

# Der fünfte Sinn? - Die Tiefensensibilität (Leonie, Fiona)

## Gliederung

1. Allgemeines
2. Was genau ist Wahrnehmung?
3. Lagesinn, Kraftsinn, Bewegungssinn
4. Was ist der Unterschied der Sensibilität zum Tastsinn?
5. Tiefensensibilität bei jedem einzelnen
6. Quellen

## 1. Allgemeines

- Tiefe: gemeint ist Körperinneres

Sensibilität = Fühlen

- „Propriozeptive Wahrnehmung“ (adäquate Reize: Reize aus eigenem Körper, → Propriorezeptoren)
  - = Wahrnehmung bestimmter Reize vom Körperinneren → Eigenwahrnehmung
  - 1. Lagesinn (Position des Körpers im Raum, Stellung der Gelenke)
1. Kraftsinn (Spannungszustand der Muskeln, Sehnen)
2. Bewegungssinn/ Kinästhetische Wahrnehmung (Bewegungen unseres Körpers)
- ohne Körperempfindung wäre Bewegung und Haltung des Körpers nicht möglich (Bsp.: das Gehen wäre erschwert, weil man immer hinsehen müsste, ob die Füße den Boden berühren)

- Yoga, Karate, Jonglieren, Musikinstrument spielen (Wahrnehmung der Hände), Turnen, Tanzen fördert Tiefensensibilität

## 2. Was genau ist Wahrnehmung?

- Informationsaufnahme, -verarbeitung von Reizen (Umwelt/ Körperinneres)
- Sinneseindrücke, Empfindung/ Zustand z.B. des Körpers
- also das Zusammenfassen von relevanten Informationen zu Gesamteindrücken
- Bsp.: Visuelle Wahrnehmung (Sehen), Sensibilität (Fühlen)
- allerdings bei Sensibilität kein konkretes Sinnesorgan, sondern Netzwerk Verschiedener Rezeptoren im ganzen Körper

### **3. Lagesinn, Kraftsinn, Bewegungssinn**

1. Lagesinn = Position des Körpers im Raum
2. Kraftsinn = Spannungszustand der Muskeln
3. Bewegungssinn = Bewegungen unseres Körpers

### **4. Was ist der Unterschied der Sensibilität zum Tastsinn?**

1. Tastsinn:
  - aktives Fühlen/ passive Wahrnehmung mit der Haut bzw. Achleimhaut
  - Erkennen der Form, des Gewichts, des Bewegungszustands, der Oberfläche eines Gegenstands
1. Sensibilität:
  - „(inneres) Spüren“

### **5. Tiefensensibilität bei jedem einzelnen**

- kann trainiert werden (Yoga, Karate,...) (Übung: beidbeiniger Stand → Gleichgewicht)
- schlechte Tiefensensibilität (z.B. Bewegungen nur mit Sichtkontrolle) wegen z.B. Bewegungsmangel → Psychotherapie

## **Quellen**

- Ghilt, „Tiefensensibilität“, <http://de.wikipedia.org/wiki/Tiefensensibilität>, 17.11.13
- Botulph, „Wahrnehmung“, <http://de.wikipedia.org/wiki/Wahrnehmung>, 10.11.13
- B. Abels, „Wahrnehmung“, <http://flexikon.doccheck.com/de/Wahrnehmung>, 11.11.06
- „Wie viele Sinne hat der Mensch?“, <http://www.wdr.de/tv/wissenmachtah/bibliothek/sinne.php5>
- D. Siwek, „Tastsinn“, <http://flexikon.doccheck.com/de/Tastsinn>, 12.11.13
- Christina Nuñez, „Kinästhetische Wahrnehmung steigern“,  
[http://www.helpster.de/kinaesthetische-wahrnehmung-steigern-so-geht-s\\_115366#anleitung](http://www.helpster.de/kinaesthetische-wahrnehmung-steigern-so-geht-s_115366#anleitung), 05.12.13