



## Zur Instagram InfoReihe „Die 12 Sinne“

Auf meinem Instagram Account @waldorf.lehrerin habe ich von Februar bis Mai 2020 eine kleine InfoReihe über die 12 Sinne geschrieben, um die Sinnesschulung im Rahmen der Waldorfpädagogik weiter zu beleuchten. Die Reihe ist auf großes Interesse gestoßen und so stelle ich die Inhalte als Zusammenfassung hiermit zum Download auf meinem Montagskind-Blog (waldorflehrerin.art.blog) zur Verfügung.

Eine Vertiefung dieser Informationen ist in Planung: Nicht nur inhaltlich, sondern auch praktische Spiele und Übungen werden folgen.

### Inhaltsverzeichnis

Die 12 Sinne: Untere, mittlere und obere Sinne	2
Untere Sinne: Der Tastsinn	3
Untere Sinne: Der Lebenssinn	3
Untere Sinne: Der Bewegungssinn	4
Untere Sinne: Der Gleichgewichtssinn	5
Mittlere Sinne: Der Geruchssinn	6
Mittlere Sinne: Der Geschmackssinn	6
Mittlere Sinne: Der Sehsinn	7
Mittlere Sinne: Der Wärmesinn	8
Obere Sinne: Der Hörsinn	9
Obere Sinne: Der Sprachsinn	9
Obere Sinne: Der Gedankensinn	10
Obere Sinne: Der Ich-Sinn	10
Kurzes Nachwort: Es ist nie zu spät	11

## Die 12 Sinne: Untere, mittlere und obere Sinne

Die 12 Sinne des Menschen aus Sicht der Waldorfpädagogik - Sinnesschulung ist immer eine *Schulung der Sozialfähigkeit!*

Kinder werden von guten Sinneseindrücken regelrecht genährt und brauchen sie ebenso wie gesunde Nahrung, sauberes Wasser und frische Luft, um sich gut zu entwickeln. Damit ist dann auch klar, dass es ebenso wie schlechte Nahrung und verschmutzte Luft auch schädliche Sinneseindrücke gibt, die eine gesunde Entwicklung des Kindes stören können. Von daher ist es wichtig, sich einmal bewusst zu machen, wie die Qualitäten der 12 Sinne sind und somit sensibel dafür zu werden, wie bestimmte Eindrücke auf Kinder wirken.

Rudolf Steiner hat die 12 Sinne in untere, mittlere und obere Sinne unterteilt.

Die unteren Sinne wirken dabei unterbewusst im Inneren: Der Tastsinn, der Bewegungssinn, der Lebenssinn und der Gleichgewichtssinn.

Die mittleren Sinne wirken hingegen schon deutlich in das Gefühlsleben hinein. Sie sind Vermittler zwischen Mensch und Umwelt: Der Geruchssinn, der Geschmackssinn, der Sehsinn und der Wärmesinn.

Ganz wach, ganz bewusst sind die oberen Sinne, die auch „Erkenntnisinne“ oder Sozialsinne genannt werden. Mit ihnen reift die Sozialfähigkeit heran: Der Hör- und Tonsinn, der Wort- und Physiognomiesinn, der Denk- und Gedankensinn und der Ich-Sinn.

Nie wirkt ein Sinn allein. Meist prägen drei bis vier Sinne eine einzige Wahrnehmung.



## **Untere Sinne: Der Tastsinn**

Mit dem Tastsinn wird alles Äußere wahrgenommen, was nicht zum eigenen Körper gehört. Obwohl das Tasten nach außen, auf die Umwelt, gerichtet ist, geht mit dem Tastsinn zugleich ein tiefes, inneres Erleben einher. Der Tastsinn lässt uns die Welt erfahren - je vielfältiger diese Sinneserlebnisse sind, desto besser lernen wir die Welt kennen und finden uns in ihr zurecht. Ideal sind daher für Kinder Naturerlebnisse aller Art: Vom sandigen bis zum schlammigen Boden, Baumrinde fühlen, Käfer über die Hand laufen lassen, ins nasse Gras fassen - kein Kinderzimmer und erst recht keine Medien können die natürliche Vielfalt an Tasterfahrungen ersetzen! Aber selbst der leicht kratzige Strickpullover leistet gute Dienste - besser als immer nur Weiches, kaum Spürbares auf der Haut. Differenzierte Tasterlebnisse in der frühen Kindheit legen den Grundstein für das spätere Selbstvertrauen. Dies kann jeder von uns nachvollziehen: Sind wir vertraut mit allem um uns herum, fühlen wir uns auch gleich viel sicher.

Umgekehrt führt ein Mangel an Tasterlebnissen zu Mutlosigkeit und geringem Selbstvertrauen. Machen wir unsere Kinder also mit allen Sinnen stark!

## **Untere Sinne: Der Lebenssinn**

Der Lebenssinn, auch Vital- oder Gesundheitssinn genannt, schlummert meist, aber meldet sich deutlich, sobald etwas nicht stimmt: Die Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst, Schmerzfreiheit, Müdigkeit sind hier gemeint- das Wohlbefinden muss unbedingt immer wieder neu hergestellt werden.

Sein Wahrnehmungsorgan ist das autonome Nervensystem.

Damit dieser Sinn gut geschult wird, sollten die Kinder das Gefühl von innerem Wohlbefinden und Harmonie intensiv erleben. Hier helfen zusätzlich zu den gestillten Grundbedürfnissen warme Bäder, Ölmassagen und wiederum der Umgang mit natürlichen Materialien. Fehlt einem Kind dieses innere Wohlbefinden, kann dies große Auswirkungen auf das Gemüt und die kognitive Entwicklung haben. Welcher Mensch kann schon lernfreudig sein, wenn er immer wieder für längere Zeit Hunger, Kälte oder Müdigkeit ausgesetzt ist? Das macht quengelig und motiviert so gar nicht. Also: Je behaglicher und umsorgter ein Kind aufwächst, desto besser entwickelt sich sein Lebenssinn und damit auch sein Lernvermögen.

## Untere Sinne: Der Bewegungssinn

Kinder brauchen Bewegung! Während es früher die Höchststrafe war, das Haus einmal nicht verlassen zu dürfen, entwickeln sich heute viele Kinder zu wahren Couch Potatoes - mit weit reichenden Folgen. Der Bewegungssinn, der sein Organ im Rückenmark und dem ZNS hat, vermittelt uns eine Bewegungsempfindung. Es gibt hier die vier Bereiche Grobmotorik („große Bewegungen“), Feinmotorik („kleine, feine Bewegungen“), Rotationsmotorik (Empfindung von Drehbewegung) und die Filigranmotorik (Augenbewegungen, Lippen und Zunge beim Sprechen etc.)

Ein Kind, das sich seiner Motorik nicht sicher ist, entwickelt meist ein weniger ausgeprägtes Freiheitsempfinden. Wenn wir Waldörfler von „Erziehung zur Freiheit“ sprechen, ist in der Pädagogik auch besonders die Förderung des Bewegungssinns angesprochen: Durch Sprecherziehung, Malen, Flöten, Eurythmie, Lauf- und Reigenspiele und so viel mehr. Unser Lehrplan ist schon genial :-)



**STETS WIRKEN MEHRERE SINNE GEMEINSAM**

## Untere Sinne: Der Gleichgewichtssinn

Standfestigkeit! Das heißt nicht nur, körperlich mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. Mit dem vierten basalen Sinn möchte ich einen näheren Blick auf den Gleichgewichtssinn werfen. Wie auch der Hörsinn ist der Gleichgewichtssinn im Ohr (Innenohr) beheimatet - und steht auch in starker Beziehung zu ihm. Im Laufe des ersten Lebensjahres bildet ein Kind seine aufrechte Haltung aus, zieht sich überall hoch zum Stehen - und erlebt dabei erstmals seine Position und Bewegung im Raum. Es erlebt das Gefühl, auf einmal frei zu stehen und im Gleichgewicht zu sein - um kurz darauf mit einem Plumps seine eigene Schwere zu spüren und wieder auf dem Boden zu sitzen. Ein kurzer Moment der Ruhe. So geht das unermüdlich und das ist auch gut so, denn gleichzeitig bildet sich dabei eine wichtige Seelenqualität heraus: In eine menschliche Haltung hinein zu wachsen. Wer sicher im Gleichgewicht ist, empfindet Wohlbehagen, Vertrauen, Freiheit und Ruhe. All dies sind wesentliche Bedingungen für Sozialfähigkeit und Ausgeglichenheit. Kommt es zu Defiziten, fühlen sich Kinder eingeschränkt und fallen u.a. durch Unruhe und Rastlosigkeit auf. Anstatt „Bleibe doch endlich mal ruhig sitzen“, müsste man in diesem Fall sagen „Balanciere mal auf einem Baumstamm!“ oder noch besser: „Klettere auf einen Baum“ oder: „Komm, wir fahren eine Runde mit dem Fahrrad.“ Also: Im Gleichgewicht zu sein, beruhigt, macht sozialfähig und schafft Selbstvertrauen.



**PEDALO FAHREN IST GLEICHGEWICHTSSCHULUNG PUR**



## **Mittlere Sinne: Der Geruchssinn**

Immer der Nase nach! Dafür habe ich einen Riecher! Es riecht nach Ärger!

Wie alle mittleren Sinne nimmt auch der Geruchssinn sehr deutlich die äußere Umwelt wahr - und schult dabei im Inneren. Über die Nase nehmen wir den Duft der Sommerwiese, den eines lieben Menschen, des Lieblingsessens, aber auch abstoßenden Gestank, auf. Sehr schnell ordnen wir zu, ob uns ein Geruch gefällt oder nicht. Gefällt er uns, sorgt er gleich für Wohlbehagen. Gefällt er uns nicht, nehmen wir schnell Abstand. So trägt der Geruchssinn erheblich dazu bei, einen differenzierten Umgang mit Sympathie und Antipathie zu erlernen. Ätherische Düfte, die wir aufnehmen, können überdies harmonisierende bis heilende Wirkung haben, ein Thema für sich. Da kann man sich gut vorstellen, wie stark eine Vielfalt von Gerüchen, vertraut und neu, auf das seelische Wohlbefinden und die Sozialfähigkeit der Kinder wirkt. Lasst sie viele Sinneseindrücke, viele Düfte erfahren.

Mein Tipp für eine harmonische Lernatmosphäre: Ich habe in der Schule gute Erfahrungen gemacht mit dem Einsatz von ätherischen Ölen: Rote Mandarine, Zitronengras oder Rosengeranie als ätherisches Öl zur Raumbeduftung im Duftlämpchen oder Diffuser. Es ist einladend und bestärkend, wenn der Klassenraum einen vertrauten, angenehmen Duft hat - besonders übrigens bei Regenwetter. Im beliebten Goldtröpfchenöl befinden sich die Düfte Rose, Sandelholz und Vanille.

## **Mittlere Sinne: Der Geschmackssinn**

Alles Geschmacksache? Die mittleren Sinne werden auch als „Fühlsinne“ bezeichnet. Was fühlt man nun beim Schmecken? Unsere Zunge ist ein Tastorgan und auf ihr finden sich die fünf Geschmacksrichtungen wieder: Süß, sauer, bitter, salzig und umami. Im Ayurveda gilt es übrigens, alle Geschmacksrichtungen während einer Mahlzeit zu erleben. Das würde ich uneingeschränkt unterstreichen (es gelingt nur im Alltag nicht immer, sich täglich ein solches Menü zusammenzustellen).

Die Verbindung des Geschmackssinns mit der Gefühlswelt ähnelt nämlich der des Geruchssinns: Ob etwas schmeckt oder nicht, führt zu deutlicher Sympathie oder Antipathie. Ist etwas unglaublich lecker oder gar ekelhaft? Das Kennenlernen zahlreicher Geschmackserlebnisse lässt uns erlernen, auch mit Antipathien umzugehen und offen für Neues zu sein. Die alte indische Lehre ist also noch immer aktuell. Was kann die Folge sein, wenn Kinder beispielsweise hauptsächlich das Gleiche oder viel Süßes essen? Es kann in ihrem Inneren auch schnell eine vorgefertigte Meinung im Umgang mit Menschen oder generell wenig Offenheit für Neues entstehen. Es lebe also mal wieder die Vielfalt - auch beim Essen.

## Mittlere Sinne: Der Sehsinn

„Schau mir in die Augen“ - Leerer, wacher oder trauriger Blick? Zu den mittleren Sinnen, den „Umweltsinnen“, trägt der Sehsinn zum deutlichen Bewusstsein im Hier und Jetzt bei. Und wie die Beschreibung schon sagt: Das Auge, das laufend in Bewegung ist, um die zahlreichen Bilder der Aufhebung auf- und wahrzunehmen, spiegelt auch das Seelenleben wider. Es reichert mit vielen Eindrücken die Vielfalt der Gefühle an. Daher ist es gerade für unsere Kinder wichtig, viele wirkliche, echte Bilder zu sammeln aus denen auch innere Bilder und Gefühle wachsen können. So erst entwickelt sich emotionale Reife. Fehlen diese vielfältigen, echten Bilder, entsteht im wahrsten Sinne eine Gefühlsblindheit.



**DAS AUGE TRÄGT DEN MENSCHEN IN DIE WELT**

## Mittlere Sinne: Der Wärmesinn

Sommer, Sonne, Herzenswärme! Herzenwärme? - Eigentlich kennen wir ihn doch alle, doch ist er schwer zu beschreiben: Der Wärmesinn. Denn er ist nicht einzig über die Haut zu fühlen, sondern in seiner Funktion als Tor zu den höchsten Sinnen besonders komplex. Der ganze Mensch ist sein Erlebnisfeld, das seelische Empfinden spielt hier eine große Rolle: Wenn es draußen eisig ist, aber uns dennoch „warm ums Herz“ wird. Wenn Liebe glüht. Wenn innere Kälte einem das Blut gefrieren lässt. Der Wärmesinn bildet sich aus, wenn die Thermorezeptoren der Haut bis tief ins Seelische wirken können. Wird man berührt - und das Herz glüht oder gefriert. Dann ist der Wärmesinn ausgereift. Lassen wir also unsere Kinder Herzenswärme spüren, damit sie selbst innere Wärme und Aufmerksamkeit erlernen können. Wie lässt sich der Wärmesinn fördern? Über die Haut, unserem Kontaktorgan: Mit warmen Bädern, Massagen mit ätherischen Ölen und Wickeln. Streicheln, in den Arm nehmen, Warmes und Kaltes fühlen lassen - und während wir uns dabei den Kindern zuwenden, möge unsere eigene Herzenswärme wirken.



**MENSCHLICHE WÄRME ERLEBEN**



## **Obere Sinne: Der Hörsinn**

„Ich bin ganz Ohr!“ Mit den oberen Sinnen, auch Sozialsinne genannt, erreichen wir den äußerst komplexen Bereich der Sinneslehre, den ein Mensch nur durch andere Menschen erfahren und ausbilden kann. Der Hörsinn ist dabei der Sinn mit der größten Empfangsbereitschaft. Das Ohr hört immer, auch wenn unsere Aufmerksamkeit auf etwas ganz Anderes gerichtet ist. Über unser Ohr, das als erstes Sinnesorgan im Mutterleib ausgebildet wird und das bis ins hohe Alter im inneren Bereich sehr jung bleibt - hören wir jede Art von Geräuschen und Klängen. Der Hörnerv leitet an den Schläfenlappen im Gehirn weiter und von dort aus wird in unterschiedlichen Hirnregionen das Gehörte erfasst und erschlossen. Es bilden sich daran weitere höhere Sinne aus: Der Wortsinn, der Sprache und Worte erlernen lässt. Der Gedankensinn reift heran, der den Kontext von Sprache erst erfasst. Alfred Tomatis brachte es auf den Punkt: „Das Ohr ist die Pforte zum Schulerfolg.“ Ein Defizit des Hörsinns, also ein Mangel an Hörerfahrung, führt zu einem Mangel an Innerlichkeit. Die Kinder sind leicht ablenkbar und unruhig. Was kann man tun? So wenig einfältige und künstliche Geräusche wie möglich im Alltag um sich herum haben. Geht mit Euren Kindern einfach raus in die Natur. Was hört man doch alles im Wald, am See und auf dem Feld. Da sind die vielfältigsten Hörerfahrungen da, einfach so. Zu Hause spielt Instrumente, singt, liest vor.... Als Audiopädin arbeite ich in den ersten Schuljahren verstärkt mit dem vielfältigen, unkonventionellen Instrumentenkreis, achte auf Stille, spiele Hörmemories und andere Lauschspiele.

## **Obere Sinne: Der Sprachsinne**

„Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Martin Buber).

Der Sprach- oder Wortsinn ist zum Zeitpunkt der Geburt zwar beim Kind bereits angelegt, beginnt aber erst durch Interaktion mit einer vertrauten Bezugsperson, sich zu entwickeln. Dieser sensible Prozess der Nachahmung braucht nun erst einmal Grundvoraussetzungen, damit unser Baby aufmerksam sein kann. Ein sattes, zufriedenes, gehaltenes Kind, das zeitweise alleinige Aufmerksamkeit erfährt, kann am besten seine ersten Lauscherfahrungen machen und dabei seine eigene Sprechfähigkeit ausbilden. Es muss also direkt mit ihm gesprochen werden, Mimik, Gestik und die Umgebung zugewandt gezeigt bekommen. Hier wird besonders viel in den ersten Lebensmonaten und -jahren angelegt, so dass ein Mangel an aktiver Zuwendung in dieser Zeit zu Ausdrucksverständnis für Gesten und Worte führen kann, wenn ein Kind etwa nur „nebenbei“ oder zu wenig versorgt wird und/oder keine feste Bezugsperson hat. Übrigens wird die Entwicklung des Sprachsinns durch das frühe Erleben von Fremdsprachen an der Waldorfschule nochmal besonders gefördert.

## **Obere Sinne: Der Gedankensinn**

Auch Gedanken brauchen Vorbilder! Ein kleines Kind kann sehr sensibel die Gedanken seiner Bezugsperson wahrnehmen und an ihnen lernen. Auch wenn diese nicht ausgesprochen werden, reagieren die Kinder empfindlich auf die mit ihnen verknüpften Emotionen: Wenn Mama Stress auf der Arbeit hatte und nach dem Abholen ihres Kinder von der KiTa noch frustriert darüber grübelt, kann es passieren, dass das Kind plötzlich Bauchweh bekommt oder weinerlich wird. Das Kind erhält nämlich auch von der stillen, grübelnden Mama gerade eine Wahrnehmung für Struktur und Inhalt der Gedanken. Stimmigkeit und Sinnzusammenhang von Gedanken werden so aus der Umwelt erlernt. Dabei ist der Gedankensinn eng verknüpft mit dem Lebenssinn - daher auch die Bauchschmerzen, die in dem Beispiel genannt werden.

Wenn der Gedankensinn nicht genügend ausgeprägt wird, d.h. wenn ein Kind an einer Bezugsperson nicht diese feinen äußeren Strukturen wahrnehmen und erlernen kann, kann sich dies später in einem Mangel an Verständnis von Zusammenhängen und generell auch in einer Neigung zu Missverständnissen zeigen.

## **Obere Sinne: Der Ich-Sinn**

Das Ich im Du oder: Der Ich-Sinn. Die Begegnung mit einem anderen Menschen bildet den Ich-Sinn aus. Die unverwechselbare Person des anderen nehmen wir am Händedruck, dem Klang der Stimme oder auch den Gedankengängen des Gesprochenen wahr - wie kommt er auf den Punkt der Erzählung: direkt in kurzen Sätzen, weit ausgeschmückt oder verzettelt er sich gar auf seine unverwechselbare Art und Weise und erreicht am Ende den Kern seiner Aussage gar nicht?

Der Ich-Sinn zeigt uns an der Wahrnehmung eines fremden Ich das eigene Ich, unsere eigene Unverwechselbarkeit, unsere besondere Persönlichkeit, die uns eben von dem anderen unterscheidet. Der Ich-Sinn ist also ein sehr feiner Sozialsinn, der nur durch soziale Kontakte und über Wahrnehmungen des Tast-, Seh- und Hörsinns ausgebildet werden kann. Gibt es hier ein Defizit, so macht sich dies durch eine innere Leere bemerkbar: Weil man das eigene Wesen zu wenig spürt. Auch das Verständnis von den Zusammenhängen der Welt kann darunter leiden. Und so schließt sich wieder der Kreis: Kinder brauchen uns - zugewandt, teilnehmend und aufrichtig!

## Kurzes Nachwort: Es ist nie zu spät

Ich hoffe, ich konnte für manche Defizite und ihren Umgang im Alltag den Blick schärfen. Sinnesschulung lohnt sich immer!

Wer auch als Erwachsener bei sich selbst Symptome bemerkt, die mit einem Defizit an Sinneserfahrungen zusammenhängen können, hat also weiterhin die Möglichkeit der Nachreifung. Es kann zwar länger dauern als bei Kindern, aber wir Erwachsenen können bis ebenso bis ins hohe Alter weiter an uns und unserer Entwicklung arbeiten.

Dazu möchte ich einladen.

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis



Montagskindblog: [waldorflehrerin.art.blog](http://waldorflehrerin.art.blog)

Instagram: [@waldorf.lehrerin](https://www.instagram.com/waldorf.lehrerin)

### Weiterführende Literatur, Quellen:

Auer, Wolfgang: *Sinnes-Welten: Die Sinne entwickeln, Wahrnehmung schulen, mit Freude lernen.* (Kösel 2007)

Kiel-Hinrichsen, Monika: *Warum Kinder nicht zuhören. Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher* (Urachhaus 2017)

Lindenberg, Christoph: *Zur Sinneslehre, Rudolf-Steiner-Themen-Taschenbücher* (Freies Geistesleben 2014)

Mai 2020, Nadine Mescher, M.A. - Dipl. Waldorflehrerin - Gesundheitspädagogin (EVN)

Alle Inhalte dieser InfoReihe „Die 12 Sinne“ sind urheberrechtlich geschützt. Bitte fragt mich, falls Ihr Inhalte dieses Dokuments verwenden möchtet. Teilen mit Namensnennung und Verlinkung ist erwünscht. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar.