
Mit allen Sinnen

Eine der wichtigsten Befähigungen des Menschen ist die Möglichkeit, das Lebensumfeld mit den Sinnen wahrzunehmen. Das Sehen, das lt. wissenschaftlichen Erkenntnissen ca. 3/4 aller Wahrnehmungen verarbeitet, das Tasten, Schmecken, Riechen oder Hören lässt eine unmittelbare achtsame, empfindsame Beziehung zum nächsten Menschen oder zu einem Gegenstand bzw. Bauwerk aufbauen. Doch leider ist es auch so, dass die Achtsamkeit auf die Sinne oftmals durch die Alltagssorgen und -verpflichtungen nicht umfänglich erreicht werden kann. Dabei gibt es einfache Möglichkeiten: Ein regelmäßiger Spaziergang hinaus in die Natur kann das Bewusstsein erweitern, sei es alleine, mit dem Partner, mit der Partnerin, mit den Kindern, mit Freunden oder Bekannten, dabei den Alltag beiseite zu stellen und die Freude über das Entdecken der Umwelt mit den Sinnen zu teilen. Wer es gerne mit einem Wochenendausflug verbindet, findet in Orten mit einer Therme vielfältige Möglichkeiten der sportlichen Betätigung und Erholung. Ein kulinarisches Kaffeetrinken oder Abendessen kann dies zum Ausklang noch weiter abrunden. Als Beispiel sei Biberach an der Riß mit einer ansprechend gestalteten Fußgängerzone und dem [Jordanbad](#) genannt. Hinzu gehört eine [Sinn-Welt](#), in der mit zahlreichen Informationstafeln/Sinnsprüchen und vielen Exponaten die Gäste aus allen Generationen eingeladen sind, ihre Sinne wieder zu entdecken oder zu stärken.

Bildquelle (c) [Altonews](#)