

## Wenn sich die Haare sträuben Das Prickeln auf der Haut als universelles spirituelles Phänomen

Von Floco Tausin

Wir alle kennen dieses Prickeln auf der Haut, bei dem sich die Körperhärchen aufstellen. Oft geht dieses Gefühl einher oder wird gleichgesetzt mit Frösteln, Schauer und bestimmten emotionalen Zuständen. Weil die Haut dabei so hügelig wie bei einer gerupften Gans aussieht, sprechen wir von „Gänsehaut“ (Schweiz/Österreich: Hühnerhaut).

Weniger bekannt ist dagegen, dass dieses Prickeln auf der Haut eine spirituelle Bedeutung hat, und zwar bei intensiven Erlebnissen, die Menschen in der Kommunikation mit einer göttlichen oder heiligen Macht oder Kraft erfahren. Das Prickeln ist somit ein Phänomen, das unsere Alltagswelt mit unseren spirituellen Bemühungen verbindet.

### Wie entsteht eine Gänsehaut?

In der modernen westlichen Medizin gilt Gänsehaut (lat. *cutis anserina*) als Resultat eines neurophysiologischen Prozesses: Unser Körper erfährt einen Sinnes- oder Gedankenreiz, der an das vegetative Nervensystem im Rückenmark weitergeleitet wird. Dort wird dieser Impuls verarbeitet und als Befehl über winzige Nervenleitungen an die Haarmuskeln gesendet, welche das Haar mit der Oberhaut verbinden. Diese Muskeln ziehen sich nun zusammen, wodurch das Haar senkrecht gestellt wird. So kommt es unmittelbar um das Haar herum zu kleinen Erhebungen, während im angrenzenden Bereich der Hautoberfläche eine Vertiefung erzeugt wird.

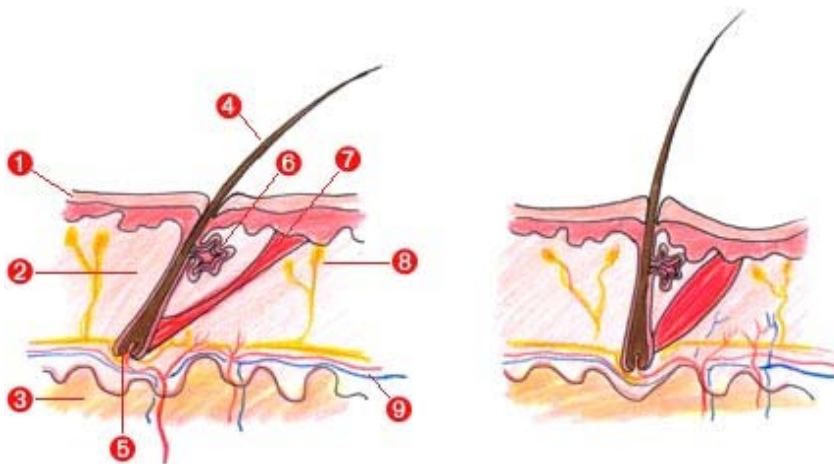


Bild 1: 1. Oberhaut (epidermis) mit abgestorbenen Zellen in der äußeren und neuen Zellen in der unteren Schicht; 2. Unterhaut (dermis); 3. Fettgewebe, schützt vor Stößen und Kälte; 4. Haar; 5. Haarbalg, von Nerven umgeben; 6. Talgdrüse, fettet das Haar zum Schutz gegen Nässe; 7. Haarmuskel (*musculus arrector pili*); 8. Nerven; 9. Blutgefäße.

„Gänsehaut“ gilt in der Medizin als ein nicht willkürlich auslösbares Phänomen (obwohl Fälle einer willkürlichen Auslösung bekannt sind), sondern als unwillkürliche Reaktion, d.h. als Reflex. Dieser wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert, kann aber durch verschiedene Reize (Kälte, Elektrizität, Wärme) ausgelöst werden. Auch geht er oft mit anderen physiologischen Vorgängen und emotionalen Äußerungen einher, z.B. Herzklopfen, Rötung der Haut, hektisches Kichern, glückliches Lächeln, ängstliches Aufschreien etc.

Was ist nun die Bedeutung dieses Prickelns? Die gängige wissenschaftliche Antwort lautet: Gänsehaut hat für uns moderne Menschen keine Bedeutung. Es sei ein funktionslos gewordenes Überbleibsel einer Vorzeit, als die Menschen noch dicht behaart waren. Durch das Aufstellen der Haare hätten sich bei ihnen Zwischenräume gebildet, in denen Luftpolster den Körper vor Kälte schützten. Teilweise wird diese Erklärung ergänzt durch den Hinweis, das Aufstellen der Haare sei eine Drohgebärde: Denken wir etwa an eine Katze, deren Fell sich bei der Sichtung eines Feindes sträubt. Durch Gänsehaut würden Tiere (und früher auch der Mensch) im Angesicht einer Gefahr grösser und damit bedrohlicher wirken – womit die Chance steigt, den Feind kampflös in die Flucht zu schlagen.

### **Prickeln, Kunst und Emotionen**

Dann ist das Prickeln also nur ein funktionslos gewordenes „Auslaufmodell“, das keiner weiteren Beachtung wert ist? Das mag für Mediziner stimmen, die die materielle physiologische Seite des Phänomens untersuchen. Wir aber, die wir versuchen, ein bewussteres spirituelles Leben zu führen, sollten dieses Phänomene über längere Zeit an uns selbst beobachten und ihm diejenige Bedeutung zuerkennen, die unserer eigenen Erfahrungen entspricht.

Wir wissen aus Erfahrung, dass wir nicht nur bei Kälte eine Gänsehaut kriegen, sondern auch in bestimmten emotionalen Situationen, seien sie angenehm oder unangenehm. Im deutschen Sprachgebrauch wird das „Frösteln“, der „Schauer“ oder „Schauder“, der über den Rücken läuft, das Sträuben der Haare in „haarsträubenden“ Situationen häufig negativ assoziiert. Auch unser Wort „Horror“ von lat. *horrere* = emporsträuben (der Haare) legt dies nahe. Die damit verbundenen Gefühle sind Angst, Panik, Ekel und Abscheu. Die Literatur macht sich dies durchaus zunutze: So sollen „Schauerromane“ und „Horrorstories“ diesen Gefühlen gerecht werden und buchstäblich eine Gänsehaut erzeugen.

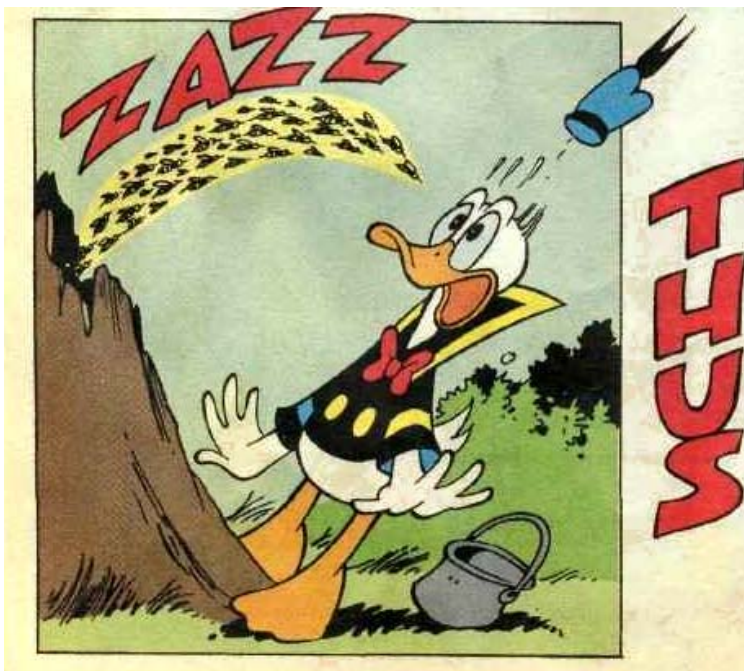


Bild 2: Ente mit Gänsehaut

Doch wir kennen auch das Prickeln, das in schönen, erhabenen, überwältigenden Momenten unseren Körper angenehm durchströmt. In unserer Kultur waren und sind vor allem die Dichtung und die Musik jene Künste, die unseren Geist für diese Art von Fühlen zu öffnen vermögen. So finden sich viele Beispiele, wo das Prickeln Ausdruck intensiver Gefühle und Gemütszustände ist wie Geborgenheit, Sehnsucht, Melancholie. Vom Dichter E. T. A. Hoffmann wurde einmal gesagt, er sei „in einer Gänsehaut geboren worden“. Und der deutsche Frühromantiker Novalis dichtet in den „Hymnen an die Nacht“ (1800):

*Unendlich und geheimnißvoll  
Durchströmt uns süßer Schauer -  
Mir däucht, aus tiefen Fernen scholl  
Ein Echo unsrer Trauer.  
Die Lieben sehnen sich wohl auch  
Und sandten uns der Sehnsucht Hauch.*

Mehr noch gilt dies für die Musik, die wohl wie keine zweite Kunst Zugang zu allen Menschen gefunden hat, egal welcher Kultur, Zeit und Gesellschaftsschicht. Zahlreich sind etwa die Belege von klassischen europäischen Komponisten und Musiker, die dieses Phänomen erwähnten. So schrieb der deutsche Komponist Carl Maria von Weber (1786-1826) in einem Brief an seine Gattin Caroline über eine Aufführung: „Du weisst wenn einen so die gewisse Gänsehaut über den Rücken läuft, da ist es das wahre.“

Es ist wohl kein Zufall, dass das Gebiet der Musik die einzige Ausnahme ist, wo das Prickeln ausserhalb der Medizin wissenschaftlich untersucht wurde. Die Psychoakustik, eine Richtung der Psychologie, stiess auf das Phänomen, als sie herausfinden wollte, wie Musik Emotionen in Menschen verursachen kann. Die Ergebnisse kennen wir meistens aus eigener Erfahrung, etwa dass das Prickeln sehr individuell ist und nicht zwanghaft durch ganz bestimmte Klangmuster hervorrufen lässt, auch nicht in jedem Fall durch die Wiederholung von Passagen, die zuvor schon ein Prickeln zu erzeugen vermochten. Generell sind es aber harmonische Sequenzen, oft das Einsetzen einer Stimme, und v.a. der Beginn eines unerwarteten neuen Teils. Die Musik, die eine Gänsehaut auslöst, erleben wir als sehr schön und überwältigend. Weniger bekannt ist vielleicht der Geschlechterunterschied: Frauen erleben dieses Gefühl eher als Männer. Interessant ist weiterhin, dass man in der Psychoakustik nicht der medizinischen Ansicht folgt: Die Forscher verstehen Gänsehaut weniger als unwillentlich gesteuerten Reflex auf bestimmte Sinnesreize, sondern sehen es v.a. als Resultat eines aufmerksamen, erlebnisreichen und bewussten Geniessens, in diesem Fall von Musik.

### **Prickeln bei Liebe und Sexualität**

Gerade bei der Liebe und der Sexualität ist das Prickeln auf der Haut das Resultat eines bewussteren Erlebens. Die westliche Literatur hat ihre Protagonisten vielfach einen „süssen Schauer“ erleben lassen, als Reaktion auf den Anblick oder den Gedanken an ihre Angebeteten. So freut sich der italienische Liebesabenteurer Casanova: „Wie man sich denken kann, vergaß ich nicht den Advokaten Castelli, den Gatten meiner teuren Donna Lucrezia, die ich in Rom so sehr geliebt hatte. Ich sehnte mich danach, sie wiederzusehen und fühlte einen süßen Schauer bei dem Gedanken an die Wiedersehensfreude.“

Auch in der indischen Kultur ist das Prickeln als Erscheinung in einer Liebesbeziehung bekannt. Das Kamasutra zum Beispiel, das indische Lehrbuch der körperlichen Liebeskunst, lehrt eine bestimmte Art der Berührung, die das Prickeln auslösen soll.

*Wenn mit diesen gut zusammengefügt (Nägeln) in der Gegend des Kinnes, an den Brüsten oder der Unterlippe eine leichte Bewegung ausgeführt wird, ohne dass dabei eine Spur entsteht, und nur am Ende infolge der blossen Berührung ein Sträuben der Härchen stattfindet und aus dem Zusammenprallen ein Ton erwächst, so ist das das klingende Mal. (Kamasutra, 4.10)*

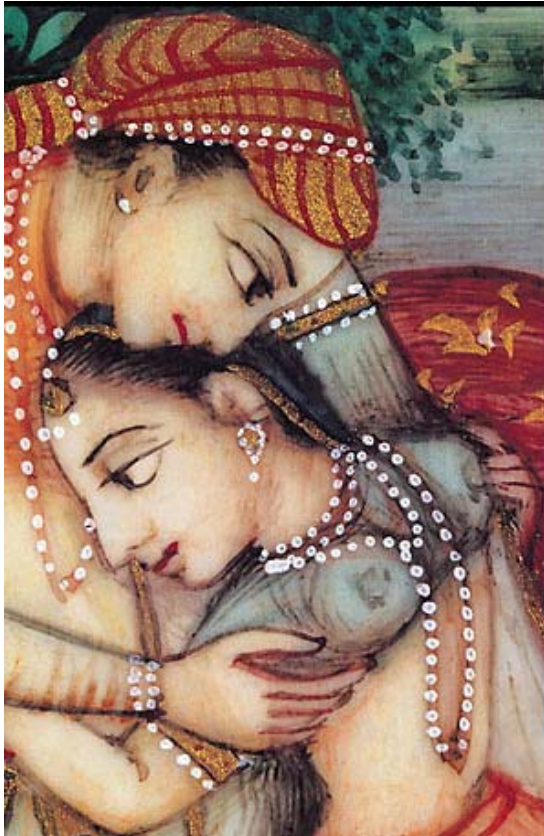


Bild 3: Prickelnde Berührung nach dem Kamasutra

Schliesslich kann das Prickeln auch beim Geschlechtsverkehr selbst und v.a. beim Orgasmus erlebt werden. Und bei näherer Betrachtung zeigen sich Parallelen zwischen den beiden Empfindungen: Genauso wie ein Orgasmus lässt sich auch das Prickeln als explosionsartige entspannende Entweichung von Energie begreifen, welche auf eine Phase der Anspannung und der Ansammlung erfolgt. Wie ein Orgasmus kann uns das prickelnde Gefühl beruhigen und beglücken und uns mit unserer Umwelt eins fühlen lassen. Der Psychologe J. Panksepp konnte sogar neurochemische Ähnlichkeiten im Nervensystem bei einem Prickeln und bei einem geschlechtlichen Orgasmus feststellen. Es ist daher nahe liegend, das Phänomen als „Ganzkörperorgasmus“ oder „Hautorgasmus“ zu bezeichnen.

### **Prickeln bei der Suche nach Wahrheit und der Liebe zu Gott**

Ist es möglich, dass solche Haut- oder Ganzkörperorgasmen von spirituellen Meistern, Ekstatikern und Mystikern bewusst gefördert und anstelle der geschlechtlichen Orgasmen genossen werden? Jedenfalls haben Mystiker vieler Kulturen und Zeiten den spirituellen Weg



als Liebesbeziehung zu Gott begriffen und in ekstatischen Zuständen Empfindungen wie Frösteln, Schauer, Kribbeln und Prickeln erlebt.

Christliche und muslimische Mystiker erlebten das Phänomen als etwas, das mit unmittelbarer Erkenntnis verbunden ist und sie näher zu Gott bringt. Der Kirchenvater Augustinus schrieb Ende des 4. Jahrhunderts: „Da gelangte es (das Erkenntnisvermögen), plötzlich im heiligen Schauer schauend, zu dem, das ist. Nun sah und erkannte ich dein unsichtbares Wesen in deiner Schöpfung.“ Und der Sufi-Mystiker al-Qusayri bezeichnet im 11. Jh. die Demut (*tawadu*) als „die Gänsehaut, die das Herz plötzlich überläuft, wenn die Enthüllung der Wahrheit hereinbricht.“

In den heiligen Schriften der Inder kommt die Gänsehaut in den Lehrbüchern wie in den Epen, Mythen und Legenden vor. Das Yoga-Lehrbuch Gheranda-Samhita beispielsweise identifiziert das Prickeln als Teil des Bhakti-Yoga-Weges. In den Geschichten kommt das Phänomen oft bei grossen Helden und Yogis vor, sobald sie Gott erkennen oder von edlen gottgefälligen Taten hören. Selbst den Göttern kann dies passieren. In der Bhagavadgita beispielsweise sträuben sich die Haare von Arjuna, dem grossen Helden und Krieger, als er die wahre Natur seines Wagenlenkers, dem Gott Krishna, erkennt. Und im Bhagavata Purana heisst es:

*“Wie kann das Herz von Befleckungen gereinigt werden ohne dass man Hingabe übt? Und wie kann man von intensiver Hingabe sprechen, wenn sich die Haare nicht emporsträuben, das Herz nicht von tiefster Zuneigung erfüllt ist und die Freudentränen nicht über die Wangen rinnen?“* (Bhagavata Purana, 11.14.23)



Bild 4: Arjunas Haare sträuben sich bei der Betrachtung der wahren Natur Krishnas

Im buddhistischen Abhidharma (Pali: Abhidhamma), dem jüngsten Teil des Pali-Kanons, begegnet uns das Prickeln im Wort *priti*. *Priti* ist eine bestimmte Art von Glück und kennzeichnet die dritte Stufe von fünf Stufen oder Glieder, welche den ersten Schritt der Meditation umfassen. *Priti* folgt auf das Stillwerden der Gedanken und ist eine den ganzen Körper durchdringende, überwältigende Freude, die zusammen mit einer angenehmen Sensation auftritt. Diese kann in der Intensität von einem leichten Schauer mit dem Aufstellen der Härchen bis zur völligen Verzückung reichen.

Schliesslich spielt das Prickeln eine Rolle in der Praxis des chinesischen „Sexual-Kung Fu“. In dieser taoistischen Übungsserie, die die Sexualität mit der Entwicklung des Bewusstseins verbindet, muss die Sexualenergie, anstatt sie durch den Orgasmus wegzugeben, in verschiedene Bereiche des Körpers geleitet werden; der Erfolg der Energietransformation durch körperliches und mentales „Höherleiten“ zeigt sich durch ein Prickeln an der entsprechenden Stelle.

Wir sehen, dass das Prickeln in jeweils besonderen Zuständen der Kontemplation, Gebet, Meditation und Ekstase erscheint. Daher treffen wir dieses Phänomen auch vermehrt bei solchen religiösen Praktiken, die bewusst und gezielt mit Ekstasetechniken und Trance arbeiten. Dazu gehören schamanistische, populärreligiöse, stammesreligiöse und mystische Richtungen. Berichte über ekstatische Zustände, bei denen Gänsehaut beobachtet wurde, sowie mythische Erzählungen, in denen das Phänomen erwähnt wird, gibt es meines Wissens aus dem indischen Bengalen, aus dem pazifischen Inselraum, aus Amerika, Sibirien und Malaysia.

Auf der mikronesischen Inselgruppe Chuuk (Pazifik) ist die Gänsehaut ein Hinweis, dass das Medium von einem guten Geist besessen ist; ergreift dagegen ein böser Geist von ihm Besitz, wird es schläfrig, schwach und muss Medizin einnehmen. In der indigenen amerikanischen und sibirischen Spiritualität gilt das Prickeln oft als Anzeichen für die Präsenz nicht-menschlicher Mächte und ist mit bestimmten transformativen Prozessen verbunden: In der Geschichte von Vandaih, einem Mythos der nordamerikanischen Pima-Indianer, verwandelt sich ein Mann über die Gänsehaut in einen Adler; und nach einer Legende der ostsibirischen Lamut springt ein Mann aus Kummer in einen Fluss, erlebt im Wasser eine Gänsehaut und findet Zugang zu einer anderen Welt.



Wenn wir den Blick auf den spirituellen Bereich in Europa der jüngsten Zeit richten, stellen wir fest, dass es auch hier Beispiele für eine alternative Wahrnehmung der Gänsehaut gibt. Beispielsweise befasste sich der Theologe und Mystiker Rudolf Otto mit dem „Numinosen“, einem Gefühl, das allen religiösen Erfahrungen zugrunde liegen sollte. Dieses Numinose besteht für ihn u.a. im Prickeln und veranlasst ihn zur Aussage: „Die Gänsehaut ist etwas Übernatürliches.“ Später hat der österreichische Psychoanalytiker Wilhelm Reich das Prickeln in einem gesundheitlichen und spirituellen Sinn gedeutet. Er nannte es „vegetatives Strömen“, „bioelektrisches Strömen“ und ab 1949 „plasmatisches Strömen“. Es ist die unmittelbare Wahrnehmung jener lebendigen Energie, die er „Orgon“ genannt hat und die wichtiger Bestandteil seiner Therapien war. Jürgen Fischer, der Reichs Werk in Deutschland weiterführt, schreibt über dieses Strömen: „Das plasmatische Strömen ist die reine Erfahrung kosmischen Glücks, die körperliche Erfahrung von Angstfreiheit, die sinnlich nachvollziehbare Erfahrung von charakterlichem Gesund-Sein, von emotioneller Präsenz, von Friedlichkeit, von Freude. Es ist die Erfahrung von Lebendigsein.“ Durch die gezielte Anwendung verschiedener Techniken können wir dieses Prickeln, das wir zu schätzen und zu achten verlernt haben, erneut kultivieren.

### **Das Prickeln aus der Sicht des Sehers Nestor**

Wir haben es also mit einem universellen menschlichen Phänomen zu tun, das Menschen zu allen Zeiten in vielen Kulturen erlebt und unterschiedlich interpretiert haben. Universell scheint das Phänomen auch deshalb zu sein, weil es in vielen verschiedenen Situationen vorkommt, verbunden mit vielen verschiedenen Sinnesreizen, Gefühlen und Gedanken. Wie können wir dieses Prickeln nun verstehen, das in dieser Hinsicht so unfassbar scheint?

Für den im Emmental lebenden Seher Nestor, bei dem ich lerne, hat das Prickeln eine Schlüsselstelle in der Bewusstseinsentwicklung. Er interpretiert dieses Gefühl als „reine Energie, die aus dem Körper in das Bild als ein Ganzes fließt“. Was heisst das? Mensch zu sein bedeutet für Nestor, in jedem Moment Energie umzuwandeln. Wir nehmen also unablässig Energie in verschiedenster Form auf und geben sie wieder ab – auf der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene.

Für Menschen, die spirituell leben wollen, ergibt sich mit diesen Formen des Energieumsatzes ein Problem: Körperliche Handlungen, Gefühle und Gedanken, seien sie noch so ideal und liebevoll, haben stets den Nachteil, dass sie mit bestimmten Erwartungen und Absichten verbunden sind und sich immer nur auf eine bestimmte Person, eine bestimmte Situation, einen bestimmten Gegenstand richten, d.h. uns an eine Realität binden, die wir innerlich ja überwinden wollen. Bewusstseinsentwicklung bedeutet aber, dass wir je länger je mehr fähig werden, Energie auf eine Weise abzugeben, die sich an unsere Umgebung als Gesamtes richtet und nicht mehr durch unsere Vorlieben und Abneigungen beeinflusst wird – ein energetisches Geschenk also an alles und alle gleichermassen. Diese Form der Energieabgabe besteht darin, Energie direkt aus dem Körper an die Umgebung fließen zu lassen. Das Gefühl, das dabei entsteht, ist eben dieses ekstatische Prickeln, bei dem sich die Härchen sträuben.

Nun sind solche prickelnden Momente zu Beginn eher selten. Hinzu kommt, dass wir das Prickeln nur kurz und nicht sehr intensiv erleben, eher als ein Kribbeln, oft noch begleitet von

einem Frösteln und Zittern. Durch die richtige Ernährung, Bewegungen, Atemübungen, Meditation und andere körperliche und geistige Praktiken erhöhen wir den Energieumsatz und beseitigen innere Blockaden. Kann diese Energie vermehrt fließen, wird ein Prickeln leichter und häufiger ausgelöst, dauert länger und durchströmt immer grössere Körperpartien. Mit anderen Worten: Dieses Prickeln lässt sich in seiner Intensität entwickeln, bis hin zu jenem langen und am ganzen Körper erlebten Energierausch, den Nestor „Ganzkörperorgasmus“ oder „Ekstase“ (gr. Ekstasis, Aus-treten; Aus-sich-heraus-treten) nennt. Dabei zeigt sich auch die spirituelle Dimension der Ekstase: Nicht nur befreit sie uns wie das Prickeln von Emotionen und Abhängigkeiten, macht uns präsent und entspannt und beglückt uns. Sie bewirkt zudem eine Bewusstseinsweiterung in uns, die sich vor allem als visuelle Veränderung bemerkbar macht. Nestor berichtet davon, dass durch die Ekstase alle Phänomene in seinem Blickfeld näher, leuchtender und schärfer, insgesamt intensiver erscheinen. Diese intensive körperliche Glückseligkeit wird zudem begleitet von spirituellen Einsichten und dem Gefühl des ewigen Daseins.

## **Floco Tausin**

floco.tausin@mouches-volantes.com

### Quellen und Literatur (Auswahl)

Augustinus, Aurelius: Confessiones (Übers. von Georg Rapp), Stuttgart 1838

Becker, Judith O.: Deep Listeners: Music, Emotion and Trancing, (Info University Press) 2004

Bogoras, Waldemar: Tales of Yukaghir, Lamut, and Russianized Natives of Eastern Siberia (Anthropological Papers of The American Museum of Natural History, Bd. XX, Teil 1), New York 1918

Casanova, Giacomo: Geschichte meines Lebens (12 Bde.) Leipzig 1983–1988

Chia, Mantak: Tao-Yoga der Liebe, Darmstadt 1985

Figge, Horst H.: Geisterkult, Besessenheit und Magie in der Umbanda-Religion Brasiliens, (K. Alber) 1973

Fischer, Jürgen: Energie – Meditation – Ekstase. Ein Kurs in Wahrnehmung, Himberg 2000

Goodenough, Ward H.: Under Heaven's Brow. Pre-Christian Religious Tradition in Chuuk, Philadelphia 2002

Grewe, Oliver u.a.: How Does Music Arouse „Chills“? Investigating Strong Emotions, Combining Psychological, Physiological, and Psychoacoustical Methods, in: Neurosciences and Music III: From Perception to Performance. Annals of the New York Academy of Sciences 1060 (2005), S. 446-449

Guenther, Herbert V.: Philosophy and Psychology in the Abhidharma, Delhi 1974

Hartmann, Richard: Das Sufitum nach Al-Kuschairi, (J. J. Augustin) 1914

Lloyd, J. W.: Aw-aw-tam Indian Nights. Myths and Legends of the Pima, Westfield (NJ) 1911

McDaniel, June: The Madness of the Saints. Ecstatic Religion in Bengal, Chicago 1989

Otto, Rudolf: Das Heilige. Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen, München 1963

Panksepp, J.: The emotional sources of „chills“ induced by music, in: Music Perception 13 (2, Winter 1995), S. 171-207



Shafii, Mohammad Shafii: Freedom from the Self: sufism, meditation and psychotherapy, (Human Sciences Press) 1985

Sinha, Jadunath: Indian Psychology: Cognition; Emotion and Will; Epistemology of Perception (3 Bde.), Kalkutta 1969

Tausin, Floco: Mouches Volantes. Die Leuchtstruktur des Bewusstseins, Bern 2004

<http://www.spektrumdirekt.de/artikel/591742>

<http://www.tip-top.de/de/TipTop/isdn/html/gansehaut.html> (Quelle Bild 1)

<http://www.sternenkreis.de/heidentum/schamanismus/schamanismus.htm>

[http://www.yapartstudioandgallery.com/\\_\\_legends-info.htm](http://www.yapartstudioandgallery.com/__legends-info.htm) (Quelle Bild 5)