

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

## 1. Allgemeines

Das Wort Tiefensensibilität setzt sich aus den Wörtern „Tiefe“ (gemeint ist das Körperinnere) und „Sensibilität“ zusammen. Sensibilität bedeutet im medizinischen Sinn die Fähigkeit des Körpers, oder bestimmter Teile des Nervensystems, Gefühls- und Sinnesreize aufzunehmen. 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 ist mit dem Gleichgewichtsorgan verbunden. 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?

Wahrnehmung ist die Informationsaufnahme und die Verarbeitung von Reizen aus der Umwelt und aus dem Körperinneren. Man *nimmt* Sinneseindrücke und Empfindungen, oder zum Beispiel der Zustand des eigenen Körpers *wahr*. Also ist es das Filtern und Zusammenfassen von relevanten Informationen zu Gesamteindrücken. Ein Beispiel ist die Visuelle Wahrnehmung (also das Sehen) oder die Sensibilität (das Fühlen). Allerdings gibt es bei der Sensibilität kein konkretes Sinnesorgan, sondern sie ist ein 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.

## 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