

Zeitschrift: Pestalozzi-Kalender

Herausgeber: Pro Juventute

Band: 84 (1991)

Artikel: Unsere Sinne : die Türen zur Welt

Autor: Baumann, Andreas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-989281>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

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

Unsere Sinne – die Türen zur Welt

Kitzlig, rosa, sandig, bitter, modernd, rockig, zärtlich, grell, engmaschig, siedend, harzig, nass...
Was ist das...? Ein Rätsel? Nein. Oder doch?

Vielleicht hast du gleich bemerkt, dass all diese beschreibenden Wörter etwas Verbindendes, einen gemeinsamen Nenner haben?

Ich möchte dir etwas näher bringen, eine grossartige Einrichtung der Natur. Dieses «Etwas» macht unser Leben erst so recht sinnvoll, so reich und bunt an Eindrücken: **UNSERE SINNE**.

Bevor du jetzt aber im Schnellzugtempo weiterliest, bitte ich dich, eine kurze Pause einzulegen, um «sinnlich» zu erfahren, wo und wie du im Moment gerade lebst.



Kannst du sehen?

Ist es hell? Wie hell? Oder vielleicht doch ein wenig zu schummrig, um so richtig gut sehen zu können? Gibt es in deiner Umgebung irgendwelche Schatten, Farbenspiele an den Wänden, der Decke, am Boden oder an einem der Gegenstände, mit dem du dein Zimmer verschönerst?

Kannst du hören?

Welche Geräusche hörst du gerade jetzt? Oder hörst du Musik beim Lesen? Kannst du hörend herausfinden, was in deiner Nachbarschaft alles zischt, kracht, gurgelt, ächzt, brummt, zirpt, dröhnt und stampft? Rasenmähermotoren? WC-Spülungen, Tierlaute, Musikfetzen, Krankenwagensirenen, Kinderspielgeschrei, Regentropfen oder leises Vogelzwitschern?

Kannst du riechen?

Wie riecht die Luft in deinem Raum? Überhaupt nicht? Bist du sicher? Wie riecht es gerade jetzt an deinen Handinnenflächen? An deinen Socken? Deinem Pyjama? Wie riecht dein Haar? Dein Hemd? Dein Atem?

Kannst du schmecken?

Wann hast du das letzte mal etwas gegessen, getrunken? Wie war der Geschmack? Stell dir vor, du wärst jetzt einfach deine eigene Zunge, dein eigener Gaumen. Welchen Geschmack erlebst du da? Süß, sauer, bitter, salzig, scharf oder ganz normal? Was heisst denn da normal?

Kannst du tasten und fühlen?

Vielleicht schliesst du deine Augen. Entdeckst mit geschlossenen Augen, was Dich alles umgibt. Hart und weich, kalt und warm, rauh oder zärtlich fein. Wäre das Risiko wohl zu gross, auf diese Weise zum Beispiel noch die Küche zu erforschen? Was ist alles im Eisschrank, im Vorratskasten, im Gemüse- und Früchtegestell?

Hast du alles heil überstanden?

Ich vermute, du begreifst nun besser, wie wichtig unsere Sinne im Alltag sind. Ohne alle unsere Sinne und Sinnesorgane wären wir traurig-armselige, lebensunfähige Wesen: in völliger Dunkelheit, in totaler Stille, ohne Geruchs- und Geschmacksempfindungen, ohne warnende und lustvolle Reize unserer Haut. Die Sinne empfangen die verschiedensten Signale aus der Innen- und Aussenwelt; die Instrumente dazu sind die Sinnesorgane.

Ursprünglich bedeutet das Wort «Sinn» Gang, Reise, Weg. Dank unsrer Sinnen und ihren Organen «reisen» wir tatsächlich einerseits zu uns selber, anderseits zu unserer Umwelt. Ohne Sinnesorgane könnten wir uns keine Vorstellung von uns selber und unserer Umgebung bilden. Die Sinne sind auch unsere wichtigsten Begleiter auf den Wegen zu andern Menschen.

Die Sinne sind das Tor zur Welt:

- Die Augen nehmen optische Reize wahr.
- Die Ohren akustische Reize, Schallwellen.
- Die Nase empfängt Gerüche.
- Der Gaumen und die Zunge empfinden Geschmäcke.
- Die Haut empfängt ungezählte Kontaktempfindungen.

Alle diese Reize und Signale werden von sogenannten Empfängern (Rezeptoren) in den Sinnesorganen aufgenommen, mittels Nervensystem weitergeleitet und im Hirn als lustvoll oder aber gefährlich eingeteilt. Sehen wir diese Bewertung der Reize genauer an, so könnten wir unsere Sinnesorgane auch als «Alarm-» und «Lustorgane» bezeichnen.

Alarmorgan:

Bei Bedrohung und Gefahr sendet unser Hirn oft in Sekundenbruchteilen reflexartige Befehle wie: Zurückziehen! Stoppen! Spucken! Nase zu! Atmen! Ausbalancieren! Ohren zu! Spurten! Bewegen! Zuschlagen! Reflexartig bedeutet hier, dass der Mensch vor seiner Reaktion nicht nachdenken muss, sondern den «Befehl» des Hirns automatisch ausführt. Ohne all diese Alarmreaktionen wären wir schon morgen alle blass und kalt...

Lustorgan:

Beim Empfinden von Lust – also bei angenehmen, zärtlichen, wohligen Gefühlen sendet uns das Gehirn normalerweise nur die eine, aber klare Botschaft: Schöööööööön und bitte noch ein wenig meeeeeeeeeehr!!!!!!

Nun, das alles ist leider im täglichen Leben trotzdem nicht ganz so einfach, streiten sich Alarm- und Lustsignal doch allzuoft ganz furchterlich! Zum Beispiel beim «sünnele», in der Disco bei gutem Sound, beim aussergewöhnlichen Schlemmermahl usw.

Kennst auch du solche Streitereien? Als Friedensrichter hilft dir dabei möglicherweise am ehesten dein Verstand mit seinen gesammelten Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Doch die wichtigste Aufgabe, die schönste Erfahrung der Sinne ist der Weg zum DU, zum andern Menschen. Denke zum Beispiel nur an die Haut, die «Sinnes-Königin»! Für sie gilt ja ganz besonders: Berühren und berührt werden! Überhaupt – gäbe es Liebe zwischen den Menschen ohne die Sinne – ohne Augen, ohne Ohren, ohne Zunge, ohne Haut?

Thema dieses Kalenders ist ja die «Kommunikation». Sich mitzuteilen, einander verstehen, die Welt erfahren – diese Kommunikation ist doch nur möglich, wenn wir als einzelne Menschen, aber auch als Völker wirklich lernen, sinnlich und dabei sinnvoll zu leben!

Ich hoffe, dass dich all deine Sinne durch dieses Buch führen werden und du so teilhaben kannst an der Vielfalt unserer Welt!

Einige Sinnes-Spiele für Spielnarren

«Blindenschrift»

Schreibe blind deinen Namen und deine Adresse auf ein Blatt Papier. Was kommt dabei heraus?

Variante: In einer Gruppe werden die beschriebenen Zettel blind ausgetauscht, und ihr versucht später, sie einander sehend vorzulesen.



«Eigenschaften raten»

Reihum zieht jeder einen Zettel, auf dem ein bestimmtes Eigenschaftswort steht (z.B. langsam, gründlich, phantasievoll, fröhlich, traurig, vorsichtig usw.). Nun werden verschiedene Fragen gesammelt: «Wie schälst du einen Apfel?» «Wie putzest du deine Zähne?» «Wie tanzest du einen Walzer?» «Wie telefonierst du deinem Lehrer?»

Wer Lust hat, spielt dann eine bestimmte Szene dem Eigenschaftswort entsprechend, das er gezogen hat. Die Zuschauer raten, welche Eigenschaft der Spieler nun verkörpert.

«Signalement»

In einer Gruppe ruft jemand plötzlich «Augen zu!». Nun versucht ihr mit geschlossenen Augen, jemanden aus der Gruppe möglichst genau zu beschreiben. Welche Farbe haben ihre/seine Augen? Welche Kleider trägt sie/er heute? Wie sind ihre/seine Hände, Füsse, die Nase?

«Spiegeln»

Ihr steht euch paarweise gegenüber. Immer einer ist das Spiegelbild des andern und ahmt dessen Mimik und Gesten ganz genau nach, zum Beispiel als Schau-fensterputzer, Verkehrspolizist, Rasierender usw. Später Rollenwechsel!



«Horchposten»

Horcht und schreibt auf, was ihr im Moment alles hören könnt (z.B. im Schulzimmer, am Waldrand, im Keller, auf der Strasse, im Hallenbad usw.). Vergleicht später in der Gruppe eure «Horchresultate» miteinander.

«Tonjäger»

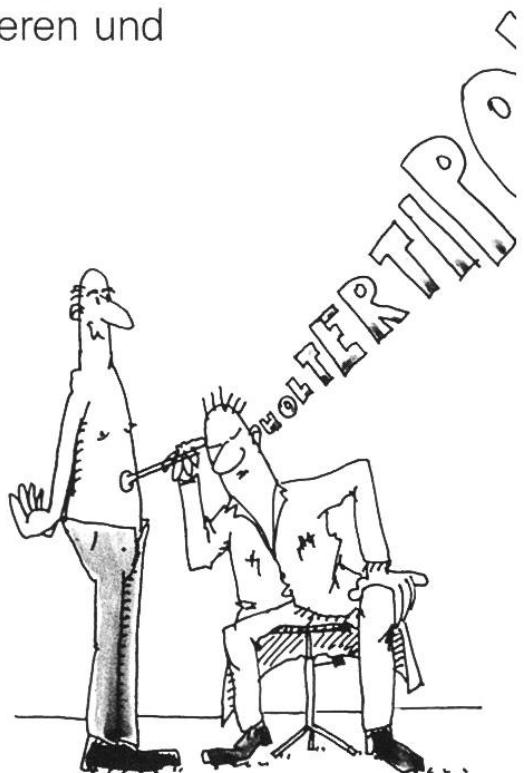
Vorbereitung: Du alleine gehst mit einem Tonbandgerät auf Geräuschentdeckung (Strassengeräusche, Blätterrascheln, Uhrticken, Computergeräusche, Ve-

lopumpe usw.). Später soll zum Beispiel deine Familie die aufgenommenen Geräusche analysieren und erraten.

«Holteri – Polteri»

Höre einem Menschen beim Kauen oder Verdauen zu, indem du dein Ohr an seinen Kopf (Kauen) oder seinen Bauch (Verdauen) legst. Du wirst verblüfft sein und plötzlich realisieren, dass es in deinem Inneren vermutlich etwa gleich tönt!

Variante: Nimm mit dem Mikrophon und Tonbandgerät Verdauungsgeräusche auf oder halte dir beim Essen eine Weile selbst die Ohren zu.



«An ihren Düften sollt ihr sie erkennen»

Füllt z.B. fünf Gläser mit verschiedenen Getränken (Most, Citro, Sirup, Cola, Mineral natur, Milch, Orangensaft usw.). Nun werden euch von einem Spielleiter die Augen verbunden und ihr müsst so herausfinden, was in welchem Glas ist.

Notfallvariante: Es darf im Notfall auch mit dem Finger getestet werden!

«Riech-Gläser»

Du nimmst einige leere Joghurtgläser und füllst sie mit diversen duftenden Dingen wie Seifenstücke, Kaffeebohnen, Käserinden, Zitronenschalen, aufgeschnittene Zwiebeln, Vanille-Stengeln, Gewürzkräutern usw. Nun suchst du dir einige «Opfer» in der Familie oder bei Freunden und lässt sie blind riechen und raten.

«Einfärber»

Zu diesem Spiel brauchst du fünf Schalen. Fülle sie mit verschiedenen Dingen wie Senf, Mayonnaise, Naturjoghurt, Früchtequark und Ketchup. Nun färbst du alles mit blauem Lebensmittelfarbstoff (in Drogerien erhältlich und ungiftig) ein und lässt dann Menschen herausfinden, um welche Sauce es sich handelt.

«Menu-Überraschung»

Ein Spieler is(s)t blind. Ein anderer Spieler legt ihm die verschiedensten Esswaren in den Mund. Wichtig dabei ist, dass alles in etwa gleich kleinen Stücken verabreicht wird, damit Lippen, Zunge und Gaumen von der Form her nicht zuviel erraten können. Später Rollenwechsel. Versucht herauszufinden, was euch «gefüttert» wird!

«Personenraten»

Ein Spieler mit verbundenen Augen wird zu einem Mitspieler geführt. Nun soll der «blinde» Spieler durch das Betasten und Spüren z.B. der Haare oder der Gesichtsformen herausfinden, wen er vor sich hat.

«Murmeln-Sammeln»

Verteilt in einem Raum oder draussen auf der Wiese soviele Murmeln, wie ihr habt. Versucht anschliessend, barfuss und mit geschlossenen Augen, möglichst viele Murmeln mit den Füßen aufzuspüren und aufzuheben. Wer hat am Schluss die meisten Murmeln gesammelt?

«Gesichter-Schminken»

Ein Erlebnis, für welches viel Zeit nötig ist!

Versucht einmal, einen Freund oder eine Freundin schön und phantasievoll zu schminken. Entdeckt dabei möglichst feinfühlig alle Rundungen, Kanten, Falten und Wölbungen des Gesichtes (Schminkfarben erhältst du in Spielwarengeschäften und Drogerien).

«Pärchen-Suche»

Du legst in zwei Büchsen oder Körbchen je ein gleiches Ding, z.B. Wäscheklammern, Zündhölzer, Korkzapfen, Büroklammern, Haselnüsse, Steinchen, Muscheln, Mandeln, Weinbeeren, Nähnadeln usw. Nun versuchst du, die Paare blind zusammenzubringen.

«Tastkissen»

Näht aus alten Leintüchern Säcke (ca. 50×50 cm). Füllt diverse Materialien, z.B. Kieselsteine, Hobelspäne, Metalldeckeli von Flaschen, Tannzapfen, Glasmurmeln, Schaumgummiteile, Sand usw. hinein, nicht zuviel, so dass die Säcke noch flach wirken.

Nun näht ihr auch die vierte Seite zu. Die gefüllten Tastkissen legt ihr jetzt in einer bestimmten Reihenfolge auf den Boden. Jeder Spieler versucht nun, mit seinen Füßen, am besten barfuss, zu entdecken, was im Tuchsack eingenäht ist.

Andreas Baumann

