

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

## 1. Allgemeines

Das Wort Tiefensensibilität setzt sich aus den Wörtern „Tiefe“ (gemeint ist das Körperinnere) und „Sensibilität“ (bedeutet Fühlen/ Wahrnehmen) zusammen. Ein anderes Wort wäre „Propriozeptive Wahrnehmung“. Hierbei nehmen Propriozeptoren adäquate Reize aus dem eigenen Körper auf. Die Tiefensensibilität wird definiert als die Wahrnehmung bestimmter Reize des 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 unbewusst steuern und kontrollieren)
- 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

Der Lagesinn beschreibt die Position des Körpers und die Stellung der Gelenke. Der Kraftsinn beschreibt den Spannungszustand der Muskeln. Bewegungen unseres Körpers definiert man mit Bewegungssinn.

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

1. Tastsinn:
  - aktives Fühlen/ passive Wahrnehmung mit der Haut bzw. Schleimhaut

- 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