

Hinhören

Wir nutzen unsere Stimme alltäglich zum Sprechen, Singen oder Summen. An diesem Ort nimmt Dein empfindsames Ohr, die Stimme als ein Schwingungsorgan wahr. Stecke Deinen Kopf in die Aushöhlung des Summsteins und atme tief summend aus. Spürst Du den Schall? Summe in verschiedenen Tonlagen – höher und tiefer – und spüre, wie sich damit das Kribbeln in Deinem Körper verändert. Welche Geräusche nimmst Du wahr, wenn Du Deinen Kopf wieder herausnimmst?

Für den Alltag

Eine Vielzahl von Geräuschen bestimmen unseren Alltag. Weißt Du woher die Geräusche kommen und was sie verursacht? Trainiere Dein Ohr, in dem Du alltägliche Geräusche aufspürst, sie Dir merkst und versuchst sie aus dem Geräuschemix, der Dich umgibt, herauszuhören. Hören sich stilles und kohlenstoffreiches Mineralwasser beim Einschenken gleich an? Wie hört es sich an, in eine Möhre zu beißen? „Nicht das Ohr hört, der Mensch hört.“ (Lotz)

Anschauen

Nimm' auf dem Aussichtsbaumstamm Platz und lass' Deine Augen über die Landschaft schweifen. Was siehst Du? Ist der Himmel heute grau oder blau mit weißen Wolken? Siehst Du die unterschiedlichen Grüntöne der Wiese? Welche Farben und Formen haben Blumenblüten? Ist es windstill oder bewegt der Wind Bäume und Sträucher? Siehst Du Vögel auf der Suche nach Nahrung über die Wiese laufen? Welcher Blick gefällt Dir besonders?

Für den Alltag

Für viele Menschen sind die Augen, das wichtigste Sinnesorgan, denn der Sehsinn liefert ca. 80 % aller Informationen über unsere Umwelt an unser Gehirn. Unsere Augen können sehr viele Details und unzählige Farbempfindungen aufnehmen. Das nutzen wir im Alltag z. B. bei der Beurteilung von Lebensmitteln. Wir versuchen anhand der Farbe oder Form von Obst und Gemüse Rückschlüsse auf die Qualität und Frische der Produkte zu ziehen. Nicht umsonst heißt es: „Das Auge isst mit!“

Loslassen

Bewege Dich! Nutze die Wiese als Übungsmatte. Kreise mit beiden Armen – erst nach vorne, dann nach hinten! Mache ein paar Kniebeugen! Vergiss nicht tief einzuatmen und vollständig auszuatmen! Finde Deinen Schwerpunkt, in dem Du erst nur auf dem linken Bein, dann nur auf dem rechten Bein stehst! Wie beweglich bist Du? Kannst Du mit den Händen den Boden berühren ohne die Knie zu beugen? Drehe Dich schnell um die eigene Achse oder bewege Dich ganz langsam wie in Zeitlupe!

Für den Alltag

Regelmäßige Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern verbessert auch unsere Koordination und motorische Geschicklichkeit. Außerdem machen wir am Schreibtisch nicht so schnell schlapp, wenn wir uns regelmäßig bewegen. Denn das Gehirn wird durch Bewegung besser durchblutet. Regelmäßige Bewegung hält also Geist und Körper fit.

Probieren

Pflücke Dir eine oder mehrere Monatsbeeren und lege sie in den Mund. Wie schmecken sie? Süßlich oder säuerlich? Kannst Du den Geschmack beschreiben? Magst Du den Geschmack?

Für den Alltag

Wenn wir essen, werden geschmackstragende Stoffe von den Geschmacksrezeptoren auf der Zunge und am Gaumen wahrgenommen. Sie vermitteln uns einen süßen, sauren, bitteren, salzigen oder herzhaften (= umami) Geschmackseindruck. Wer schmeckt was, und in welcher Intensität? Jede Person schmeckt anders, denn der Geschmackssinn ist sehr individuell ausgeprägt. Dabei spielen Alter, Kultur und Herkunft eine große Rolle. Kinder sind sehr sensibel für „bitter“, was mit zunehmendem Alter langsam abnimmt. Deshalb essen Erwachsene manchmal bittere Speisen, die sie als Kind nicht gegessen hätten.

Sinnespfad am WABE-Zentrum

Was ist eigentlich ein Sinnespfad? Um was geht es?

Ein Sinnespfad entfaltet und schärft die eigenen Sinne, fördert Achtsamkeit, Kreativität, Erholung und Lebensfreude.

Sinnespfade bestehen aus „Erfahrungsfeldern“, die helfen, die Sinne entfalten zu können. An diesen Orten gilt es, mit allen Sinnen zu lernen. Die Besucher erfahren, erleben und begreifen mit ihren Sinnen: Hören, Schmecken, Riechen, Sehen oder Fühlen.

Wer kann mitmachen?

Alle! Der Sinnespfad am WABE-Zentrum richtet sich an alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die Spaß daran haben, spielerisch sich selbst zu verstehen und neu zu entdecken – Aha-Erlebnisse und „Nervenkitzel“ inklusive. Hier kann sich jeder allein oder in der Gruppe auf den Weg machen und den Sinnespfad erkunden.

Wie funktioniert der Sinnespfad am WABE-Zentrum?

Der Sinnespfad am WABE-Zentrum besteht aus 6 Orten, die auf der Übersichtskarte auf der nächsten Seite zu finden sind.

Auf den jeweiligen Schildern ist ein Hinweis auf das „Erfahrungsfeld“ zu finden.

Eine feste Reihenfolge gibt es nicht – jeder kann die einzelnen „Erfahrungsfelder“ nach Belieben kombinieren.

Mit allen Sinnen lernen und genießen – viel Spaß dabei!

Herzlich Willkommen auf einer Entdeckungsreise zu all Deinen Sinnen!

Erfühle und ertaste Dein Umfeld, schärfe Deinen Blick auf das Wesentliche, erfahre den Duft und Geschmack von Kräutern, Duftpflanzen oder Obst, spüre Deine eigene Stimme oder höre, wie wohltuend Stille wirken kann. Bewege Dich auf eine Wanderung zu Dir selbst und nimm Dir Zeit, Deine Sinne zu erleben und mit allen Sinnen zu lernen.

Fühlen

Begreife Deinen Tastsinn! Zieh' Deine Schuhe aus, schließe Deine Augen und versuche mit den Fußsohlen die unterschiedlichen Materialien und Oberflächen zu ertasten. Spürst Du die unterschiedlichen Reize? Um welche Materialien handelt es sich? Welches Feld fühlt sich für Dich am angenehmsten an? (Die Schuhe kannst Du natürlich auch anlassen)

Für den Alltag

Unser Tastsinn lässt sich mit Händen, Füßen, Zunge und unserem größten Organ, der Haut, erleben. Wir nehmen Gegenstände, Bewegungsimpulse und Berührungen wahr und verknüpfen sie mit früheren Erlebnissen und Eindrücken. Insbesondere (Klein-)Kinder erkunden Lebensmittel gern durch Tasten. Bevor wir in einen knackigen Apfel beißen, haben unsere Hände und Lippen bereits die Schale des Apfels berührt und so Appetit und Vorfreude geweckt.

Berühren und Schnuppern

Entlang des (Bar-)Fußpfads wachsen verschiedene Pflanzenarten. Geh' mit Deiner Nase näher an die Pflanzen heran und atme tief und ruhig durch die Nase ein. Riechst Du die unterschiedlichen Düfte? Vertrautes und

Unbekanntes? Einige Pflanzen duften erst beim Anfassen oder Reiben, andere verraten ihren Duft schon durch ihren Namen.

Für den Alltag

Riechen und Schmecken stehen in engem Zusammenhang, da fast 80 % der Geschmacksinformationen über die Nase geliefert werden. Durch Düfte werden der Appetit angeregt

oder Abneigungen hervorgerufen. Ganz unbewusst bewerten wir unsere Nahrung durch den Duft. Was ist essbar, lecker und schmackhaft? Der Geruch einer frisch geernteten Erdbeere oder einer sonnengereiften Tomate lässt uns das Wasser im Mund zusammen laufen. Denn aus Erfahrungen und Erinnerungen können wir bestimmte Gerüche mit entsprechenden Geschmäckern in Verbindung bringen.

