

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 6: Wenn das Gehör nachlässt

Artikel: Sind Sie noch bei allen Sinnen?
Autor: Weiner, C.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554517>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sind Sie noch bei allen Sinnen?

Wir nehmen das Leben über die Sinne auf und bringen uns mit unseren Sinnen im Leben ein. Manchmal sehen, riechen, schmecken, fühlen oder hören wir sehr unbewusst, obwohl unser Leben ohne unsere Sinne ausgesprochen arm wäre.

Viele Eindrücke nehmen wir nicht konzentriert und aufmerksam wahr. Das ist auch gut so. Der Bummel in einem Kaufhaus könnte uns sonst komplett überfordern! Allerdings: Kontakt, den wir mit anderen Menschen aufnehmen, läuft immer über einen unserer Sinneskanäle. Wir schauen jemandem in die Augen, geben ihm die Hand, bieten ihm einen Kaffee an, fragen «Wie geht es Ihnen?» oder können ihn gleich nicht riechen.

Wie sinnlich wir mit der Welt verbunden sind, wird uns oft erst dann bewusst, wenn einer unserer Sinne kurzzeitig ausfällt, erkrankt oder wir ihn gar dauerhaft verlieren. Wir leben dann eingeschränkt und sind am Rausch der Sinne gehindert, auch in unserem Wirken, unserer Reaktion. Um an der Welt voll und ganz teilhaben zu können, sind alle Sinne nötig. Ist einer beeinträchtigt, macht sich im

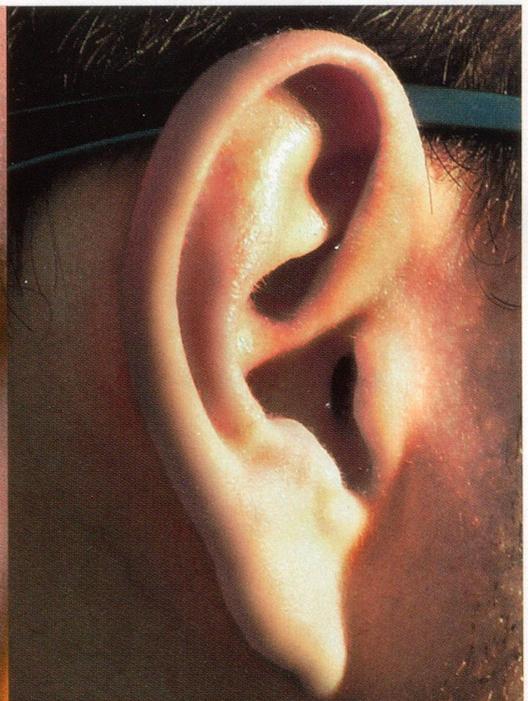
günstigsten Fall ein anderer Sinn für ihn stark. Blinde Menschen können zwar nicht sehen, dafür aber um vieles besser hören und fühlen. Die fehlende Sehkraft wird durch den ausgezeichneten Tastsinn und das geschärfte Gehör ein wenig ausgeglichen.

Alle Sinne da?

Einem gesunden Menschen stehen alle Sinne zur Verfügung. Doch so merkwürdig das klingt: Auch wenn wir alle Sinne einsetzen könnten, bedeutet das nicht, dass wir es auch tun. Manche Menschen sehen mehr, als sie hören. Oder hören mehr, als sie fühlen. Oder sie fühlen mehr, als sie schmecken.

Die meisten Menschen entwickeln im Laufe ihres Lebens einige Sinne stärker und andere weniger stark. Bei manchen steht sogar nur ein einziger Sinn im

Wir nehmen unsere Umwelt visuell (mit dem Sehsinn, über die Augen) und akustisch (mit dem Hörsinn, über die Ohren) wahr ...



Vordergrund. Alles, so scheint es, läuft dann über diesen Kanal. Meist sind ein oder zwei Sinne bei einem Menschen stärker ausgeprägt. Die anderen sind zwar vorhanden, aber, wie seltener benutzte Muskeln, etwas schwächer.

Im normalen Alltagsleben fällt das gar nicht auf. Jeder Mensch reagiert und agiert über die Sinne, die er am meisten benutzt. Spannend wird es erst, wenn wir merken, was uns alles entgeht oder welche Konflikte möglich sind, weil wir nur einen Sinn benutzen.

Welcher Sinn an erster Stelle?

Eine gute Möglichkeit, das für sich herauszufinden, ist, an das morgendliche Aufwachen zu denken. Bleiben Sie länger im Bett und kuscheln sich noch mal richtig ein? Dann sind Sie vielleicht ein taktiler Typ, also ein Mensch, der seine Umgebung stark über die Haut wahrnimmt. Ganz sicher ist Ihre Bettwäsche dann bewusst ausgewählt und auch Ihre Handtücher im Bad sind von einer bestimmten Flauschigkeit. Bei Ihrem Duschgel kommt es weniger auf den Duft an, sondern eher auf die Konsistenz und das «Schaumgefühl».

Stehen Sie morgens auf und drehen sofort das Radio an? Ist Ihnen eine Plau-

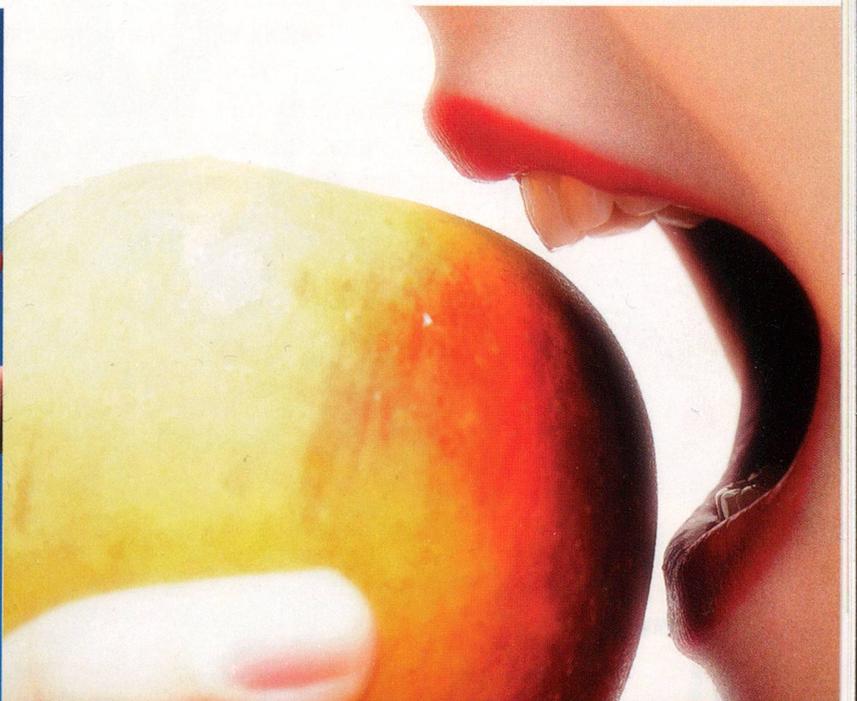
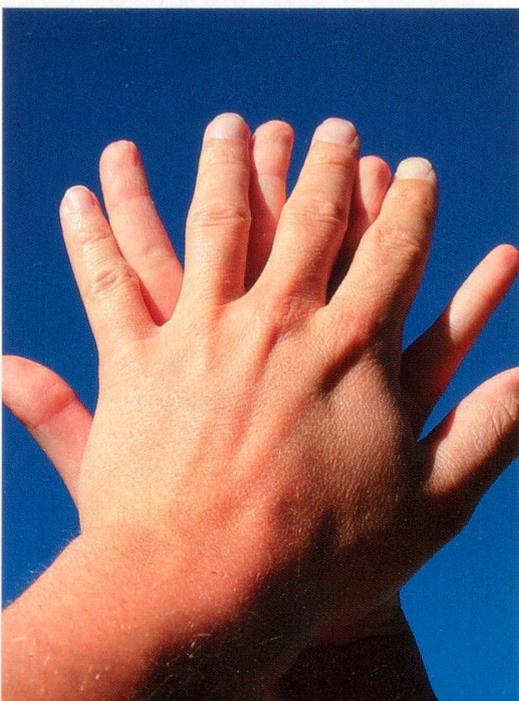
rei auch am frühen Morgen angenehm und das lustige Gurgeln der Kaffeemaschine wichtiger als der Kaffee selbst? Singen Sie unter der Dusche und hören Sie eine bestimmte Musik gerne auf dem Weg zur Arbeit? Klingt ganz danach, als ob Sie ein akustischer Typ wären.

Wie ist es mit den Brötchen? Bestimmtes Knuspergefühl, ganz besondere Konfitüre auf dem Tisch? Ist Ihnen der Tag schon fast verdorben, wenn ein bestimmtes Nahrungsmittel fehlt? Lieben Sie es, wenn Schokolade auf der Zunge zergeht? Sind Sie ein Kaffeekenner, eine Teeliebhaberin, ein Käseexperte? Keine Frage, Sie gehen über den Geschmack. Musik oder Schaumgefühl stehen für Sie an zweiter Stelle.

Gut möglich, dass Ihnen Farben wichtig sind. Dann sind Ihre Handtücher sorgfältig ausgewählt, die Tasse hat ein bestimmtes Muster, Ihre Küche ist voller Bilder, und das Brot muss nicht nur schmecken, sondern auch knusprig, leicht gebräunt und glänzend aussehen. Sie sind ein visueller Typ, wenn Sie sich gleich morgens über den Sonnenschein freuen und bunte Blumen auf Ihrem Frühstückstisch zu finden sind. Sie wissen, welche Farbe heute «dran» ist, wenn Sie vor dem Kleiderschrank stehen

... Hände und Haut sind Zentren des Tast- und Berührungssinnes (taktiler oder haptischer Sinn), Muskeln, Sehnen und Gelenke Teile der kinästhetischen Wahrnehmung (z.B. zur Lage im Raum).

Mund und Zunge konzentrieren sich auf die gustatorische Wahrnehmung, den Geschmackssinn.



und können damit auch Ihre Stimmung beeinflussen.

Auch als olfaktorischer Typ mögen Sie Blumen, doch nur dann, wenn diese riechen. Ein wunderschöner Rosenstrauß, der nicht duftet, ist Ihnen gleichgültig. Es ist der Duft von Kaffee, der Sie aus dem Bett lockt, und das Duschgel muss nach Orangen riechen. Sicher finden sich auch viele Parfumflakons in Ihrem Bad. Mit einem bestimmten Duft können Sie Ihre Laune heben, und Gerüche machen Situationen in der Vergangenheit für Sie lebendig.

Ganz schön unterschiedlich ...

... wie wir unsere Welt wahrnehmen. Ist doch egal, welcher Sinn es ist, meinen Sie nun vielleicht – wenn man einfach gut durchs Leben kommt.

Denken Sie aber zum Vergleich einmal an Ihr Auto. Wir beobachten da pingelig genau, ob sich nicht ein Reifen mehr

abnutzt als die anderen. Das Auto soll auf allen Reifen gleich gut fahren.

Wir können überhaupt nicht denken, ohne unsere fünf Sinne zu gebrauchen.

Albert Einstein

So ist es auch mit dem Leben. Ein richtig sinnliches Leben führen wir dann, wenn wir alle Sinne benutzen. Ein Mensch, dessen akustischer Sinn am stärksten repräsentiert ist, geht durch den Wald und hört dabei den Gesang der Vögel, ein Knacken im Gehölz oder das Rascheln eines Kaninchens. Die Grünnuancen der Blätter entgehen ihm, er riecht keine Pilze und spürt nicht die Qualität seines Tritts auf weichem Boden. Wie wäre es aber, wenn er im Wald dies alles erleben würde? Wäre das nicht ein grandioser Genuss?

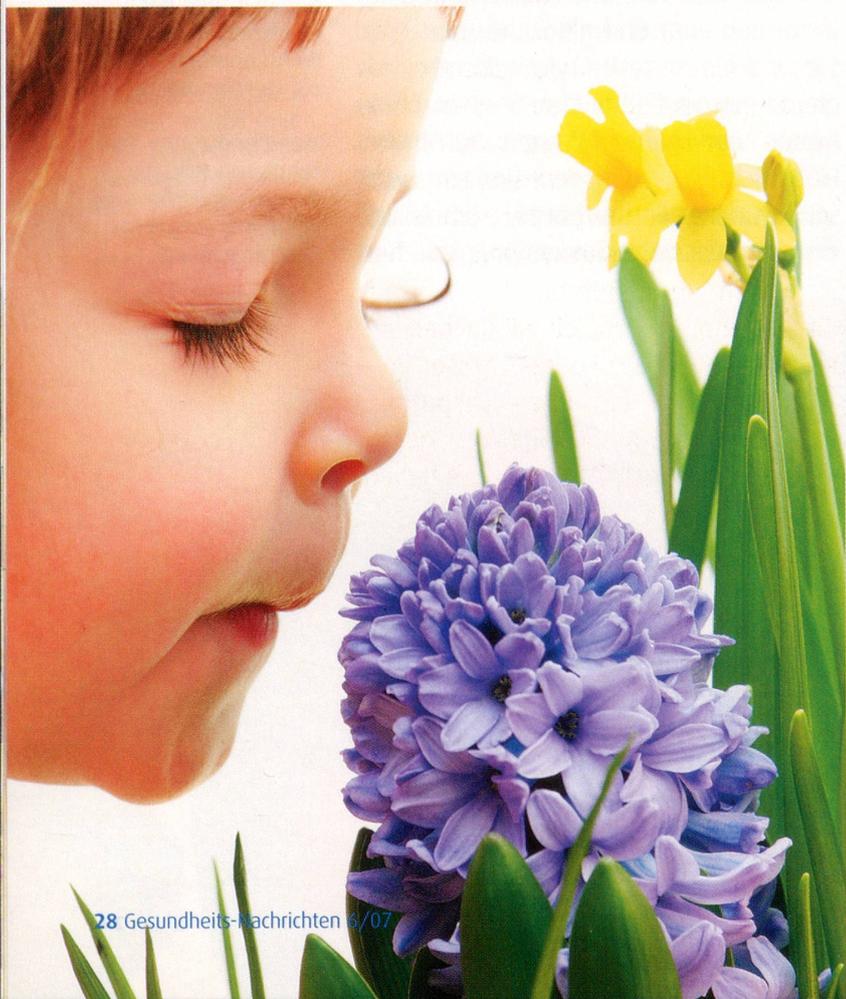
Auch in der Sexualität sind wir oftmals durch einen Sinn «blockiert». Wir genießen nicht das ganze Angebot, sondern beschränken uns. Wir fühlen dann nur oder wünschen uns, etwas zu hören.

In Beziehungen kann man sehr deutlich erleben, wie verschieden wir Menschen, sinnlich gesehen, ticken. Viele Konflikte basieren auf dieser Unterschiedlichkeit.

Nehmen wir ein Beispiel: Ein taktil geprägter Mann lebt mit einer Frau zusammen, die einen akustischen Sinnesschwerpunkt hat. Sie beschwert sich bei ihm: «Nie sagst du mir, dass du mich liebst!» Er entgegnet: «Ich nehme dich immer in den Arm!» «Ja, aber du sagst es mir nicht!» «Und du streichelst mich nie!»

Kennen Sie Situationen dieser Art? Die meisten Menschen agieren zuerst über den Sinn, der bei Ihnen am stärksten ausgeprägt ist. Hätte dieses Paar alle Sinne zur Verfügung, würde die Botschaft ankommen. Die Frau würde sich

Nehmen Sie viele Eindrücke über die Nase und den Geruchssinn auf? Dann sind Sie wohl ein olfaktorischer Typ.



auch über die Zärtlichkeiten freuen und der Mann über das Liebesgeflüster. So, eingefahren und eingeschränkt, scheint aber etwas in der Beziehung zu fehlen.

Welcher Typ ist mein Partner?

Durch Beobachtung und Zuhören findet man das recht gut heraus. In der Kommunikation zeigt sich sehr schnell, welcher Typ Ihr Gegenüber ist.

«Lass uns darüber reden» – sagt der akustische Typ. «Das muss ich mir erst mal anschauen» – der visuelle. «Ich muss da mal hinfühlen» – meint der taktile Mensch. «Das riecht nach Ärger» – sagt der Geruchstyp. «Lass uns beim Essen drüber reden» – wird der vorwiegend Geschmacksorientierte vorschlagen.

Auch in der Erziehung ist diese Beobachtung wichtig. Wenn Ihr Kind ein «Fühltyp» ist, braucht es vielleicht Ihre Hand auf der Schulter, damit es Sie besser hört. Ihre aufgeschriebenen Erklärungen nimmt es weniger gut wahr, wenn es ein akustischer Typ ist. Sie müssen ihm den Weg zur Lösung dann verbal erklären.

Kann man Sinne schulen?

Man kann! So wie Sie Muskeln aufbauen und trainieren können, ist es auch mit den Sinnen. Wenn Sie vielleicht wissen, dass Sie alles sehen müssen, also stark visuell geprägt sind, dafür aber wenig berühren oder riechen, dann ist es an der Zeit, Dinge anzufassen oder zu beschnuppern.

Begutachten Sie doch einmal Stoffe bewusst nicht mehr allein mit den Augen, sondern lassen Sie sie durch die Hände gleiten. Fühlen Sie die kühle, krümelige Erde beim Eintopfen, streicheln Sie das weiche Fell einer Katze, riechen Sie an der Petersilie, die Sie für Ihren Salat schneiden, und an der neuen Aktentasche. Nach und nach werden die lahmgelegten Sinne vitaler, und Sie nehmen das Leben vielfältiger wahr.



Was wird dadurch besser?

Wenn Sie mit allen Sinnen leben, werden Sie durch sie motiviert. Ein Blumenstrauß, den Ihnen ein visueller Typ schenkt (er hat natürlich nicht daran gerochen), ist für Sie auch dann eine Freude, wenn die Blumen nur hübsch aussehen, aber nicht duften. Ein Buch wird Sie freuen, obwohl Sie sich selbst eher eine CD schenken würden.

Sie wissen eine Berührung zu schätzen, obwohl Ihnen früher kleine Briefchen lieber waren. Und Sie können besser verstehen, warum ein Gesprächspartner Ihnen immer auf die Schulter klopfte, obwohl Sie das gar nicht so gerne haben – er ist eben ein «taktiler» Mensch.

Insgesamt wird unser Leben reicher und die Kommunikation flüssiger, wenn wir wissen, welcher Typ wir sind, welcher Typ unser Gegenüber ist und wie wir die Defizite ausgleichen können. Und ganz sicher werden Sie jetzt Ihr sinnliches Handeln im Alltag mit neuem Blick betrachten. Viel Freude beim vollen sinnlichen Genuss des Lebens! • C. Weiner

Anfassen, berühren, anschmiegen, kuscheln – ganz wichtig für den, bei dem der taktile Sinn besonders ausgeprägt ist.