

# PRAKTISCH für die PRAXIS

## DER 7. SINN – Ein Parcours zur Sensibilisierung der Sinne

**Zeit:** 90 Minuten

**Materialien:** Kartons, Bürsten, Blätter, Äste, Stäbe, Filz, Nägel, Watte, Linsen, Gummi, Gardinenbleischnur, Bierdeckel und und . . . eben alles, was wir so finden können.  
Die eingesetzten Materialien sollten nach folgenden Eigenschaften ausgesucht werden: klein, groß, kalt, warm, feucht, weich, hart, schmal, kompakt, filigran, wenig, viel, eng, fein, grob, bekannt, unbekannt . . . Möglichst viele Gegenstände aus der Natur einsetzen.

**Zielsetzung** In dieser Einheit geht es um das Fühlen, Schmecken, Tasten, Riechen, Hören und Sehen – kurz, um das bewußte Erleben unserer Wahrnehmungsmöglichkeiten.

Die heutige Zeit spricht fast ausschließlich das Auge und das Ohr an, alle anderen Sinne werden nur am Rande eingesetzt. Das Auge wird ständig überfordert (z. B. Reizüberflutung in Einkaufszentren und gleichzeitig in seiner Vielfalt und seinen Möglichkeiten eingeschränkt. Das Ohr ist konstant einer großen Palette von Geräuschen ausgesetzt, oftmals in nicht vertretbarer Lautstärke (Verkehrslärm). Diese Entwicklung führt langfristig dazu, daß unsere Sinne nur noch mit schriller Aufmerksamkeit erreicht werden können (Signalfarben, große Plakatflächen).  
Um dieser „Verarmung“ zu begegnen, sollte man gezielt alle Sinne ansprechen. Der Sport kann diesen Raum anbieten, wie es bereits im Erlebnissport, bei Tanz und Yoga geschieht.

Stundenaufbau/Inhalte	Absichten und Gedanken
* Begrüßung und Bekanntgabe des Stundenthemas O: Organisationsrahmen beliebig	* Einstimmung
<b>körperliche und sinnliche Einstimmung</b>	
* kreuz und quer durch den Raum gehen mit offenem Blick O: freier Ordnungsrahmen	* wach werden, ankommen H: schaut Euch gegenseitig an, schaut Euch im Raum um.
* gehen durch den Raum, mit einzelnen Körperteilen (Knie, Fuß, Arm, Bein) Kontakt mit anderen aufnehmen O: freier Ordnungsrahmen	* Körperkontakt aufnehmen, vertraut werden, spüren einzelner Körperteile H: Leitungsperson nennt anfangs die jeweiligen Berührungspunkte (Knie, Arm . . .)

Stundenaufbau/Inhalte	Absichten und Gedanken
* durch den Raum laufen, Berührungspunkte mit anderen Teilnehmenden finden und diese im Laufen eine Zeitlang beibehalten und dann wieder lösen O: freier Ordnungsrahmen	* Intensivierung der körperlichen Belastung H: achtet aufeinander um Zusammenstöße zu vermeiden
* Abschlußgespräch über das Erlebte O: Kreisgespräch	* Bewußtmachung der einzelnen Erfahrungen: bezüglich sich selbst, dem Körper, dem/der Partner/in, den Materialien, den Zuständen; Verbindung zum Alltag herstellen (Reizüberflutung)
* die Gruppe wird halbiert O: z. B. alle die gerne Klöße essen, oder kurze Haare haben, oder . . . gehen in einen vorher bestimmten Teil des Raumes	* Gruppenbildung mal anders

### Stundenaufbau/Inhalte

- \* die erste Gruppe geht in den Raum und jede/r sucht sich einen Platz, die Teilnehmenden der zweiten Gruppe laufen um die Stehenden herum und tippen einzelne Körperteile an, die dann sofort in der Bewegung „einfrieren“ (es entstehen kuriose Standfiguren)
- O: mehrmaliger Gruppenwechsel, wobei der erste Wechsel frühzeitig erfolgen sollte, um sich in die jeweilige Rolle einfügen zu können

### Hauptteil/Sensibilisierungsparcour

- \* gemeinsamer Aufbau der Stationen und Verteilung der entsprechenden Materialien sowie die Demonstration der jeweiligen Aufgabe
- O: die einzelnen Stationen sind auf Karteikarten beschrieben
- \* die Teilnehmenden erleben zu zweit oder zu dritt die einzelnen Stationen
- O: die Reihenfolge der Stationen ist beliebig

### Beschreibung der Stationen:

- Silhouette legen: eine/r liegt mit geschlossenen Augen am Boden, der/die andere zeichnet den Körperumriß mit Hilfe einer Gardinenbleischnur nach; anschließend versucht sich der andere in die entstandene Silhouette hineinzulegen
- mit verschiedenstem Material über die Hand, Armbeuge, Rücken, Bauch der liegenden Person streichen (liegende Person hat Augen geschlossen); jede/r Liegende legt max. zwei bis drei Körperstellen frei, an denen sie/er die Materialien spüren möchte; der/die Partner/in wählt die Materialien und die Art der Berührung (streichen, tippen, drücken) (Blätter, Watte, Fell, Bürsten, Schmirgelpapier, Steine, Federn . . . liegen bereit)

### Absichten und Gedanken

- \* Körperwahrnehmung ohne Material sowohl des eigenen als auch des anderen Körpers
- H: deutlich hervorheben, daß nicht nur „grobe“ Körperregionen (Bein, Fuß), sondern auch die kleinen Partien (Finger, Ohr) angetippt und bewegt werden; die Körperteile nur an tippen und nicht führen

- \* Vorbereitung auf das selbständige Arbeiten an den Stationen

- Förderung der Auge-Hand-Koordination durch das möglichst exakte Anlegen der Schnur; Wahrnehmung von Körperproportionen, Abbau von Scheu

- verschiedene Materialien und Qualitäten auf der Haut spüren

### Stundenaufbau/Inhalte

- Deckeldecke I: mit Bierdeckeln den ganzen Körper abdecken; der/die Partner/in liegt auf dem Bauch und wird mit Bierdeckeln zugedeckt
- Deckeldecke II: Bierdeckel nur auf einzelne Körperteile legen
- Fußerfahrungsparcour: barfuß über verschiedene Materialien gehen, zuerst mit geöffneten dann mit geschlossenen Augen, mit oder ohne Führung über Filzfliesen, Sand, Blätter, Eisen, Ketten, Stäbe (mit Krepp am Boden befestigt)
- Ballmassage: mit einem Tennisball, Flumi, Igelball . . . über den Körper rollen; durch die Kleidung erfährt der/die Partner/in eine Massage

- Fühlkästen/-kartons: Pappkartons o. ä. mit einem Loch versehen, durch welches eine Hand paßt; mit Stoff die Öffnung als Sichtschutz abdecken; die Kartons können mit losem Material gefüllt werden: Luftballons, Nägel, feuchtes Leder, Linsen, Schwamm, Mehl etc.

### Absichten und Gedanken

- Ganzkörperwahrnehmung, das Bau- en/das Auflegen bewußt erleben lassen
- H: welche Wirkung hat die Deckeldecke (Wärme, Gewicht)

- Wahrnehmung von Körperteilen

- Sensibilisierung der Fußsohle, verschiedene Materialbeschaffenheiten erfahren lassen, Verbesserung der Fußkoordination und des Gleichgewichtsvermögens

- \* Entspannung

- \* es geht dabei nicht darum, die Gegenstände zu erraten, sondern die jeweiligen Qualitäten zu fühlen und zu erleben
- H: die Verwendung von **Gemeinheiten** (tote Mäuse, Mausefallen) bewirkt das Gegenteil und zerstört das Vertrauen



### Erfahrungen aus der Praxis:

Noch kurz ein paar Anmerkungen und Tips für die Durchführung: Es gibt keine Grenzen bei der Materialauswahl. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und bevorzugen sie naturbelassene Gegenstände und Qualitäten. Ein allmählicher Einstieg in die Thematik ist sinnvoll. Die Ansprache der Gruppe sollte dem Thema bezüglich der Lautstärke und der Wortwahl angepaßt sein. Insgesamt sollte eine ruhige Atmosphäre erzeugt werden. Die Zeit für die Durchführung der einzelnen Aufgaben sollte großzügig bemessen sein. Lassen Sie Raum zum Erfahren und Probieren. Verfahren Sie nach der Regel „Geht mit anderen so um, wie Ihr es wünscht, daß sie mit Euch umgehen“.

Gudrun Neumann