

**Blitzlichter zur Sinneswahrnehmung**

- Über die Sinne nimmt der Mensch Kontakt zur Umwelt auf und setzt sich mit ihr auseinander.
- Sinnliche Erfahrung ist die Grundlage kindlichen Handelns und Lernens.
- Sinneserfahrungen sind authentische Erfahrungen, sozusagen aus erster Hand.
- Über die Sinne werden Zusammenhänge und physikalische Gesetzmässigkeiten erlebt, begriffen, erfasst, verstanden.
- Erinnerungen an Ereignisse werden am deutlichsten wach, wenn sie mit sinnlichen Erfahrungen verbunden sind.

eigensinnig – sinnlos - leichtsinnig – scharfsinnig – sinnenreich – sinnvoll - sinnlich

**Sinnesnahrung und Ideen für Alt und Jung**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Memoryspiel</b> mit persönlichen Fotos</li> <li>- <b>Spiel:</b> Ich sehe etwas was du nicht siehst.</li> <li>- <b>Spiegelkabinett</b> Mehrere Spiegel zusammenhalten. Man sieht sich ganz oft.</li> <li>- <b>Durchs Fernglas, Lupen und farbige Brillen</b> schauen</li> <li>- <b>Löwenzahnstängel</b> der Länge nach fein teilen und in kaltes Wasser legen. Sie ringeln sich ein. Je dicker, umso länger dauert es.</li> <li>- <b>Was fehlt?</b> Verschiedene Gegenstände sind auf den Tisch. Augen schließen, ein Gegenstand wird weggenommen. Raten, welcher Gegenstand fehlt.</li> <li>- <b>Guckkisten</b> (ver-)führen in andere Welten</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Obstspiel</b> Verschiedene Obstsorten in frischer und getrockneter Form (Weintrauben/Rosinen, Äpfel, Aprikosen, ...). Probieren was es sein könnte? Inwieweit unterscheidet der Geschmack von frischem und getrocknetem Obst</li> <li>- <b>Tee aus Kräutern</b> kochen und trinken.</li> <li>- <b>Essbares</b> in kleine Stücke schneiden, die Augen schließen und dann ein Stück in den Mund geben. Erraten was und wie es ist (sauer, süß, scharf, etc.)</li> <li>- <b>Saftbar</b> Säfte von Obst und Gemüse mit einer Saftpresse selber herstellen. Beobachten, welche Farbe die Säfte haben, ob sie süß oder sauer schmecken.</li> <li>- <b>Gemeinsam kochen, backen, „schnausen“ und essen</b> lieben Jung und Alt.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kräutergarten oder Fensterbank</b> Eigene Kräuter ziehen, ernten, schneiden, den Duft riechen, die dann z.B. für einen Kräuterquark verwenden</li> <li>- <b>Geruchsdosen basteln:</b> leere Cremedosen mit Schraubverschluss, Watte, Geruchsstoffe (Cremes, Kaffee, Duftöle, Gewürze ...)</li> <li>- <b>Riechgedächtnisspiel</b> In je zwei Filmdöschen werden die gleichen Lebensmittel getan, die man gut riechen kann. Welches riecht gleich?</li> <li>- Bei <b>Regen</b> in den Garten gehen: Regen riechen, feuchte Erde, Blätter riechen,</li> <li>- <b>Mittagessen</b> riechen und erraten</li> <li>- <b>Gut duftendes Massageöl, Fussbad, Handcreme</b> zum sinnlichen Erleben</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Durch ein Hörrohr</b> verschiedene Materialien in Jogurtbecher schüttelnd erraten</li> <li>- <b>Tierkonzert</b> Laute des Tieres nachmachen (miau, muh, mäh, quak, ...) Auf Tonband aufnehmen. Anhören, Tierstimmen raten</li> <li>- <b>Selbstgebasteltes Hörmemory</b> Sehr unterschiedliche Materialien in je zwei Filmröllchen, Schachteln gleich füllen, erraten was gleich tönt.</li> <li>- <b>Musikspieldose</b> vor dem Essen, alle hören mäuschenstill zu</li> <li>- <b>Lieder-CD</b> Anfang der Lieder weitersingen, oder Bauernhof Geräusche erraten</li> <li>- <b>Wecker verstecken</b> Ein versteckter läutender Wecker im Raum finden</li> <li>- Eine <b>Glocke</b> wird von einem zum anderen gereicht, ohne dass sie läutet.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tastmemory</b> mit Augenbinden</li> <li>- <b>Paralleltasten</b> Ein Doppelsäckchen nähen, das zwei Behälter hat, in die man gleichzeitig mit der linken und mit der rechten Hand hinein fassen kann</li> <li>- <b>Würfel bauen</b>, alle Seiten mit unterschiedlichen Materialien bekleben: Sandpapier, Wellpappe, Fell. Gummi, usw.</li> <li>- <b>Massage mit dem Igelball</b> Sich massieren, auch gegenseitig z.B. am Rücken</li> <li>- <b>Taststraße</b> In niederen Behältern versch. Material reinlegen (Kieselsteine, Gras, Wolle, Gummimatte, etc. ) laufen oder Füße reinhalten</li> <li>- <b>Ton kneten</b> Figuren formen oder einfach das Kneten geniessen</li> <li>- <b>Auf dem Rücken</b> mit Fingern einfache Gegenstände zeichnen, erraten was es ist</li> <li>- <b>Ballon mit</b> warmen Wasser füllen, warme Sandsäckli auflegen</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fallschirmtuch</b> mit weichem Ball hin- und herschaukeln.</li> <li>- <b>Tisch-Tennis</b> spielen, aus Draht und Strümpfen einen Tennisschläger basteln, Ballon ist der Spielball</li> <li>- <b>Tanzspiele</b> machen, auch im Sitzen, z.B. Chiffontücher einsetzen</li> <li>- Auf unebenen Flächen laufen, Treppen laufen</li> <li>- <b>Verschiedene Bälle</b> fangen und werfen</li> <li>- Auf <b>Gymnastikbällen</b> sitzen, Balancescheibe (Kinder)</li> <li>- <b>Schaukeln</b>, auch auf der Schoss</li> <li>- <b>Balancesstäbe, -teller</b> balancieren</li> </ul>

### Literaturhinweise

**Handbuch der Sinneswahrnehmung**, Grundlagen einer ganzheitlichen Erziehung, Renate Zimmer

**Das sinnliche Kind**, Gisela Schmeer, Klett-Cotta Verlag

**Die Entwicklung der Sinne**, Wahrnehmungsförderung im Kindergarten, Ylva Ellneby, Lambertus

**Zärtliche Eltern**, Gelebte Sexualerziehung durch Zärtlichkeit, Sinnesnahrung, Körpergefühl, Bewegung  
Marcella Barth, Ursula Markus, Verlag Pro Juventute

**Körper und Gefühle im Dialog**, Thea Rytz, Renie Uetz, Veronica Grandjean, Schulverlag,

**MITMACHBUCH**, Hervé Tullet, Velber Kinderbuch

**Alt und Jung entdeckt sich neu**, Intergenerative Pädagogik mit Kindern und Senioren, Herder

**Generationenarbeit**, Altenpflege professionell, Birgit R.Greger, Urban&Fischer