

Leitfaden zur Durchführung des Sinnesparcours

Hörsinn



Zunächst werden mit den Kindern die sechs Sinne erarbeitet. Es wird darauf hingewiesen, dass die Sinne bei jedem Menschen mehr oder weniger gut ausgebildet sind. Eine Ausnahme bildet eine Behinderung.

Anschließend wird die Klasse bzw. Kindergartengruppe geteilt. Eine Hälfte beginnt im Stuhlkreis mit Hören, Sehen, Riechen und Schmecken, die andere Hälfte erlebt zuerst den Tast- und Gleichgewichtssinn.

Begleitung der Gruppe im Stuhlkreis:

Mit Hilfe der Klangschale wird die Aufmerksamkeit der Kinder eingefangen. Sie werden ruhig und lauschen dem langsam verklingenden Ton. Die Kinder werden nun gebeten, die Hand zu heben und sie erst zu senken, wenn der letzte Ton verklungen ist.

Anschließend können die Kinder befragt werden, wie viele denn schon Kopfhörer oder Walkman verwenden. Sie sollten darauf aufmerksam gemacht werden, wie empfindlich die Ohren sind. Die Kleinen werden dazu ermuntert, liebevoll mit ihren Ohren umzugehen, die Verantwortung dafür selbst zu übernehmen, um sich die jetzt noch gute Hörfähigkeit bis ins Alter zu bewahren.

Das nächste Medium ist die Stimmgabel. Damit wird veranschaulicht, dass Töne sich „bewegen“, dass man die Schwingungen spüren kann, z. B. an der Lippe bei leicht geöffnetem Mund.

Besonders verblüffend ist der Effekt, dass man Töne hören kann, die den anderen im Raum verborgen bleiben. Dazu wird die Stimmgabel am Handwurzelknochen angeschlagen, um sie in Schwingung zu versetzen. Anschließend entweder am Gehörknochen hinter der Ohrmuschel ansetzen oder auf dem Kopf des Kindes im Fontanellenbereich.

Als nächstes kommt der große Gong zum Einsatz. Zwei Kinder sollen sich jeweils hinter den Gong stellen, dann wird dieser angeschlagen, und die Kinder verspüren ein Kribbeln im Bauch. Das heißt sie nehmen die Schwingungen wahr, was den anderen Kindern wiederum verborgen bleibt. Falls die Schwingungen mit dem Bauch nicht deutlich genug wahrgenommen werden können, dürfen die Kleinen auch die Hände zum Gong hinhalten ohne diesen jedoch zu berühren.

Bitte die Kinder nicht selbst den Gong schlagen lassen!

Schließlich werden Schüttelbüchsen in die Mitte des Stuhlkreises gestellt. Jeweils zwei Büchsen haben den gleichen Inhalt. Alle klingen jedoch sehr ähnlich. Es soll den Kindern nicht zu leicht gemacht werden, den „Zwilling“ zu finden. Bitte darauf hinweisen, dass die Kinder die Büchsen alle jeweils von der Seite anfassen, da sich sonst bei unterschiedlichem Halten der Klang verändert. Dieses Spiel verdeutlicht wieder die Tatsache, dass mehrere Sinne zusammenspielen müssen. Der Sehsinn ist zum Nachprüfen und Kontrollieren erforderlich. Mit Hilfe der Augen können die Kinder erst mit Bestimmtheit sagen, ob ihre Ohren recht hatten, und was sich in den Büchsen befindet.

Es genügt, wenn nur 3 bis 4 Kinder ausprobieren, ob sie den „Zwilling“ finden. Die anderen helfen durch aufmerksames Zuhören bei der Entscheidungsfindung.

Das Ausmaß der Beeinflussung durch die akustische Umwelt ist in den letzten Jahren um ein Vielfaches angestiegen. Kinder werden täglich mit unzähligen Geräuschen konfrontiert. Deshalb ist die Orientierungsfähigkeit, das Erkennen und Unterscheiden akustischer Reize besonders wichtig.

Der/die Begleiter/in kann die Kinder anregen, selbst ein „Geräusch - Memory“ zu basteln indem sie z.B. Einfach leere Filmrollen oder Cappuccino-Büchsen paarweise füllen.



Sehsinn



Jedes Kind bekommt ein grünes Kärtchen mit zwei Pfeilen drauf. Auf einem großen Exemplar, das den Kindern gezeigt wird, sind ebenfalls diese beiden Pfeile abgebildet. Nun wird die Frage gestellt, welcher der beiden Striche nun länger sei. Um den Kindern zu verdeutlichen, dass beide Striche gleich lang sind steht eine blaue „Kontrollkarte“ zur Verfügung. Nun wird wahrscheinlich Protest kommen: „Ja, aber auf unseren Kärtchen ist es doch ganz anders!“ Auch hierfür gibt es Kontrollstreifen, um den Kindern zu verdeutlichen, dass der Sehsinn sie „angeschwindelt“ hat.

Die Kindern begreifen auf diese Weise, dass der Sehsinn allein nicht genügt, das Nachmessen und Kontrollieren ist also oft erforderlich.

Ab der 2. Grundschulklasse verlieren diese Art der Kärtchen ihren Reiz. Die Kinder sind meist darüber informiert, dass es sich hierbei um Sinnestäuschung handelt. Den 8 und 10jährigen Schülern werden die Bilder gezeigt, wo sich 2 Abbildungen in einer verbergen. Die Kinder sollten sich in Ruhe die Bilder erst einmal anschauen, ohne zu sagen, was sie erkennen können. Manche sehen tatsächlich erst einmal nur 1 Bild, ihnen muss das zweite regelrecht „erklärt“ werden. Damit die Unruhe nicht zu groß wird, empfiehlt es sich, sich jeweils in Grüppchen von 3 oder 4 Schülern einer solchen Bilderkarte zu widmen.

Als nächstes werden Kaleidoskope und Prismen ausgeteilt. Die Kinder sollten genug Zeit haben, um das Durchschauen zu genießen. Man merkt, wie sich gute Laune verbreitet (auch bei den Erwachsenen), die Kinder lachen, sind lustig und fühlen sich wohl.

Nun kann man die Kinder fragen, was es sonst noch für Dinge gibt, die sie gerne machen. Sie werden einzeln danach befragt, was angenehme Gefühle auslöst, aber auch was unangenehme Gefühle hervorruft. Den Kindern soll bewusst werden, dass es ganz normal ist, dass wir uns nicht immer gut fühlen, dass uns manches wütend oder traurig macht. Die Kinder werden hingeführt zu einer bewussten Wahrnehmung ihrer Gefühle in bestimmten Situationen. (Was löst bei mir welche Gefühle aus? Wie kann ich mir selbst zu guten Gefühlen verhelfen?) Sie sollen lernen die Auslöser für Empfindungen zu benennen. So können Erinnerungen an Dinge, die den Kindern Freude bereitet haben über Stimmungstiefs hinweghelfen, bzw. können sie mit unangenehmen Gefühlen besser umgehen, da sie die „Auslöser“ dafür bewusster wahrnehmen.

Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. 80% dessen, was um uns herum geschieht, wird von den Augen wahrgenommen. In einer einzigen Sekunde können die Augen 40 Millionen Informationseinheiten an das Gehirn weiterleiten. Durch das Darstellen von Karten mit Sinnestäuschungen, mit Hilfe von Kaleidoskopen und Prismen wird die Besonderheit des Sehens angesprochen. Die Kinder können in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen werden, wie schädlich es für die Augen ist ohne Sonnenbrille in die Sonne zu schauen.



Geruchssinn



Den Kindern werden Riechstäbe mit maximal 6 verschiedenen Duftstoffen gereicht. Üblicherweise werden Gerüche ausgewählt, die die Kinder erkennen: z. B. Orange, Essig, Nelke, Kampfer oder Minze. Dabei soll es nicht primär darum gehen den Duft richtig zu erraten. Die Kinder werden nur dazu befragt, ob sie den jeweiligen Geruch mögen oder nicht.

Beim Riechstab Nr. 11 (Latschenkieferöl) scheiden sich erfahrungsgemäß die Geister. Die einen riechen gerne daran, den anderen gefällt der Geruch nicht.

Ein Kind soll nun die Nr. 11 beschnuppern und sich dazu äußern, wie es zu diesem speziellen Duft steht. Die Begleiterin schnuppert nun ebenfalls daran und behauptet genau das Gegenteil dessen, was das Kind gesagt hat, um dem Nachplappereffekt vorzubeugen. Anschließend werden die anderen Kinder der Reihe nach um ihr Urteil gebeten. Die einen beurteilen den Duft gut, für die anderen riecht er schlecht. Die Kinder werden danach gefragt, wer denn nun recht hätte?

Fazit soll sein: Alle Kinder haben recht. Jeder empfindet anders und jeder soll zu seinen eigenen Empfindungen stehen. Sie müssen nicht das gleiche mögen wie ihre Freunde. Die Kinder werden dazu aufgefordert zu ihren Empfindungen zu stehen, aber auch die der anderen zu akzeptieren und zu tolerieren.

Der Geruchssinn ist der älteste, umfassendste und tiefreichendste Sinn. Ein Geruch wird vom Gehirn schneller wahrgenommen als ein Bild. Noch bevor unsere Augen ein Gegenüber gemustert haben, hat die Nase sich bereits entschieden.

Alle Gerüche werden vom sogenannten Riechepithel aufgenommen. Winzige Riechhärchen nehmen den Duft auf und leiten ihn in die Riehzellen, von denen der Mensch bis zu zwölf Millionen besitzt. Rund 3000 bis 4000 verschiedene Gerüche kann ein Mensch auseinander halten, die sich alle aus dem Zusammenspiel der **sieben Grundgerüche: kampferartig, moschusartig, blumig, minzig, ätherisch, stechend und faulig** ergeben.



Geschmackssinn



Die vier von der Einrichtung vorbereiteten Schälchen mit Quark werden erst einmal den Kindern gezeigt. (Bitte für die Kinder nicht ersichtlich die vier Grundgeschmäcker **süß, sauer, salzig und bitter** kennzeichnen.)

Das Auge sagt: das ist alles das Gleiche. Mit einem Holzspatel bekommt jedes Kind ein wenig auf seinen Löffel zum Probieren. Bitte unbedingt mit süß beginnen. Es ist darauf zu achten, dass erst probiert wird, wenn alle Kinder etwas auf dem Löffel haben. Der süße Quark schmeckt erfahrungsgemäß den meisten Kindern. Beim sauren Quark wird wahrscheinlich schon die erste Abneigung deutlich werden, beim salzigen noch mehr. Die Kinder werden wieder darauf hingewiesen, dass alle recht haben!

Fazit: Alle haben recht! Geschmäcker sind verschieden! Die Kinder sollen zu dem stehen, was sie mögen bzw. was sie nicht mögen.

Beim letzten Quarkschälchen mit Bittermandelaroma angerührt, wird die Schüssel herumgereicht, es darf zunächst einmal die Nase wahrnehmen. Sie urteilt häufig positiv: mmmh, angenehm, Marzipan!

Umso größer ist die Enttäuschung bei den meisten, wenn die Kinder probieren. Der Geruchssinn hat also eine Fehlmeldung gebracht, ebenso wie die Augen, für die alle Schälchen gleich aussahen. Die Kinder können somit erkennen, dass auf einen Sinn allein oft kein Verlass ist, dass das Zusammenspiel mehrerer Sinne erforderlich ist für eine umfassende Empfindung. Zum Abschluss gibt es als Nachschlag noch vom süßen Quark. Wenn ein Kind sich weigern sollte, überhaupt zu probieren, braucht es nicht probieren.

Der Geschmackssinn ist der einfachste aller Sinnesorgane. Dieser Sinn kann circa 5000 verschiedene Empfindungen auseinanderhalten. Alle diese „Geschmäcker“ sind aus den Grundgeschmacksrichtungen – **süß, sauer, salzig, bitter** – zusammengesetzt. Die Empfänger dafür sind die sogenannten Geschmacksknospen auf der Zunge.

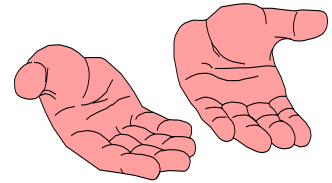
Ein guter Geschmack ist nicht nur eine Sache der Zunge, sondern stets Teamarbeit mit der Nase. Sie nimmt die Geruchsbestandteile des Essens wahr, leitet sie dem Gehirn zu, wo sie mit den Geschmackswahrnehmungen von der Zunge zusammentreffen und dann gemeinsam den eigentlichen Sinneseindruck zustande bringen.



Jetzt haben die Kinder den ersten einstündigen Durchgang erlebt. Sie genießen nun eine halbstündige Pause, bevor sie zum Tast- und Gleichgewichtssinn in einen anderen Raum übergehen.

Parallel dazu hat die zweite Gruppe diese Sinne bereits durchlebt und wechselt nun zu Hören, Sehen, Riechen und Schmecken.

Tastsinn



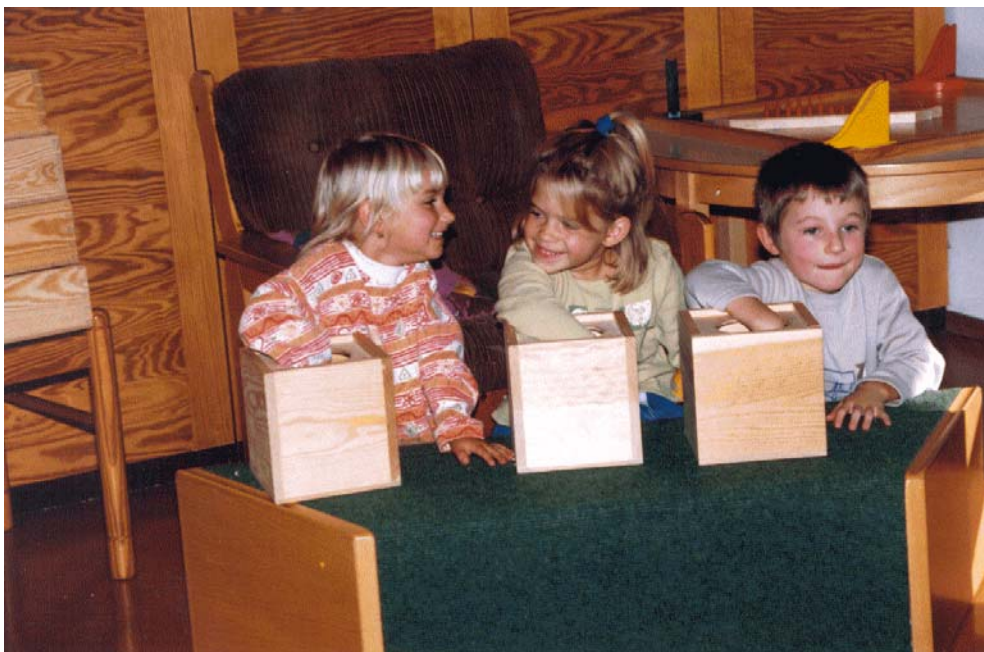
Zunächst sollten die Kinder im Sitzkreis am Boden zur Ruhe gebracht werden. Ein paar einführende Worte führen gedanklich zum Tastsinn hin. Die Kinder können schon einmal damit beginnen ihr näheres Umfeld (die Beschaffenheit des Bodens oder der Kleidung) mit geschlossenen Augen mit Hilfe des Tastsinn zu erkunden.

Da die Kinder einzeln von Greifkiste zu Greifkiste geführt werden sollen, müssen sich diejenigen, die noch nicht gleich an der Reihe sind, erst einmal gedulden. Dazu empfiehlt es sich, Spiele anzuregen wie: Farben oder Tiere raten. So kann einer allzu großen Unruhe vorgebeugt werden.

Die Greifkisten sind in Kinderhöhe nebeneinander aufgestellt. Die Kinder werden aufgefordert nicht hineinzuschauen, sondern sich voll und ganz auf ihren Tastsinn zu verlassen. Dieser kann ihnen auch sagen, ob sich der Inhalt der Kiste glatt, rau, warm, kalt, hart, weich, angenehm oder unangenehm anfühlt. Die Kinder sollen sich diese Begrifflichkeiten einprägen und lernen auszudrücken, ob sie das Gefühl mögen oder nicht.

Grundschüler können nun durchaus die „Führungsrolle“ übernehmen, nachdem sie selbst bereits bei den Greifkisten eine Führung erlebt haben. Sie können nun einen Mitschüler beim Ertasten der Greifkisten begleiten. Sie sollten darauf achten, dass der Inhalt wirklich ohne Zuhilfenahme der Augen erfühlt wird (evt. die Greifkisten abdecken). Die Mitschüler sollen sich dazu äußern, welche Gefühle ausgelöst werden durch die Beschaffenheit der Materialien. Diese immer wieder abfragen!

Wenn alle „getastet“ haben, soll jedes Kind sich zu seiner Lieblingsgreifkiste hinstellen. Die Kinder werden aufgefordert ihre Lieblingskiste zu beschreiben. Der Austausch darüber fördert die Kommunikationsfähigkeit. Es wird Häufungen geben, es zeigen sich aber auch „Individualisten“. Die Kinder erleben wiederum, dass Empfindungen verschieden sind. Die einen favorisieren Federn, die anderen hartes, kaltes Metall.



Inzwischen sind etwa 30 Minuten vergangen. Die Kinder werden nun mit geschlossenen Augen über die Fußtaststraße geführt. Sie erleben oft mit Erstaunen, wie empfindsam ihre Fußsohlen sind. Es wird wieder danach gefragt, wer was wie empfindet und ob es angenehm bzw. unangenehm ist. Kinder lassen sich noch voll und ganz darauf ein, was sie spüren.

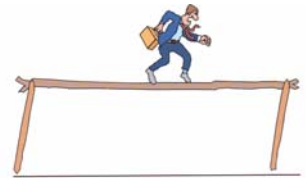
Kinder, die die Fußtaststraße bereits erlebt haben, können ihre Mitschüler gerne an der Hand nehmen und ebenfalls durchführen. Bitte die Kinder nicht unbeaufsichtigt über die Kisten laufen lassen, da sonst die Materialien Schaden nehmen.

Schüler, die noch nicht an der Reihe sind können wieder mittels einfacher Spiele beschäftigt werden.

Durch das Tasten, das Erkennen mit der Hand, lernen Kinder ihre Konzentration auf die wesentlichen Merkmale eines Gegenstandes zu richten. Sie bringen diese Erfahrung mit bekannten Tatsachen in Verbindung, um den Gegenstand zu erraten. Das Unterscheiden relativ unwichtiger von wichtigen Eigenschaften führt zu verbesserten Differenzierungsleistungen. Durch eine bewusste Reduzierung allein auf den Tastsinn wird auch darauf aufmerksam gemacht, dass ein einziges Sinnesorgan manchmal nicht ausreicht, um einen Gegenstand zu „begreifen“.



Gleichgewichtssinn



Die Kinder gehen über Balancebalken in geringer Höhe. Sie balancieren abwechselnd über zwei nebeneinander liegende Latten und über einzelne Latten. Die Kinder müssen also einen Fuß vor den anderen setzen. Dabei zeigt es sich, dass auch dieser Sinn unterschiedlich gut ausgeprägt ist.



Je nach Geschick der Kinder bieten sich mehrere Varianten an: Der Gleichgewichtssinn kann mit offenen, dann mit geschlossenen Augen, schließlich rückwärts und im Zickzack erlebt werden.