

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 Propriorezeptoren 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. 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