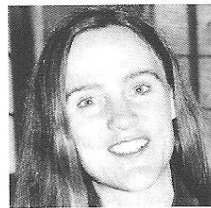


ZU SINNEN KOMMEN



Karolin Linker, Gründerin und Co-Leiterin des Sinnwerks in Frauenfeld/Thurgau in der Schweiz, über das Trainieren der Sinne und die Neuentdeckung der Wahrnehmung

NICHTS GEHT OHNE DIE SINNE

Sich selbst und seine Umwelt wahrzunehmen, ist die Grundlage für unser Denken und Handeln, für soziale Kontakte und Kommunikation, für die Bildung von Selbstbewusstsein und Vertrauen. Damit ist die Sinneswahrnehmung existenzielle Voraussetzung für die Bewältigung unseres Lebens. Die Sinne sind lebenswichtige Orientierungshilfe und Kommunikationsmittel in einer Welt, die immer unübersichtlicher wird. Die Summe aller einzelnen Sinneswahrnehmungen entspricht der Wahrnehmung als Ganzes. Im Lauf unserer Entwicklung lernen wir, den einzelnen Sinnesreizen einen Sinn zu geben. Die innere und äußere Welt des Menschen steht in wechselseitiger Abhängigkeit. Wahrnehmung ist nicht nur durch die Sinnesorgane bestimmt, sie hängt auch von Aufmerksamkeit, Gefühlslage und Gedächtnis ab. In diesem Zusammenspiel von Körper und Geist werden Wahrnehmungen interpretiert und bedeutungsvoll. Indem wir dem Wahrgenommenen eine Bedeutung beimessen, sind wir in der Lage, je nach Situation und Kontext sinnvoll darauf zu reagieren. Diese existenzielle Notwendigkeit, sich seiner Sinne bedienen zu können, wird durch die ästhetisch-kulturelle Bildung ergänzt, ohne die das individuelle und gesellschaftliche Leben nicht erfüllt sein kann.



AM ANFANG STEHT DIE WAHRNEHMUNG

Wir benutzen im Alltag die Sinne meist unbewusst, schenken ihnen kaum Beachtung, unter- oder überfordern sie. Im Sinnwerk können Kinder wie Erwachsene das Wahrnehmen neu entdecken und in interaktiven Workshops auf spielerische Weise die Sinne pflegen, schärfen, trainieren und sensibilisieren. Aufmerksame Sinneswahrnehmung wirkt auf Körper und Geist entspannend und anregend zugleich. In den Räumen der ehemaligen Walzmühle werden Schulklassen neugierig auf die Hintergründe, Teams lernen sich kennen, Freizeitgruppen vertiefen sich in Ungewohntes, Fachgruppen experimentieren und Überlastete kommen wieder zu Sinnen. In einer Welt voller künstlicher Aromen, digitaler Bilder, synthetischer Klänge und neuartiger Materialien sind die Sinne besonders gefordert. Wir müssen lernen, mit den zahlreichen neuen Sinnesinformationen umzugehen, ihre Wirkungen einzuschätzen und angemessen zu nutzen.

Im Sinnwerk sind keine besonderen Fähigkeiten nötig, sondern Lust am Schauen, Hören, Tasten, Schmecken und Riechen. Sinneswahrnehmung ist ein Thema, bei dem wir sowohl Laien wie Fachleute sind. Beim intensiven Wahrnehmen staunen alle über die eigenen Fähigkeiten, werden angeregt und ermutigt. Jede Person erfährt am eigenen Leib, dass Wahrnehmung immer subjektiv und individuell ist. Diese Erkenntnis lässt andere Standpunkte und Perspektiven leichter anerkennen und fördert die partnerschaftliche Suche nach Lösungen.

WISSEN UND WAHRNEHMEN

Wissen ist an Wahrnehmung gebunden. Über das Wahrnehmen konstruieren und organisieren wir unsere Erlebniswelt als Modell im Kopf. Umgekehrt hängt unsere Wahrnehmung vom bereits vorhandenen Wissen, dem Schatz an Erfahrungen, den Erinnerungen und dem Gedächtnis ab. Unsere Konstruktion der Welt wird durch die vorausgegangenen Schritte bestimmt. Jeder Mensch lebt in seiner ganz eigenen individuellen Welt der Wahrnehmungen, Vorstellungen und Erwartungen.

Unser Gehirn hat nur eine eingeschränkte Verarbeitungskapazität. Es kann nicht unendlich viele Reize gleichzeitig bewusst verarbeiten. Daher muss es selektieren. Wir wählen aus, welche Informationen von Bedeutung sind und welche Informationen ausgeblendet werden können. Neuartiges, Merkwürdiges, Abweichendes und Emotionales lassen uns aufmerksam und machen neugierig. Unsere Bedürfnisse, Interessen, Einstellungen und Motive spielen daher bei der Entstehung und Verteilung der Aufmerksamkeit eine große Rolle – dies macht sich vor allem auch die Werbung zunutze.

Viele Menschen leiden heute unter der Flut von Sinnesreizen, der wir uns freiwillig aussetzen oder unfreiwillig ausgeliefert sind. Sie haben »die Nase voll«, ihnen ist »schwindlig« oder sie sind ganz »von Sinnen«. Die schnellen Bilder auf Computer- und Fernsehmonitoren werden von der akustischen Berieselung zuhause, im Kaufhaus, am Strand, im Telefon noch verstärkt. Die Vielfalt immer neuer Materialien fordert unseren untrainierten Tastsinn heraus.

Auf der anderen Seite lässt sich aber auch eine Armut an Sinnesreizen feststellen. Wann haben wir das letzte Mal ein Bild genau betrachtet, ein Musikstück von Anfang bis zum Schluss gehört oder wann sind wir barfuß über eine Wiese gelaufen? Es ist ein großes Bedürfnis nach authentischen »echten« Sinneserlebnissen zu verzeichnen, sowohl im Kleinen, zum Beispiel beim Kochen, der Flucht in Wellness-Oasen oder in die Klosterruhe, als auch im Großen, wo Eventkultur und Risikosportarten das intensive Erleben ermöglichen sollen.

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG UND WAHRNEHMUNG

Studien haben gezeigt, dass die Sensibilität unserer Sinne abnimmt. Jüngere Menschen verarbeiten Informationen zwar schneller und können mehrere Informationsstränge gleichzeitig bearbeiten («Multitasking»). Aber sie scheinen all die vielen Informationen immer weniger gefühlsmäßig zu verankern und sind daher emotional weniger betroffen. Wenn uns aber das, was wir wahrnehmen, nicht mehr im Innersten trifft, werden wir weder für uns selbst noch für unsere Umwelt und unsere Mitmenschen Sorge tragen wollen. Aus diesem Grund ist es auch für die nachhaltige Entwicklung unserer Welt existenziell, dass wir unsere Sinne schulen und die Wahrnehmung sensibilisieren. Nur wenn wir Details und Feinheiten erkennen, können wir verstehen, schätzen und lieben. Nur wenn wir unseren »Soziatsinn« ins Spiel bringen, unsere Mitmenschen wahrnehmen, uns in ihre Lage hineinversetzen, können wir mitfühlen, im Team arbeiten, erfolgreich kommunizieren und solidarisch handeln.



Fotos © Sinnwerk, Karolin Linker



DIE SINNE WECKEN

Die interaktiven Workshops werden den Bedürfnissen und Interessen der unterschiedlichen Gruppen angepasst. Thema und Inhalte der Workshops, aber auch die Erlebnisse sind sich häufig sehr ähnlich, verschieden sind die Sprache und die Herangehensweise. Vermeintlich Selbstverständliches wie Licht und Dunkelheit, Farben, Geräusche, aber auch abstrakte Themen wie Gesundheit, Balance, Geschmack oder Kommunikation bekommen durch eigene körperliche Sinneserfahrung eine eindruckliche Bedeutung. Bisherige Erfahrungen und vorhandenes Wissen werden auf dem Experimentierfeld überprüft und bestätigt – oder häufig auch in Frage gestellt. Warum sich zum Beispiel der große »Wackelstein« so merkwürdig benimmt, finden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Beobachten, Anfassen, Ausprobieren und Diskutieren selbst heraus. Kinder wie Erwachsene kommen auch ohne physikalische Vorbildung oder Erläuterungen auf die Idee, dass dieses verblüffende Phänomen etwas mit Symmetrie, Gewicht und Schwerpunkt zu tun haben muss. Es geht jedoch weniger um das Warum als um das Wie. Was genau lässt sich alles beobachten, welche Rolle spielt der Rhythmus des widerwilligen Wackelsteins und was hat es mit dem Material und seiner Form auf sich? Eine andere Installation, die zum Diskutieren anregt, ist das »Hörgeröhr«. Hier geht es darum, sich mittels Kopfhörern, Sprechern, Schläuchen und Kanälen auf die Suche nach den Tücken der Kommunikation zu machen. Tückisch ist auch die »Doppelschaukel«, auf der ein Zweierteam versucht, ge-

meinsam in Schwung zu kommen oder auch die Balancierscheibe, die den Spaß am inneren Gleichgewicht weckt. Die »Camera obscura« ist ein »begehbare Auge«. Nach einer Weile im Stockdunklen gewöhnt sich unser Sehsinn an die Dunkelheit und wir erkennen nach und nach das von außen durch ein kleines Loch in den Raum projizierte Bild – spiegelverkehrt und auf dem Kopf stehend. Im großen Dunkelraum können ganz unterschiedliche Aktionen stattfinden: Malen und Schreiben, Tasten und Tanzen, Singen und Summen, Schmecken und Riechen. Allen gemeinsam ist die Sehnsucht nach dem Licht. Farbige Scheinwerfer, Farbtafeln und Farbräume ermöglichen einen kreativen Einstieg in das weite Feld der Farbenlehre und zeigen zusammen mit optischen Spielereien, wie der manchmal graue Alltag farbiger gestaltet werden kann. Bei »Miraculix« braut sich jede Person ihren Zaubertrank, bei dem Farbe und Geschmack mit frischen und getrockneten Kräutern individuell abgestimmt werden. Im Sinnwerk wird auf spielerische Weise deutlich, dass wir alle lebenslang lernen und zwar in jedem Moment, in dem wir aufmerksam wahrnehmen. Wir erkennen, dass wir sogar in kritischen Situationen wach und aufmerksam handeln können, ohne dass wir uns im Trubel verlieren oder nur noch automatisch reagieren. Wir können bei kleinen und großen Ereignissen präsent sein und müssen das Leben nicht an uns vorbei rauschen lassen. Die aktive und bewusste Wahrnehmung mit allen Sinnen wird damit zu einer lustvollen und nachhaltigen Alltagsgestaltung.

NR. 86
Dezember 2007
Januar 2008
€ 8,00

infodienst

DAS MAGAZIN FÜR KULTURELLE BILDUNG



**Entdecken
Erforschen
Erfinden**

Ästhetisches Lernen
und wie es funktioniert

Extra: Max Fuchs zur Kooperation
von Schule und Kultur