

Rosinen-Übung

Aus dem Workshop „Übersetzen mit allen Sinnen. Ein Workshop in Leichter Sprache“ von Jona Neugebauer und Dorothea Traupe

Kurzbeschreibung

Jede Person erhält eine Rosine, die danach mit allen Sinnen untersucht wird.

Arbeitsformat

Wahrnehmungsübung

Dauer

10-15 Minuten

Ziele

Sensibilisierung für Sinneseindrücke, Ansprechen aller 5 Sinne, Neugier und Entdecker-innengeist wecken

Wirkungen

Fokus auf individuelle Wahrnehmung, die Unterschiedlichkeit der fünf Sinne wahrnehmen und benennen, Präsenz, Genuss empfinden, Wörter für Wahrnehmungen finden.

Material

1 Rosine pro Person (oder andere Trockenfrüchte, z.B. Cranberries)

Setting

Ruhige Umgebung

Räumliche Voraussetzung

Sitzmöglichkeiten

Vorbereitung / Aufwand

keine

Sprache

keine

Methodenbeschreibung

Die Workshopleitung verteilt eine Rosine pro Person und leitet die Teilnehmenden dann durch die Übung.

- Die Rosine in die Hand nehmen
- Angucken, als ob man noch nie eine Rosine gesehen hast
- Wie liegt sie in der Hand? Wie fühlt sie sich an?
- zwischen zwei Finger nehmen und ganz genau betrachten
- wie verändert sich die Farbe? Kann man hindurch gucken?
- Rosine an die Nase halten und riechen
- Zwischen zwei Fingern drehen und dann die Oberfläche befühlen
- Was passiert, wenn man sie zusammendrückt?
- Rosine ans Ohr halten, bewegen und lauschen
- zum Schluss mit der Rosine vorsichtig die Lippen berühren und dann auf die Zunge legen
- Mit der Zunge im Mund herumbewegen und schmecken
- Zwischen den Zähnen zerbeißen – wonach schmeckt sie? Ändert sich der Geschmack?
- Aufs Kauen konzentrieren und den Geschmack wahrnehmen
- Hinunterschlucken und dem Geschmack noch mal nachspüren

- Was hat es alles gebraucht, damit du diese Rosine heute essen konntest? (Keim im Boden, Weintrauben, Regen, Sonne, Reifen, Trocknen, Verpacken, Verschiffen, ...)

Es kann ein kurzer Austausch folgen:

- Was ist euch aufgefallen?
- Was habt ihr wahrgenommen?
- Welche Wörter fallen euch dafür ein?
- Hat euch etwas an der Rosine überrascht?