



SingLiesel

SingLiesel kompakt

# Wahrnehmungs- spiele für alle Sinne

Natali Mallek – Annika Schneider

In  
Kooperation mit

  
*Mal-alt-werden.de*





SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Druck: FINIDR, s.r.o.  
Printed in Czech Republic

ISBN: 978-3-944360-28-7

© 2019 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Bildnachweise:  
Blumen: Gizele/Shutterstock.com  
Cover-Foto: Rido/Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Natali Mallek – Annika Schneider

# WAHRNEHMUNGSSPIELE FÜR ALLE SINNE



# Inhalt

---

Vorwort .....	6
---------------	---

## Riechen

Blumenduft liegt in der Luft .....	8
Es gibt Nachtisch! .....	10
Orangen und Zitronen .....	12
Düfte schreiben Geschichte .....	14
Riech-Memospiel. ....	16
Riech-Kim (Riech-Tütchen) mit echten Lebensmitteln ..	18
Riech-Kim (Riech-Gläschen) mit Flüssigkeiten und ätherischen Ölen .....	21

## Hören

Wer kennt das Lied? .....	24
Was raschelt denn da? .....	26
Wer gibt den Takt an? .....	30
Hör-Memospiel .....	32
Wo sind die Linsen? .....	34
Tellerstapel .....	36
Wo spielt die Musik? .....	38

## Tasten

Plätzchen ausstechen. ....	40
Wassertemperatur .....	43
Welcher Knopf passt? .....	45
Kirschkernbad .....	47
Knetspiele. ....	49
Sandspiele. ....	51
Tastkisten .....	53

## Sehen

Was hab ich jetzt an? .....	56
Ich sehe was .....	58
Puzzles. ....	60
Zeig dich! .....	62
Was ist anders? .....	64
Die Farbe zählt .....	66

## Schmecken

Ein feiner Schmelz im Mund .....	68
Frisch gepresst .....	70
Ein kleiner Apfel .....	72
Eisschlemmerei .....	74
Abwarten und Tee trinken .....	76
Geschmacks-Kim (Geschmacks-Teller) .....	78

Wir nehmen jeden Tag so viel über unsere Sinne wahr, dass wir all die Sinneseindrücke, die uns über die Zeit begegnen, bei bestem Willen überhaupt nicht zählen könnten ... Wir riechen, schmecken, hören, sehen und fühlen. Was unsere Rezeptoren, Nervenbahnen und unser Gehirn bei einem einzigen auslösenden Reiz innerhalb kürzester Zeit leisten, ist sehr beeindruckend und nur schwer vorstellbar.

Unsere Sinne helfen uns aber nicht nur bei der Reizaufnahme und -weiterleitung, sie unterstützen sich auch gegenseitig – zum Beispiel, wenn einer unserer Sinne die Informationen nicht uneingeschränkt aufnehmen kann. Bei jemandem, der nicht gut sehen kann, sind der Geruchs- und Gehörsinn meist besser ausgebildet.

Alle Informationen, die wir über unsere Sinne aufnehmen, und die damit verbundenen Erinnerungen werden zeitlebens miteinander verglichen und immer wieder neu abgerufen. An was denken Sie zum Beispiel bei dem Duft von Sommerregen, von Tannengrün oder heißer Schokolade ...?

Mit dem Alter nehmen die Fähigkeiten unserer Sinne leider stetig ab – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Auch durch Erkrankungen können Einschränkungen bei der Reizaufnahme, -weiterleitung und bei der Reizverarbeitung entstehen.

Wir möchten die Menschen, die unter Sinneseinschränkungen leiden oder sich einfach wieder der Fähigkeiten ihrer Sinne bewusst werden wollen, dabei unterstützen, die vor-

handenen Fähigkeiten zu stärken und vielleicht sogar neue zu entdecken. In diesem Buch finden Sie eine Vielzahl an Ideen, Tipps und Anleitungen für Sinnesspiele, die Sie alle gut im Alltag umsetzen können. Wir haben dabei jedem unserer fünf Sinne ein Kapitel gewidmet:

- ▶ *dem Geruchssinn (Nase)*
- ▶ *dem Hörsinn (Ohren)*
- ▶ *dem Tastsinn (Haut)*
- ▶ *dem Sehsinn (Augen)*
- ▶ *und dem Geschmackssinn (Zunge)*

Zu allen Sinnesspielen finden Sie Materialvorschläge, Tipps für die Vorbereitung der Spiele, Spielanleitungen, Ideen für die Umsetzung sowie Vorschläge für Variationen. Denn auch diese Spiele sollten gut an die Fähigkeiten Ihrer Seniorengruppe angepasst sein, damit alle Mitspielenden viel Freude daran haben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung und schöne Spiele-Augenblicke!

Natali Mallek und Annika Schneider



## BLUMENDUFT LIEGT IN DER LUFT

### Material

- ▶ Verschiedene Blumen, die duften
- ▶ Eine Blumenvase

### Vorbereitungen und Spielaufbau

Gestalten Sie einen hübschen Blumenstrauß mit unterschiedlichen Blumen, die duften. Das können sowohl Wildblumen als auch Schnittblumen sein. Stellen Sie den Strauß in eine Vase und dekorieren Sie damit einen Tisch. Eventuell nehmen Sie noch eine Tischdecke dazu und dekorieren das Ganze der Jahreszeit entsprechend. Stellen Sie für die teilnehmenden Senioren ausreichend Stühle bereit.

### So wird gespielt

Geben Sie den Senioren zu Beginn ein wenig Zeit, sich den Strauß genau anzusehen. Dann bitten Sie jeweils einen Mitspieler, die Augen zu schließen. Geben Sie ihm eine beliebige Blume in die Hand und lassen ihn daran riechen.

Das wäre sehr schwierig. Aber die Senioren können, angeregt durch den Duft, darüber spekulieren, wie die Blüten aussehen, welche Farbe sie haben, welche Form die Blätter haben, welche Blumenart es sein könnte ... Und sie können überlegen, zu welchem Anlass man sie verschenken könnte, ob man sie selbst gerne geschenkt bekäme ...

Es geht hier darum, ein wenig seine Fantasie spielen und die eigene Kreativität aufleben zu lassen. Zugleich wecken bestimmte Blumendüfte auch immer Erinnerungen an ganz besondere Augenblicke im Leben. Das können zum Beispiel die Blumen am Hochzeitsstrauß sein, die Blumen bei der ersten Verabredung mit dem späteren Ehemann/der späteren Ehefrau, eine besondere Blumensorte, die zum jährlichen Hochzeitstag verschenkt wurde, usw. Geben Sie den Senioren Raum, ihre kleine Geschichte zu erzählen.

## Varianten

Bitten Sie den Mitspieler, der an der Reihe ist, die Augen zu schließen. Reichen Sie ihm zwei unterschiedliche Blumen aus dem Strauß. Nennen Sie den Namen einer der beiden Blumen und bitten Sie den Mitspieler, diese Blume an ihrem Duft zu erkennen.

Stellen Sie zwei Sträuße auf den Tisch, wählen Sie für einen verschiedene Schnittblumen, für den anderen der Jahreszeit entsprechende Wildblumen. Gespielt wird reihum. Ein Teilnehmer schließt die Augen. Rücken Sie einen der Sträuße an seinen Platz. Kann er nur am Duft erkennen, ob er den Wildblumenstrauß oder den Schnittblumenstrauß vor sich hat?

## WAS RASCHELT DENN DA?

### Material

- ▶ Eine Stellwand oder ein großer Karton
- ▶ Papier
- ▶ Aluminiumfolie
- ▶ Kugelschreiber
- ▶ Mehrere Teller
- ▶ Kaffeetasse mit Untertasse
- ▶ Eine Schere
- ▶ Besteck
- ▶ Ein Buch
- ▶ Stricknadeln
- ▶ Plastikfolie
- ▶ Ein Glas
- ▶ Eine Glasflasche Mineralwasser mit Kohlensäure
- ▶ Ein Schlüsselbund
- ▶ Klebefilmrolle
- ▶ Geldbörse mit Münzen
- ▶ Raschelndes Bonbonpapier
- ▶ Ein Locher
- ▶ ... und andere Gegenstände und Materialien,  
die Geräusche machen

## Vorbereitungen und Spielaufbau

Bauen Sie eine Stellwand auf und ordnen Sie Stühle im Halbkreis davor an. Sollte Ihnen keine Stellwand zur Verfügung stehen, können Sie diese gut durch einen großen Karton ersetzen, der einfach auf einen Tisch gestellt wird. Die Anordnung der Stühle bleibt dabei die gleiche. (Die kreativen Köpfe unter uns können alternativ aus drei zusammenhängenden Seitenteilen des Kartons eine Art Sichtschutz gestalten. Dieser kann auch auf einen Tisch gestellt werden.)

Legen Sie die mitgebrachten Materialien versteckt hinter die Stellwand, in den Karton bzw. hinter die Kartonwand.

## So wird gespielt

Machen Sie, für die Teilnehmenden unsichtbar, mit den mitgebrachten Gegenständen und Materialien nacheinander typische Geräusche. Die Senioren sollen erraten, welches Geräusch sie gehört haben und welche Gegenstände Sie dafür benutzt haben.

*Geräusche, die von den Senioren gut erkannt werden können, sind zum Beispiel:*

- ▷ *eine Wasserflasche öffnen*
- ▷ *Teller stapeln*
- ▷ *ein Stück Papier zerreißen*
- ▷ *mit einer Schere Papier schneiden*
- ▷ *Papier zerknüllen*
- ▷ *Alufolie zerknittern*
- ▷ *die Mine eines Kugelschreibers herausdrücken*
- ▷ *mit einem Schlüssel klimpern*
- ▷ *Klebefilm von einer Klebefilmrolle abrollen*
- ▷ *ein Glas Wasser einschenken*
- ▷ *mit einem Messer an den Glasrand klimpern*
- ▷ *mit Besteck klappern*
- ▷ *eine Tasse auf eine Untertasse stellen*
- ▷ *Münzen aus einer Geldbörse heraussuchen*
- ▷ *ein Blatt Papier lochen*
- ▷ *mit Bonbonpapier rascheln*
- ▷ *ein Buch umblättern*
- ▷ *...*

Wurden die Geräusche erraten, zeigen Sie die Materialien und Gegenstände einmal in die Runde. Dann legen Sie sie wieder zurück zu den anderen. Geben Sie den Senioren die Gegenstände im Anschluss an das Spiel auch einmal in die Hand – das haptische Empfinden unterstützt die Sinnesanregung.

## Varianten

Je nach Aufmerksamkeitsspanne der teilnehmenden Senioren nehmen Sie entweder mehr oder weniger Gegenstände. Oft kann man während des Spiels gut einschätzen, wie viele Geräusche noch erraten werden können. Das können Sie bei diesem Sinnesspiel wirklich gut und flexibel variieren.

Als Variante können Sie zum Beispiel auch ein Geräusch ansagen, das unter drei vorgemachten erkannt werden soll. Geben Sie zum Beispiel vor: „Schließen Sie die Augen. Erkennen Sie das Klirren eines Messers an einem Glasrand?“ Dann können Sie das Messer jeweils einmal an einem Glas, an einer Tasse und einem Buch anschlagen. Erraten die Senioren, welches Geräusch das Richtige ist?

## KIRSCHKERNBAD

### Material

- ▶ Große Plastikkiste
- ▶ Kirschkerne (Menge je nach Größe der Kiste)
- ▶ Kleine Gegenstände in doppelter Ausführung

#### *Beispiele:*

- ▷ *Münzen*
- ▷ *Knöpfe*
- ▷ *Korken*
- ▷ *Tischtennisbälle*
- ▷ *Walnüsse*
- ▷ *Deckel*
- ▷ *Teelöffel*
- ▷ ...

### Vorbereitungen und Spielaufbau

Füllen Sie die Kiste mit Kirschkernen. Die Kiste sollte nur so voll werden, dass man noch gut darin „herumkramen“ kann, ohne dass die Kirschkerne aus der Kiste herausgedrückt werden. Nun werden die Gegenstandspaare in dem Kirschkernbad versteckt.

### So wird gespielt

Die Spieler dürfen reihum ihre Hand und ihren Arm in das Kirschkernbad stecken. Allein das Spüren der Kirschkerne kann schon ein Erlebnis sein. Nun wird jeder Teilnehmer gebeten, zwei gleiche Gegenstände aus dem Kirschkernbad herauszusuchen.

## Varianten

Das Spiel in seiner ursprünglichen Version ist eher für fitte Teilnehmer geeignet. Ein bisschen einfacher wird es, wenn man von jedem Pärchen nur einen Partner im Kirschkernbad versteckt. Die dazu passenden zweiten Exemplare werden auf den Tisch gelegt. Wer an der Reihe ist, darf sich einen Gegenstand davon aussuchen und dann im Kirschkernbad das zweite Exemplar dazu suchen. In Gruppen, an denen Menschen mit Demenz teilnehmen, kann es ausreichen, wenn die Teilnehmer irgendein Teil aus dem Kirschkernbad heraussuchen.

Das Spiel kann außerdem gut durch die Auswahl der versteckten Gegenstände variiert werden. Größere Gegenstände sind leichter zu finden als kleine Gegenstände. Gegenstände mit einer außergewöhnlichen Form sind leichter zu finden als runde Gegenstände. Wenn Sie Gegenstände verwenden, die einen biografischen Bezug haben, kann das Kirschkernbad auch zur Eröffnung einer Erzählrunde genutzt werden. Sprechen Sie zum Beispiel über das Thema Wein, wenn ein Teilnehmer den Korken aus dem Kirschkernbad herausfischt; sprechen Sie über das Thema Handarbeiten, wenn Sie eine Häkelnadel im Kirschkernbad versteckt haben. Der Fantasie sind an dieser Stelle keine Grenzen gesetzt.

Selbstverständlich eignen sich nicht nur Kirschkerne zum Befüllen der Kiste. Auch getrocknete Bohnen, Reis o.Ä. sind dafür sehr gut geeignet.



## ZEIG DICH!

### Material

- ▶ Große Bilder oder alte Kalenderblätter mit großen Motiven (zum Beispiel mit Tieren)
- ▶ Klebezettelevtl. Laminiergerät und Laminierfolien

### Vorbereitungen und Spielaufbau

Falls ein Laminiergerät vorhanden ist, lohnt es sich, für dieses Spiel die Kalenderblätter oder Bilder zu laminieren. Es funktioniert aber auch ohne. Vor dem Spiel muss die Spielleitung das Bild mit den Klebezetteln abkleben. Dabei werden die Klebezettel so nebeneinander positioniert, dass sie nicht überlappen und dass das darunterliegende Bild nicht mehr zu sehen ist.

### So wird gespielt

In der Spielrunde entfernt die Spielleitung langsam nacheinander einen Klebezettel nach dem anderen. Die Teilnehmenden versuchen zu erraten, was auf dem Bild zu sehen ist. Der Teilnehmer, der als Erstes errät, um welches Motiv es sich handelt, hat die Runde gewonnen.

Das Spiel kann entweder als Element in Aktivierungs-, Spiel- oder Gedächtnistrainingsrunden eingesetzt werden oder allein für sich gespielt werden. Wenn nur dieses Spiel gespielt wird, lohnt es sich, mehrere Bilder vorzubereiten. Besonders schön ist es, wenn die vorbereiteten Bilder zu einem übergeordneten Thema passen.

## Varianten

Man kann auch einige Bilder so zuschneiden, dass sie gut in einen Schuhkarton hineinpassen. Der Rand am Deckel des Schuhkartons wird entfernt. Der Deckel wird dann in eine beliebige Anzahl von Teilen zerschnitten. Das Bild wird in den Schuhkarton hineingelegt, und die Teile des Deckels werden auf dem Bild zusammengesetzt. Nun kann die Spielleitung einen Teil des Deckels nach dem anderen wegnehmen. Dabei versuchen die Teilnehmenden zu erraten, was die Abbildung zeigt. Auf diese Weise muss man die ausgewählten Bilder nicht jedes Mal mit Klebezetteln abkleben.

Das Spiel kann auch als Würfelspiel gestaltet werden. In diesem Fall bekommt jeder Teilnehmer ein Bild, das mit Klebezetteln abgedeckt ist. Anschließend wird reihum gewürfelt. Der Teilnehmer, der würfelt, darf so viele Klebezettel von seinem Bild entfernen, wie es die Augenzahl des Würfels anzeigt. Wer kann schon in der ersten Runde erraten, was für ein Motiv auf seinem Bild zu sehen ist? Wer braucht noch eine weitere Runde, um es herauszufinden?

# Wahrnehmungsspiele für alle Sinne

An was denken Sie bei dem Duft von Sommerregen, von Tannengrün oder heißer Schokolade ...?

Bestimmt werden auch bei Ihnen Erinnerungen wach, denn unsere Sinneseindrücke sind eng mit Erinnerungen verknüpft. Mit dem Alter nehmen die Fähigkeiten unserer Sinne leider stetig ab – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. In diesem Buch finden

Sie zahlreiche Wahrnehmungsspiele für alle fünf Sinne, die Sie gut im Alltag umsetzen können. Mit Wahrnehmungsspielen stärken Sie die vorhandenen Fähigkeiten der Senioren – und entdecken vielleicht sogar neue. Zu allen Spielen gibt es Materialvorschläge, Tipps zur Vorbereitung, Spielanleitungen und Variationen, damit alle Mitspielenden viel Freude daran haben.

---

Die SingLiesel „Mal-alt-werden-Edition“ ist eine Sammlung der schönsten Geschichten und Beschäftigungsideen der beiden Mal-alt-werden.de Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider.

Ebenfalls in dieser Reihe erschienen sind:

- Geschichten zum Bewegen
- Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen
- Mitsprechgedichte
- Reimrätsel
- Kurzaktivierungen
- Geschichten zum Entspannen
- Wahrnehmungsgeschichten
- Stichworträtsel
- Alltagsgeschichten für alle Sinne
- Völlig verdreht



9 783944 360287