



Herzlich Willkommen zum elften Elternbrief!

Wir nehmen die Welt und uns selbst sinnlich wahr. Die sinnlichen Wahrnehmungen bilden unsere Lebenserfahrung.

In der Kindheit entwickelt sich der eigene Körper an den gemachten Erfahrungen. So entwickelt jedes Kind die Fähigkeit zu handeln, zu empfinden und zu erkennen. Hierbei gilt vor allem auch im Nervensystem der Grundsatz: „Use it or lose it“ (deutsch „nutze es oder verliere es“).

Es ist also wichtig, alle Erlebnisse mit möglichst vielen Sinnen gut in der körperlichen Erfahrung

zu verankern. Daher möchten wir Sie in diesem Elternbrief auf eine Reise zum Thema „Sinne“ einladen.

Wenn Sie auch die kommenden Elternbriefe nicht verpassen möchten, dann abonnieren Sie den Newsletter von „Bildschirmfrei bis 3“ unter (<https://bildschirmfrei-bis-3.de/#newsletter>).

Mit herzlichem Gruß

Ihr „Bildschirmfrei bis 3“-Team

Sinne und Bildschirmmedien

Bildschirmmedien, wie etwa Filme schauen oder Videospiele spielen, bieten bequeme und spannende Erfahrungen. Um das gezeigte Wahrzunehmen, nutzen wir unseren Seh- und Hörsinn.

Beide Sinne werden allerdings ungenauer und flacher angeregt als in der Natur: Der Ton auf einem Bildschirm ist eingeschränkt. Er kommt nicht aus dem scheinbar sprechenden Mund der Person in einem Film, sondern aus den Lautsprechern daneben. Die Farben auf einem Bildschirm sind meist übersättigt und die Helligkeit zu hoch eingestellt.

Naturgemäß nutzen Kinder alle Möglichkeiten in ihrer Umgebung um zu lernen. Sie probieren sich und die Dinge aus, in dem sie etwas anfassen, zum Mund führen, drehen und werfen, klettern und sich über den Boden rollen.

Es ist wichtig, dass die Umgebung Kindern all dies bietet und ermöglicht.

Erfahrungen durch Bildschirme werden ausschließlich über das *Sehen* und *Hören* gemacht. Dies ist sogar noch ungenauer und flacher als im echten Leben.

Für das frühkindliche Lernen ist es jedoch wichtig, dass alle Sinne angeregt und genutzt werden.

Schon
gewusst?



Es werden unterschiedlich viele Sinne definiert. Die „klassischen“ Sinne, die vermutlich jeder kennt, sind: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten.

Diese können durch sieben weitere Sinne ergänzt werden: Lebenssinn, Bewegungssinn, Gleichgewichtssinn, Wärmesinn, Sprachsinn, Denksinn und Ich-Sinn.

Ein Überblick

Was nehmen wir mit unseren Sinnen wahr?



Abbildung: © PD Dr. med. Silke Schwarz

Die Sinne eines Kindes können gepflegt werden, indem Sie als Eltern sichtbar und sinnvoll in seiner Umgebung handeln. Entscheiden Sie für sich selbst, welche der Anregungen auf dieser und der kommenden Seite für Sie hilfreich sind. Wie viele Sinne würden Sie definieren?

Der **Tastsinn** erleben wir unseren Körper und unsere Umgebung. So fühlen wir uns mit der Welt verbunden. Babys lieben es, alles mit dem Mund zu betasten. Gute Berührungen können sie beruhigen.

Der **Geruchssinn** hilft uns Düfte aus der Umgebung wahrzunehmen. Diese knüpfen sich an sehr langlebige Erinnerungen. Gerüche können auch als Warnung dienen.

Mit dem **Geschmackssinn** prüfen wir zusammen mit dem Geruchssinn, was wir essen. Kinder lernen zunehmende Nahrungsvielfalt zu tolerieren und zu genießen.

Mit dem **Sehsinn** lernen wir farbiges Licht und Schatten zu sehen. Die Wirkung von Licht und Farben können unterschiedliche emotionale Stimmungen auslösen.

Der **Gehörsinn** ermittelt alle Geräusche mit ihren Tonhöhen und Qualitäten. Hören, Hinhören und Zuhören sind dabei verschiedene Fähigkeiten.

Mit dem **Lebenssinn** fühlen wir unser inneres Befinden: Hunger, Durst, Müdigkeit, Leistungsfähigkeit, Kraft, Schwäche, Gesundheit und Krankheit.

Mit dem **Bewegungssinn** nehmen wir Bewegungen und Haltungen unseres Körpers wahr. Wir lernen so, Bewegung und Haltung zu steuern. Zu allererst erlernt ein Baby seine Augen zu steuern, indem es ein Objekt fixiert. Später greift es mit der Hand hinterher, tastet, was es sieht und erobert sich so die Welt.

Der **Gleichgewichtssinn** ermöglicht uns, unser Zentrum gegen die Schwerkraft aufzurichten. Dadurch können wir einen eigenen Standpunkt in der Welt einnehmen. Er ermöglicht ruhiges, unbewusstes und bewusstes Ausbalancieren.

Der **Wärmesinn** lässt uns Wärme und Kälte spüren. Er unterstützt die lebensnotwendige Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Sympathie, Liebe oder Begeisterung verändern auch das Wärmeempfinden.

Vielleicht finden Sie es abwegig, aber die Waldorfpädagogik berichtet noch von drei weiteren Sinnen, mit denen alltägliche menschliche Fähigkeiten beschrieben werden:

Sie beschreibt einen **Sprachsinn**. Dieser geht über den Hörsinn hinaus. Er wird individuell erlernt und lässt uns die Sprache anderer Menschen direkt als solche wahrnehmen. Auch, wenn wir die Sprache nicht gleich verstehen.

Neben dem Sprachsinn wird von einem **Gedankensinn** gesprochen. Mit diesem können wir die Gedanken einer anderen Person verstehen und für uns nachvollziehbar machen.

Wir haben gelernt, den anderen Menschen intuitiv als Individuum zu erkennen. Wir wissen auch, dass ein Kind seine eigene Persönlichkeit nur zusammen mit und an anderen Menschen entfalten kann. Daher glaubt die Waldorfpädagogik, dass es einen **Ich-Sinn gibt**.



Aus dem Nähkästchen geplaudert

Der **Tastsinn** kann durch das Spielen im Sandkasten oder auch Zuhause (Kineticsand, Modelliersand, Holzbauklötze) gefördert werden. Das Kind tastet den Sand zwischen den Fingern und verbuddelt seine Hände. Es erfährt sich selbst, seine Grenzen und Anfang und Ende der eigenen Berührungen.

Der **Lebenssinn** kann durch Handgestenspiele und Lieder gefördert werden. Beispiele für Handgestenspiele sind: Pferdchen lauf Galopp, das ist der Daumen, 10 kleine Zappelmäher, klein Häschen wollt spazieren gehen. Vielleicht denken Sie sich auch selbst eins aus?

Um den **Bewegungssinn** zu fördern, können Sie einen Bewegungsparcours aufbauen. Einen Tunnel, ein Kletterdreieck oder ein Podest können Sie optimal zur Bewegungsvielfalt Ihres Kindes nutzen. Aber auch Alltagsgegenstände wie ein kleiner Tisch zum darüber Klettern, ein Hocker zum Hinunterspringen oder Kissen zum drüber Hüpfen, können den Bewegungssinn Ihres Kindes unterstützen.

Um den **Gleichgewichtssinn** Ihres Kindes zu fördern können Sie z. B. eine Hängematte auf



hängen und ihr Kind darin schaukeln. Im Alltag können viele Gelegenheiten gefunden werden das Gleichgewicht zu fördern: Balancieren auf unebenem Untergrund, Schaukeln auf dem Spielplatz oder Wippen. Auch bei Spaziergängen über Stock und Stein ist jeder Schritt eine Gleichgewichtsübung.



Mit allen Sinnen

Um alle Sinne zu fördern ist das Spielen in der Natur sowie der Kontakt mit Tieren optimal. Die Natur bietet viele Sinnesindrücke und ist für jeden Sinn förderlich. Auch die Umgebung von Tieren kann Kindern ein Gefühl von Selbstwirksamkeit geben, sie aufmerksam werden lassen und das Selbstwertgefühl fördern.

Liebe Eltern,

wir sind Familie Schäfer: Ich Stina mit Mark und unsere Tochter Anna. Gemeinsam mit unseren zwei Hunden Luna und Trixie leben wir am Stadtrand.

Anna hat heute eine Begegnung mit dem Löwenzahn. Das strahlende Gelb hat sie angelächelt. Ganz da unten am Boden wächst die Pflanze. Das schaut sich Anna genauer an. Sie berührt den Stiel der Pflanze und probiert die Blume aus der Erde zu ziehen: „Mama freut sich bestimmt über die Blume“. Nachdem sie ihr großes, leuchtendes Geschenk in der Hand hält, geht sie Gedankenverloren zurück zu ihren Eltern.

Tipp!

Auf der Website:

www.bildschirmfrei-bis-3.de finden Sie den Steckbrief der Familie Schäfer.



Tipps und Tricks für einen Alltag ohne Bildschirmmedien

- ✓ Vielfältige Sinneswahrnehmungen und -erfahrungen sind für die Entwicklung von Kindern essentiell. Die beste Umgebung zum Lernen mit allen Sinnen ist die Natur. Gehen Sie daher so viel wie möglich gemeinsam raus und genießen Sie die Eindrücke.
- ✓ Bildschirmmedien sind Zeiträuber. Sie rauben Kindern die Zeit für echte Sinneserfahrungen.
- ✓ Verzichten Sie daher auf unnötigen Bildschirmmedienkonsum, der nur berieseln soll.
- ✓ Beim Schauen auf einen Bildschirm nutzen Kinder ausschließlich den Hörsinn und Sehsinn. Ermöglichen Sie Ihrem Kind lieber eine Umgebung, die viele seiner Sinne anregt.
- ✓ Probieren Sie unsere Tipps aus dem Nähkästchen aus, um die Sinnes Ihres Kindes zu fördern. Entwickeln Sie eigene Ideen, die Ihrem Kind und Ihrer Beziehung guttun.
- ✓ Haben Sie mit Ihrem Kind gemeinsam Spaß am Entdecken und Lernen. Lassen Sie Ihr Handy Zuhause oder schalten es zumindest auf stumm.

Eine Studie von



Haben Sie noch Fragen, Anregungen, Wünsche? Dann schreiben Sie uns doch einfach:

kontakt@bildschirmfrei-bis-3.de