

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

Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen. Das sind die bekannten fünf Sinne des Menschen. Doch es gibt auch einige andere Wahrnehmungen, die man ebenfalls als Sinne bezeichnen kann. Eines davon wäre die Tiefensensibilität, welche wir euch jetzt näher bringen.

(Aufgabe) Schüler sollen auf uns zu laufen. (Frage) Woher wusstet ihr, ob eure Füße wirklich den Boden berühren? (Antwort) Das ist ein Element der Tiefensensibilität. Allerdings gibt es auch Menschen, die eine unausgeprägtere Tiefensensibilität besitzen. Diese hätten bei diesem Experiment auf ihre Füße gucken müssen. Was die Ursachen und Verbesserungsmöglichkeiten dafür sind werden wir euch später erklären.

## 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“. Es kommt vom lateinischen „proprius“ = eigen und „recipere“ = aufnehmen. 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 in der Psychologie, Pädagogik, Pflegewissenschaft 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

Die Tiefensensibilität kann durch zum Beispiel Yoga oder Karate trainiert werden. (Übung: beidbeiniger Stand → Gleichgewicht) Schlechte Tiefensensibilität erkennt man, wenn man zum Beispiel Bewegungen nur mit Sichtkontrolle vollführen kann. Eine Ursache ist unter anderem Bewegungsmangel. Mit Psychotherapie kann eine schlechte Tiefensensibilität verbessert werden.

### 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
- Meyers Lexikonverlag, *Duden: Das Wörterbuch medizinischer Fachausdrücke*, 1992, Stichwort „Sensibilität“, Seite 645