

Korte inleiding over de zintuigen vanuit antroposofisch gezichtspunt

Zintuigen zijn instrumenten, waarmee we de wereld kunnen ontmoeten. Ontmoeting is het begin van verbinding maken. Een verbinding met de wereld en een verbinding met jezelf. Het vinden van woorden, het benoemen van de essentie van hetgeen je ontmoet is een belangrijk onderdeel van de werkelijke verbinding. Ontmoeten en verbinden: een mens bewust bewegend tussen zijn binnenwereld en de buitenwereld, de zintuigen vormen de poorten. Een beweging van liefde en wijsheid, die ontwikkeling mogelijk maakt.

Zintuigindrukken kun je zien als stukjes van de buitenwereld, die in ons worden opgenomen. Ook zintuigindrukken moeten, net als ons eten, worden verteerd en verwerkt.

Opnemen, verteren, verwerken (eigen maken), uitscheiden: het zijn voor ons leven essentiële processen. Het zijn processen die de basis vormen van onze vitaliteit en ontwikkeling mogelijk maken. De uitzetting van onze eigen kracht met de vreemde krachten, opgenomen uit de buitenwereld, levert ons uiteindelijk kracht op. Je kunt dit proces vergelijken met een spier die krachtig wordt door hem te gebruiken. Spierkracht inzetten levert uiteindelijk nog meer spierkracht op. Ontwikkeling is bedoeld in de breedste betekenis van het woord: lichamenlijk, in de ziel en op geestelijk terrein. Bijvoorbeeld: je leest een goed boek. Je vind er ideeën in die je raken. Door het bezig zijn met de nieuwe ideeën kan het gebeuren dat je anders over iets gaat denken of kan het gebeuren dat je een nieuw inzicht krijgt in jezelf, waarna je mogelijk anders handelt in de wereld.

Zintuigen kun je zien als gereedschappen die je bij de geboorte meegekregen hebt. Je moet er nog wel mee leren omgaan. Dit betekent een grote verantwoordelijkheid voor de opvoeders van het kind. Een heel belangrijke periode om te leren omgaan met je zintuig- gereedschap wordt gevormd door de eerste zeven levensjaren. Er zijn inmiddels tal van ideeën ontwikkeld hoe je een kind in dit opzicht goed zou kunnen begeleiden: kleding, voeding, speelgoed, verhalen, wel/ geen televisie en computer, spel en beweging, ritmes.

Met name de zogenaamde lichaamsgerichte zintuigen worden in de kinderleeftijd ontwikkeld:

De tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtzin. (zie voor meer informatie het boek van E. Schoorel: "De eerste zeven Jaar"). Als je deze zintuigen goed leert gebruiken, kun je veilig en zeker in de wereld zijn. Je krijgt daarmee vermogens tot je beschikking zoals geborgenheid, vertrouwen, welbehagen, gevoel voor vrijheid en uniciteit.

Het smaakzintuig hoort meer bij de zogenaamde omgevingsgerichte zintuigen. Als je smaakzin goed ontwikkeld is geeft je dat het vermogen om de innerlijke kwaliteit van iets/ iemand/ een situatie te vinden.

Het is goed om te bedenken dat we bijna nooit één zintuig tegelijk gebruiken. Bij het proeven gebruik je o.a. ook je tastzintuig (hoe voelt het voedingsmiddel aan, je betast het product met je handen, je tast het af met je mond). Je gebruikt bij het proeven ook je levenszintuig. Dit zintuig geeft ons allerlei informatie over wat er in onze lichamenlijkheid gebeurt: ik voel me lekker, ik heb lekker geslapen, ik heb pijn, ik voel honger, ik voel dorst, maar ook: ik voel dat deze voeding te vet voor mij is of dat deze voeding te zuur voor mij is.

Andere belangrijke zintuigen bij het proeven zijn de reuk, het bewegingszintuig (gebruik je bij het kauwen), gezichtszintuig, temperatuurzintuig.

Bij het proeven gaat heel bewust het product geopend worden. Proeven is als het ware een intiem gesprek. Kauwen, op de juiste temperatuur brengen en vloeibaar maken met speeksel zijn voor het proeven essentiële onderdelen van het gesprek. Langzaam maar zeker krijgen we toegang tot de binnenkant, de essentie van het product. Vroeger kon men al proevend het goede medicijn vinden! Uiteindelijk kunnen wij al proevend (leren) ontdekken of een gerecht gezond of ongezond voor ons is. Je kunt (leren) proeven: dit product voedt mij of dit product belast mij. Het smaakzintuig kan bedorven zijn door alleen maar te kunnen proeven: dit is lekker en dat is niet lekker. Daar is geen gesprek meer mogelijk. Met name het levenszintuig zegt ons: nu is het genoeg, ik voel me behaaglijk, ik heb lekker gegeten. Het levenszintuig kan duidelijker spreken als we goed geproefd hebben.

Alkmaar, augustus 2009
Martje Geels