

# Wahrnehmungsschulung

Ursel Weingärtner

## Theorie Wahrnehmungsschulung

Die Wahrnehmung umfasst verschiedene Dimensionen:

zeitliche Wahrnehmung

räumliche Wahrnehmung

persönliche Wahrnehmung, wie Selbsteinschätzung und Fremdeinschätzung

körperliche Wahrnehmung

Wahrnehmung über die Sinne, wie Sehen, Hören, Tasten (aktiv/passiv), im Gleichgewicht sein, Riechen und Schmecken

Lebensführung und Lebensqualität werden stark geprägt durch die Wahrnehmung. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass die Wahrnehmung aus verschiedenen Gründen im Alter nachlässt und dass der Wahrnehmungsschulung eine große Bedeutung zukommt. Einige Bereiche können wir im Rahmen unserer Bewegungsangebote angemessen fördern.

Je nach Wetterlage findet der Workshop im Außengelände bzw. in einem Unterrichtsraum statt, dementsprechend werden Spiel- und Übungsformen zur Schulung der Wahrnehmung ausgewählt.

Ziel der Wahrnehmungsförderung für die Teilnehmer soll zunächst sein, sich selbst in Zeit und Raum wahrzunehmen, veränderte Bedingungen zu erkennen und umzusetzen:

Zeit einschätzen

Zeit-Abstände wahrnehmen

über Zeitempfinden reflektieren

Raum „abmessen“, Veränderungen erkennen

„Raumkapazität“ erfassen und

eigene Stellung im Raum sehen

Bei der *persönlichen Wahrnehmung* geht es um die eigene Einschätzung, um eine „Wertschätzung“. Bin ich alt, fühle ich mich wertlos, ist mein Leben sinnlos? Werde ich noch gebraucht? Werde ich von anderen „geschätzt“? Hier spielt auch die Fremdeinschätzung eine große Rolle. Im Vergleich zur westlichen Welt gilt der alte Mensch in China als weise, lebenserfahren, wird geehrt und respektiert: Wie nehmen wir uns selbst, wie nehmen sich ältere Menschen selbst wahr?

Dieses Bild verändert sich, wenn körperliche Einschränkungen hinzu kommen. Bei der *körperlichen Wahrnehmung* wollen wir an uns selbst spüren, wie sich körperliche Defizite auf Bewegung auswirken.

Wir probieren Gegensätze aus, wie freies Bewegen, Gehen und Laufen – langsam und vorsichtig Gehen, auf engem Raum, in gebeugter Haltung. Verändert sich der Blickwinkel, sehe ich noch mein Ziel, wie ist die Bewegungssicherheit?

Wir schränken unsere Bewegungsfreiheit ein, indem wir ein Band um die Beine binden, die Arme fixieren usw.. Wie ist das Gefühl? Wie ist der Unterschied in der Bewegung? Wie schätzen wir selbst unsere Leistungsfähigkeit ein?

Die *Schulung der Sinne* werden wir in verschiedenen Stationen durchführen. Riechdosen, Hörmemory, Tastkisten und Farbspiele sind häufig bekannt. Wir werden die Wahrnehmung erschweren, indem wir einen Sinn reduzieren oder annähernd ausschalten:

Ohrstöpsel, Kopfhörer oder Wattekugeln für die Ohren

getönte Brillen, Chiffontuch, Netz, Schirmmütze für die Augen

Handschuhe, Waschhandschuhe für die Hände

Kosmetiktuch für die Nase

Durch den Einsatz von Musik und Geräten wird unsere Wahrnehmung verändert. Auch die Sprache der ÜL spielt eine große Rolle. Wie nehme ich eine freudige Nachricht wahr, wenn der ÜL traurig aussieht? Habe ich mehr Spaß an der Bewegung, wenn die Geräte bunt, farbenfroh und hohen Aufforderungscharakter haben?

Im Rahmen des Workshops hat jeder TN die Möglichkeit eigene Erfahrungen mit der Wahrnehmung zu machen. Partneraufgaben und Übungsformen in der Gruppe sind ebenfalls zur Wahrnehmungsschulung geeignet.

Und übrigens: ... man kann nicht nichts wahrnehmen...

## Übungssammlung zum Thema Wahrnehmung

### Zeit einschätzen

1 min freies Gehen durch den Raum. Jeder bleibt stehen, wenn er glaubt, dass 1 min vorbei ist.

Dito: aber nach 30 Sekunden erhalten die TN ein Signal. Sie sollen nun am Ende der Minute wieder an ihrem Ausgangspunkt sein.

→ Bezug zum Alltag: z. B. Straße überqueren

Subjektives Zeitempfinden: 1 min – Zahnarzt, 1 min – Karussell

### Raum wahrnehmen

„Niemand steht hinter mir“ – der ÜL verändert seine Position im Raum mit diesem Satz:

„Gruppenfoto“: Die Gruppe formiert sich zu einem Foto. Dieses wird mehrmals in anderen Stellungen im Raum wiederholt.

→ Raum wahrnehmen und Veränderungen erkennen (in der Gruppe viel Raum einnehmen, wenig Raum einnehmen)

### Körperwahrnehmung

Mit einem Gürtel sind die Oberschenkel etwas zusammengebunden – mit dieser Einschränkung gehen, balancieren, bücken und Treppe steigen.

Schirmmütze aufsetzen und tief ins Gesicht ziehen. Der Blickwinkel verändert sich.

Was passiert mit unserer Haltung? Verändert sich die Bewegung? Wird sie langsamer und unsicherer?

## Wahrnehmung über die Sinne

### Optische Wahrnehmung

Einen Luftballon im Kreis zuspieren. Rot nur mit der rechten Hand, Lila nur mit der linken Hand

#### *Variation*

Rot – rechts spielen – sagen „rot“, Lila – links spielen – sagen „lila“ oder  
Rot – rechts spielen – sagen „lila“, Lila – links spielen – sagen „rot“

Und umgekehrt

→ Hier wird zusätzlich Konzentration, Reaktion und Gehirntraining angesprochen.

### Ampelspiel

Drei runde Karten in den Farben rot, gelb, grün

Assoziation: eine Ampel in Bewegung umsetzen

Rot – Stop – stehen bleiben, Gelb – bereit machen und am Platz gehen, Grün – los und durch den Raum gehen

Der ÜL zeigt ein Signal, die TN führen die Bewegung aus.

#### *Variation*

Den Farben andere Bewegungen zuordnen

#### *Erweiterungen*

Drei viereckige Karten in den Farben rot, gelb und grün kommen ins Spiel.

Der ÜL hält je eine viereckige und eine runde Karte hoch, aber nur das runde Signal gilt.

Eine Tapezierfolie wird ausgebreitet.

Durch die Folie werden die Füße und Beine der Sportkollegen anderes wahrgenommen. Bei hochgehobener Folien werden die Gesichter und Köpfe der TN anders wahrgenommen.

Bunte Luftballons auf der Folie sehen von oben betrachtet anders aus als von unten.

#### *Veränderung*

Die Folie in Bewegung bringen – die Bilder verzerren sich noch mehr

Ein Chiffontuch um die Augen binden. Man kann noch sehen, aber eingeschränkt. Auf ein Ziel zugehen und einen Ball auf ein Ziel werden (diffuses Sehen)

Ein Papier zu einer Rolle formen und wie durch ein Fernrohr schauen, mit einem Auge, mit beiden Augen, fern und nah.

### **Akustische Wahrnehmung**

In einem großen Kreis steht ein TN mit geschlossenen Augen. Auf Zuruf der TN von außen (den Namen des mittleren TN nennen) bewegt sich der TN aus der Mitte in die Richtung des Rufenden.

Dito: Nicht die Namen nennen, sondern Geräusche erzeugen (klatschen, pfeifen etc.)

Vorsicht: nicht so viele Drehungen!

Alle TN stehen mit geschlossenen Augen im Raum verteilt.

Der ÜL geht um die TN herum und wählt 2-3-4 andere TN aus (mit geöffneten Augen!) mitzugehen.

Die anderen TN können Luftbewegungen spüren, Schatten wahrnehmen und vielleicht sagen, wie viele Personen im Raum gegangen sind.

Den „blinden“ Partner durch den Raum führen und an einem beliebigen Punkt stehen lassen, wegschleichen und den Namen des Partners von einem entfernten Punkt aus rufen. Der Andere nimmt seinen Partner wahr, öffnet die Augen und orientiert sich zu ihm. – Wechsel

Geräusche hören – erkennen – zuordnen

Hörmemory: Verschiedene Dinge in Filmdosen hören und ein passendes Gegenstück finden.

Füllmaterial: Salz, Streichhölzer, Konfetti, Büroklammern etc.

Mit Störgeräuschen umgehen:

Drei oder mehr TN (je nach Gruppengröße) gehen durch den Raum und summen gleichzeitig ein bekanntes Lied. Wer von den anderen TN ein Lied erkennt, geht hinterher und summt mit.

Geräusche raten:

Hinter einem Tuch z. B. eine Schere in einem Glas umrühren, Streichholz entzünden, Zeitungsrascheln, Schlüssel, Uhr ticken, Geld klimpern, Lichtschalter betätigen etc.

### **Taktile Wahrnehmung**

Dem Partner mit den Fingerspitzen auf dem Rücken berühren – der Partner rät, wie viele Druckpunkte er spürt. Zuerst mit einer Hand, Später mit zwei Händen.

Ein Partner schließt die Augen, der Partner berührt einige Stellen am Körper mit dem Luftballon, der Andere versucht diese Körperteile zu spüren und zu nennen.

Mit einem Handschuh oder Waschlappen Dinge des täglichen Lebens in einem Karton oder in einer Tasche abtasten und erkennen: Streichholzschachtel, Anspitzer, Cremedose, Knopf, Batterie, Perle, Würfel, Patrone, Wäscheklammer etc..

Mit den Füßen verschiedene Gegenstände, die in einem Leinenbeutel sind „ertasten“: Kamm, Zange, CD, Igelball, Würfel, Stift etc..

Mit geschlossenen Augen Geld tasten, fühlen, erkennen und zählen.