



SingLiesel

SingLiesel kompakt

Wahrnehmungsgeschichten

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 978-3-944360-74-4

© 2019 SingLiesel GmbH, Karlsruhe
www.singliesel.de

Bildnachweise:
Blumen: Gizele/Shutterstock.com
Cover-Foto: Business plus/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

WAHRNEHMUNGS- GESCHICHTEN



Einführung	6
------------------	---

Tastgeschichten

<i>Wolle/Bommel</i> : Ein Korb voll Wolle	10
<i>Sand</i> : Ein Strandspaziergang	12
<i>Stoffreste</i> : Kleidersammlung	14
<i>Erde</i> : Der Winter ist vorbei	16
<i>Wasser</i> : Ein Tag für die Seeräuber	18
<i>Gras</i> : Auf der grünen Wiese	21

Duftgeschichten

<i>Kräuter</i> : Duftender Kräuterstrauß	23
<i>Erdbeeren</i> : Einfach ein Genuss!	25
<i>Rosen</i> : Tante Marthas Blumenladen	27
<i>Kaffee</i> : Kaffeeduft liegt in der Luft	29
<i>Tulpen</i> : Oma Hedis Tulpen	31

Schmeckgeschichten

<i>Brot</i> : Backtag	33
<i>Apfelsaft</i> : Ein fruchtiges Erlebnis	35
<i>Schokolade</i> : Schokoladentraum	37
<i>Plätzchen</i> : Weihnachtsplätzchen backen	40

Sehgeschichten

Schwarz wie die Nacht	43
Himmelblau und Enzian	45
Grüner Frosch	48
Das gelbe Fahrrad	50
Ein Kleid in Weiß	52

Klanggeschichten

<i>Rassel</i> : Kochen	55
<i>Rassel</i> : Frühling	57
<i>Regenmacher</i> : Das Rauschen des Meeres	59
<i>Hupe</i> : Hupende Autos	60
<i>Rassel</i> : Was raschelt denn da?	62
<i>Rassel</i> : Karneval	64
<i>Topf und Kochlöffel</i> : Hans am Herd	66
<i>Rassel</i> : Was raschelt denn da? Der Nikolaus?	68
<i>Glöckchen</i> : Kling, Glöckchen?	70
<i>Geschenkpapier</i> : Das raschelnde Geschenkpapier	72
<i>Glöckchen</i> : Schneeflöckchen oder Klingglöckchen?	75
<i>Percussion-Instrumente</i> :	
Es knistert und knallt das Feuerwerk	77
<i>Rassel</i> : Die raschelnde Kleiderkiste	79

Wenn im Alter die Sprache, das Verstehen und andere Gedächtnisleistungen nachlassen, sind die Betroffenen mehr und mehr auf ihre Sinne angewiesen. In der Praxis greifen wir in diesen Fällen oft auf Wahrnehmungsübungen zurück, durch die die Sinne gezielt angesprochen und aktiviert werden.

Für solche Wahrnehmungsübungen bieten sich Materialien an, die die Senioren anfassen, riechen und schmecken dürfen oder die sie anschauen und hören können. Durch diese Sinneseindrücke fällt es den Betroffenen viel leichter, sich an besondere Momente aus ihrer Vergangenheit oder auch an ganz normale Alltagssituationen zu erinnern, die ihr Leben und vor allem sie als Person geprägt haben.

Als Erweiterung zu den vielen kreativen und beliebten Sinnesaktivierungen, die sich in der praktischen Seniorenarbeit bewähren, haben wir Wahrnehmungsgeschichten geschrieben, in die jeder unserer fünf Sinne mit einbezogen wird. Jede Geschichte konzentriert sich dabei besonders auf einen Sinn:

- Tasten
- Riechen
- Schmecken
- Sehen
- Hören

Die Kapitelübersicht macht deutlich, dass die Geschichten nach den jeweiligen Sinnesaktivierungen geordnet sind. Dies erleichtert den unkomplizierten Einsatz in der Praxis.

Bei den Wahrnehmungsgeschichten zum Tasten, Riechen und Schmecken finden Sie in der Überschrift zusätzlich die Information, um welchen Gegenstand, welches Material oder welches Lebensmittel es geht. Bei den Sehgeschichten steht jeweils eine Farbe im Mittelpunkt. Die Klanggeschichten sind ganz besondere Mitmachgeschichten, denen die Senioren im Verlauf ihren ganz eigenen und persönlichen Charakter verleihen können.

Lesen Sie die Wahrnehmungsgeschichten langsam vor. Im Text sind die Stellen, an denen es um die direkte Sinneserfahrung geht, **besonders gekennzeichnet**. Es hat sich in der Praxis bewährt, nach dem Vorlesen dieser Textstellen einen Moment innezuhalten. Damit geben Sie den Senioren die Möglichkeit, sich die Sinneseindrücke besser vorstellen zu können bzw. die Materialien noch einmal gezielt zu berühren, daran zu riechen oder ein Stück davon zu probieren.

Tastgeschichten

Bringen Sie das Material, um das sich die Geschichte dreht, mit und geben Sie den Senioren vor dem Vorlesen etwas Zeit, es ausgiebig anzufassen. In den Geschichten selbst haben die Senioren die Möglichkeit, die beschriebenen Empfindungen am Material nachzuvollziehen, Bewegungen damit nachzumachen (z. B. einen Wollfaden zwischen den Fingern hindurchgleiten lassen) und sich Sinneseindrücke aus ihrem Erfahrungsschatz vorzustellen.

Duftgeschichten

Auch bei den Duftgeschichten bringen Sie etwas mit, das den in den Geschichten beschriebenen Duft verströmt, zum Beispiel einen Blumenstrauß oder frische Kaffeebohnen. Geben Sie das Material einmal jedem in der Runde in die Hand, damit alle in aller Ruhe daran riechen können. Erst dann beginnen Sie mit dem Vorlesen der Geschichte.

Schmeckgeschichten

Bieten Sie jedem Teilnehmer zu Beginn an, etwas von den mitgebrachten Lebensmitteln, um die sich die Geschichte dreht, zu probieren. (Wer das nicht möchte, muss es natürlich nicht tun.) Während des Vorlesens haben die Senioren die Möglichkeit, sich die beschriebenen Geschmäcker vorzustellen. Am Ende darf jeder gerne noch einmal zugreifen.

Sehgeschichten

In den Geschichten, in denen der Sehsinn im Mittelpunkt steht, wird jeweils eine bestimmte Farbe beschrieben. Bringen Sie für diese Wahrnehmungsgeschichten ein Potpourri an Gegenständen und Materialien mit, die diese Farbe haben. Hier eignen sich auch Decken und Stoffe sehr gut. Wer farbige Lampen hat, kann diese ebenfalls gut einsetzen.

Klanggeschichten

Die Klanggeschichten in diesem Buch sind, wie schon erwähnt, Mitmachgeschichten, die die Senioren aktiv gestalten können. Zu Beginn bekommt jeder Teilnehmende eine Rassel, einen Regenmacher, ein Glöckchen, Geschenkpapier, ein Percussion-

Instrument, einen Topf mit Kochlöffel oder eine Hupe (jeweils wie angegeben). Immer wenn in den Geschichten von den entsprechenden Geräuschen die Rede ist, lassen die Senioren sie auf die angegebene Art und Weise ertönen.

Und so können Sie einen Regenmacher für die Klanggeschichten ganz leicht selber basteln

Sie benötigen eine leere Stapelchipsrolle, Nägel, Reis, farbiges oder weißes Papier, einen Hammer und flüssigen Klebstoff.

Die Nägel werden spiralförmig von oben bis unten in die leere Chipsverpackung gehämmert. Dann kommen ca. vier bis fünf Esslöffel Reis in die Rolle. Diese wird mit dem Deckel verschlossen. Damit der Deckel gut hält, wird der obere Rand der Rolle mit Klebstoff eingeschmiert und der Deckel damit festgeklebt. Die Rolle wird nun mit dem Papier umwickelt, die Ränder werden ebenfalls festgeklebt. Wer möchte, kann die Rolle anschließend mit Finger- oder Acrylfarbe verzieren.

Im Anschluss an jede Wahrnehmungsgeschichte bietet sich natürlich ein Gespräch über das jeweilige Material, den Duft, den Geschmack, die Geräusche oder die beschriebenen Farben an. Regen Sie die Unterhaltung bei Bedarf mit gezielten Fragen an.

Viel Freude mit unseren Wahrnehmungsgeschichten wünschen

Natali Mallek und Annika Schneider

WOLLE/BOMMEL: Ein Korb voll Wolle

Heute hat Rita sich vorgenommen, ein paar Bommel zu machen. Der Winter steht kurz bevor, und ihre Kinder und Enkelkinder freuen sich immer über selbst gestrickte Schals und Mützen. Auf die Mützen, die Rita strickt, gehören immer auch Bommel, und die müssen gewickelt werden. Bommel zu machen empfindet Rita als sehr beruhigende Tätigkeit.

Sie holt ihren großen Korb mit Wolle heraus und greift in die reiche Auswahl hinein. **Einige Wollsorten sind sehr weich, andere etwas härter.** Rita entscheidet sich als Erstes für ein Wollknäuel mit **sehr dicker weicher Wolle.** **Sie gräbt die Finger in das Wollknäuel** und sucht den Anfang des Wollfadens. Sie spürt den **weichen, dicken Faden zwischen ihren Fingern.**

Nun fängt sie an, den Faden um zwei Pappringe zu wickeln. Immer wieder führt sie den Faden durch das Loch in deren Mitte. Dabei fällt ihr ein Lied ein: „Sie müssen nur den Nippel durch die Lasche ziehen ...“ von Mike Krüger. Sie schmunzelt und singt ein bisschen vor sich hin. Mit dem Wickeln ist sie schnell fertig. Rita schneidet den fast fertigen Bommel an den Seiten auf, macht eine Schlinge um die Fäden und knotet sie zusammen. Dann entfaltet sich der Bommel, und die **einzelnen Wollfäden kitzeln ein bisschen auf Ritas Haut.**

Rita ist sehr routiniert, sie hat in ihrem Leben schon viele Bommel gewickelt. Sie steckt die Hand wieder in den Korb, um sich für den nächsten Bommel die richtige Wolle herauszusuchen.

Sie spürt die unterschiedlichen Wollarten an ihrem Handrücken und an ihren Fingern.

Der zweite Bommel wird die Mütze ihres jüngsten Enkels schmücken. Es soll ein kleiner Bommel werden. Rita findet ein kleineres, härteres Wollknäuel mit einem recht festen Faden. Diese Wolle soll es sein. Sie ist blau: Das ist die Lieblingsfarbe ihres Enkels. Wieder spürt sie den Faden zwischen ihren Fingern. Für die Herstellung dieses Bommels wählt Rita zwei etwas kleinere Pappringe. Dann wird gewickelt. Immer wieder führt sie den harten, dünnen Faden durch das Loch in der Mitte der beiden Pappringe. Rita kann dabei nicht aufhören, das Lied von Mike Krüger zu singen: „Sie müssen nur den Nippel durch die Lasche ziehen ...“. Geschafft. Auch der zweite Bommel ist fertig. Dank des dünnen, harten Wollfadens ist der Bommel trotz seiner geringen Größe sehr dicht und kompakt geworden. Rita schließt einmal die Faust um den Bommel und hat das Gefühl jeden einzelnen Faden auf ihrer Handfläche zu spüren.

Sie wickelt noch drei weitere Bommel. Zwei Bommel wickelt sie aus einer etwas widerspenstigen Wolle. Diese benutzt sie nicht mehr zum Stricken, weil das Gestrickte kratzig wird. Aber die Bommel berühren ja nicht die Haut, deswegen kann sie die Wolle dafür verwenden. Der dritte Bommel wird aus einer sehr flauschigen, weichen Wolle gewickelt. Rita genießt es, den anschnieg-samen Faden in den Händen zu halten.

Dann ist Rita fertig – alle Bommel sind gewickelt. Sie fährt noch ein letztes Mal mit der Hand über die vielen verschiedenen Wollarten und stellt schließlich den Korb zurück in den Schrank.

SAND: Ein Strandspaziergang

Greta setzt langsam einen Fuß vor den anderen. Wie gut sich der Sand unter ihren Füßen anfühlt! **Warm und weich ist er**. Bei jedem Schritt sinkt sie so weit in den Sand hinein, dass er auch ihre Zehen und einen Teil ihres Fußrückens bedeckt. Es fühlt sich an, als seien ihre Füße ganz **sanft und warm von Sand umhüllt**. Sie geht ein Stück den Strand entlang. Je näher sie dem Wasser kommt, desto fester wird der Sand. Er gibt nicht mehr so leicht nach, sie spürt jetzt einen **festen Halt unter ihren Füßen**. Greta drückt ihre Fußsohle extra fest in den Sand, um eine Spur zu hinterlassen. Es gelingt ihr. Vier, fünf Schritte macht sie so und dreht sich dann erwartungsvoll um. Ja, das sind ihre Spuren! Sie guckt sich die Spuren noch einen Moment lang an und dreht sich dann wieder um, um weiterzugehen.

Sie geht nun wieder ein Stück in Richtung der Dünen. Hier ist der Sand wieder **angenehm weich**. Beim Gehen verschwinden ihre Füße erneut im Sand. Auf ihrem Fußrücken bleiben ein paar Sandkörner haften. Sie legen sich **wie ein schützender Film auf ihre Haut**. Greta spürt, dass der Sand ein wenig kühler ist als zu Beginn. Dieses Strandstück scheint länger im Schatten gelegen zu haben. Es fühlt sich **angenehm frisch** an, ist es doch sonst so warm heute.

Greta geht noch ein Stück weiter. So weit, bis der Sand wieder **ein wenig wärmer wird**. Dann sucht sie sich ein nettes Plätzchen aus und setzt sich. Sie spürt **den weichen Sand unter ihren Beinen** und schiebt sie ein wenig hin und her, bis sie **angenehm eingebettet** sind.

Zufrieden schaut sie aufs Meer hinaus und beobachtet die Wellen, die kräftig, aber gleichmäßig und ruhig an den Strand rollen.

Greta lässt den Sand durch ihre Finger rieseln. Dafür nimmt sie eine Handvoll davon und spreizt dann ganz langsam ihre Finger. Es **kitzelt, als der feine Sand zwischen den Fingern hindurchrieselt**. Doch sie mag das Gefühl. Wieder und wieder nimmt sie Sand in beide Hände und lässt ihn langsam durch die Finger rieseln. Nach einer Weile legt sie ihre Hände ganz locker in den Schoß und schaut sich wieder das Treiben der Wellen an. Sie **spürt einen leichten Film aus Salz auf ihren Händen**. Greta erinnert sich an die Sommerurlaube ihrer Kindheit. Auch damals war nach den spannenden Tagen am Strand mit Burgenbauen und Toben im Wasser immer ein dünner Film auf ihrer Haut zurückgeblieben, der nach Salz schmeckte. Wie lange war das her ...!

Sie vergräbt ihre Hände bis zu den Handgelenken im Sand – bis sie nicht mehr zu sehen sind. Sie sind **ganz weich im Sand eingebettet**. Als sie ihre Finger weiter in den Sand bewegt, spürt sie, dass auch dort der Sand wieder **etwas fester und kühler wird**. Greta sucht sich eine bequeme Position und bleibt noch einige Zeit sitzen. Dann macht sie sich langsam auf den Rückweg **durch den weichen, warmen Sand** ...

PERCUSSION-INSTRUMENTE: Es knistert und knallt das Feuerwerk.

Es ist Silvester. Aber noch ist es nicht Zeit für das Feuerwerk. Trotzdem liegt schon ein ganz **leises Knistern** in der Luft.

Ich habe für heute Abend eine Tüte mit Feuerwerkskörpern gekauft. In der Tüte ist allerlei enthalten: auch Knallerbsen. Darauf habe ich geachtet, weil meine kleine Nichte zu Besuch kommt. Im letzten Jahr hat sie ganz viele Knallerbsen geworfen. An die **kurz nacheinander ertönenden Knallgeräusche** erinnere ich mich noch sehr gut. Als keine Knallerbsen mehr da waren, war die Kleine traurig.

Auch ein paar „Leuchtbienen“ sind in meiner Feuerwerks-Tüte. Die Leuchtbienen sirren durch die Luft und machen dabei **langanhaltende, quietschende Summ-Geräusche**. Und natürlich habe ich auch Leuchtraketen. Die Leuchtraketen **sirren einmal lang** und machen dann einen **lauten Knall**, um kurz darauf wunderschöne Funken zu versprühen.

Leider habe ich im Laden nicht gesehen, dass auch fünf Chinaböller in dem Paket enthalten sind. Die schmeiße ich weg. Sie **knallen unglaublich laut**, und das mag ich nicht. Ich mag lieber ein **dezent knallendes** Feuerwerk.

Da **klingselt jemand und klopft ungeduldig** an die Tür. Das ist meine Nichte. Sie fällt mir um den Hals. „Hast du auch ein **zischendes, knallendes, sirrendes, lautes Feuerwerk** gekauft?“, möchte sie

wissen. „Natürlich habe ich Feuerwerk gekauft,“ entgegne ich und zeige ihr meine Tüte. Die Knallerbsen entdeckt sie als Erstes. Die darf sie schon vor dem eigentlichen Feuerwerk werfen.

Gleichmäßig und kurz nacheinander ertönen die Knallgeräusche. In diesem Jahr verfolgt meine Nichte auch gebannt das später stattfindende „richtige“ Feuerwerk. Sie macht große Augen, als die Leuchtbienen durch die Luft sirren und langanhaltende quietschende Summgeräusche machen. Sie staunt, als die Leuchtraketen einmal lang sirren und dann einen lauten Knall machen. Und zum Glück hat sie nicht gemerkt, dass die unglaublich laut knallenden Chinaböller fehlten.

RASSEL: Die raschelnde Kleiderkiste

Endlich! Meine Neujahrsvorsätze sind umgesetzt, und ich bin den Winterspeck losgeworden! Höchste Zeit, meine alten Kleider vom Dachboden zu holen. Die passen jetzt bestimmt wieder.

Ein bisschen gruselig finde ich es immer auf dem Dachboden. Manchmal höre ich es in den Ecken des Dachbodens **leise rascheln** und frage mich, ob dort Mäuse wohnen. Darum klettere ich ganz schnell auf den Dachboden, schnappe mir die Kleiderkiste und klettere ebenso schnell wieder hinunter. Bei der hastigen Kletterei werden die Kleidungsstücke in der Kiste ganz schön durcheinandergeschüttelt und **rascheln dabei wild und laut**. Unten angekommen, atme ich erleichtert auf. Ich bringe die Kleiderkiste zum Durchgucken in die Küche. Meine Schritte sind jetzt **gleichmäßig und ruhig, und genauso rascheln** auch die Kleidungsstücke in der Kiste.

Ich stelle die Kiste auf den großen Esstisch und öffne sie. Ich hatte schon ganz vergessen, was alles in der Kiste drin ist. Als Erstes ziehe ich ein Samtkleid heraus und probiere es an. Es **raschelt beim Anziehen weich und leise**. Zum Glück sitzt es wieder wie angegossen! Als Nächstes ziehe ich eine Seidenbluse aus der Kleiderkiste. Sie raschelt nur **ganz, ganz leise**. Als ich die Seidenbluse anprobieren merke ich, dass sie leider noch nicht wieder passt. Ich stecke in der Seidenbluse fest. Um sie auszuziehen, reiße und zerre ich daran. Dabei **raschelt die Bluse hart und ungestüm**. Dann schaffe ich es endlich, die Bluse wieder loszuwerden.

Dass sie noch nicht wieder passt, macht mich ein bisschen traurig. Ich suche mir als Nächstes zwei Pullover heraus, es sind die letzten beiden Kleidungsstücke in der Kleiderkiste. Als ich die Pullover glattstreiche, machen sie **gleichmäßige Raschelgeräusche**. Zum Glück passen die Pullover wieder.

Ob ich je wieder in die Bluse reinpassen werde? Wer weiß ... Vorläufig kommt die Bluse wieder in die Kleiderkiste. Beim Reinlegen **raschelt sie sanft**. Die Kleiderkiste bringe ich zurück auf den Dachboden. Weil mir der Dachboden Angst macht, beeile ich mich wieder. Dabei **raschelt die Bluse wild und heftig** in der Kleiderkiste herum.

Wahrnehmungsgeschichten

Bewegungsgeschichten machen Spaß, halten fit und fördern die Aufmerksamkeit und die Reaktionsfähigkeit. In jeder Bewegungsgeschichte sind Signalwörter angegeben, zu der eine passende Bewegung – mit den Armen oder auch mit bunten Tüchern – vorgemacht und von den Teil-

nehmern nachgemacht werden kann.

Alle Bewegungen können entweder im Stehen oder auch im Sitzen ausgeführt werden. Die Bewegungsgeschichten können natürlich immer an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden.

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 die „Mitsprechgedichte“, „Geschichten zum Vorlesen und Mitsingen“, „Reimrätsel“ und „Kurzaktivierungen“.



9 783944 360614

