

# SENSORIUM

**Du erfährst:**

wie

das Auge sieht



das Ohr hört



die Nase riecht

die Haut fühlt

die Finger tasten



der Fuss versteht

die Hand begreift



das Gehirn denkt

die Lunge atmet

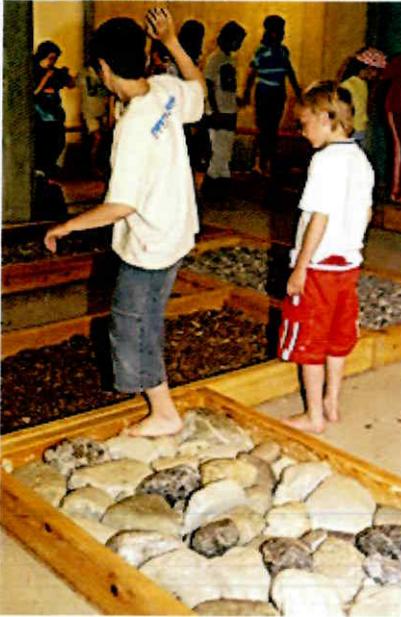
das Blut pulst



der Körper schwingt



# 1. Barfussweg



Wir begehen den Fussparcours barfuss. Er besteht aus Feldern, die mit verschiedenen Materialien ausgefüllt sind, z.B. mit Steinen, Holzstämmen, Schafwolle, geriffeltem Metallblech oder Sand. Auf der Fusssohle befindet sich ein Netz von Reizpunkten, die durch Nerven und Blutbahnen mit den inneren Organen verbunden sind. Durch Massage der Fusssohlen, wie sie beim Barfuss-Gehen über Wiesen oder Naturwege automatisch erfolgt, wird der Körper positiv beeinflusst.

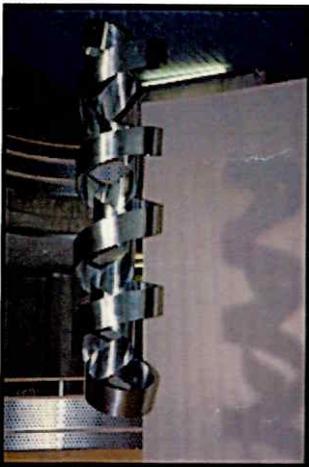
### Aufgabe:

Welche Materialien empfindest Du als angenehm?

---

Welche unangenehm? \_\_\_\_\_

# 2. Doppelspirale



Wenn wir die sich drehende Doppelspirale beobachten, erleben wir die Überwindung von Gegensätzen. Jeder Punkt hat immer die gleiche Höhe.

### Aufgabe:

Wie nehmen wir aber die Spiraldrehung wahr?

---

Spiralen gehören zu den grundlegenden Formen der Welt. Von der DNA bis zur Milchstrasse entwickelt sich vieles spiralförmig.

# 3. Einpunktschaukel

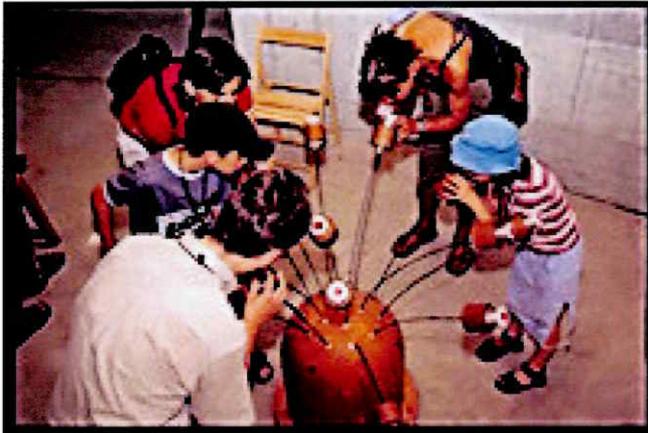


Im Unterschied zu einer normalen Schaukel, die nur auf einer Ebene schwingt, ermöglicht die Einpunktschaukel ein Rund-um-Schwingen. **Nur an einem Punkt gehalten**, erlaubt sie die grösstmögliche **Freiheit des Schwingens**. Im Korb rundum geschützt, geschieht das Schaukeln in reizvollem Gegensatz von freier Geborgenheit und geborgener Freiheit.

Bitte Schuhe ausziehen!

**Aufgabe:** Einfach geniessen und die Seele baumeln lassen!

## 4. Duftbaum



Wir kennen **sieben** verschiedene Arten von **Duftmolekülen**, durch deren Zusammensetzung alle Gerüche bestimmt sind. Sie riechen:

- kampferartig
- moschusartig
- blumig
- minzig
- ätherisch
- stechend
- faulig

In den „Blüten“ des Duftbaums befinden sich Grundgerüche sowie verschiedene Mischungen. Gerüche wirken tief bis in früheste Erinnerungsschichten.

Durch die Nase verbinden wir die Aussenwelt unmittelbar mit unserem Inneren. Dies spiegelt sich auch in zahlreichen Redewendungen, wie z.B: „Ich kann dich nicht riechen.“ „Hat er den Braten gerochen?“

### Aufgabe:

Was riechst Du gerne? \_\_\_\_\_

Was nicht? \_\_\_\_\_

## 5. Gongs



Wir brauchen Konzentration und Gefühl, um einen Gong nicht nur laut, sondern schön ertönen zu lassen. Stärke und Rhythmus des Anschlages rufen entweder harmonische Klänge und Resonanzen oder ein disharmonisches Klirren und Scheppern hervor. Die Schallwellen, die ein Gong aussendet, werden nicht nur vom Ohr, sondern von unserem ganzen Körper wahrgenommen. Die Fähigkeit des Zuhörens lässt sich an diesem Instrument hervorragend üben. Wir versuchen auch, dem klingenden Gong bis an die Grenze des noch Wahrnehmbaren nachzulauschen.

## 6. Horchrohre



Rohre in verschiedener Länge und mit verschiedenem Durchmesser fangen die Schallwellen der Umgebung ein. Jedes Rohr fängt seinem Rauminhalt (Volumen) entsprechend andere Schwingungsbereiche (Frequenzen) ein. Legen wir ein Ohr an die Öffnung, können wir höhere oder tiefere Tonbereiche hören. Die Rohre sind beweglich angebracht, damit man sie auf verschiedene Bereiche des Raumes ausrichten kann. Wir erfahren so die vielschichtige Klanggestalt des Raumes.

## 7. Klingende Hölzer - Dendrophon



**Aufgabe:** Spielt eine einfache Melodie!

(Alli mini Änteli..., Le coq est mort..., Dert änet am Bärkli...,  
Es Burebüebli mani nid...)

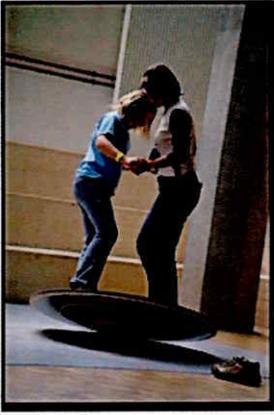
Holz kann klingen. Das Dendrophon kann wie ein grosses Xylophon gespielt werden. Je nach Art des Anschlags, mit Schlegel oder mit der blossen Hand, entstehen warme Klänge, die zu Melodien und Rhythmen werden können. Mehrere Personen können gleichzeitig an dem Gerät gemeinsam musizieren.

## 8. Klingende Steine - Lithophon



Steine sind nicht stumm. Am Lithophon können wir Steine zum Klingen bringen. Mit einem Gummihammer schlagen wir das massive Gestein an und können verschiedene Klangvariationen und Harmonien hören.

## 9. Balancierscheibe



Die Balancierscheibe fordert und fördert das Gleichgewicht. Balancierend das Gleichgewicht zu halten, ist ein für das Gehörorgan förderliches Spiel und gleichzeitig Erholung für den ganzen Körper. Man lernt, im Ausgleich und Gleichgewicht zu sein mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt.

## 10. Pirouette



Wenn wir während der Drehung die Arme ausstrecken oder anwinkeln, werden Zentrifugal- und Zentripetalkräfte wirksam. Wir erleben die unmittelbaren Wirkungen von Rotation. Der Effekt kann durch Gewichte noch gesteigert werden. Auch die Bedeutung der aufrechten Haltung wird spürbar: Wer sich hängen lässt, wird sich nur langsam um die eigene Achse drehen. Wir können hier auch üben, Schwindelgefühle zu vermeiden, indem wir in der Umgebung einen bestimmten Punkt fixieren und ihn bei jeder Drehung wieder kurz anschauen.

## 11. Prismen



Wir halten eines der kleinen Prismen vor die Augen und schauen hindurch. Wir können schräg nach oben oder schräg nach unten schauen. Wo ist der Unterschied? An den Gegenständen erscheinen Farbsäume: blaurot bis gelb und violettblau bis blaugrün. Wir sehen, dass überall, wo hell und dunkel aufeinandertreffen, diese Farben auftreten.

**Aufgabe:** Was geschieht, wenn wir das Prisma senkrecht halten?

---

## 12. Rieseltafel



Wenn Körnungen durch Bewegung ins Rutschen geraten, kommt es zur Bildung von Schichten. Wenn wir die Rieseltafel langsam drehen und dann in Ruhe lassen, können wir den Prozess der Erosion und des Aufbaus beobachten. Das Gemisch aus zwei Sandarten rieselt, manchmal pulsierend wie Blut in den Adern, durch feinste Trichteröffnungen. Dabei gesellt sich „Gleiches zu Gleichem“, grosse Körner zu grossen und leichte Körner zu leichten. Bereits durch eine leichte Drehung der Scheibe verändert sich das Bild wieder. Wird die Scheibe schnell gedreht, entsteht Chaos. Lässt man den Sand bei still stehender Tafel wieder abrieseln, bilden sich erneut Strukturen.

## 13. Rotierende Scheibe, Farben



Die Scheibe ist in blaue und gelbe Sektoren eingeteilt. Drehen wir die Scheibe, kommt es zur Farbmischung.

Aufgabe: Welche Farben siehst du?

---

## 14. Rotierende Scheibe, Kegel



Die Scheibe zeigt schwarz auf weissem Grund eine Schar sichelartiger Bögen. Die grösseren Sichel umschliessen die kleineren. Mit einigen Schritten Abstand beobachten wir das sich langsam drehende Gebilde.

Aufgabe: Was siehst du?

---

## 15. Rotierende Scheibe, Pulsation



Die Tafel zeigt schwarze konzentrische Quadratlinien mit abgerundeten Ecken. Wir versetzen sie in langsame Drehung und treten etwas zurück.

**Aufgabe:** Was siehst du?

---

## 16. Rotierende Scheibe, Spiralenbündel



Dreh die Scheibe im Uhrzeigersinn. Was geschieht?

---

Dreh die Scheibe in entgegengesetzter Richtung. Was geschieht jetzt?

---

Diese Phänomene können durch die Drehgeschwindigkeit beeinflusst werden.

Nachdem wir die Scheibe eine Weile fixiert haben, wenden wir unseren Blick ab. Was siehst du jetzt?

---

## 17. Rotierende Scheibe, Spirallinie



Betrachten wir die Scheibe mit der Spirallinie, fühlen wir uns je nach Drehrichtung ins Weite oder zum Mittelpunkt hin gezogen. Wir nehmen die Drehung der Spirale entweder als weitendes Einatmen oder als zusammenziehendes Ausatmen wahr.

## 18. Symmetrie



Nimm je eine Kreide in beide Hände und lasse deine Formen symmetrisch auf die Schiefertafel fließen und staune.

## 19. Tastgalerie



Die Inhalte der Krüge bieten eine Vielfalt von Formen und Oberflächenstrukturen an, die wir durch Tasten bestimmen können. Um unsere Konzentration auf das aktive Fühlen zu lenken, vermeiden wir es hinzuschauen. Wir versuchen nicht zu enträtseln, was für Gegenstände sich in den Gefäßen befinden, sondern erzählen uns gegenseitig, wie sie sich anfühlen: hart, weich, kalt, warm, rau oder glatt. Erst bei intensivem Betasten, im Hingleiten über die Flächen, im vorsichtigen Umfahren der Gegenstände werden besondere Qualitäten und Strukturen fühlbar. Wir trainieren unser Fingerspitzengefühl und entdecken völlig neue Wahrnehmungen.

## 20. Tonoskop, Sand-Klang-Formen



Das Tonoskop ist ein einfacher Apparat, der es ermöglicht, Schwingungsformen ohne elektro-akustische Hilfsmittel sichtbar zu machen. Wir sprechen, singen oder summen in das Tonoskop hinein. Die Membran wird dadurch in Schwingung versetzt und der Sand darauf beginnt, sich in regelmässigen Kreisen anzuordnen. Wir können unsere Stimme nicht nur hören, sondern auch sehen.

**Wie sieht das Bild aus bei:**

Lauten Tönen \_\_\_\_\_, leisen Tönen \_\_\_\_\_,  
tiefen Tönen \_\_\_\_\_, hohen Tönen \_\_\_\_\_?

## 21. Zerrspiegel



Erkenne Dich selbst, und Du wirst Gott und das Universum schauen.  
(Orakel von Delphi)

Zwei Zerrspiegel (konvex und konkav) zeigen diese Aussage des Orakels auf besonderer Weise.

## 22. Dunkelraum (Blinde Kuh)

Die Dunkelheit, als Gegenpol von Licht, führt uns in eine «andere Welt»: Im Dunkeln werden durch die Abwesenheit des Sehsinns die anderen Sinne, vor allem Tast- und Hörsinn, aber auch Geruch- und Geschmacksinn aufmerksamer in ihrer Wahrnehmung.

**Wichtig!!** Diesen Posten dürft ihr nur mit Anweisung einer Begleitperson machen. Bitte bei der Kasse fragen!

## 23. Farbige Schatten



Farbige Schatten? Im Farbenraum kann man erleben, wie aus weissem Licht Farbe wird und aus Farben weisses Licht - faszinierend.

## 24. Klangstein



Einen Stein zum Tönen bringen mit blossen Händen...

## 25. Magic Ring



Die Bewegungen und Erlebnisse beim Tanz des magischen Rings zu beschreiben, ähnelt dem Versuch, einen Kuss mit den chemischen Reaktionen im Mund zu erfassen. Der Zauber, der von beidem ausgeht, das Verlangen, es wieder zu erleben, kann schwer in Worte gefasst werden. Insofern gilt hier wie bei allen Erfahrungen: Man muss es tun, man muss so einen magischen Ring in Aktion erleben!

## 26. Halbspiegel und Streifenspiegel

Spieglein, Spieglein an der Wand...

Spiegel haben etwas mit Reflexion und reflektieren zu tun – mit sich selber sehen – sich selber erkennen. Aber wie ist es mit diesen Spiegeln? Wie ist es hier mit deinem Bild – deiner Realität?

Halbspiegel

Zwei Personen sitzen sich, jeweils vor dem Spiegel, gegenüber und versuchen durch „hin und her“ bewegen, beide Gesichtshälften zusammenzupassen.

Streifenspiegel

Auch hier setzen sich zwei Personen, jeweils vor dem Spiegel, gegenüber und suchen durch „auf und ab“ bewegen die Positionen, bis ihre Augen, Mund usw. übereinstimmen. Lasse dich überraschen!