

Thema: Fünf Sinne

Unsere fünf Sinne sind unsere Kanäle, unsere Antennen, unsere Fühler und Messgeräte, unsere Kamera und unser Mikrofon, die Oberfläche, die uns mit der Welt verbindet. Meine Sinne erfassen ständig eine Vielzahl von Eindrücken – aber nicht immer habe ich ein offenes Auge, ein offenes Ohr, geöffnete Hände, ein offenes Herz... Wir können unsere Sinne schulen. Und wem ein Sinn verloren gegangen ist, schärft meist andere Sinne ganz besonders und spürt in sich selbst und bei anderen Menschen vieles, was sonst verborgen bliebe.

Impuls

Lesen Sie den Text am besten laut vor:

Einen besonderen Sinn für etwas haben

Das heißt bemerken, begreifen, wahrnehmen

irgendwie fühlen

irgendwie wissen

irgendwie verstehen

Deuten

Wichtiges von Unwichtigem

unterscheiden

Dringendes tun,

auf anderes warten können

Gestalten und vertrauen können

in Beziehungen

in Raum und Zeit

in Gott und Welt

Mit *allen* Sinnen sein:

in dem Wort, in der Kraft, in der Tat¹

Johannes Braun

- ➔ *Mit welchem Sinn nehme ich die Welt und meine Mitmenschen besonders intensiv wahr?*
- ➔ *Wovon kann ich eine Art Vorahnung haben, ein »Bauchgefühl«, das mir die Entscheidung erleichtert?*
- ➔ *Was ist mir besonders wichtig an anderen Menschen? Ist es etwas, das ich sehen, hören, schmecken, riechen oder fühlen kann?*
- ➔ *Welchen Sinn habe ich für das »große Ganze«? Womit kann ich mich auf Gott ausrichten?*

Anregung zum Austausch (Telefon oder Spaziergang zu zweit)

*Rufen Sie eine*n Freund*in, eine*n Bekannte*n oder Verwandte*n an, mit der*dem Sie eine halbe Stunde telefonieren können – oder verabreden Sie sich zu einem Spaziergang zu zweit.*

- ➔ Erzählen Sie sich von einer Erinnerung mit einem Lied oder einem (Abend-)Essen!
- ➔ Tauschen Sie sich darüber aus, was Ihnen an anderen Menschen wichtig ist – und wie Sie diese Eigenschaft wahrnehmen können.
- ➔ Auf einem Spaziergang: Spielen Sie »Ich sehe was, was Du nicht siehst...«
- ➔ Bei einem Telefonat: Summen Sie einander eine Melodie vor – die andere Person muss den Titel oder Liedzeilen erraten.

Bedanken Sie sich fürs Zuhören und Erzählen und verabreden Sie sich zum nächsten Gespräch!

¹ Vgl. Johann Wolfgang Goethe, Faust. Der Tragödie Erster Teil, Verse 1224–1237, in denen Faust das altgriechische Wort *logos* erst mit »Wort«, dann mit »Sinn«, »Kraft« und »Tat« übersetzt.

Anregung zur körperlichen Übung: Unsere fünf Sinne

Gertrud Reichert hat hier verschiedene Anregungen zusammengestellt, wie Sie allein und zu zweit alle Sinne »bespielen« können. Manche Übungen brauchen etwas (kreative) Vorbereitung, mit anderen können Sie direkt loslegen! Viel Freude beim Ausprobieren!

AUGEN	<ul style="list-style-type: none">• reiben (wie ein Baby nach dem Aufwachen)• palmieren (= Hände warm reiben, auf die Augen legen, Augen schließen, entspannen)• unterschiedliche Weiten fixieren (Arm ausstrecken, Faust/Daumen nach oben – Daumen anschauen, danach auf weiteren Punkt schauen z.B. an der Wand, dann Punkt in größerer Entfernung suchen z. B. aus dem Fenster schauen – 8 x hin und her wechseln)
OHREN	<ul style="list-style-type: none">• Ohrmuscheln reiben – Ohrläppchen auffächern• in die Stille hören (Naturgeräusche hören (Vögel, Wind, Insekten), Verkehr, Glocken...)• Hörproben in Streichholzschachteln selbst machen (Reißnägeln, Streichhölzer, Kieselsteine, Büroklammern, kleine Schrauben, evtl. Getreide)• zu zweit – mit geschlossenen Augen hören: Schlüssel rasseln – Löffel an Tasse schlagen – Papier zerknüllen – Lieder summen usw. – Geräusche erraten
NASE	<ul style="list-style-type: none">• Riechen: Gewürze – Kräuter - Blumen – Tee – andere Düfte• Wattebäuschchen paarweise tränken – durcheinander mischen, passende Paare finden
HAUT	<ul style="list-style-type: none">• Hände reiben• Geldmünzen fühlend erkennen; Steine, Tuch/Tücher fühlen• zu zweit – linke Hand fassen, auf Handrücken Buchstaben oder Zahlen schreiben – erkennen = spiegelbildlich• Säckchen mit kleinen Gegenständen vorbereiten und blind erraten
MUND	<ul style="list-style-type: none">• mit der Zunge den Mund »erforschen« – an den Zahnreihen oben und unten entlangfahren, außen und innen (Achter); Gaumen• danach mit geschlossenen Augen schmecken: Erdbeeren schmecken – Salz – Zucker – Keks – Säfte – Zitrone erkennen
ABSCHLUSS: Übung »Energie über den Kopf bringen«	<ul style="list-style-type: none">• Bequem stehen (hüftbreit) – Hände warm reiben – Arme seitlich hochnehmen bis über den Kopf – Handflächen zueinander – Abstand ca. 10 cm – Hände nach vorne drehen (»Energie reiben«) Hände nicht berühren!• »Energie« dreimal auseinanderziehen und wieder zusammenschieben – Hände berühren sich nicht• »Energie« über den ganzen Körper »rieseln« lassen• Hände nochmals warm reiben und auf den Bauch (unterhalb des Bauchnabels) legen• Augen schließen – nachspüren – Arme öffnen, seitlich hängen lassen• erfrischt und munter den weiteren Tag genießen

Gertrud Reichert

Anregung zur körperlichen Übung: Der Frühling ist die schönste Zeit!²

Heute wollen wir mit allen SINNEN den Frühling genießen!

Wir öffnen Fenster und Türen ganz weit – und gehen hinaus; wir

SEHEN	die blühenden Bäume – wir
HÖREN	das Gezwitscher der Vögel – und
RIECHEN	den Blütenduft der Blumen – wir
FÜHLEN/SPÜREN	den leichten Wind und die wärmende Sonne auf unserer Haut; die ersten Erdbeeren leuchten uns entgegen, wir pflücken sie und
SCHMECKEN	das köstliche Aroma...

Um so richtig in SCHWUNG zu kommen singen wir laut

»Es tönen die Lieder, der Frühling kommt wieder...«³

und bewegen uns wie folgt dazu:

Wir stehen ganz bequem – Beine etwa hüftbreit auseinander

Es tönen die Lieder, der Frühling kommt wieder!	mit langen Armen eine liegende Acht vor dem Körper schwingen (von der Mitte nach rechts oben, dann nach links oben)
Es spielt der Hirte auf seiner Schalmei!	Finger wie beim Spielen auf der Schalmei ⁴ bewegen
Tra – la – la – la – la – la – la – la,	Beide Arme seitlich am Körper
Tra – la – la – la – la – la – la – la.	vorbei schwingen – links und rechts – den ganzen Körper locker mitschwingen lassen

Gertrud Reichert

Anregung zu lebensgeschichtlichem Erinnern

An unseren Sinnes-Erfahrungen hängen viele Erinnerungen! Manchmal genügt ein Geschmack, eine Melodie, ein Geruch, eine Körperhaltung, eine Farbe und wir sind wieder ganz im Moment von damals...

➔ *Welches Lied weckt (immer wieder) positive Erinnerungen in Ihnen? Wann haben Sie dieses so intensiv gehört/wahrgenommen? Wo waren Sie? Mit welchen Menschen steht es in Verbindung? (Vielleicht ist ein Weihnachts- oder Liebeslied?)*

² So heißt ein Gedicht von Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848).

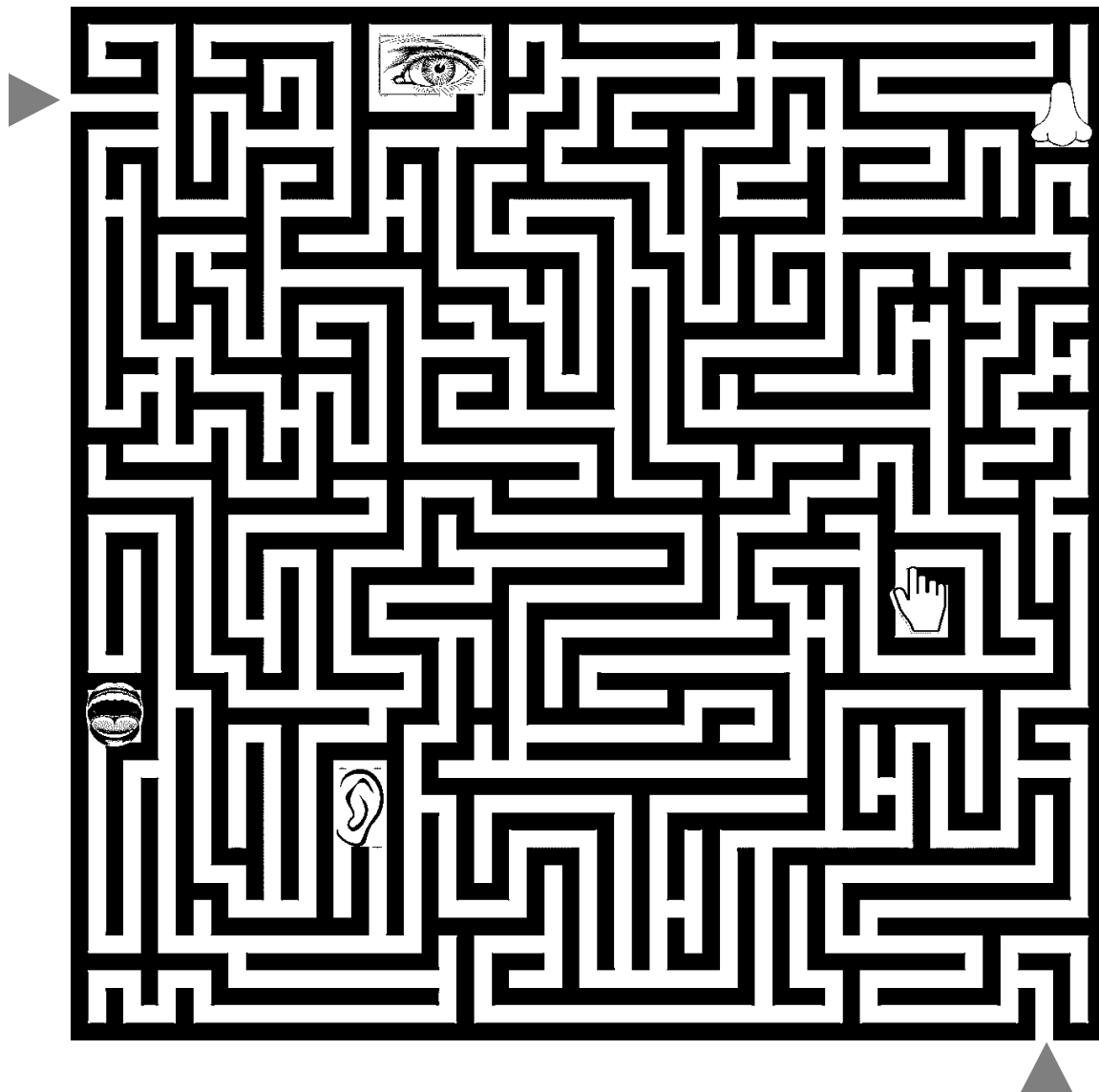
³ Das bekannte Volkslied wurde 1937 noch mit drei weiteren Strophen versehen – kennen Sie diese? Walter Simon Huber (1898–1978) hat sie zu dem Text der ersten Strophe dazu gedichtet und auch die Musik dazu in die heutige Form gebracht! Welche Frühlingslieder fallen Ihnen noch ein? Singen Sie – denn das beflügelt Leib und Seele!

⁴ Die Schalmei ist ein Holzblasinstrument – die Finger bewegt man beim Spielen ähnlich wie bei einer Trompete.

- Der Geruch welcher Landschaft lässt Sie in Erinnerungen schwelgen? Gehört der Geruch zu einer bestimmten Tageszeit? Welche Bilder lässt dieser Geruch in Ihnen aufsteigen? (Vielleicht ist es ein Urlaubs- oder Waldgeruch?)
- Wie schmeckt Ihre Leibspeise / Ihr Lieblingsessen in der Kindheit? Erinnern Sie sich an einen kleinen oder großen Anlass, zu dem Sie dieses Essen gegessen haben? Mit wem verbinden Sie dieses Essen? Wer kann/konnte es zubereiten? (Vielleicht ist es ein Sonntags- oder Jahrmarktsessen?)
- Wann haben Sie die Sonne (und den Wind) einmal besonders angenehm auf Ihrer Haut gespürt? Wo waren Sie? Woran oder an wen haben Sie gedacht? (Vielleicht ist es eine Frühlings- oder Herbsterinnerung?)
- Welche Farbe aus der Natur fasziniert Sie? Was verbinden Sie damit? Wo und wann können Sie diese Farbe sehen und welche guten Gefühle steigen bei dieser Farbe in Ihnen auf? (Vielleicht ist es eine Laub- oder Landschaftsfarbe?)

Anregung zu einer Konzentrationsübung

Finden Sie im Labyrinth den Weg zu Auge, Nase, Mund, Ohr und Hand? Sie können oben links oder unten rechts einsteigen – Tipp: Nehmen Sie einen Stift zur Hand und zeichnen den Weg nach!



Ein Gedanke „zum Mitnehmen“

Es ist absolut möglich, dass jenseits der Wahrnehmung unserer Sinne ungeahnte Welten verborgen sind.

Albert Einstein (1879–1955)