



# UNSERE SINNE

## SINNESÜBUNG FÜR ZUHAUSE

DIGITALES ANGEBOT FÜR KREATIVITÄT & LERNEN

Sinne verbinden uns Menschen. Überall auf der Welt sehen wir den gleichen Sternenhimmel, wir kennen das Geräusch von wehendem Wind oder den süßen Geschmack von Zucker.

Über die Sinne nehmen Menschen ihr Umfeld wahr. Die Sinne sind die Verbindung von unserem Inneren und der Außenwelt. Die sinnlichen Erlebnisse machen die Welt einfacher verständlich und sie helfen uns Dinge, Personen und Taten einzuschätzen. Mit diesem Infoblatt lernst du auf deine Sinne zu achten und sie wie Werkzeuge einzusetzen.

Zähle alle Sinne auf: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_

Sinneswahrnehmungen sind mit Gefühlen verbunden. Wenn wir einen bestimmten Duft riechen, erinnert uns das manchmal an ein Ereignis, das mit diesem Duft zu tun hat. Fühlen wir uns in dem Moment, in dem wir etwas riechen, wohl und geborgen, speichert das Hirn den Geruch gemeinsam mit diesem Gefühl ab. Wenn wir ihn dann wieder riechen, ist die Erinnerung an den damaligen Zeitpunkt wieder da – und an das damalige Gefühl auch. Sinne helfen also Erinnerungen zu aktivieren.

Auch das Sehen hat große Einflüsse auf unser gesellschaftliches Leben. Das Gehirn verarbeitet das Gesehene so, dass sie unseren Vorurteilen und Klischees mehr entsprechen. Das heißt: Wer Hunde grundsätzlich angsteinflößend findet, dessen Gehirn reagiert auch auf einen unauffälligen Hund so, als würde er jeden Moment zuschnappen. Damit bilden Sinneswahrnehmungen die Grundlage für all unsere Erfahrungen und Einschätzungen. Aber wir müssen unsere Eindrücke immer hinterfragen und überprüfen.

Wusstest du schon, dass wir unsere Sinne trainieren können?! Auf der Rückseite findest du eine spannende Übung. Sie hilft dir deine Sinne besser kennen zu lernen. Eines ist dafür ganz besonders wichtig: Konzentration. Führe die Übung ganz ungestört durch und erzähle deinen Freunden und deiner Familie davon. Vielleicht erleben sie die Übung ganz anders als du. Finde es heraus.





# ÜBUNG

## DIE GUMMI- BÄRCHEN PRÜFUNG

ACHTSAMKEITSPROBE

### 1. Lege das Gummibärchen in deine Hand

Was ist denn das? Ein kleines, interessantes Ding liegt vor dir. Stell dir vor, du würdest das erste Mal in deinem Leben ein Gummibärchen sehen. Was fällt dir auf? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

### 2. Sieh dir das Gummibärchen genau an

Wie verändert sich das Gummibärchen bei unterschiedlichem Lichteinfall? Welche Farben hat es? Betrachte alle Einbuchtungen, Huckel und sonstige äußeren Eindrücke, die dir auffallen.

### 3. Berühren

Wie fühlt es sich an – wie ist die Oberfläche beschaffen? Rau, glatt oder sogar klebrig? Lässt es sich leicht zusammendrücken? Behält es die Form? Um diesen Teil der Gummibärchen-Übung zu intensivieren, kannst du die Augen schließen.

### 4. Nimm den Geruch des Gummibärchens wahr

Führe das Gummibärchen zur Nase. Welche Aromen nimmst du wahr? Verspürst du eventuell schon eine gewisse Lust, das Gummibärchen mit einem Happs zu verspeisen? Tu es noch nicht. Nimm einfach nur wahr, was du riechst.

### 5. Schmecken

Führe das Gummibärchen zu deinem Mund und stecke es zwischen deine Lippen. Was nimmst du wahr? Lass nun das Gummibärchen langsam auf deine Zunge gleiten. Schmecke, indem du das Gummibärchen auf der Zunge langsam hin und her bewegst.

### 6. Beißen

Beiße nun ganz bewusst in das Gummibärchen. Was nimmst du jetzt wahr? Geht es leicht oder schwer zu zerkauen? Wie verändert sich der Geschmack, die Wahrnehmung in deinem Mund?

### 7. Schlucken

Wenn du nun bemerkst, das Gummibärchen hinunterzuschlucken zu wollen, werde dir diesem Impuls bewusst und gib ihm nicht nach. Erst nach einem kurzen Augenblick schluckst du das Gummibärchen runter. Nimmst du vielleicht die Bewegung der Speiseröhre in Richtung des Magens wahr?

### 8. Nachbetrachtung

Wie fühlt es sich nun an, nachdem du das Gummibärchen geschluckt hast? Bist du eher enttäuscht vom Geschmack oder möchtest du direkt noch ein Gummibärchen zu naschen? Wie hat es sich angefühlt, ein Gummibärchen auf diese achtsame Art zu essen? Hast du etwas erlebt, dass unerwartet war? Wirst du in Zukunft anders auf Dinge achten?

\* falls du keine Gummibärchen magst, nimm etwas Ähnliches wie eine Nuss, eine Rosine, ein Stück Obst oder Gemüse

