

ZWÖLF SINNESTÄTIGKEITEN – SINNESPFLEGE

Den im Folgenden zusammengestellten 12 Sinnestätigkeiten mit ihren wichtigsten Fördermöglichkeiten bzw. schädigenden Einflüssen liegt die Steiner'sche Sinneslehre zugrunde:¹

SINNE, DIE VORZUGSWEISE DEN KÖRPER IN DIE SELBSTERFAHRUNG BRINGEN:

1. DER TASTSINN

Sein Organ:

Tastkörperchen und freie Nervenendigungen

Er vermittelt:

Selbsterleben an der Körpergrenze durch Berührung, Geborgenheit durch Körperkontakt, Existenzvertrauen

Hinweise zur Pflege:

Wechsel zwischen Alleinsein und Geborgenheit, zärtlichem Körperkontakt und ruhigem sich selbst Überlassen-Sein: Loslassen-Können ist genauso wichtig wie In-den-Arm-Nehmen.

Insbesondere im Säuglings- und Kleinkindalter:

Spielräume schaffen, wo das Kind tasten, untersuchen, entdecken kann

Schädigende Einflüsse:

Äußere Versorgung ohne wirkliches inneres Annehmen des Kindes

Zu viel Geborgenheit oder zu viel Alleingelassen-Sein

Berühren als Übergriff ohne Respekt vor der leiblich-seelischen Integrität des Kindes

2. DER LEBENSINN

Sein Organ:

Vegetatives Nervensystem

Er vermittelt:

Behaglichkeit, Harmonie-Erleben, Empfinden, dass die Vorgänge zusammenstimmen

Hinweise zur Pflege:

Rhythmischer Tagesablauf

Zuversichtliche Lebensstimmung

Erleben von richtigem Maß und richtigem Zeitpunkt, d.h. von Ordnungen, die stimmig sind

Freudige Stimmung beim Essen

Schädigende Einflüsse:

Streit, Gewalt, Ängstigung, Hetze, Schreck, Unzufriedenheit, Maßlosigkeit, Nervosität;

Beziehungslosigkeit der Handlungsabläufe zueinander

¹ Lindenberg, Christoph: Rudolf Steiner, Themen aus dem Gesamtwerk (TB Nr. 3) - Zur Sinneslehre, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2004.

3. DER EIGENBEWEGUNGSSINN

Sein Organ:

Die Muskelspindeln

Er vermittelt:

Wahrnehmung der eigenen Bewegung, Freiheitserlebnis und Gefühl der Selbstbeherrschung infolge der Beherrschung des Bewegungsspiels

Hinweise zur Pflege:

Kinder selber tätig werden lassen

Das Kinderzimmer so einrichten, dass alles angefasst werden kann und freies Spiel möglich ist

Sinnvolle Bewegungsabläufe

Schädigende Einflüsse:

Kinder auf Schritt und Tritt mit bestimmten Regeln oder Verboten verfolgen

Fehlende Anregung zum Tätig-Werden durch Passivität oder Abwesenheit von Vorbildern

Bewegungsstau vor dem Bildschirm

Umgang mit automatischem Spielzeug, das die Kinder zu Zuschauern macht

4. DER GLEICHGEWICHTSSINN

Sein Organ:

Bogengangsystem in der Nähe des Innenohrs

Er vermittelt:

Erleben von Gleichgewicht, Ausgleich, Ruhepunkte, Selbstvertrauen

Hinweise zur Pflege:

Bewegungsspiele, Wippen, Stelzenlaufen, Springen, Laufen etc.; Ruhe und Sicherheit im Umgang mit dem Kind

Streben nach innerem Gleichgewicht seitens des Erwachsenen

Schädigende Einflüsse:

Bewegungsarmut

Innere Unruhe, Ruhelosigkeit

Depression, Resignation, Lebensüberdruß

Innere Zerrissenheit

SINNE, DIE VORZUGSWEISE DAS SEELISCHE ERLEBEN AN DER UMWELT IN DIE SELBSTERFAHRUNG BRINGEN:

5. DER GERUCHSSINN

Sein Organ:

Rieschschleimhaut in der Nasenwurzel

Er vermittelt:

Verbundenheit mit dem Duftstoff

Hinweise zur Pflege:

Differenzierte Geruchserlebnisse aufsuchen an Pflanzen, Nahrungsmitteln, in Stadt und Land

Schädigende Einflüsse:

Schlecht belüftete Räume

Geruchsbelästigungen

Ekelerregende Eindrücke und Verhaltensweisen

6. DER GESCHMACKSSINN

Sein Organ:

Geschmacksknospen in der Zungenschleimhaut

Er vermittelt:

Zusammen mit dem Geruchssinn differenzierte Geschmackskompositionen aus süß, sauer, salzig, bitter

Hinweise zur Pflege:

Eigengeschmack der Nahrungsmittel durch Art der Zubereitung hervortreten lassen

„Geschmackvolle“ Beurteilung von Menschen und Dingen

Ästhetische Gestaltung der Umgebung

Schädigende Einflüsse:

Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, „Ketchup-Missbrauch“: Alles schmeckt ähnlich

Geschmacklose Bemerkungen

Taktlosigkeit

Unästhetische Umgebung

7. DER SEHSINN

Sein Organ:

Auge

Er vermittelt:

Licht- und Farberleben

Hinweise zur Pflege:

Aufmerksam machen auf die feinen Farbunterschiede in der Natur

Das Vorbild des eigenen Interesses daran

Harmonische Farbzusammenstellung bei der Bekleidung und Wohnungseinrichtung

Schädigende Einflüsse:

Fixierung durch destruktive oder „dumme“ Bilder

Grelle Farben

Fernseh- und Computer-Abusus
Düstere Stimmung
Interesselosigkeit
Farblos-triste Umgebung

8. DER WÄRMESINN

Sein Organ:

Wärme- und Kälte-Rezeptoren

Er vermittelt:

Wärme- und Kälte-Erleben

Hinweise zur Pflege:

Pflege des Wärmeorganismus durch altersentsprechende Bekleidung
Verbreitung seelischer und geistiger Wärme

Schädigende Einflüsse:

Übertriebene Abhärtungsmaßnahmen
Überheizte Räume
Unzureichende Bekleidung
Kälte, unpersönliche Atmosphäre
Übertriebene oder unechte „Herzlichkeit“

SINNE, DIE DER SEELISCH-GEISTIGEN WAHRNEHMUNG UND SELBSTERFAHRUNG DIENEN:

9. DER HÖRSINN

Sein Organ:

Ohren

Er vermittelt:

Tonerlebnisse; Erschließen des seelischen Innenraumes

Hinweise zur Pflege:

Singen
Klassische Musik hören, spielen, insbesondere Bach, Händel, Haydn, Mozart (live, wenn irgend möglich)
Beim Erzählen und Vorlesen von Geschichten die Geschwindigkeit des Sprechens der Aufnahmefähigkeit der Kinder anpassen
Warten, damit innere Bilder, Tongedächtnis und Wortklänge entstehen können

Schädigende Einflüsse:

Akustische Überforderung insbesondere durch Medien (zu laut, zu schnell, zu lang, nicht persönlich-menschlich)
Oberflächliches Daherreden
Unmenschlicher Tonfall

10. DER WORTSINN

Sein Organ:

Bildet sich infolge der Wahrnehmung von Bewegungsabläufen und Sprachwahrnehmungs-Prozessen als Sinn für Wahrnehmung von Ganzheiten

Er vermittelt:

Gestalt- und Physiognomie-Erleben (Gestaltsinn)

Erfassen von Körpersprache und Lautgestaltung eines Wortes

Hinweise zur Pflege:

Warmer, herzlicher Tonfall

Auf Gesten und Körpersprache achten

Inneres Erleben in Übereinstimmung bringen mit den Äußerungen, da sonst unwahre Eindrücke entstehen

Sinn für individuellen Ausdruck haben

Schädigende Einflüsse:

Mangelndes Übereinstimmen von Wort und Handlung

Kühles, neutrales Verhalten, bei dem das Kind nie recht weiß, ob die Eltern fröhlich, traurig, zugewandt oder in Wirklichkeit abwesend sind

Doppelbödiges Reden, bei dem Inneres und Äußeres nicht zur Deckung kommen

11. DER GEDANKENSINN

Sein Organ:

Bildet sich infolge der komplexen Wahrnehmung der Lebensvorgänge, der „Stimmigkeiten“ und „Unstimmigkeiten“ in der Umgebung

Er vermittelt:

Unmittelbares Sinnerfassen eines Gedankenzusammenhanges

Hinweise zur Pflege:

Pflege der Wahrhaftigkeit und Stimmigkeit

In Bezug bringen der Dinge und Vorgänge zueinander

Erleben von Sinnzusammenhängen in der Umgebung

Schädigende Einflüsse:

Sinnlose Handlungen

Verworrenes, unkoordiniertes Denken

Stimmungsabhängiges Verdrehen von Sinnzusammenhängen

12. DER ICH-SINN

Sein Organ:

Bildet sich infolge der Tast- und Berührungswahrnehmung an der eigenen Körpergrenze als Organ zur Gesamtwahrnehmung der Kraftgestalt des anderen

Er vermittelt:

Wesenserfahrung, unmittelbares Erleben und Erkennen des anderen Menschen als „Ich“

Hinweise zur Pflege:

Frühes Ertasten und Erleben der liebevollen Bezugsperson

Liebe der Erwachsenen untereinander und zum Kind

Begegnungs- und Besuchskultur

Den anderen wirklich wahrnehmen (das „Du“ Martin Bubers)

Schädigende Einflüsse:

Desinteresse, Nichtachtung, in Abwesenheit schlecht über andere reden

Medienkonsum und Umgang mit virtuellen Realitäten, bei denen keine reale

Wesenserfahrung gemacht werden kann

Materialistische Vorstellungen vom Menschen

Vgl. 1. Kapitel, „Gesundheit durch Erziehung“, Persephone, Kongressband, Verlag am Goetheanum, derzeit vergriffen