

# Die zwölf Sinne

---

Die anthroposophische Menschenkunde unterscheidet 12 Sinnesbezirke, durch die sich dem Menschen die Welt in 12 verschiedenen Qualitäten offenbart. Die Art und Weise wie die Welt an den Menschen herantritt, bestimmt sein Erleben und seine Orientierung. Darüber hinaus prägen die Sinnesqualitäten die psychische Grundstimmung des Menschen. Die Nutzung dieser 12 Sinnesqualitäten erweist sich als ein wichtiges Instrument für die Pflegepraxis bei wahrnehmungsgestörten Patienten oder bei psychosomatischen Erkrankungen.

## 1. Tastsinn

Der Tastsinn vermittelt das Selbsterleben an den Körpergrenzen durch Berührung. In der Abgrenzung zur Umgebung erfährt der Mensch sein Ich. Positive Tasterlebnisse sind die Grundlage für das Urvertrauen in das menschliche Dasein. Der Patient wird im Krankenhaus von vielen und durch vieles berührt. Daraus ergibt sich für Pflegende die Aufgabe, Berührungen mit Achtsamkeit zu praktizieren. In besonderen Krankheitszuständen gilt es durch den Tastsinn vermittelte Eindrücke bewusst zur Gesundheitsförderung einzusetzen, bzw. den Patienten vor Druck zu schützen.

### Handlungsfelder:

Berühren, Waschen, Lagern, Einreibungen, (Fest)halten

### Schädigende Einflüsse:

Anhaltende Druckbelastung, fehlende Berührung, Distanzlosigkeit

## 2. Lebenssinn

Der Lebenssinn vermittelt den Kräftezustand des Leibes. Durch ihn wird uns Behaglichkeit oder Unbehagen, Hunger oder Durst, Erquickung oder Zerschlagenheit, kurz - die Gestimmtheit des Leibesinstruments bewusst. Differenzierte Wahrnehmungen durch den Lebenssinn ermöglichen dem Patienten seine Lebensweise der Gestimmtheit des Leibes anzupassen. Da diese Wahrnehmungen oft unzureichend sind, besteht Veranlassung der Befindlichkeit des Patienten größte Aufmerksamkeit zu schenken.

### Handlungsfelder:

Rhythmische und ausgewogene Gestaltung von Speise und Trank, Licht und Luft, Bewegung und Ruhe, Ausscheidungen, Wachen und Schlafen, seelischen Anregungen. Interesse für das Befinden des Patienten.

### Schädigende Einflüsse:

Hetze, Stress, Ärger, Kummer, Maßlosigkeit, unrhythmische Lebensführung.

### 3. Eigenbewegungssinn

Der Eigenbewegungssinn vermittelt ein Bewusstsein von der Lage der Gliedmaßen und deren Bewegung durch die Wahrnehmung der Verkürzung oder Dehnung der Muskeln. Er ist damit die leibliche Grundlage für das Freiheitserlebnis und das Gefühl der Selbstbeherrschung. Die Hilfe zur Erhaltung und Wiederherstellung der Körperbeweglichkeit ist ein primäres Ziel der professionellen Pflege. Dabei geht es nicht nur um die Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates sondern wesentlich auch um das innere Durchleben und Durchfühlen der Bewegung. So kann durch angemessene körperliche Bewegung auch die seelisch - geistige Beweglichkeit gefördert werden.

#### **Handlungsfelder:**

Mobilisation, aktives und passives Durchbewegen der Gliedmaßen, Dehnen und Strecken der Glieder, (Heil)-Eurythmie, Krankengymnastik.

#### **Schädigende Einflüsse:**

Lagerungsbedingte Immobilität (z.B. Kissen unter dem Knie), Sedierung, überwiegend substituierende Pflege.

### 4. Gleichgewichtssinn

Der Gleichgewichtssinn vermittelt das Bewusstsein von Gleichgewicht, von Labilität und Stabilität. Er bildet damit auch die Grundlage für die Empfindung von seelischen Qualitäten wie Ausgleich, Ruhepunkte, Selbstvertrauen, inneres Maß, Urteilsfähigkeit. Damit ist die Herstellung von Gleichgewichten zwischen Extremen ein grundlegendes therapeutisches Element. Fortwährend gilt es ein ausgewogenes Verhältnis von Schlafen und Wachen, Bewegung und Ruhe, Arbeit und Freizeit, Anspannung und Entspannung, Einatmung und Ausatmung u.v.a.m. herzustellen. Dabei gilt es, dem Patienten Zeit zu lassen, Gleichgewichte selbst zu finden und labile Zustände in rhythmischer Bewegung zu halten. Auch der Pflegende sollte sich im Gleichgewicht befinden.

#### **Handlungsfelder:**

Lagerung, Mobilisation, Sitzen, Gehen, Stehen, Drehen.

#### **Schädigende Einflüsse:**

Seltener Lagewechsel bei immobilen Patienten, hektische Bewegungen, unkoordinierte Mobilisation

## 5. Geruchssinn

Der Geruchssinn vermittelt die feine Stofflichkeit der Luft. Durch ihn werden Erinnerungen in besonderer Weise angeregt. Positive oder negative Geruchserlebnisse prägen sich tief ein. Das Krankenhaus wird häufig an seiner Geruchsnote identifiziert (oftmals ein Gemisch aus Desinfektionsmitteln, Harn und Essenserüchen). Sympathie oder Antipathie schließen sich unmittelbar an einen Geruchseindruck an.

### Handlungsfelder:

Für frische Luft sorgen, ätherische Öle zur Inhalation oder Einreibung sparsam dosieren, unangenehme Gerüche vermeiden oder neutralisieren, Geruchsüberempfindlichkeiten (z.B. bei Zytostase) beachten.

### Schädigende Einflüsse:

Schlecht gelüftete Zimmer, unmäßiger Einsatz von Ätherischen Ölen oder Desinfektionsmitteln, künstliche Duftstoffe, Ausdünstungen von Kunststoffen.

## 6. Geschmackssinn

Der Geschmackssinn vermittelt die Qualitäten süß, sauer, bitter, salzig. Er erschließt die stoffliche Zusammensetzung der Nahrung. Durch eine angemessene Ernährung wird der Gesundungsprozess unterstützt. Im Seelischen entwickelt sich am Geschmack die Urteilsfähigkeit über Zusammengehöriges und zueinander Passendes.

### Handlungsfelder:

Eigengeschmack der Nahrungsmittel hervortreten lassen, Vollwerternährung, ästhetisch ansprechende Darreichung der Nahrung, Vorlieben und Abneigungen berücksichtigen. (Süß zum Einschlafen, Sauer bei Benommenheit, Bitter bei Übelkeit, Salzig zum Aufwachen). Geschmackvolle Gestaltung der Umgebung.

### Schädigende Einflüsse:

Zu starke Gewürze, Geschmacklosigkeiten.

## 7. Sehsinn

Der Sehsinn vermittelt Licht- und Farbeindrücke. Die Welt erscheint in Oberflächen. Farb- und Raumgestaltung prägen in besonderer Weise die Erlebnissphäre des Menschen. Ihre Gestaltung ist nicht nur eine ästhetische Aufgabe sondern ein bedeutender Faktor für Wohlbefinden, Stimmung und Orientierung des Patienten.

### Handlungsfelder:

Farb- und Raumgestaltung, innere Bilder anregen durch bildhafte Sprache und Begriffe, Bilder für Patienten auswählen.

### Schädigende Einflüsse:

Kalte und grelle Farben, beziehungslose Bilder.

## 8. Wärmesinn

Der Wärmesinn vermittelt die Empfindung von Temperaturunterschieden bezüglich der eigenen Körperwärme. Wärme hat eine leibliche, seelische und geistige Dimension. In der Wärme drückt sich das Ich im Leibe aus. In der Wärme dehnen wir uns aus, in der Kälte ziehen wir uns zurück. Deshalb ist die Wärme ein wichtiges therapeutisches und pflegerisches Medium. Viele pflegerische Maßnahmen haben den Schutz und die Anregung leiblicher, seelischer und geistiger Wärmeverhältnisse zum Ziel.

### Handlungsfelder:

Herstellung eines patientengerechten Wärmemilieus in Zimmer und Bett (Heizung, Lüftung, Kleidung, Bettdecke). Besonders auf warme Schultern, Nierengegend, Bauch, Hände und Füße achten. Äußere Anwendungen.

### Schädigende Einflüsse:

Unterkühlung, andauernde Überwärmung, Flügelhemden, kalte, unpersönliche Atmosphäre.

## 9. Hörsinn

Der Hörsinn vermittelt Ton und Klangerlebnisse. Er erschließt einen seelischen Innenraum. Die akustische Umgebung beeinflusst den Erholungswert des Krankenhausaufenthaltes. Eine Kultur des Hörens hat deshalb einen hohen Stellenwert.

### Handlungsfelder:

Immer wieder für Stille sorgen, lauschen, zuhören, auf Klänge und Geräusche aufmerksam machen. Nachruhe bei äußeren Anwendungen.

### Schädigende Einflüsse:

Dauerberieselung durch Radio, TV etc., Lärm, plötzliche laute Geräusche.

## 10. Lautsinn

Der Lautsinn vermittelt im Unterschied zum bloßen Geräusch den Eindruck von Sprache, Gesang, überhaupt von allem Zeichenhaften. Das Erlebnis der Physiognomie oder der Gestik ist wesentlich durch den Lautsinn geprägt. Gute Artikulation und Verständlichkeit der Rede sowie Deutlichkeit im Ausdruck sind Grundbedingungen für das gegenseitige Verstehen.

### Handlungsfelder:

Warmer herzlicher Tonfall, Gesten und Körpersprache, Übereinstimmung von Wort und Tat, deutliches Sprechen.

### Schädigende Einflüsse:

Abweisende Gesten, innerlich unteiliges Sprechen.

## 11. Gedankensinn

Der Gedankensinn vermittelt das Erfassen der Sinnhaftigkeit eines Gedankenganges, letztlich des Verstehens. Verständnis ist die Grundlage für die Orientierung und die Mitwirkung an Therapie und Pflege. Grundvoraussetzung hierfür ist die Durchschaubarkeit der Therapie, der Abläufe und Zuständigkeiten, ferner die Überschaubarkeit der Örtlichkeit und das einfache Handling von Einrichtungs- und Gebrauchsgegenständen. Ziel für den Patienten ist das Verständnis für o.g. Einrichtungen und Funktionen. Sie ist Grundlage für seine Orientierung und Mitwirkung. Viele Patienten suchen den Sinnzusammenhang der Erkrankung in ihrer Biographie. Durch die Anregung eines schöpferischen Gedankenlebens werden sie hierin unterstützt.

### Handlungsfelder:

Immer wieder Zusammenhänge knüpfen, einfühlsam erklären, Fragen stellen, Anekdoten erzählen, Dinge einleuchtend machen, Gespräche wiederaufnehmen, an Bekanntes anknüpfen, Lebensfragen erörtern.

### Schädigende Einflüsse:

Gespräche nur zur Informationsweitergabe führen, Unwahrhaftigkeit, Phrasenhaftigkeit.

## 12. Ich-Sinn

Der Ich-Sinn vermittelt die Wahrnehmung von der Wesensart eines anderen Menschen (Ich). Krankheit oder Behinderung sind Möglichkeiten zur Entwicklung des individuellen Menschseins. Im besonderen Menschen mit leiblicher oder seelischer Behinderung finden in dieser Anschauung eine Bestätigung ihrer Individualität und geistigen Autonomie. Die Begegnung zwischen Patient und Pflegendem soll von der Wahrnehmung des anderen Ich geprägt sein. Der Patient kann sich so als Individualität anerkannt fühlen und er kann die Menschen in seiner Umgebung gleichfalls als Individualitäten wahrnehmen.

### Handlungsfelder:

Wahrhaftigkeit in der Begegnung, den Patienten innerlich begleiten, nach der Lebensgeschichte fragen.

### Schädigende Einflüsse:

Sich hinter Rollen- und Sachzwängen verstecken, Desinteresse, "dafür bin ich nicht zuständig".