

Gedanken zu den Sinnen vom 25.4.08

Nachfolgend mache ich mir ein paar Gedanken über den Sinn der Sinne.

Der Kuss ist die Königsdisziplin der Sinneslust, da alle 5 Sinne daran beteiligt sind. Beim Kuss kann man sich tief in die Augen schauen. Man riecht den Partner, schmeckt seine Zunge, hört den Atem und fühlt die Lippen. „Kisses are a better fate than wisdom“ sagte der amerikanische Dichter E. Cummings. Und warum sind Küsse ein besseres Schicksal als Weisheit? Wer küsst, hadert nicht mit dem Sinn des Lebens, denn er hat ihn gefunden, zumindest für diesen kurzen Moment.

Von den 5 Sinnen entwickelt sich das Sehen als letzter Sinn. Die Augen öffnen sich erst nach der Geburt. Riechen, Schmecken und Hören werden im letzten Schwangerschaftsdrittel ausgebildet. Der Tastsinn ist der am frühesten entwickelte Sinn und funktioniert ab der 8. Schwangerschaftswoche bei ca. 2.5cm grossen Föten. Der Tastsinn ist der am meisten unterschätzte Sinn. Wussten sie,

- dass der Tastsinn nie schläft
- dass die grösste Rezeptorendichte (Sensoren) im Bereich der Lippen und Fingerkuppen lokalisiert ist
- dass das Tastsinnesorgan über eine Körperfläche von ca. 2m² verteilt ist
- dass der Tastsinn die Voraussetzung schafft, um zwischen innen und aussen, bzw. selbst und fremd unterscheiden zu können
- dass er erlaubt die Welt dreidimensional zu erfahren

Der Tastsinn verfügt über verschiedenen Qualitäten wie Wahrnehmung von Druck, Vibration, Temperatur, Schmerz und Propriozeption (Tiefensensibilität, welche Bewegungen registriert). Der Tastsinn besteht aber nicht nur aus Rezeptoren (Sensoren), sondern auch aus Nervenbahnen und verschiedenen Gehirnarealen. Das Gehirn speichert Atlanten vom Selbst in allen möglichen Lebenslagen ab. Das Körperschema entsteht. Durch Tasten und Trainieren kann der Arm des Tennisspielers um das Tennisracket verlängert werden und das Racket mit dem Selbst des Spielers verschmelzen. Wunderbar ist, dass der Tastsinn seine Leistungen zumeist im Unterbewusstsein erbringt. Wir können ein Glas halten, ohne es fallen zu lassen oder zu zerbrechen, unabhängig vom Füllungszustand und ohne dass wir uns darauf konzentrieren müssen. Dies nennt man auch Koordination. Auch diese Eigenschaft ist im Tennissport von eminenter Wichtigkeit. Das Spiel ist zu schnell, als dass man sich auf die Durchführung eines Schlages konzentrieren kann. Die Konzentration ist vielmehr auf das Spiel und den Ball gerichtet. Die Bewegungen und gewünschten Schläge werden automatisch durchgeführt.

Wie alle Sinne muss auch der Tastsinn lebenslang stimuliert werden, da er sonst verkümmert. Der Tastsinn wird stimuliert durch Bewegung und Berührung. Ein Mangel an Bewegung und Berührung oder Kontakt zur Umwelt führt zu Serotoninmangel, erhöhten Dopamin- und Testosteronspiegeln etc. Folgen davon sind Störungen der Bewegungskoordination, Aggressionen, Konzentrationsstörungen, Essstörungen wie Fettleibigkeit oder Magersucht, Stressreaktionen Bluthochdruck, kurz gesagt Zivilisationskrankheiten. Die Therapie besteht in Bewegung und Streicheleinheiten. In unserer modernen Welt bedeutet das den Besuch von Wellness-Oasen. Sarkastisch könnte man sagen, dass wir uns heute Zärtlichkeit in Wellness Oasen kaufen müssen, um für die reizarme Bürowelt zu kompensieren.

Auch das Bundesamt für Gesundheit hat erkannt, dass der Tastsinn unserer Kinder verkümmert, da nur noch der Sehsinn vor Videogames oder das Gehör mittels iPod stimuliert werden, während Bewegung und sinnliche Erkundung unserer Umwelt vernachlässigt werden

mit den bekannten bereits erwähnten gesundheitlichen Folgen. Aus diesem Grund wurde das Bewegungs-Programm für Kinder ins Leben gerufen. Bewegung ist nicht nur Therapie, sondern auch Prävention.

© Dr. med. M. Kowalski