

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 01
Titel: Wandern (Beitrag zum Lied: Bergvagabunden) (30 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

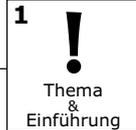
[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de

📮 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 - 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 - 198
www.olzog.de | www.eDidact.de

„Bergvagabunden“: Überblick zu den Kurzaktivierungen

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1  Thema & Einführung	Thema & Einführung: Wandern	• Karte 1	29
2  Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: „Wandern Sie gerne?“	• Karte 2	31
3  Singen & Tönen	Lied: „Bergvagabunden“	• Karte 3 • CD • Liedtext • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Rhythmus- und Bewegungsideo	32
4  Hören & Lauschen	Verwirrte Volkslieder	• Karte 4 • evtl. CD	38
5  Sehen & Betrachten	Bergblumen	• Karte 5 • Bildkarten • Wortkarten	39
6  Tasten & Fühlen	Nuss-Variationen	• Karte 6 • Walnüsse • Beutel • Nussknacker	42
7  Riechen & Schnuppern	Der Duft der Wälder	• Karte 7 • Franzbranntwein • Tuch	43
8  Schmecken & Genießen	Törggelen (Herbstbrauch in Südtirol)	• Karte 8 • 1 Flasche Wein • evtl. Mineralwasser • Gläser • Korkenzieher	44
9  Rätseln & Knobeln	Wanderzubehör ...	• Karte 9 • evtl. CD • evtl. Rucksack • Papier, Stift	45
10  Bewegen & Aktiv sein	Wandertag (Aktiv-Geschichte)	• Karte 10 • Aktiv-Geschichte	46



1 Thema & Einführung: Wandern

Wandern ist eine Form des Gehens, eine Sportart oder Freizeitbeschäftigung, die in der Natur ausgeübt wird. Man unterscheidet dabei zwischen „**zweckfreiem**“ und „**zweckgebundenem**“ Wandern. Zweckfreies Wandern dient dem Selbstzweck, der Erbauung oder Ertüchtigung (vgl. <http://de.wikipedia.org>). Gerade diese Art des Wanderns ist heutzutage wieder „in Mode“ gekommen.

Früher erfüllte das Wandern mehr den Zweck, sich von einem Ort zum anderen zu bewegen. Autos, Busse, Eisenbahn oder Fahrräder waren nicht für jeden selbstverständlich. Schulwege wurden meist zu Fuß zurückgelegt – im Sommer wie im Winter! Heutzutage fahren wir alle selbstverständlich mit dem Bus, tragen gern Stöckelschuhe und würden mit diesen wahrscheinlich keine zwei Kilometer ohne Blasen zurücklegen können.



Wandern ist – auch im 20. Jahrhundert – eine sehr kostengünstige Variante der Freizeitbeschäftigung. Viele Senior/innen haben in ihrer Jugend oder vielleicht gerade nach Eintritt in die Rente diese schöne Freizeitaktivität ausgeübt. Es wurde über Land und besonders gern in den Bergen gewandert. Das Voralpenland war gerade in den 50er- und 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts ein äußerst beliebtes Urlaubsgebiet: Garmisch-Partenkirchen, Reit im Winkl oder Berchtesgaden, um nur einige Beispiele zu nennen.

Dem **Lied „Bergvagabunden“** haben wir das **Thema „Wandern“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher immer einen Bezug zum Wandern.



Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!

Lied: „**Bergvagabunden**“Thema: **Wandern**

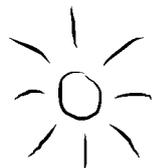
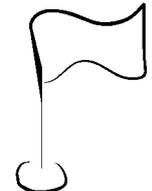
CD 1, Track 1 & 2

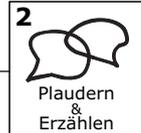
Mögliche Bezugspunkte auf das Wertekonzept nach Viktor E. Frankl: „Worauf wir schauen!“

Biografiearbeit ist äußerst wichtig für die Lebens-Pflege. Wir müssen uns von jemandem ein Bild machen können:

- Wie hat ein Mensch sein Leben gelebt?
- Was ist ihm besonders wichtig gewesen?
- Welche Erfahrungen haben ihn geprägt?
- Wie hat ein Mensch seine Lebens-Pflege „eingeteilt“ und „gesichert“?
- Was ist in den verschiedenen Lebensaltern (Kindheit – Jugend – Erwachsener – 50+ – Senior/in – Hochbetagte/r) seine Lebens-Kultur gewesen?

Wenn wir das wissen und versuchen, die Werte (Wichtigkeiten) im **Schaffen**, im **Erleben** und in der individuellen **Einstellung** einer Person in unsere Arbeit zu integrieren, werden sich die uns anvertrauten Menschen mit uns und in unserer Einrichtung wohler fühlen (vgl. dazu auch Seite 17 f.). Bestimmte Wünsche, Bedürfnisse, Reaktionen und Verhaltensweisen werden wir besser verstehen, weil wir die Menschen kennen – „erkennen“.

Schaffens-Werte: Wandern	
	<p>Wo ist jemand in seinem Leben gewandert? War das Wandern Pflicht oder freiwillig? Wie kam jemand zur Schule, in die Arbeit? Welche Wanderungen wurden innerhalb der Schulzeit mitgemacht, gibt es daran konkrete Erinnerungen? Hat jemand an Bergwanderungen teilgenommen? Wer war verantwortlich für Wanderungen (z.B. Wegstrecke festlegen, Proviant einpacken)? Wie lange hat jemand dafür gearbeitet, dass er sich Wanderschuhe kaufen konnte?</p>
Erlebnis-Werte: Wandern	
	<p>Welche positiven Erinnerungen hat jemand zum Thema Wandern? Kann sich jemand an einen schönen Bergaufstieg im Morgenrot erinnern bzw. an den Abstieg im Abendlicht? Liebt jemand die verschiedenen Brotzeiten auf Berghütten (z.B. Buttermilch, Kaiserschmarrn, Speckbrot)? Welche Lieder erinnern an das Wandern? Ist man evtl. immer mit Freunden oder in der Familie gewandert? Gehörte das Wandern zur Familien- bzw. Freundschaftskultur?</p>
Einstellungs-Werte: Wandern	
	<p>Mögliche Einstellungen: „Nein, das Wandern hat mir nie Freude gemacht, doch trotzdem bin ich durchs Leben gekommen?“ „Das Leben ist eine einzige Wanderschaft!“ „Das Wandern ist eine Plage, doch wenn man am Gipfel (am Ziel) ist, wird man dafür hundertfach belohnt.“</p>



2 Plaudern & Erzählen: Wandern Sie gerne?



Vorbereitungszeit:
keine

Bereitstellen:

Karte 2 – Wandern/„Bergvagabunden“

Situation:

- Atmosphäre für ein Gespräch mit einer Einzelperson schaffen
- Gemeinsam mit mehreren Personen in gemütlicher Runde beisammensitzen (z.B. Wohn-/Stationsbereich)

Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

Einleitung: Führen Sie zum Thema „Wandern“ hin, indem Sie erzählen, dass im Herbst wieder viele Menschen in die Natur wandern und dass gerade das Bergwandern sehr beliebt ist. Viele Menschen machen im Herbst noch einmal eine Woche Urlaub und fahren in die Berge.

Nennen Sie evtl. einige Berge aus ihrer Region. Alternativ können Sie bekannte Berge wie Zugspitze, Matterhorn, Alpen als Beispiele anführen.

Hauptteil: Setzen Sie sich gemütlich zusammen. Suchen Sie sich einige Fragen aus (siehe unten), die Sie gern einbringen möchten. Über das Ins-Gespräch-Kommen baut sich eine kleine „Plauderrunde“ auf.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass möglichst jede Person in Ihrer Gruppe zu Wort kommt! Sprechen Sie die Teilnehmer direkt an und unterstützen Sie sie je nach Bedarf beim Antworten!

Mögliche **biografieorientierte Fragen** an die Bewohner/innen:

- Sind Sie gerne draußen in der Natur?
- Was haben Sie als Kind gerne draußen gemacht (z.B. am Bach, im Wald, auf den Feldern gespielt)?
- Haben Sie in Ihrem Leben schon einmal eine größere Wanderung/Bergtour gemacht?
- Welche Erinnerungen haben Sie an Wanderungen bzw. Bergwanderungen?
- Hatten Sie eine spezielle Wanderausrüstung (z.B. Rucksack, Trinkflasche, Wanderschuhe)?
- Wer hatte vom vielen Gehen schon einmal eine Wasserblase am Fuß?
- Gab es Wanderungen, die von der Schule aus organisiert wurden?
- Welche Berge („Erhebungen“) gibt es in Ihrer Heimatregion?
- Welche anderen Berge kennen Sie? (Zugspitze, Matterhorn, Alpen, Mount Everest, Taunus, Dolomiten, ...)
- Welche Lieder haben Sie beim Wandern gerne gesungen?
- Was war Ihre Lieblingsbrotzeit, die Sie im Rucksack dabei hatten?

Ausklang: Bedanken Sie sich für die nette „Plauderrunde“ und verweisen Sie evtl. schon auf ein nächstes Mal.