

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

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, 05.12.13