeschossene nach einer solchen

Erkenntnis den Impuls zurückzuziehen, in die eigene kleine Perspektive, weil es sich in der Enge so schön warm und geborgen anfühlt.

«Pass auf, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen»

Wie dem auch sei: Bis heute wissen wir nicht genau, ob die Physiognomie unseres Gesichts etwas mit unserem Charakter zu tun hat. Manche sind davon überzeugt, dass sie Auskunft über das Wesen eines Menschen gibt. Was als erwiesen gilt: Menschen lernen im Säuglingsalter andere Menschen an der Physiognomie zu erkennen. Unter Physiognomie wird das verstanden, was vom Kommunikationsverhalten unbeeinflusst bleibt, wie die Länge der Nase oder die Grösse der Ohren. Im Gegensatz zur Mimik, zu der Affekte und Ausdruck gehören. Die Mimik wird als Satz von Zeichen verstanden, die an der Oberfläche des Körpers die Zustände der Seele anzeigen. Den Versuch, methodisch aus der körperlichen Erscheinung eines Menschen zu lesen, nennt man Physiognomik. Sie ist eine uralte Teildisziplin der Medizin. Die genaue Beobachtung von Gesichtsfarbe, Hautkonstitution sowie die sogenannte «Facies hippocratica» (Gesicht eines Sterbenden) und die physiognomische Evaluation der gesamten Gestalt und der inneren Organe gehören dazu. Die Physiognomie steht seit den alten Porträtmalern als Synonym für Identität und Individualität. Heute gilt das Gesicht als Träger für Charakter, Erfahrung und Lebensgeschichte. In Oscar Wildes Roman «Das Bildnis des Dorian Gray» gibt es ein Porträtmalerei, das anstelle seines Besitzers altert. «Sünden», die dieser begeht, hinterlassen ihre Spuren nicht an ihm, sondern am Gemälde. Heute spielt die Fotografie

eine ähnliche Rolle. Fotografische Porträts können die Veränderung individueller Physiognomien über Jahre hinweg festhalten.

### Die Macht der Gedanken

Im Gesicht äussern sich unsere Gefühle – jedenfalls bei jenen, die nicht über die Kunst des Pokerface verfügen –, nicht unsere Gedanken. Die bleiben, durch das Gehirn gut verpackt, in uns verborgen. Extreme Gefühle wie Freude und Schmerz lassen sich nicht immer so ohne Weiteres in Worte fassen. Bei Kindern sind es Ängste, die sie nur abstrakt beschreiben können. «Gefühle, die keinen Namen haben», nennt sie der Autor Dirk Giesemann in seinen Texten im «Magazin» – und gibt ihnen dadurch keinen Namen, aber ein Gesicht. Was zeigt: Auch Worte können Gesichter sichtbar werden lassen. Denn vielleicht kommt «Gesicht» von «Sicht»? Ein Gesicht zeigt den Menschen – und versteckt ihn.

«Grosser Geist, bewahre mich davor, über einen Menschen zu urteilen, ehe ich nicht 1000 Schritte in seinen Mokassins gegangen bin.»

(Weisheit der First Nation of Amerika)

Apropos Gedanken: Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler geben bei medizinischen Forschungen nicht selten einem Teil der Probanden \*\*Placebos ab. Heute wissen wir, wie stark diese wirken können. Was wiederum beweist, wie stark wir konditioniert sind. Mit unserer Einbildungskraft können wir Berge versetzen (und uns, im besten Fall, selbst heilen). Gedanken sind Energie. Innig ersehnte Wünsche werden nicht selten

wahr. «Pass auf, was du dir wünschst, es könnte in Erfüllung gehen», sagt ein Aphorismus.

Gedanken haben Macht. Gedanken gehen in Gefühle über. Und darum geht es wohl auch hauptsächlich in unserem Leben: Wir wollen uns auf eine bestimmte Art fühlen. Alles, was wir tun, tun wir dafür, Gefühle zu kreieren, in denen wir uns wohl fühlen. Sie glauben das nicht? Prüfen Sie es: Wer in einem Gefühl daheim war und es verliert, will dahin zurück. Der Mensch fühlt sich gut, wenn er sein Leben im Grossen und Ganzen als stimmig empfindet. Geschieht ein Drama, wird er aus diesem Grundgefühl hinauskatapultiert – und leidet. Alles im Leben dreht sich um das Fühlen. Selbst die Gier nach Geld und Macht. Ein einfacher, aber logischer Gedanke. Seltsam, dass wir uns dessen so wenig bewusst sind.

Schlussendlich ist es nicht wesentlich, ob wir unser Gesicht direkt sehen können, oder indirekt im Spiegel. Achten wir darauf, dass wir uns selbst noch in die Augen sehen können. Dann fühlen wir uns bestimmt gut. Und Gefühle sind – eben – ein anderes Wort für Seele.

Sonja L. Bauer

\* Carlos Castaneda war ein US-amerikanischer Ethnologe und Schriftsteller peruanischer Abstammung. In den 1970er- und 80er-Jahren erlangten seine Bücher internationale Popularität. Darin berichtet er, dass er im Rahmen seiner Studien über die First Nation in Mexiko und deren Gebrauch von Heilkräutern und Kaktéen einen Yaqui kennengelernt und von ihm eine Sichtweise von Wirklichkeit mit Hilfe bewusstseinsweiternder, natürlicher Drogen gelernt habe, die seinen bisherigen wissenschaftlichen und religiösen Welterklärungsmodellen widersprach.

\*\* Ein Placebo (lateinisch: «ich werde gefallen») oder Scheinmedikament ist ein Arzneimittel, das meist keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine pharmakologische Wirkung hat, die dadurch verursacht werden könnte. Placebos dienen als Kontrollsubstanz in der klinischen Forschung. Sie werden in klinischen Studien eingesetzt, um die medizinische/pharmakologische Wirksamkeit verschiedener, jeweils als Verum bezeichneter Verfahren möglichst genau erfassen zu können. Placeboeffekte sind positive Veränderungen des Gesundheitszustandes, die durch eine Behandlung mit Placebos hervorgerufen werden. Im verallgemeinernden Sinn bezeichnet man so auch Wirkungen von Behandlungen, die zwar keine Scheinbehandlungen sind, aber den jeweiligen Effekt letztlich nur auf dem gleichen Weg wie ein Placebo hervorrufen können. Das Gegenstück zum Placeboeffekt ist der Nocebo-Effekt. Dies sind unerwünschte Wirkungen, die bei scheinbaren Schadmitteln auftreten, die keinen Schadstoff enthalten. Zum Beispiel, wenn eine elektrosensible Reaktion auch dann auftritt, wenn der Mobilfunkmast ausgeschaltet ist. Die Wirkung von Placebos wird mit psychosozialen Mechanismen erklärt. Ob und in welchen Anwendungsgebieten es einen Placeboeffekt wirklich gibt, ist jedoch nach wie vor umstritten.