

Ein Spaziergang in das Reich der Sinne

Tasten und Fühlen:

Wir können unterschiedliche Arten von Naturboden in Feld, Wald und Wiese spüren und seine Beschaffenheit ganz genau beschreiben. Von einem Partner lassen wir uns mit geschlossenen oder verbundenen Augen führen. Dabei ertasten wir uns ein genaues Bild vom Untergrund, ohne ihn zu sehen. Können wir die Materialien benennen?

Wir stellen fest, wie vielseitig die Hautsinne sind:

- ☞ Der Tastsinn meldet auch die sanfteste Berührung.
- ☞ Der Drucksinn unterscheidet hart und weich und nimmt auch Vibrationen wahr.
- ☞ Der Schmerzsinne warnt uns vor Verletzungsgefahr, wenn z. B. ein spitzer Stein unter unsere bloßen Sohlen kommt.
- ☞ Die Wärme des Bodens in der Sonne kann selbst bei kühler Luft ganz beachtlich sein.
- ☞ Kälte fühlen wir, wenn wir an einer schattigen Stelle laufen.
- ☞ Die Berührung der Kopf- und Körperhaare wird von einem Nervengeflecht um die Haarwurzeln sehr genau wahrgenommen. Das spielt an den Fußsohlen keine Rolle, aber an Armen und Beinen können wir dadurch jeden Lufthauch spüren.

Bewegungs- und Raumsinne:

- ☞ Der **Drehsinn** zeigt uns Richtungsänderungen an. Wenn wir mit verbundenen Augen huckepack über die Wiese getragen werden, merken wir genau, ob der Partner geradeaus oder um die Kurve läuft. Die Versuchsperson soll bei jeder Richtungsänderung laut „jetzt“ rufen und damit zeigen, dass sie diese sofort wahrnimmt.

- ☞ Der **Gleichgewichtssinn** macht es uns möglich, auf einem Bein zu stehen, ohne umzufallen. Wir sollten auch versuchen, blind oder rückwärts über einen Baumstamm zu balancieren, und dabei das Zusammenspiel von Tast- und Gleichgewichtssinn üben.
- ☞ Der **Lagesinn (Propiozeption)** ist die Grundlage der Körperbeherrschung. Er ist dafür zuständig, dass uns die Stellung aller Körperteile genau bewusst ist. Deshalb können wir z. B. im Sitzen unsere großen Zehen mit geschlossenen Augen zielsicher aufeinander zuführen. Das funktioniert sogar im Kopfstand oder wenn der übrige Körper aberwitzig verdreht ist. Sinneszellen in Muskeln, Sehnen und Gelenken liefern dem Nervensystem zu jeder Zeit ein exaktes Körperbild, das die Grundlage unseres Bewegungsgefühls ist.

Hören und Sehen:

- ☞ Wir **sehen** die Wegweiser und finden so den Weg. Wir sehen die schöne Landschaft, Gewässer, Wald und Wiese, Blumen und Tiere. Und wir sehen die fröhlichen Leute, die mit uns zusammen barfuß laufen.
- ☞ Dann schließen wir die Augen, sind ganz still und **hören**. Singen die Vögel, zirpen die Heuschrecken oder überwiegen die Geräusche der nahen Siedlung oder des Straßenverkehrs? Wir hören auch genau, aus welcher Richtung Geräusche kommen.

Riechen und Schmecken:

- ☞ Überall gibt es duftende Pflanzen, z. B. wilde Minze, deren Blätter wir mit den Fingern reiben, um den würzigen Duft zu **riechen**.
- ☞ Die Brotzeit heben wir für das Ende des Spaziergangs auf, dann haben wir Hunger und Durst und lassen es uns **schmecken!**