

# MAKS-Therapie®

## Handbuch für MAKS®-m



maks



## Demenz bremsen mit MAKS®-m

### Gruppentherapie für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz

Herausgeber: Fit mit MAKS  
Elmar Gräbel

# 1 Gedichte

## 1.1 Advent (Es treibt der Wind im Winterwalde)

Es treibt der Wind im Winterwalde  
die Flockenherde wie ein Hirt  
und manche Tanne ahnt, wie balde  
sie fromm und lichterheilig wird,  
und lauscht hinaus;  
den weißen Wegen streckt sie die Zweige hin,  
bereit und wehrt dem Wind  
und wächst entgegen  
der einen Nacht der Herrlichkeit.

*Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)*

*Quelle:* Rilke, Rainer Maria (1913): Erste Gedichte, Leipzig: Insel-Verlag, S. 103.

## 1.2 Altes Kaminstück (Strophen 1-3)

Draußen ziehen weiße Flocken  
Durch die Nacht, der Sturm ist laut;  
Hier im Stübchen ist es trocken,  
Warm und einsam, stillvertraut.

Sinnend sitz ich auf dem Sessel,  
An dem knisternden Kamin,  
Kochend summt der Wasserkessel  
Längst verklungne Melodien.

Und ein Kätzchen sitzt daneben,  
Wärmt die Pfötchen an der Glut;  
Und die Flammen schweben, weben,  
Wundersam wird mir zu Mut.

*Heinrich Heine (1797-1856)*

*Quelle:* Heine, Heinrich (1852): Neue Gedichte, Hamburg: Hoffmann und Campe, S.214.-215.

### 1.3 Ein großer Teich war zugefroren

Ein großer Teich war zugefroren;  
Die Fröschelein, in der Tiefe verloren,  
Durfte nicht ferner quaken noch springen,  
Versprachen sich aber, im halben Traum:  
Fänden sie nur da oben Raum,  
Wie Nachtigallen wollten sie singen.  
Der Tauwind kam, das Eis zerschmolz,  
Nun ruderten sie und landeten stolz  
Und saßen am Ufer weit und breit  
Und quakten wie vor alter Zeit.

*Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832)*

*Quelle:* von Goethe, Johann Wolfgang (1817): Gedichte (Ausgabe letzter Hand) – Parabolisch.

# 1 Aufwärmübungen

Die folgenden Aufwärmübungen dienen der Einstimmung auf die eigentliche (senso-) motorische Aktivierung. Die Muskulatur soll aufgewärmt und gedehnt werden. Dabei ist besonders auf langsame und schonende Bewegungen zu achten. Die Übungen sind auf eine Dauer von fünf Minuten ausgelegt und können nach Belieben kombiniert und abgeändert werden.

## 1.1 Einfaches Aufwärmen und Lockern

- *Beine, Füße und Zehen:* Die Zehen locker hin und her bewegen. Die Zehen in Richtung der Knie ziehen, sodass der Fuß rechtwinklig zum Bein gestreckt ist. Im Anschluss die Zehen und den Fuß gerade ausstrecken. Diese beiden Übungen abwechselnd durchführen. Den ganzen Fuß aus dem Gelenk heraus kreisen lassen. Dabei können beide Füße abgewechselt und die Richtung geändert werden. Die Unterschenkel baumeln lassen, dafür den Oberschenkel in die Hand nehmen, um das Baumeln zu erleichtern. Nacheinander ein Bein heben und wieder absenken. Die Füße abwechselnd im Fersen- und Ballenstand auf den Boden stellen.
- *Kopf und Gesicht:* Den Kopf vorsichtig nach links und rechts drehen, zur Decke und auf den Boden blicken. Intensive Kaubewegungen machen, dafür möglichst viele Gesichtsmuskeln aktivieren.
- *Schultern und Oberkörper:* Beide Schultern in Richtung Ohren ziehen, kurz halten, dann wieder nach unten fallen lassen. Anschließend abwechselnd nur eine Schulter in Richtung Ohren ziehen. Daraufhin beide Schultern kreisen, entweder gemeinsam oder abwechselnd. Hier kann auch die Richtung geändert werden. Den Oberkörper nach rechts und links drehen, dabei die Arme angewinkelt auf Schulterhöhe halten. Mit den Fingerspitzen und lockeren Handgelenken vorsichtig den Brustbereich unter den Schlüsselbeinen abklopfen. Schließlich mit nach oben gestrecktem Arm eine Seitbeuge, in die dem Arm entgegengesetzte Richtung machen, sodass die Muskeln der Taille vorsichtig gedehnt werden.
- *Arme:* Die Arme beugen und die gebeugten Arme nach vorn, oben oder zu den Seiten strecken. Die Arme nach vorn, nach oben, zu den Seiten oder nach unten strecken, gleichzeitig oder abwechselnd. Dann die Arme kreisen lassen, hierbei die Richtung ändern. Die Arme beugen und die gebeugten Arme aus dem Schultergelenk heraus kreisen lassen. Einen Arm anwinkeln und an den Hinterkopf anlegen. Mit der anderen Hand leicht am Ellenbogen ziehen, sodass die Oberarmmuskulatur vorsichtig gedehnt wird. Beide Arme hinter dem Rücken verschränken, die Hände greifen sich, Verschränkung dann wieder lösen. Schwieriger: Die Hände greifen sich hinter dem Rücken und man versucht, die Arme durchzustrecken.
- *Hände:* Die Hände aus dem Handgelenk heraus kreisen lassen. Anschließend die Hand zur Faust ballen und wieder öffnen, die Finger spreizen und wieder entspannen. Mit den Händen klatschen und schnipsen (hier können auch ein Rhythmus vorgegeben oder kleine Bewegungsabfolgen eingeübt werden).

- *Becken:* Das Becken kreisen lassen, sowie nach rechts, links, vor und zurück bewegen. Schwieriger: Versuchen mit dem Becken den Linien einer Acht zu folgen.

## 1.2 Übungen mit Ball



### Durchführung:

Benötigt werden Bälle in verschiedenen Farben, Größen und aus unterschiedlichem Material (z.B. Gymnastik- und Schaumstoffbälle).

- *Beginn:* Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beschäftigen sich selbstständig mit dem Ball (z.B. kneten, zusammendrücken, hochwerfen, etc.).
- *Übungen:* Ball hochwerfen (schwieriger: mit einer Hand hochwerfen und wieder auffangen), von einer Hand in die andere geben, den Ball an den Armen und Beinen entlangrollen, auf den Händen und Fingern balancieren, den Ball mit den Füßen hochheben oder auf den Füßen balancieren.
- *Mit Partner:* sich den Ball gegenseitig zu werfen, variieren ob mit einer Hand oder mit beiden Händen geworfen bzw. der Ball mit einer Hand oder mit beiden Händen aufgefangen wird. Schwieriger: sich seitlich zu einander stellen und dann den Ball zuwerfen. Teilnehmende, die nicht im Rollstuhl sitzen, können sich auch mit den Rücken zueinander stellen und den Ball dazwischen klemmen.
- *Gruppenspiele:*
  - *Namen nennen:* Der Ball wird immer der nächsten Nachbarin oder dem nächsten Nachbarn weitergegeben oder zugeworfen, dabei wird der Name der Nachbarin oder des Nachbarn genannt (andere Möglichkeit: Alle Teilnehmenden sagen ihren eigenen Namen, während sie den Ball weitergeben).
  - *Eigenschaften raten:* Der Ball wird immer der Person zugerollt, welche eine bestimmte Eigenschaft besitzt. Die Therapeutinnen und Therapeuten oder eine Teilnehmerin bzw. ein Teilnehmer geben diese Eigenschaft vor: Z.B. „Wer hat etwas Rotes an?“ Dann muss der Ball zu einer Person mit einem roten Kleidungsstück gerollt werden. Weitere Beispiele sind: „Wer hat lockige Haare? Wer trägt eine Brille?“
  - *Ball zuwerfen/ zurollen:* Den Ball immer der oder dem nächsten Teilnehmenden weitergeben oder zuwerfen. Schwieriger: den Ball immer der übernächsten Person zuwerfen (falls keine ungerade Anzahl an Personen: zwei Bälle ins Spiel geben, sodass alle mitspielen können). Der Ball kann der Person, welche im Kreis gegenüber sitzt, zugerollt werden.
  - *Sitzfußball:* Ein Ball wird mit den Füßen zur nächsten Person gespielt. Diese muss ihn dann zur nächsten weiterrollen. Schwieriger: mehrere Bälle sind im Spiel.

## 1.3 Übungen mit Massagerolle oder Igelball



### Durchführung:

Die Massagerolle und der Igelball sind beide zum Massieren bestimmter Muskelgruppen oder Körperpartien geeignet und finden in der Physiotherapie Verwendung. Für die folgenden Übungen werden mehrere Igelbälle und Massagerollen benötigt. Die Übungen sollten jedoch nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu körperlich im Stande sind und nicht unter Wirbelsäulenproblemen leiden. Als Alternative zum Igelball können auch Tennisbälle verwendet werden.

### Übungen mit Igelball:

- Zwischen den Handflächen hin und her rollen, um die Hand und den Handrücken wandern lassen.
- Über die Arme, Ober- und Unterbauch, Ober- und Unterschenkel rollen.
- Den Ball im Kreis immer der oder dem nächsten Teilnehmenden geben, bis die Therapeutin oder der Therapeut einen Richtungswechsel anzeigt.
- Um den Körper kreisen lassen oder zwischen den Beinen in Form einer liegenden Acht durchgeben.
- Die Bälle in einen in der Mitte stehenden Eimer werfen (diese Übung eignet sich auch zum Beenden der Einheit).

### Übungen mit der Massagerolle:

Diese Übungen sind besonders für Teilnehmende mit geringen motorischen Beeinträchtigungen geeignet und können in diesem Fall ergänzend zum Igelball verwendet werden.

- Über die Oberschenkel und Schienbeine rollen.
- An die Wand stellen und die Massagerolle zwischen Rücken und Wand klemmen.
- Mit dem Fuß (ohne Schuhe) hin und her bewegen, sodass die Fußsohle bewegt und massiert wird.

## 2.4 Allgemeine Übungen

### 2.4.1 Atomspiel



#### Durchführung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewegen sich als „freie Atome“ im Raum. Falls erwünscht, kann währenddessen auch leise Hintergrundmusik gespielt werden. Der Spielleiter (gewöhnlich eine Pflegekraft) ruft dann eine „Atomzahl“ in den Raum. Die Teilnehmenden müssen sich dann in einem „Molekül“ mit der genannten Atomzahl zusammenfinden. Das Molekül darf dabei nur genauso viele Atome enthalten wie vorgegeben wurde.

Als kleine *Abwandlung und Schwierigkeitssteigerung* kann auch ein Spektrum (z.B. 3-5) oder eine Mindestanzahl (z.B. mindestens 3) angegeben werden. Dabei kann besonders gut die soziale Komponente gestärkt werden, indem man z.B. die Gruppen genauso zusammensetzen soll, dass niemand übrigbleibt.

Wer am Ende übrig bleibt, scheidet aus. Alternativ: damit das Spiel länger dauert bzw. keiner gleich am Anfang ausscheidet, kann die Person, die übrig bleibt, als nächstes die Zahl der Atome bestimmen und in der nächsten Runde wieder mitspielen.

*Ggf. Abwandlung:* Falls einige Personen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, kann das Spiel auch im Sitzkreis gespielt werden. Dabei sollen sich die Personen mit ihren Sitznachbarn an den Händen halten, um ein Team zu bilden.

## 2.4.2 Bälle weitergeben mit Frisbee



### Durchführung:

Für diese Aufgabe benötigt jede Person ein Frisbee. Bälle werden in verschiedenen Größen benötigt: Tischtennisball, Tennisball, größerer Softball (nicht größer als das Frisbee). Die Teilnehmenden setzen sich in einen Stuhlkreis. Begonnen wird mit dem Tischtennisball. Eine Person hält den Ball auf dem Frisbee, sodass er nicht hinunterfallen kann (die Kanten des Frisbee zeigen nach oben). Dann übergibt sie den Ball der Person zu ihrer rechten, indem sie das Frisbee leicht kippt und der Ball somit behutsam auf dem Frisbee der nächsten Person landet. Diese gibt den Ball ebenfalls weiter.

*Schwieriger* wird diese Aufgabe, wenn größere Bälle verwendet werden, da diese schneller von der Frisbeescheibe fallen können. Ein Tennisball verlangt demnach im Vergleich zum Tischtennisball mehr Vorsicht und Geschick, wenn er bei der Nachbarin oder dem Nachbarn ankommen soll. Besonders schwer gestaltet sich diese Übung, wenn ein (fußballgroßer) Softball durchgegeben wird. Hier darf zur Not auch eine Hand zum Festhalten des Balles verwendet werden.

### 2.4.3 Ballwurf-Spiel



#### Durchführung:

Alle Mitspielerinnen und Mitspieler stehen oder sitzen in einem Kreis. Bei hoher Mobilitätseinschränkung sollte das Spiel im Sitzen gespielt werden, wobei ein möglichst kleiner Sitzkreis gebildet werden soll. Die Spielleiterin oder der Spielleiter beginnt mit dem Spiel. Sie oder er ruft den Namen einer oder eines Teilnehmenden in den Raum. Dieser Person wirft die Spielleiterin oder der Spielleiter dann den Ball zu. Diese muss ihn fangen und den Namen einer Person rufen, die den Ball noch nicht zugeworfen bekommen hat. Der Ball wird so lange weitergeworfen, bis jede Person den Ball einmal hatte. Die Herausforderung ist dabei, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Reihenfolge merken müssen. Ab der zweiten Runde soll der Ball dann nämlich in genau der gleichen Reihenfolge geworfen werden.

Je nach gewünschtem Schwierigkeitsgrad können nach und nach mehr Bälle hinzugefügt werden (mit unterschiedlichen Farben). Dadurch wird der Schwierigkeitsgrad gesteigert. Die Reihenfolge bleibt dabei gleich.

*Ggf. Abwandlung:* Statt einem Ball kann ein Wollknäuel verwendet werden. Die Teilnehmenden halten dabei ein Stück der Wolle fest und werfen das Wollknäuel weiter. So entsteht ein netzartiges Muster.

Falls die Aufgabe den Teilnehmenden sehr schwer fällt, kann darauf hingewiesen werden, dass sie sich möglichst nur die Person vor ihnen und die Person nach ihnen merken sollen.

# 1 Aufwärmübungen

Im folgenden Absatz werden verschiedene Aufwärmübungen dargestellt, welche den Hauptübungen des kognitiven Moduls vorausgehen sollen. Es hat sich gezeigt, dass besonders Übungen zur Förderung der Feinmotorik die Teilnehmenden angemessen an die späteren kognitiven Aufgaben heranzuführen. Die Dauer beträgt ca. 10 Minuten, wobei die Auswahl und auch die Reihenfolge der einzelnen Übungen verändert und variiert werden kann.

## 1.1 Fingerübungen

Diese Übungen fördern die Feinmotorik und Beweglichkeit der Hände und Finger, aktivieren aber auch das prozedurale Gedächtnis (also das Gedächtnis für Bewegungsabläufe).

Zur Durchführung werden gegebenenfalls geeignete Musik, ein CD-Player und bunte mitteldicke Haargummis benötigt.

### Durchführung:

- *Faust öffnen/schließen:* Die Finger zu einer Faust ballen, die Faust anschließend wieder öffnen. Beim Öffnen der Faust sollen die Finger gespreizt werden. Die Übung dann beliebig oft wiederholen.
- *Schütteln:* Die Hände vorsichtig ausschütteln, anschließend die einzelnen Finger locker hin und her bewegen (beugen und strecken, nach oben und unten bewegen).
- *Rhythmus klatschen:* Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer klatschen einen vorgegebenen kurzen Rhythmus nach. Schwieriger: Klatschen und Schnipsen abwechselnd.
- *Äpfel pflücken:* Die Arme nach oben strecken und mit den Händen Greifbewegungen machen.
- *Glühbirne:* Die Teilnehmenden machen drehende Bewegungen mit Fingern und Händen, als würden sie eine Glühbirne einschrauben.
- *Wolle wickeln:* Mit den Händen werden Bewegungen gemacht wie beim Aufwickeln von Wolle (vorwärts und rückwärts).
- *Buchstaben in die Luft malen:* Mit dem Zeigefinger Wörter, Sätze oder das Alphabet in die Luft schreiben. Die Therapeutin oder der Therapeut kann Vorschläge machen oder die Teilnehmenden bringen selbst Ideen ein. Beispielsweise könnten nacheinander die Namen aller Anwesenden in die Luft geschrieben werden.
- *Fingerspitzen antippen:* Die Teilnehmenden berühren mit jedem Finger nacheinander den Daumen derselben Hand. Diese Aufgabe kann mit beiden Händen gleichzeitig, vorwärts und rückwärts durchgeführt werden.
- *Dirigieren:* Die Teilnehmenden dirigieren bekannte Musikstücke (Musik wird vorgespielt). Jeder darf Dirigent sein und kann dirigieren, wie er möchte.
- *Säcke tragen:* Mit beiden Händen gemeinsam Bewegungen machen, als würde man sich erst über die linke, dann über die rechte Schulter einen Sack werfen.

- *Dehnen:* Den Haargummi mit beiden Zeigefingern dehnen, dann mit den Daumen, Mittelfingern, Ringfingern und kleinen Fingern.
- *Finger einhaken:* Die Teilnehmenden verhaken die Zeigefinger und ziehen die Hände dann leicht auseinander. Anschließend wird das Gleiche mit dem Mittelfinger, Ringfinger und kleinen Finger durchgeführt.
- *Hirsch und Teufelchen:* Die Teilnehmenden legen ihre Daumen an den Hinterkopf und bilden mit ihren Fingern entweder ein Hirschgeweih (Finger spreizen) oder Teufelshörner (Zeigefinger allein).

#### Durchführung mit Tisch/Unterlage:

- *Schreibmaschine:* Wie auf einer Schreibmaschine tippen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit ihren Fingern Wörter oder ganze Sätze auf den Tisch. Vielleicht kennen manche noch das Zehnfingersystem, alle anderen können einfach so auf die Tischunterlage tippen.
- *Klopfzeichen:* Die Teilnehmenden klopfen ausgedachte Rhythmusfolgen auf die Tischunterlage.
- *Trommeln im Takt:* Die Therapeutin oder der Therapeut gibt ein bekanntes Musikstück vor oder spielt ein bekanntes Stück von einer CD ab. Die Teilnehmenden trommeln mit ihren Fingern im Takt auf die Tischunterlage.
- *Klavierspielen:* Einige Personen haben vielleicht einmal Klavier gespielt und können Ihnen bekannte Melodien auf dem Tisch oder in der Luft nachspielen. Wer nicht Klavierspielen kann, spielt einfach so mit (es kann auch Musik eingelegt werden, zu welcher die Teilnehmenden das Klavierspiel imitieren).

## 1.2 Gymnastik mit Stiften

Diese Übung der Feinmotorik fördert unter anderem die Fähigkeit zur Koordination (Auge-Hand-Koordination) und stärkt die Bewegungssicherheit der Hände.

### Durchführung:

Benötigt werden pro Person zwei Bleistifte und eine gerippte Tischunterlage aus Baumwolle (möglichst in verschiedenen Farben).

Die Übung beginnt mit dem gemeinsamen Ausrollen der Tischunterlagen. Die Bleistifte nehmen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbst. Am besten werden die Stifte immer in den gleichen Behältern aufbewahrt.

Dann folgen verschiedene kurze Übungen:

### Aufwärmen:

- Den Bleistift von der einen Hand in die andere Hand geben.
- Den Bleistift mit Daumen und verschiedenen Fingern greifen: Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger.
- In jeder Hand einen Bleistift halten und kreisförmig umeinander bewegen (vorwärts und rückwärts).

### Rollen:

- Den Bleistift zwischen den Händen hin und her rollen.
- Den Bleistift mit der Handfläche auf der Unterlage hin und her rollen (anschließend die andere Hand verwenden).
- Beide Übungen mit zwei Bleistiften durchführen.
- Abwechselnd mit Handfläche und Handrücken Rollen.
- Stifte diagonal über die Unterlage rollen.
- Mit jedem Finger einzeln den Bleistift über die Unterlage rollen.

### Werfen:

- Den Bleistift von der einen in die andere Hand werfen.
- Den Bleistift mit einer Hand ein kleines Stück hochwerfen und mit der gleichen Hand wieder fangen.

### Akupunktur:

- Diese Übung sollte sehr vorsichtig durchgeführt werden. Wird die Übung mit Bleistiften als schmerzhaft empfunden oder zeigen teilnehmende Personen Probleme in der Schmerzwahrnehmung, können auch Filzstifte (auf beiden Seiten stumpfe Enden) verwendet werden:  
Bleistift zwischen beiden Handflächen halten, sodass in der einen Handfläche das spitze Ende, in der anderen Handfläche das stumpfe Ende ist; im Anschluss kann der Stift an einem Ende kreisförmig bewegt werden, indem eine Hand eine leicht kreisende Bewegung macht (mit Richtungswechsel); die Seiten können getauscht werden, sodass das spitze Ende nun mit der anderen Handinnenfläche gehalten wird.

### Schwierigere Übungen:

- Den Bleistift von Finger zu Finger bewegen.

- Den Bleistift dem Nachbar oder der Nachbarin übergeben: Bleistift wird von den TeilnehmerInnen und Teilnehmern zwischen beiden Handflächen gehalten; Die Nachbarin oder der Nachbar nimmt den Stift mit beiden Handflächen entgegen, sobald er losgelassen wird. Der Stift sollte möglichst nicht herunterfallen.

## 1.3 Schere, Stein, Papier

Hier handelt es sich um ein einfach durchführbares Knobelspiel. Es trägt zur Förderung der senso-motorischen Fähigkeiten (Beweglichkeit der Finger, Auge-Hand-Koordination) bei.

### Durchführung:

Das Spiel sollte im besten Falle in Kleingruppen gespielt werden. Zur vereinfachten Durchführung müssen die Spielregeln nicht immer eingehalten werden.

Das Spiel wird mit den Händen gespielt, wobei die Hände verschiedene Figuren darstellen: Schere, Stein und Papier.

- Die *Schere* wird durch gespreizte Zeige- und Mittelfinger dargestellt und schlägt Papier (sie schneidet das Papier durch).
  - Der *Stein* wird durch eine zur Faust geballten Hand dargestellt und schlägt die Schere (die Schere kann den Stein nicht schneiden).
  - Das *Papier* wird durch die flache Hand dargestellt und schlägt den Stein (der Stein wird von Papier umwickelt).
- ➔ Jede Figur hat die gleich große Gewinnchance, da sie immer eine andere Figur schlagen kann und auch immer nur von einer anderen Figur geschlagen werden kann. Bei gleicher Figur fällt das Spiel unentschieden aus und es folgt eine weitere Runde.

### Schwieriger:

Es wird die Figur *Brunnen* eingeführt. Der Brunnen entsteht durch einen Kreis, den Daumen und Finger bilden und er schlägt sowohl Stein und Schere (beide fallen in den Brunnen), wird jedoch von Papier geschlagen (das Papier deckt den Brunnen ab). Die Gewinnchancen ändern sich mit der Hinzunahme des Brunnens und sind nicht mehr gleich verteilt.

### Tipp:

Es kann ein kleines Turnier gespielt werden, bei welchem die Anwesenden in mehreren Gruppen gegeneinander spielen. Im Anschluss treten die Gewinner aus diesen Gruppen gegeneinander an, bis es schließlich nur noch einen Gewinner gibt.

### Variation Münzspiel:

Zwei TeilnehmerInnen und Teilnehmer legen verdeckt jeweils eine Münze vor sich hin. Zeigen die Münzen beide mit der gleichen Seite nach oben (bzw. beide mit der Kopf- oder Zahlseite), gewinnt Person 1. Zeigen verschiedene Seiten nach oben, gewinnt Person 2.

Dies lässt sich auch mit den Händen durchführen: Die Teilnehmenden zeigen entweder einen oder zwei Finger hoch. Bei gleicher Fingerzahl gewinnt Person 1, bei ungleicher Anzahl gewinnt Person 2.

### 2.1.1 Die Farbe Grün – Schwierigkeitsstufe leicht



## Die Farbe Grün

Welche Dinge fallen Ihnen ein, die grün sind?  
Finden Sie Wörter, die Sie mit der Farbe Grün in  
Verbindung bringen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Lösungsbeispiele zu 2.1.1:**

- Gras, Wiese, Blätter, Natur, Bäume, Garten
- Tannennadeln, Weihnachtsbaum, Adventskranz
- Kräuter, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum
- Gurke, Kiwi, Limette, Zucchini, Lauch, Brokkoli
- Grüne Ampel, Polizeiauto
- Biomülltonne

Auszug

## 2.1.2 Die Farbe Rot – Schwierigkeitsstufe leicht



### Die Farbe Rot

Welche Dinge fallen Ihnen ein, die rot sind?  
Finden Sie Wörter, die Sie mit der Farbe Rot in Verbindung bringen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Lösungsbeispiele zu 2.1.2:**

- Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Rote Beete, Waldbeeren
- Tomaten, Paprika, rohes Fleisch, Rindfleisch
- Wackelpudding, Rote Grütze, Marmelade
- Weihnachtsschmuck, Christbaumkugeln, Weihnachtsmann
- Rote Ampel, Feuerwehrauto, Leuchtturm, Stoppschild
- Feuer, Sonnenuntergang
- Mohnblume, Weihnachtsstern, Rose, Geranien

Auszug

# 1 Feinmotorische Übungen und Kulturtechniken

## 1.1 Bilder nachlegen

Die folgenden Aufgaben trainieren unter anderem die sensomotorischen und kognitiven Fähigkeiten und fördern den Umgang mit alltagsnahen Materialien.



### Material:

Für die Legeübungen kann jegliches Material verwendet werden, welches geeignet erscheint und gerade vorrätig ist. Die Bildvorlagen sollten verschiedene Schwierigkeitsstufen beinhalten. Ein Dreieck nachzulegen könnte den Teilnehmenden einfacher fallen, als ein kleines Boot oder einen Pfeil nachzulegen.

- Watte
- Streichhölzer
- Lange/ kurze Nägel
- Besteck
- Wattestäbchen
- Kronkorken
- Wolle, Faden
- Büroklammern
- Stifte
- Vorlagen: geometrische Formen (Dreieck, Quadrate, Zylinder, Sechseck, etc.) oder Figuren (z.B. Haus, Schiff, Auto, Pfeil, Herz, Sonne, Katze, etc.)



### Durchführung:

Das entsprechende Material wird den Teilnehmenden ausgeteilt. Diese bekommen etwas Zeit, sich mit dem Material zu beschäftigen. Die Watte kann in den Händen geknetet werden, die Streichhölzer werden von der einen in die andere Hand gegeben oder auf dem Tisch hin und her gerollt.

Im Anschluss zeigen die Therapeutinnen und Therapeuten eine Vorlage. Sie können die Vorlage mit einem Beamer an die Wand werfen oder auf ein großes Blatt Papier malen und dieses so aufhängen, dass es alle Teilnehmenden gut sehen können. Einfacher ist es, wenn mehrere große Blätter Papier ausgeteilt werden und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Formen direkt auf dem Papier nachlegen. Geometrische Formen sind größtenteils einfacher nachzulegen als Figuren. Je nach Fähigkeiten der Teilnehmenden können die Vorlagen passend ausgewählt werden. Es ist auch schwieriger, wenn die Vorlage ein echtes Foto darstellt (z.B. ein Haus, eine Brücke oder ein bestimmtes Bauwerk) welches nachgelegt werden soll.

*Schwieriger:* Werden die Legeübungen mit Büroklammern durchgeführt, können die Teilnehmenden die Klammern im ersten Schritt ineinanderstecken, bevor sie ein größeres Bild nachlegen.

*Variation:* Anstatt Bilder nachzulegen, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sämtliches Material und sortieren dieses nach Farben, nach Länge, danach, ob es sich angenehm oder unangenehm anfühlt, etc.

Auszu

## 1.2 Kunstwerke legen

Diese Übung kann auch als Gruppenkunstwerk bezeichnet werden. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestalten gemeinsam ein Bild. Dadurch werden sowohl die soziale Interaktion und das Gruppengefühl als auch die Sensomotorik und der Umgang mit alltäglichen Materialien gefördert.



### Material:

Für das Kunstwerk wird ein großer Zeichenblock benötigt (mindestens Größe A3), ein einfarbiges Tischtuch, ein schwarzer Filzstift und verschiedenste für Legeaufgaben passende Materialien. Hier ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Es können *Naturmaterialien* wie Steine, Blätter, Moos, kleine Zweige und Blumen verwendet werden, *Bastelmaterialien* wie Knöpfe, Klötze, Perlen, Wolle, *Lebensmittel* wie Kartoffeln, trockener Reis, Bohnen oder Nudeln, Kartoffeln und *Alltagsgegenstände* wie Korken, Gummiringe, Zündhölzer, etc.



### Durchführung:

Die gesammelten Materialien werden jeweils in eigene Behälter gelegt, sodass die Teilnehmenden das Angebot gut einsehen können. Die Therapeutinnen und Therapeuten malen auf den Zeichenblock eine Figur als Vorlage, z.B. ein Haus, ein Tier, einen Baum. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich auch selbst eine Figur ausdenken und zeichnen. Im Anschluss legen sie diese Figur mit den Materialien aus.

Möglich ist auch, dass die Materialien einfach nach Lust und Laune zu einem Fantasiebild zusammengelegt werden.

Zum Ende der Übung sortieren alle gemeinsam die Gegenstände in ihre Behältnisse zurück.