

Der fünfte Sinn? - Die Tiefensensibilität (Leonie, Fiona)

Gliederung

1. Allgemeines
2. Was genau ist Wahrnehmung?
3. Lagesinn, Kraftsinn, Bewegungssinn
4. Was ist der Unterschied der Sensibilität zum Tastsinn?
5. Tiefensensibilität bei jedem einzelnen
6. Quellen

1. Allgemeines

- Tiefe: gemeint ist Körperinneres

Sensibilität = Fühlen

- „Propriozeptive Wahrnehmung“ (adäquate Reize: Reize aus eigenem Körper, → Propriozeptoren)
- = Wahrnehmung bestimmter Reize vom 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)

- 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

1. Lagesinn = Position des Körpers im Raum
2. Kraftsinn = Spannungszustand der Muskeln
3. Bewegungssinn = Bewegungen unseres Körpers

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, 05.12.13