

# 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 Sie wird in 3 Untergruppen unterteilt: 1. **Lagesinn** beschreibt die Position des Körpers im Raum und die Stellung der Gelenke. 2. **Kraftsinn** beschreibt den Spannungszustand der Muskeln und der Sehnen. 3. **Bewegungssinn/ Kinästhetische Wahrnehmung** beschreibt Bewegungen unseres Körpers, welche wir unbewusst steuern und kontrollieren können. Ohne Körperempfindung wäre Bewegung und Haltung des Körpers nicht möglich. Das Gehen wäre zum Beispiel erschwert, weil man immer hinsehen müsste, ob die Füße auch wirklich den Boden berühren. Yoga, Karate, Jonglieren, Turnen, Tanzen, Musikinstrument spielen, allgemeine Wahrnehmung der Hände, fördert die 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